



Hausaufgabenhilfe

**Informationen der Regionalen
Schulberatungsstelle für den Kreis Höxter**



Soforthilfe: „Wie gelingen Hausaufgaben?“

Jedes Kind lernt unterschiedlich und auch Ursachen für Konzentrationsprobleme sind verschieden. Deshalb ist die Wahl der geeigneten Hilfe auch von der Person und Situation abhängig. Die Devise lautet: Einfach ausprobieren!

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie ein paar Anregungen, die bei den Hausaufgaben helfen können.

ZEIT BEGRENZEN

Stundenlanges Lernen kann zu Ermüdung und sinkender Motivation führen, für Schülerinnen und Schüler gibt es Richtwerte, die sie bei der Klassenleitung ihres Kindes erfragen können:

- in den Klassen 1 und 2: __ Minuten
- in den Klassen 3 und 4: __ Minuten
- in den Klassen 5 bis 7: __ Minuten

Wenn die Zeit begrenzt wird, wird sie als wertvoll wahrgenommen und oft effizienter genutzt.

INNERE RUHE

Wer innerlich unruhig ist, verliert sich in immer neuen Gedanken: schreibt man diese Impulse in eine Liste, verlieren sie an Dringlichkeit. Eine Alternative dazu bieten Entspannungsverfahren.

ÄUßERE RUHE

Um ungestört arbeiten zu können, ist ein fester Arbeitsplatz notwendig. Das kann unter Umständen auch der heimische Küchentisch sein. Der Arbeitsplatz sollte möglichst ruhig gehalten werden. Bei den Hausaufgaben lenken nicht nur Geräusche ab, sondern auch Bewegungen im Sichtfeld. So sorgen neben dem Fernseher oder einem laufenden Radio auch Telefonate oder spielende Geschwister im selben Raum für Ablenkung. Lassen sich störende Geräusche nicht verhindern, können Ohrstöpsel helfen.

Auch Unordnung in der Umgebung kann zu Ablenkungen führen. Deshalb trägt auch ein aufgeräumter Sitzplatz zu besserer Konzentration bei. Auf dem Tisch sollten nur die Gegenstände liegen, die aktuell für die Hausaufgaben benötigt werden. Eine gute Lichtquelle ist ebenfalls hilfreich.



SMARTPHONE VERBANNEN

Besitzt ihr Kind bereits ein eigenes Smartphone, sollte sich dieses im Idealfall ausgeschaltet im Nebenraum befinden. Studien konnten zeigen, dass mit wachsender räumlicher Distanz zum Handy die Konzentration deutlich ansteigt.

Eine andere Möglichkeit, störende Geräusche, Apps und Webseiten zu umgehen liefern Kontroll-Apps wie „SelfControl“, „Offtime“ oder „Cold Turkey“.

PAUSEN

Zu jeder Arbeitsphase gehört auch eine geplante Pause. Zum einen wird durch das bewusste Planen der Auszeit die vorherige Zeit effektiver genutzt, weil sie begrenzt ist. Zum anderen helfen Pausen bei der Regeneration und sorgen für neue Energie. Dabei sind in den Pausen vor allem Bewegung, frische Luft und ein Glas Wasser wichtig.

„PRIMETIME NUTZEN“

Regelmäßige Zeiten helfen dabei, leichter in die Arbeit hineinzufinden, sie können aber individuell schwanken. Kann ihr Kind sich besser vor oder nach dem Mittagessen konzentrieren? Hat es Hobbies zu festen Zeiten? Wann ist ihr Kind zu müde für Hausaufgaben? Diese Fragen können bei der Beobachtung Ihres Kindes helfen, um geeignete Hausaufgabenzeiten für Ihr Kind zu finden.

RITUALE FINDEN

Genau wie feste Zeiten helfen auch kleine Rituale beim Beginnen einer Aufgabe. Das kann zum Beispiel das Vorbereiten des Arbeitsplatzes sein oder Wenn-Dann-Regeln, z.B. „Wenn ich vom Training nach Hause komme, dann beginne ich gleich mit den Hausaufgaben.“

Ein anderes Ritual ist das Vorbereiten der BÜCHERTASCHE für den nächsten Tag. Damit findet die Hausaufgabensituation einen Abschluss, das Kind kann sich beruhigt anderen Sachen zuwenden und am nächsten Morgen entsteht keine Hektik vor dem Schulbeginn.

AUS FEHLERN LERNEN

Fehler sind da, um gemacht zu werden. Sie liefern uns wichtige Hinweise über den aktuellen Leistungsstand des Kindes. Daher darf es für Fehler keinen Ärger geben. Besser ist es, an entsprechender Stelle darauf aufmerksam zu machen und den Fehler gemeinsam zu verbessern. Außerdem sollte die Fehlerkorrektur auf 10 bis 15 Minuten begrenzt werden. Denken Sie auch daran, Fortschritte und positive Aspekte zu loben.

Es ist sinnvoll, die Fehlerkorrektur mit der Klassenleitung zu besprechen. In manchen Fällen ist es nützlicher, die Überprüfung auf die Vollständigkeit der Hausaufgaben zu begrenzen.



KURZFRISTIGE ZIELE

Je größer und komplexer eine Aufgabe erscheint, desto eher erscheint sie uns unlösbar. Besonders umfangreiche Aufgaben sollten daher (mit Hilfe der Eltern) in kleinere Zwischenschritte gegliedert werden. Damit wird der Ablauf für Ihr Kind besser überschaubar.

Das Erfolgserlebnis ist dabei noch größer, wenn erledigte Zwischenschritte sichtbar gemacht werden (z.B. durch Abhaken). Das sorgt für einen Extra Schub an Motivation.

TIERÄRZTIN ODER ASTRONAUT

Vielen hilft es, ein langfristiges Ziel wie den Berufswunsch vor Augen zu behalten. Dies gelingt zum Beispiel durch ein Foto im Etui.

Dieser Trick funktioniert aber meist erst bei Jugendlichen, weil Kinder noch nicht in der Lage sind, für langfristige Ziele zu arbeiten. Sie brauchen noch eine unmittelbare Belohnung für erfolgreiches Handeln. Dies könnte z.B. ein gemeinsames Spiel nach den Hausaufgaben oder am Abend sein.

HURRA ODER MMPPF?

Positive Stimmung sorgt für Kreativität und komplexe Aufgaben sind etwas einfacher zu lösen. Daher ist es hilfreich, vor und auch während den Hausaufgaben für eine ausgeglichene Stimmung zu sorgen.



Bezirksregierung
Detmold



Kontaktieren Sie zur Unterstützung auch gern die Lehrkraft Ihres Kindes. Diese wird mit Ihnen gemeinsam an guten Lösungen arbeiten.

Sollten Sie noch Fragen haben oder Unterstützung benötigen, wenden Sie sich gern auch an uns.

WIR SIND FÜR SIE DA:

Regionale Schulberatungsstelle
für den Kreis Höxter
Sekretariat Corinna Isenberg
Telefon: 05272 / 39 33 68-0

Erreichbarkeit

Montag 08.00 bis 12.00 Uhr
Dienstag 12.00 bis 16.00 Uhr
Mittwoch 08.00 bis 12.00 Uhr
Donnerstag 12.00 bis 16.00 Uhr
Freitag 08.00 bis 11.30 Uhr

Kontaktadresse

Regionale Schulberatungsstelle
für den Kreis Höxter
Westmauer 3
33034 Brakel

www.schulberatung.kreis-hoexter.de
schulberatung@kreis-hoexter.de