

Konzentrations-Räuber-Check

Entdecke, was dich ablenkt und wie du dich besser konzentrieren kannst!

KINDER- UND JUGENDCOACHING
ALLTAGSREISE

KONZENTRATIONSRÄUBER FINDEN

KINDER- UND JUGENDCOACHING
ALLTAGSREISE

Was stört die Konzentration Ihres Kindes?

Manchmal schweifen die Gedanken ab, manchmal lenken Geräusche oder andere Menschen ab. Solche Konzentrationsräuber können von innen oder außen kommen.

Schauen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, welche Störungen das Lernen erschweren können.

INNERE

deine Gedanken
z.B. an das Fußball-Training später am Nachmittag

deine Gefühle
z.B. weil du traurig über den Streit mit deinen Eltern bist

Hunger, Durst
oder
Müdigkeit

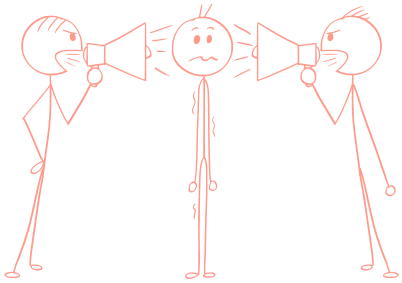


ÄUSSERE

Lärm
z.B. der Staub-sauger oder eine Baustelle

Störungen
z.B. Geschwister, die ständig ins Zimmer kommen

Ablenkungen
z.B. das Handy oder herumliegendes Spielzeug



© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de

DEINE KONZENTRATIONSHELFER

KINDER- UND JUGENDCOACHING
ALLTAGSREISE

Entdecke, was dir gegen Ablenkungen hilft!

Du hast herausgefunden, was dich beim Lernen ablenkt? Dann suche dir jetzt ein Werkzeug aus, das dir helfen könnte. Probiere aus, was bei dir funktioniert!

Diese Werkzeuge kannst du ausprobieren



Lärm und Störungen: Schließe die Tür, suche dir einen ruhigeren Platz oder vereinbare mit deiner Familie eine ungestörte Lernzeit.



Handy und Spielsachen: Lege dein Handy außer Reichweite und räume Dinge weg, die dich immer wieder ablenken.



Ablenkende Gedanken: Schreibe deine Gedanken auf einen Zettel. Nach dem Lernen kannst du dich wieder darum kümmern.



Sorgen und Ärger: Sprich mit jemandem darüber, was dich beschäftigt. Manchmal hilft auch eine kleine Bewegungspause.



Hunger, Durst oder Müdigkeit: Trinke etwas, iss einen kleinen Snack oder bewege dich kurz. Vielleicht brauchst du auch eine längere Pause.



Zu viele Aufgaben: Wähle eine Aufgabe aus und beginne mit einem kleinen Schritt. Danach kommt die nächste.

Dein Detektivauftrag

Wähle einen Konzentrationsräuber aus und probiere einen passenden Helfer aus. Hat es funktioniert? Dann behalte ihn in deinem Werkzeugkoffer! Falls nicht, teste eine andere Idee.

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de

MEINE KONZENTRATIONSRÄUBER

KINDER- UND JUGENDCOACHING
ALLTAGSREISE

Was bringt dich beim Lernen aus der Konzentration?

Jeder Mensch lässt sich durch andere Dinge ablenken. Vielleicht stören dich Geräusche, deine eigenen Gedanken oder andere Menschen.
Finde heraus, was deine persönlichen Konzentrationsräuber sind und was du dagegen tun kannst.

Ein Beispiel:

Meine Geschwister kommen ständig in mein Zimmer.

Ich hänge ein „Ich mache Hausaufgaben"-Schild an die Tür und bitte darum, mich nicht zu stören.

Meine Konzentrationsräuber	Das hilft mir dabei

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de

KONZENTRATION IM BLICK

KINDER- UND JUGENDCOACHING
ALLTAGSREISE

Ablenkungen erkennen und selbst Lösungen finden!

Jedes Kind lässt sich durch andere Dinge ablenken. Der Konzentrations-räuber-Check hilft Ihrem Kind herauszufinden, was seine Aufmerksamkeit stört und welche Strategien ihm helfen, sich besser zu konzentrieren.

Für Ihr Kind: Konzentration stärken

Ablenkungen erkennen: Ihr Kind lernt, bewusster wahrzunehmen, was seine Konzentration beeinträchtigt.

Eigene Lösungen finden: Es entdeckt verschiedene Möglichkeiten, mit Ablenkungen umzugehen, und probiert aus, was ihm hilft.

Selbstständigkeit fördern: Ihr Kind erlebt, dass es manche Störungen selbst beeinflussen und seine Lernumgebung mitgestalten kann.

Erfolge erleben: Wenn eine Strategie funktioniert, stärkt das das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Für Sie als Eltern: Gemeinsam unterstützen

Ihr Kind besser verstehen: Sie erfahren, welche Dinge Ihr Kind beim Lernen tatsächlich stören.

Gezielt unterstützen: Gemeinsam können Sie Ablenkungen reduzieren und passende Lösungen ausprobieren.

Konflikte vermeiden: Wenn Sie gemeinsam nach Ursachen und Lösungen suchen, können Vorwürfe und Diskussionen rund um die Konzentration abnehmen.

Mein Tipp: Lassen Sie Ihr Kind möglichst selbst entscheiden, welche Konzentrationshelfer es ausprobieren möchte. Unterstützen Sie es dabei, äußere Störungen wie Lärm oder Unterbrechungen zu reduzieren. Probieren Sie eine Idee einige Tage aus und schauen Sie gemeinsam, ob sie hilft.

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de

LERNEN WIR UNS KENNEN!

KINDER- UND JUGENDCOACHING
ALLTAGSREISE



Doreen Meyer

Lerncoach | Kinder- und Jugendcoach

Vereinbaren Sie ein kostenloses Kennenlerngespräch.

0 61 50 / 86 70 03

info@alltagsreise.de

www.alltagsreise.de

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de