

Konzentrationsprobleme durch Unterreizung: so erkennst du es

Unterstimulierung



Du kennst das sicher: ein Kind, das mit verträumtem Blick aus dem Fenster starrt, während die Lehrerin oder der Lehrer gerade etwas Wichtiges erklärt. Oder ein Sohn oder eine Tochter, der oder die ständig mit einem Bleistift herumspielt, aber sobald die Hausaufgaben aufgeschlagen werden, komplett abschaltet. Faul? Desinteressiert? Oder vielleicht einfach nicht klug genug? Nein – oft steckt etwas ganz anderes dahinter: Unterstimulation. Und die kann ernsthafte Folgen für die Konzentration haben.

Was ist Unterstimulation und warum ist sie ein Problem?

Während wir Reizüberflutung oft sofort erkennen – ein Kind, das wütend wird, überläuft oder sich komplett zurückzieht – ist Unterstimulation ein viel stilleres Problem. Kinder, die unterstimuliert sind, bekommen zu wenige Reize, um aktiv und aufmerksam zu bleiben. Das kann dazu führen, dass ihr Gehirn einfach „abschaltet“. Das Ergebnis? Tagträumen, Herumzappeln, Abschweifen und Schwierigkeiten beim Aufnehmen von Informationen. In der Schule kann das bedeuten, dass der Lernstoff nicht richtig ankommt und Kinder den Anschluss verlieren – ohne dass jemand versteht, warum.

Unterstimulation tritt häufig bei Kindern mit ADHS, Autismus oder Hochsensibilität auf, kann aber jeden treffen – besonders in einer Umgebung, die zu vorhersehbar oder zu wenig herausfordernd ist. Denk an einen Schultag, an dem der Stoff schon bekannt ist, eine monotone Erklärung ohne Interaktion oder langes Sitzen ohne Bewegung. Ohne die richtigen Reize verlieren Kinder ihren Fokus und es fällt ihnen schwer, dabei zu bleiben.

Woran erkennst du Unterstimulation?

Weil Unterstimulation nicht immer so sichtbar ist wie Reizüberflutung, wird sie oft übersehen. Trotzdem gibt es deutliche Signale, auf die du achten kannst:

- **Tagträumen:** Dein Kind wirkt abwesend, starrt vor sich hin oder lässt sich ständig von Kleinigkeiten ablenken.
- **Unruhe:** Anstatt beim Unterricht oder bei einer Aufgabe mitzumachen, fängt dein Kind an zu fummeln, zu wippen oder sich zu bewegen.
- **Schnell gelangweilt:** „Das ist langweilig“ oder „Ich weiß das doch schon“ sind häufig gehörte Aussagen – auch wenn das Kind den Stoff eigentlich gar nicht vollständig beherrscht.
- **Schwierigkeiten beim Anfangen:** Es braucht viel Zeit und Überwindung, um eine Aufgabe zu beginnen, weil die Motivation fehlt.
- **Wenig Antrieb:** Es scheint, als wäre nichts interessant oder der Mühe wert.
- **Konzentrationsprobleme:** Selbst bei Aufgaben, die normalerweise gut klappen, schweift die Aufmerksamkeit schnell ab.

Was kannst du gegen Unterstimulation tun?

Zum Glück gibt es verschiedene Möglichkeiten, Unterstimulation entgegenzuwirken und die Konzentration zu fördern. Hier sind ein paar praktische Strategien:

1. Für Herausforderung sorgen

Für manche Kinder ist der Schulstoff einfach nicht anregend genug. Zusätzliche Herausforderungen – wie schwierigere Aufgaben, vertiefende Inhalte oder kreative Projekte – können helfen, das Gehirn wieder „einzuschalten“.

2. Bewegung einbauen

Langes Stillsitzen ist ein echter Konzentrationskiller. Kurze Bewegungspausen zwischendurch – mal kurz hüpfen, strecken oder einen kleinen Spaziergang machen – können helfen, das Gehirn wach zu halten.

3. Sensorische Hilfsmittel nutzen

Eine Kaukette kann dabei unterstützen, Unterstimulation entgegenzuwirken. Kauen liefert subtile sensorische Reize, die das Gehirn aktiver halten und Kindern helfen können, sich besser zu fokussieren. Das ist besonders praktisch in Situationen, in denen Bewegen oder Reden nicht möglich ist – zum Beispiel im Unterricht.

4. Neugier wecken

Manche Kinder brauchen zusätzliche Anreize, um dabei zu bleiben. Stell Fragen, fordere sie heraus, Dinge selbst zu entdecken, und lass sie Informationen auf ihre eigene Weise verarbeiten – zum Beispiel indem sie etwas zeichnen oder in Bewegung umsetzen.

5. Aufgaben greifbar machen

Für Kinder, die schnell abschalten, hilft es, Aufgaben interaktiver zu gestalten. Lass sie etwas zeichnen, bauen, schneiden oder basteln. Das kann helfen, die Beteiligung zu steigern.

Wann wird Unterstimulation zu einem ernsthaften Problem?

Einmal gelangweilt zu sein oder abgelenkt zu werden ist normal – aber wenn Unterstimulation dauerhaft auftritt, kann sie Auswirkungen auf die Schulleistungen und das Selbstvertrauen haben. Ein Kind, das ständig das Gefühl hat, nicht mitzukommen oder kein Interesse aufbringen zu können, beginnt vielleicht zu glauben, dass es dumm ist oder „sowieso nichts kann“. Das kann langfristig zu Motivationsproblemen, Versagensangst und sogar Verhaltensproblemen führen.

Deshalb ist es wichtig, Unterstimulation frühzeitig zu erkennen und ernst zu nehmen. Wenn Kinder die richtigen Reize bekommen, können sie sich besser konzentrieren, fühlen sich stärker eingebunden und holen mehr aus ihren Lernerfahrungen heraus.

Die Kraft der richtigen Reize

Nicht jedes Kind, das verträumt vor sich hinstarrt, ist faul oder unmotiviert. Manchmal fehlen einfach die Reize, die das Gehirn aktiv halten. Zum Glück kannst du mit kleinen Anpassungen viel bewirken. Bewegung, Herausforderung und Hilfsmittel wie eine Kaukette können dabei unterstützen, die Konzentration zu fördern und Kinder in ihrer Entwicklung zu begleiten. Denn wenn die richtigen Reize da sind, kommt der Fokus ganz von selbst.

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

Schlagwörter: Kaukette Fokus, Konzentration verbessern Schule, Konzentrationsprobleme Kinder, Sensorische Hilfsmittel Konzentration, Unterstimulation Konzentration

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