

Hausaufgaben

ohne
Stress

Geht nicht?
Geht doch!



Hausaufgaben können in Familien oft für Frust und Stress sorgen, aber mit bewährten Strategien, kreativen Ideen und guter Organisation lässt sich die Hausaufgabenzeit

effektiv gestalten und sogar zu einem positiven Erlebnis machen. Hier sind einige Tipps, um Ihren Kindern zu helfen, ihre Hausaufgaben ohne Stress zu erledigen:

Kleine Aufgabenpakete schnüren: Teilen Sie die Hausaufgaben in kleine Pakete auf, um den Berg an Aufgaben weniger abschreckend wirken zu lassen. Beginnen Sie mit einer leichten Aufgabe, um schnell Erfolgserlebnisse zu schaffen und die Motivation Ihres Kindes hochzuhalten. Ist auch die letzte Aufgabe leicht und mit Freude verbunden, so speichert das Gehirn Ihres Kindes dies ab und Ihr Kind startet die nächsten Hausaufgaben motiviert.



Kreative Hausaufgabenpläne: Gestalten Sie einen lustigen Hausaufgabenplan, der die Interessen Ihres Kindes einbezieht. Zum Beispiel kann ein Pferdenarr einen Spring-Parcours für seine Spielzeugpferde bauen, bei dem jedes Hindernis eine Aufgabe darstellt. Ist die Aufgabe erledigt, darf das Pferd das Hindernis überspringen. Im Puppenhaus kann in jedem Zimmer ein Aufgabenpaket liegen und die Bewohner führen nun ihre Gäste durch das Haus und erledigen dabei ein Aufgabenpaket nach dem anderen. Der Rennfahrer richtet sich auf der Rennstrecke einige Boxenstopps ein und dem Fußballer stellen sich einige Gegner in den Weg, bevor er das Tor machen kann. Lassen Sie der Fantasie Ihres Kindes freien Lauf!



Der ideale Lernort: Ermutigen Sie Ihr Kind, verschiedene Lernorte auszuprobieren, anstatt nur am Schreibtisch zu sitzen. Ob unter dem Esstisch, in der Bibliothek, im Park auf der Bank oder auf der Wiese im Garten - wichtig ist nur, dass sich Ihr Kind dort wohlfühlt und gut konzentrieren kann.



Pausen für bessere Konzentration: Planen Sie regelmäßige Pausen ein, damit sich das Gehirn Ihres Kindes erholen und das Gelernte verarbeiten kann. Die Faustformel für die Konzentrationsspanne lautet grob $\text{Alter} \times 2$ - also maximal 16 Minuten für ein 8-jähriges Kind. Dann braucht Ihr Kind eine Pause von 3-5 Minuten. Diese darf gefüllt werden mit Bewegung, frischer Luft, einem Snack, etwas zu Trinken, Entspannung oder Musik



Musik als Unterstützung: Musik kann Ihrem Kind helfen, sich besser zu konzentrieren. Achten sie jedoch darauf, dass es keine Lieder sind, die Ihr Kind lauthals mitsingen möchte. Instrumental- oder Entspannungsmusik eignen sich besonders gut.

Konzentrationsräuber verbannen: Das Smartphone oder auch die eigenen Gedanken können unserem Kind die Konzentration rauben. Basteln Sie mit Ihrem Kind einen Gedanken- und Handyparkplatz. Für die Zeit der Hausaufgaben wird das Handy dort geparkt. Kommen Ihrem Kind während der Hausaufgaben Gedanken auf, so schreibt es diese auf einen Zettel und parkt sie ebenfalls dort. Nach den Hausaufgaben können die Gedanken dann wieder aufgegriffen werden.

Mit diesen Tipps wird die Hausaufgabenzeit für Ihr Kind stressfrei und erfolgreich.

Probieren Sie sie doch gleich mal aus!

