

GONGE® INSIGHTS

Von Physiotherapeutin Hannah Harboe

Fluss und visuelle Fokussierung

Visuelle Fokussierung: Das Sehen ist der Sinn, der mit Abstand die meiste Gehirnkapazität einnimmt. Beim sehenden Menschen ist es an vielen Verbindungen im neuronalen Netzwerk des Gehirns beteiligt. Daher ist es auch ein starker und aufdringlicher Sinn, und es kann daher schwierig sein, fokussiert zu bleiben und irrelevante visuelle Eindrücke auszusortieren – insbesondere für Kinder.

Wenn wir über unseren Sehsinn viele neue Eindrücke verarbeiten müssen, verlieren wir leicht den Fokus und damit auch die Aufmerksamkeit. Kleine Kinder haben oft Probleme damit, sitzen zu bleiben und sich ein Buch anzuschauen, wenn andere Aktivitäten und Bewegungen im Raum stattfinden, die die Augen nicht ausblenden können und die Aufmerksamkeit auf sich ziehen.

Je weiter sich unser Gehirn entwickelt und je mehr Erfahrung wir sammeln, desto besser gelingt es den meisten Menschen, irrelevante visuelle Reize auszublenken und konzentriert zu bleiben.

Bei der Einschulung fällt es manchen Kindern noch schwer, konzentriert zu bleiben. Für sie ist es mitunter nicht so einfach, in einem Klassenzimmer gemeinsam mit anderen aufmerksam zu bleiben und sich nicht von den Bewegungen und visuellen Eindrücken von den anderen Kindern stören zu lassen. Um besser konzentriert bleiben zu können, muss man üben, irrelevante Reize auszusortieren.

Zum Üben der Konzentration muss das Kind einbezogen werden und wissen, was trainiert wird. Die Übung ist so aufgebaut, dass das Kind es schafft und ein Erfolgserlebnis hat. Durch Erfolg und positive Reaktion erlebt das Kind die Vorzüge des Aussortierens und konzentriert Bleibens. Genau diese Erfahrung des Könnens, wenn man sich anstrengt, trägt dazu bei, dass das Gehirn still und leise nach mehr Erfolg dieser Art sucht.

Durch Wiederholung des Aussortierens bilden sich neue neuronale Netze. Bildlich gesprochen werden im Gehirn neue Bahnen gebildet. Wenn ein neuer Weg ordentlich ausgetreten ist und sich als gut sichtbarer und einfach zu

bewältigender Weg bewährt hat, ist eine Automatisierung geschehen.

River: Die River-Elemente gibt es in vielen bunten Farben und lassen sich zu einem langen bunten Weg zusammenlegen. Durch die klare Abgrenzung zwischen den Farben des Weges eignet sich River bestens zum Trainieren des Aussortierens und Fokushaltens.

Sich auf den River-Elementen zu bewegen, erfordert guten Gleichgewichtssinn, und wie bei allen Übungen, die das Gleichgewicht fördern, hilft dies auch beim Halten der Konzentration. Die Übungen auf den River-Elementen können mühelos gesteigert werden. Wenn zwei gerade parallele Reihen gebaut werden, ist es einfacher auf ihnen zu gehen. Mit nur einer Bahn, die sich wie ein Fluss windet, wird es schwieriger. Darüber hinaus können River und River Stones kombiniert werden, wodurch sich auch Höhenunterschiede in die Stufen einbauen lassen.

Beim freien Spiel auf den River-Elementen gehen Kinder oftmals vorwärts und der Sehsinn steuert den nächsten Schritt zur nächsten Farbe in der Reihe.

Wenn der Erwachsene das Kind bittet, auf eine bestimmte Farbe zu treten, die sich entweder vor oder hinter dem Kind befindet, muss das Kind die natürliche Neigung aussortieren, einfach zum nächsten Element überzugehen.



Art 2123 River

Fall:

Molly ist 6 Jahre alt und ein lebhaftes und fröhliches Mädchen. Molly geht in die 1. Klasse und hat Schwierigkeiten in der Schule, weil sie in der Stunde motorisch unruhig und abgelenkt.

Die Klassenlehrerin beschreibt, dass sich Molly von den Bewegungen der anderen Kinder stören lässt und sich nur schwer konzentrieren kann. Mit den Augen erfasst sie alle Bewegungen in der Klasse, was sie daran hindert, konzentriert zu bleiben und mit der aktuellen Tätigkeit fertig zu werden.

Zu Hause stellt sich die Situation den Eltern nicht so dar. Hier kann Molly durchaus konzentriert sitzen und an Perlenuntersetzern oder Puzzlespielen arbeiten. Molly ist ein Einzelkind und durch ein ruhiges häusliches Umfeld geprägt. Die Eltern achten sehr darauf, dass kein Fernseher und keine Musik laufen und dass es ruhig um Molly ist, wenn sie sich konzentrieren soll. In der ersten Sprechstunde fällt mir auf, dass Mollys Augen flackern, während sie mit ihr spricht. Es fällt ihr schwer, den Kontakt zu mir zu halten und lässt sich ständig von Dingen ablenken, die ihr im Raum ins Auge fallen.

Ich spreche mit den Eltern von Molly und Molly darüber, dass wir Mollys Konzentrationsfähigkeit trainieren wollen. Ich bitte die Eltern darauf zu achten, Molly zu helfen, indem sie nicht alles verfolgen und kommentieren, was Molly ins Auge fällt, wenn sie mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigt.

Stattdessen sollen sie in die Richtung zeigen, wo sie sich konzentrieren soll. Nachdem Molly die aktuelle Aufgabe abgeschlossen hat, können sie hier ihr sagen, dass sie nun gerne darüber sprechen möchten, was sie mitten in der Aufgabe erblickt hat. Außerdem sollen sie sie loben fürs Fertigwerden und Halten der Konzentration.

Bei den Übungen probiert Molly die River-Einzelbahn aus. Ich sage ihr, auf welche Farben sie treten soll. Sie soll sich konzentrieren und nur jeweils ein Bein vors andere setzen. Einige Schritte sind lang und einige rückwärts, was viel Gleichgewichtssinn und volle Aufmerksamkeit verlangen.

Molly bewältigt den ganzen Parcours mit schöner Konzentration und wird sowohl von mir als auch von ihren Eltern für ihre gute Konzentrationsfähigkeit und das Finden der richtigen Farbe gelobt. Bei dieser Übung passiert es Molly mehrmals, dass sie einen Schritt zur nächsten Farbe in der Reihe macht, bevor ich etwas gesagt habe – aber sie merkt das selbst und korrigiert den Fehler, indem sie zurücktritt. In solchen Situationen wird sie besonders dafür gelobt, Fehler zu korrigieren und aufmerksam zu sein.

Ich empfehle Molly, sich in der Schule einen neuen Platz zu suchen, damit sie in der Nähe der Lehrerin sitzt und die meisten Klassenkameraden hinter sich hat. Es hilft ihr beim Konzentrieren, dass es um sie herum nicht so viel Bewegung gibt. Mit zunehmender Ruhe und durch das Lob von ihrem Umfeld dafür, dass sie den Fokus nicht verliert, fällt ihr das immer leichter.

Mit anderen Worten lernt Molly sich zu konzentrieren, indem die Erwachsenen aufmerksam werden und loben, wenn sie den Fokus hält oder selbst zur Konzentration zurückfindet, wenn die Aufmerksamkeit schwindet.



**Auf Wiedersehen im
nächsten GONGE Insights
–oder besuchen
Sie www.gonge.com**

