

Dein Kind schnell abgelenkt?

Reizüberflutung, Sensorische Integration und Sensorische Verarbeitung



Dein Kind schnell abgelenkt? Probier diese einfachen Techniken

Hast du schon mal bemerkt, dass dein Kind Schwierigkeiten hat, sich zu konzentrieren, schnell abgelenkt ist oder einfach nicht stillsitzen kann? Damit bist du definitiv nicht allein. Viele Eltern kämpfen täglich damit, Wege zu finden, ihrem Kind zu helfen, sich besser zu fokussieren – besonders angesichts der ständigen Reize und Ablenkungen, die uns umgeben, wie Smartphones und soziale Medien.

Warum sind Fokus und Konzentration so wichtig?

Gute Fokus- und Konzentrationsfähigkeit ist entscheidend für die Entwicklung deines Kindes. Sie hilft nicht nur dabei, in der Schule besser zu werden, sondern auch wichtige Fähigkeiten wie Problemlösung, Selbstregulation und sogar soziale Interaktion zu entwickeln. Wenn ein Kind sich gut konzentrieren kann, hat es bessere Chancen, Aufgaben effizient zu erledigen und ein Gefühl der Erfüllung zu erleben, wenn es Ziele erreicht. Das stärkt das Selbstvertrauen und das allgemeine Wohlbefinden.

Die Rolle der Sensorischen Verarbeitung

Die Sensorische Verarbeitung spielt eine wichtige Rolle bei der Konzentration deines Kindes. Manche Kinder sind Reizsucher – sie brauchen zusätzliche sensorische Eindrücke, um sich fokussieren zu können, zum Beispiel durch Bewegung oder Geräusche. Andere vermeiden Reize und werden schnell von zu vielen Eindrücken in ihrer Umgebung überwältigt. Es ist wichtig, die Bedürfnisse deines Kindes zu verstehen und zu beobachten, wie es auf verschiedene Reize reagiert. Dieses Wissen kann dir helfen, passende Lösungen zu finden, die auf seinen einzigartigen Charakter abgestimmt sind.

Ist Hochsensibilität ein Grund für die Ablenkung meines Kindes?

Hochsensibilität kann durchaus zur Ablenkung deines Kindes beitragen. Kinder mit dieser Eigenschaft reagieren oft empfindlicher auf Reize aus ihrer Umgebung, was die Konzentration erschwert. Es ist wichtig, die [Merkmale hochsensibler Kinder zu erkennen](#), damit du sie in einer reizarmen Umgebung gezielt unterstützen kannst.

Einfache Techniken zur Verbesserung der Konzentration

1. Struktur und Routine

Struktur gibt Kindern Halt und Vorhersehbarkeit, was ihnen hilft, sich sicher zu fühlen. Ein fester Tagesrhythmus kann dazu beitragen, das Chaos zu reduzieren und die Konzentration zu verbessern. Häng zum Beispiel einen visuellen Tagesplan in der Küche auf, damit dein

Kind genau weiß, was an diesem Tag auf es zukommt. Das kann von Schulaufgaben bis hin zu Spielzeit und Familienaktivitäten reichen – so ist dein Kind besser auf das Kommende vorbereitet.

2. Bewegungspausen einbauen

Bewegung hilft dabei, überschüssige Energie loszuwerden und die Konzentration zu verbessern. Plane regelmäßige Bewegungspausen ein, zum Beispiel kurzes Spielen draußen, eine kleine Tanzeinheit im Wohnzimmer oder eine Dehnübung. Das gibt deinem Kind die Möglichkeit, sich zu entladen und danach mit neuem Fokus weiterzumachen.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass körperliche Aktivität nicht nur die Konzentration fördern kann, sondern auch die psychische Gesundheit unterstützt.

3. Sensorische Hilfsmittel

Sensorische Hilfsmittel wie ein Wackelkissen, Fidget Toys oder Stressbälle können die Konzentration deines Kindes enorm unterstützen. Sie bieten genau die richtige Menge an zusätzlichen Reizen, um die Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten, ohne zu überfordern. Wenn du diese Hilfsmittel kreativ in den Alltag integrierst, kann sich dein Kind beim Lernen oder bei den Hausaufgaben besser konzentrieren.

4. Kausihmuck / Kauketten

Kausihmuck und Kauketten können besonders hilfreich sein für Kinder, die zum Nagelkauen neigen oder auf ihrem Bleistift kauen. Diese Kauketten bieten eine sichere Möglichkeit, das Kaubedürfnis auszuleben, und können bei der Sensorischen Verarbeitung unterstützen. Probier es einfach aus und schau, ob sich dein Kind dadurch entspannter und fokussierter fühlt – besonders in Situationen, die sonst schnell zur Reizüberflutung führen.

5. Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung trägt zur allgemeinen Gesundheit bei und kann die Konzentration fördern. Achte darauf, dass dein Kind ausreichend Vitamine und Mineralstoffe bekommt. Vermeide zuckerhaltige Snacks, die einen Energieschub gefolgt von einem Tief verursachen können. Greif stattdessen auf nährstoffreiche Optionen wie Obst, Nüsse und Vollkornprodukte zurück – diese liefern langanhaltende Energie und unterstützen die Gehirnfunktion.

6. Positives Feedback

Positives Feedback kann die Konzentration und das Selbstvertrauen deines Kindes deutlich stärken. Lob es, wenn es sich gut konzentriert oder eine Aufgabe abgeschlossen hat. Das motiviert es, weiterzumachen und sich weiterzuentwickeln. Wenn du eine positive Umgebung schaffst, in der sich dein Kind wertgeschätzt fühlt, ermutigst du es, sein Bestes zu geben und Herausforderungen anzugehen.

Weitere Techniken, die du ausprobieren kannst

Es gibt verschiedene weitere Techniken und Hilfsmittel, die du ausprobieren kannst, um die Konzentration deines Kindes zu verbessern. Dazu gehören Meditation, Atemübungen und das Einrichten eines ruhigen Rückzugsortes, an den sich dein Kind zurückziehen kann, wenn es das braucht. Eine spezielle „Fokus-Ecke“ mit wenig Ablenkung kann wirklich helfen. Jedes Kind ist einzigartig – es kann also etwas Experimentieren brauchen, um herauszufinden, was für dein Kind am besten funktioniert. Die Konzentration deines Kindes zu verbessern muss gar nicht kompliziert sein. Mit ein paar dieser einfachen Techniken kannst du deinem Kind helfen, besser mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen und in der Schule und darüber hinaus erfolgreicher zu sein. Und vergiss nicht: Eine Kaukette kann ein überraschend nützliches sensorisches Hilfsmittel sein, um Ruhe und Fokus zu unterstützen. Probier es einfach aus und schau, ob es für dein Kind funktioniert – und teile deine Erfahrungen gern mit anderen Eltern, die vielleicht vor denselben Herausforderungen stehen.

Für den diagnostischen oder therapeutischen Einsatz bei ADHS oder Autismus liegen keine medizinischen Studien vor. Das Produkt ist kein Medizinprodukt.

Was ist eine Kaukette?

Eine Kaukette ist ein fester Silikonanhänger zum Kauen, den man um den Hals trägt. Für Kinder ab 3 Jahren, Jugendliche und Erwachsene mit erhöhtem Kaubedarf, die sonst auf Kleidung, Nägel oder Stifte kauen.

Ein sicheres und geeignetes Ventil zum Kauen, für Kinder mit erhöhtem Kaubedarf oder sensorischen Bedürfnissen. Lebensmittelechtes Silikon, BPA-frei, in vier Stärken.

KAUKETTEN ANSEHEN