

Formular ist vor Schulbeginn empfohlen

## Hausaufgaben ohne Stress

### Mit Regeln helfen – mit Anreizen motivieren

Nach der Schule warten die Hausaufgaben. Wir zeigen Ihnen, was Sie tun können, damit Ihr Kind seine Hausaufgaben besser bewältigt, motivierter ist und mehr Spaß an der Schule und am Lernen bekommt.

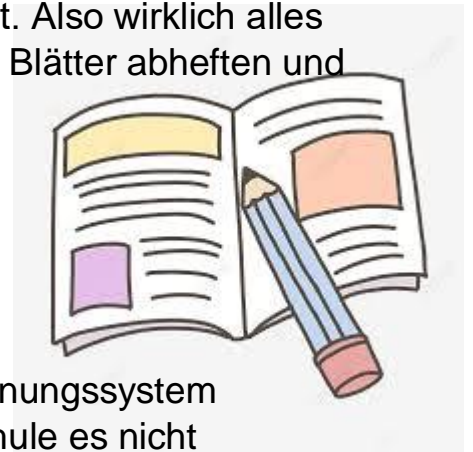
#### **Schaffen Sie gute Bedingungen**

- Setzen Sie vom ersten Schultag an eine Zeit für die Hausaufgaben fest. Experimentieren Sie am Anfang noch etwas, um herauszufinden, wann Ihr Kind am besten arbeiten kann: Gleich wenn es nach Hause kommt? Nach dem Mittagessen? Nach einer kurzen Pause? Spätnachmittags? Aber dann sollte die „Arbeitszeit“ feststehen. Sonst öffnen Sie der „Aufschiebsfrist“ Tür und Tor
- Richten Sie Ihrem Kind einen festen Arbeitsplatz ein. Auch wenn er die erste Zeit seine Hausaufgaben sicher in Ihrer Nähe erledigen will, sollte er mit der Zeit an seinen eigenen Schreibtisch umziehen.
- Schalten Sie möglichst alle Stromquellen aus. Radio, Fernsehen, lärmende Geschwister, Dauertelefonate – das alles lenkt nur unnötig ab.



## Vermitteln Sie Ordnungsregeln

- Erklären sie den Arbeitsplatz Ihres Kindes zur „spielzeug- und müllfreien Zone“. Basteln Sie notfalls gemeinsam ein rotes Verbotsschild, das Sie dort zur Erinnerung aufhängen.
- Aufgeräumt wird der Arbeitsplatz jeden Tag, am besten sofort nach den Hausaufgaben. Sorgen Sie außerdem dafür, dass in der Nähe kleine Ablenkung lockt.
- Auch der Schulranzen wird täglich nach den Hausaufgaben gepackt und für den nächsten Tag startklar gemacht. Das vermeidet morgendliche Suchaktionen.
- Einmal in der Woche ist „Ausmisten“ angesagt. Also wirklich alles aus dem Schulranzen räumen, sortieren, lose Blätter abheften und den Ranzen neu einräumen.



- Ihr Kind sollte von Anfang an ein farbiges Ordnungssystem benutzen. Kaufen Sie ihm, auch wenn die Schule es nicht ausdrücklich verlangt, für jedes Fach eine Mappe in einer speziellen Farbe: etwa blau für rechnen/Mathe, rot für Schreiben/Deutsch, gelb für Sachkunde. Zu Hause gibt es dann ein Ordner in den gleichen Farben. Damit die Schulmappen nicht überquellen, kann Ihr Kind darin ältere bearbeitete Blätter ablegen. Stehsammler und Sammelboxen in diesen Farben bieten Platz für weitere Materialien zum jeweiligen Fach.

## Leiten Sie zum strukturieren Arbeiten an

- In kleinen Etappen kommt man besser ans Ziel. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es umfangreich Arbeiten in kleine Portionen unterteilen kann. Wer nur den riesigen Berg von Aufgaben vor sich sieht, gibt schnell auf.
- Eine Klassenarbeit steht an? Teilen Sie das Lernen in kleine Häppchen ein. Über mehrere Tage verteilt jeweils ein bisschen

lernen bringt mehr, als am Vorabend den ganzen Stoff auf einmal zu büffeln.

- Weihen Sie ältere Schüler in die Geheimnisse eines Termin- und Wochenplaners ein. So können sie sich ihr Arbeitspensum selbst einteilen, für Referate, Projekte oder Klassenarbeiten (kontrollieren Sie aber ruhig ab und zu). Wer mag, kann hier auch wieder seine Fachfarben für die Eintragungen verwenden. So ist alles auf einen blick leicht zu erfassen. Wichtig: Auf jeden Fall immer alles genau mit Termin und Umfang der Arbeit aufschreiben – und das abhaken, was erledigt ist.
- Besorgen Sie sich mehrere Karteikästen und viele Karteikarten. So können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eigene Lernkarteien aufbauen. Egal ob erste Wörter in der Grundschule, das Einmaleins, Vokabeln, Geschichtszahlen oder Formeln – das Prinzip ist immer das gleiche und funktioniert für alles, was Ihr Kind auswendig lernen muss: Ihr Kind schreibt jeweils ein Wort oder eine Formel auf eine Karteikarte. Die wandert dann in ein Fach des Kastens unter die Rubrik „jetzt lernen“. Beherrscht Ihr Kind den Stoff, kommt die Karte ein Fach weiter und wird am nächsten Tag wiederholt. Sitzt der Stoff, wandert er noch ein Fach weiter und wird in größeren Abständen überprüft: nach einer Woche, nach einem Monat, nach drei Monaten. Das Geheimnis des Karteikastens heißt also: so lange wiederholen, bis es sitzt.



- Neben dem Wiederholen ist das laute Lesen sehr wichtig – und anschließend das Gelesene noch einmal in eigenen Worten erzählen: sich selbst, Mama und Papa oder dem Hamster. Bei längeren Texten in höheren Klassen gehören zum Lesen unbedingt ordentliche Notizen. Außerdem – am besten mit Leuchtstiften – wichtige Textstellen unterstreichen.

## **Schaffen Sie Anreize und Motivation**

- Lassen Sie Ihr Kind mit den Aufgaben beginnen, die ihm am leichtesten fallen. Ist die erste Hürde geschafft, spornt das zu mehr und Schwierigerem an.
- Achten Sie darauf, dass wirklich eine Aufgabe nach der anderen erledigt wird. Ständiges Hin – und Herspringen kostet unnötig viel Energie. Und wer nichts richtig fertigmacht, hat permanent „Altlasten“ im Kopf – das fördert nicht die Motivation!
- Sorgen Sie für Pausen zwischendurch: etwas Bewegung, kurz das Fenster öffnen, vielleicht ein wenig Studentenfutter als Powersnack – und schon geht es mit neuem Schwung weiter. Aber passen Sie auf, dass die Pausen nicht ausufern. Stellen Sie notfalls einen Wecker!
- Schaffen Sie zusätzlich mit einem Bonussystem Anreize.
- Gehen Sie mit Lob verschwenderisch um. Nicht nur tatsächliche Erfolge mit Sternchen und Noten sind es wert, anerkannt zu werden. Würdigen Sie auch die Tatsache, dass Ihr Kind sich bemüht hat. Jeder kleine Fortschritt zählt!

Quellenangabe: Den Alltag besser in den Griff bekommen. Entspannen will gelernt sein/Spielerische Förderung zu Hause/Tipps und Übungen für Eltern und Kind/Gemeinsam ADHS Begegnen