

Konzentrationstraining in der Gruppe

Aufmerksamkeit, Selbststeuerung und Arbeitsverhalten stärken

Manche Kinder haben Schwierigkeiten, ihre Aufmerksamkeit über längere Zeit aufrechtzuerhalten, Aufgaben strukturiert zu bearbeiten oder angemessen mit Fehlern und Frustrationen umzugehen. Unser Konzentrationstraining unterstützt Kinder dabei, Strategien zu entwickeln, die ihnen im Schulalltag mehr Sicherheit, Selbstständigkeit und Erfolgserlebnisse ermöglichen.

Für welche Kinder ist das Angebot geeignet?

Das Konzentrationstraining richtet sich an Kinder mit Schwierigkeiten in den Bereichen:

- Aufmerksamkeit und Konzentration
- Arbeitsverhalten und Aufgabenbearbeitung
- Lernausdauer und -motivation
- Impulssteuerung
- Umgang mit Fehlern und Frustration
- Selbstorganisation im Lernprozess

Die Teilnahme erfolgt auf ärztliche oder kinderpsychologische Verordnung.

Die Gruppen werden alters- und klassenstufengerecht zusammengestellt.

Rahmenbedingungen

- Gruppengröße: 6 Kinder
- Leitung durch einen ausgebildeten Therapeuten und einen Co-Therapeuten
- 10 Gruppeneinheiten à 75 Minuten
- 1 Elternabend während des Trainings
- 1 Elternabschlussgespräch



Ablauf des Trainings

Vor Beginn der Gruppe

Zur Vorbereitung finden drei Einheiten statt:

1. Elterngespräch
 - Kennenlernen der individuellen Schwierigkeiten des Kindes
 - Vorstellung der Trainingsziele und des Ablaufs
2. Kennenlernen des Kindes
 - Aufbau einer vertrauensvollen Arbeitsbeziehung
 - Einschätzung des Förderbedarfs
3. Parallelbehandlung mit einem weiteren Kind aus der Gruppe
 - Vorbereitung auf das Arbeiten in der Gruppe

Trainingsphase

In den 10 Gruppeneinheiten lernen die Kinder Strategien zur Verbesserung ihrer Aufmerksamkeit, Selbststeuerung und Aufgabenbearbeitung.

Alle Einheiten folgen einer festen Struktur, die Orientierung und Sicherheit bietet.

Inhalte des Konzentrationstrainings

Strukturierte Aufgabenbearbeitung

Die Kinder lernen konkrete Strategien, um Aufgaben Schritt für Schritt zu bearbeiten:

- Arbeiten mit dem Ampelsystem
- Verbale Selbstinstruktion („Inneres Sprechen“)
- Planvolles und kontrolliertes Vorgehen
- Selbstkontrolle der Arbeitsergebnisse



Wahrnehmung und Regulation von Erregungszuständen

Die Kinder lernen, ihre eigene Anspannung und Aktivierung wahrzunehmen und gezielt zu beeinflussen.

Dazu werden verschiedene Strategien vermittelt, zum Beispiel:

- „Wach-mach-Tricks“ zur Aktivierung der Aufmerksamkeit
- „Ruhig-mach-Tricks“ zur Reduktion von Unruhe und Anspannung
- Bewegungs- und Entspannungsübungen
- Reflexion der eigenen Bedürfnisse und Signale

Motivation und Selbstvertrauen

Im Training erleben die Kinder:

- Erfolgserlebnisse durch angemessene Aufgabenstellungen
- einen konstruktiven Umgang mit Fehlern
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit
- mehr Freude am Lernen

Unterstützung im Alltag

Jedes Kind erhält eine Hausaufgaben-Mappe mit Übungen und Trainingsinhalten.

Die regelmäßige Wiederholung und Anwendung der erlernten Strategien im Alltag ist ein wichtiger Bestandteil des Trainingserfolgs. Daher ist die Unterstützung durch Eltern und Bezugspersonen von großer Bedeutung.

Auch Lehrkräfte können den Transfer unterstützen, indem bekannte Strategien (z. B. Ampelsystem oder inneres Sprechen) im Schulalltag aufgegriffen und erinnert werden.



Ziel des Trainings

Das Konzentrationstraining verfolgt das Ziel, Kinder dabei zu unterstützen,

- Aufgaben selbstständiger zu bearbeiten,
- ihre Aufmerksamkeit gezielter zu steuern,
- angemessen mit Fehlern umzugehen,
- ihre Motivation und Ausdauer zu steigern,
- sowie mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln.

So können die Kinder gestärkt und mit mehr Sicherheit ihren schulischen Alltag bewältigen.

