

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

**Beitrag von „Caro07“ vom 4. Juni 2022 12:55**

In Ergänzung zu den anderen Beiträgen:

Bei unkonzentrierten, abschweifenden Kindern meiner Klassen stellten sich unterschiedliche Ursachen heraus:

- ADS
- Hochbegabung
- zu jung, also zu früh eingeschult
- häusliche Probleme
- zu viel Druck auf das Kind
- Fokussierung auf den Unterrichtsstoff nur bei Interesse (kommt häufiger vor)
- allgemein überfordert z.B. durch später diagnostizierte Lesestörung, Rechtschreibstörung oder Dyskalkulie
- unzureichende Verarbeitung von Problemen mit Mitschülern (bzw. wurde das beim Abschweifen gemacht)....

Was ich aber auch festgestellt habe, ist, dass bei solchen Kindern ein Konzentrationstraining nicht geholfen hat. Wichtig ist, die Ursache zu finden um dem Kind helfen zu können. Eine Schülerin, die wegen Konzentrationsprobleme Ergo machte, brauchte letztendlich ganz andere therapeutische Ansätze.