

# **Übungen und Medien zu Konzentration, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit ... für zuhause**

**Beitrag von „icke“ vom 4. Juni 2022 11:33**

Ich sehe das auch so wie Theatralica. Es ist immer gut abzuklären, woher die Schwierigkeiten kommen. Je besser man versteht, wie das Kind gestrickt ist und warum, desto besser kann man damit umgehen. Ansonsten ist es halt immer schwierig in so einem Forum einzuschätzen, wie sich das in der Realität darstellt und woran es liegen könnte. Ich habe herausgelesen: intelligentes Kind, das seine Aufmerksamkeit aber (noch) nicht willentlich steuern kann und Schwierigkeiten hat, Außenreize zu filtern. Das kann zig Ursachen haben aber genau da hört unsere Kompetenz als Lehrer auf. Wir können den Eltern nur schildern, was wir beobachten und eine Einschätzung abgeben, ob das noch alterstypisch ist (gerade in Klasse 1 habe ich z.B. noch eine recht hohe Toleranzschwelle, weil da meiner Erfahrung nach noch sehr viel Entwicklung stattfindet... da bin ich eher für Ruhe bewahren und sorgfältig beobachten). Wir können natürlich Vermutungen haben, sollten uns aber immer im Klaren sein, dass es eben nur Vermutungen sind. Alles weitere muss dann gegebenenfalls von professioneller Seite aus abgeklärt werden. Ich hatte bei deiner Schilderung z.B. gleich ein konkretes Kind im Kopf, das in meiner 1. Klasse auch einfach noch ein unkonzentriertes und ablenkbares Kind von mehreren war und das dann von Jahr zu Jahr auffälliger wurde. Die anderen reiften sozusagen nach und bei diesem Kind verfestigten sich die Verhaltensweisen. Da war dann irgendwann doch klar, dass mehr dahintersteckt und das Kind Hilfe braucht.

Und klar kann man den Eltern irgendwelche Tipps und Literatur empfehlen, wenn man sich da zufällig auskennt, aber solange nicht klar ist, was überhaupt die Ursachen sind, bleibt das doch recht beliebig und letztlich ein Schuss ins Blaue. Ich weiß, man will immer helfen, gerade wenn Eltern da sitzen und fragen: was kann ich denn machen?. Ich habe im Laufe der Zeit aber auch gelernt an dieser Stelle zuzugeben, wenn ich es auch nicht weiß. Weil ich nur Lehrerin bin. Ich muss gar nicht für alles eine Lösung finden.