

Hausaufgabenlust statt Frust

Weihnachts-Edition

6 Schritte für entspanntere Hausaufgaben – gemeinsam mit Ihrem Kind

KINDER- UND JUGENDCOACHING

ALLTAGSREISE

HAUSAUFGABENLUST STATT FRUST

KINDER- UND JUGENDCOACHING
ALLTAGSREISE

Liebe Eltern,

Hausaufgaben sorgen in vielen Familien regelmäßig für Stress. Die Konzentration lässt nach, Aufgaben ziehen sich in die Länge und irgendwann liegen die Nerven blank. Kommt Ihnen das bekannt vor?

Oft können schon kleine Veränderungen im Hausaufgabenalltag viel bewirken.

In diesem Mini-Guide stelle ich Ihnen sechs praktische Schritte vor, mit denen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind herausfinden können, was die Hausaufgaben erleichtert. Dazu gibt es Anregungen und Übungen zum Ausprobieren.

Das erwartet Sie:

1. Der richtige Zeitpunkt
2. Hilfreiche Routinen
3. Ein passender Lernort
4. Kleine Lernpakete
5. Pausen, die guttun
6. Konzentrationsräuber erkennen



Ein kleiner Weihnachtsgedanke

Die Adventszeit ist oft schon trubelig genug. Sie müssen deshalb nicht alle sechs Schritte auf einmal umsetzen. Suchen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind zunächst eine Idee aus, die zu Ihrer Familie passt, und probieren Sie diese in Ruhe aus.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken und Ausprobieren – und eine entspannte gemeinsame Adventszeit!

Ihre

Doreen Meyer

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de

UNSER HAUSAUFGABENCHECK

KINDER- UND JUGENDCOACHING ALLTAGSREISE

Wie läuft es bei Ihnen zu Hause mit den Hausaufgaben?

Nehmen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind ein paar Minuten Zeit und schauen Sie, was bereits gut funktioniert und wo Sie sich Veränderungen wünschen. Kreuzen Sie jeweils Ja oder Nein an.

Beginnt Ihr Kind meistens ohne langes Zögern mit den Hausaufgaben?	Ja ○	Nein ○
Kann sich Ihr Kind bei den Hausaufgaben überwiegend gut konzentrieren?	Ja ○	Nein ○
Schafft Ihr Kind die Hausaufgaben meistens in einer angemessenen Zeit?	Ja ○	Nein ○
Weiß Ihr Kind, welche Aufgaben es erledigen muss?	Ja ○	Nein ○
Verlaufen die Hausaufgaben meistens ohne Streit und Diskussionen?	Ja ○	Nein ○
Findet Ihr Kind bei schwierigen Aufgaben mit etwas Unterstützung einen Weg?	Ja ○	Nein ○
Darf Ihr Kind Fehler machen, ohne dass daraus zusätzlicher Druck entsteht?	Ja ○	Nein ○

Was zeigt Ihnen Ihr Hausaufgabencheck?

Jedes Ja ist eine Stärke! Schauen Sie gemeinsam, was bereits gut klappt und wie Sie das beibehalten können. Jedes Nein zeigt eine mögliche Veränderung. Überlegen Sie, welche Situation Sie im Hausaufgabenalltag besonders belastet.

Mein Tipp: Wählen Sie gemeinsam eine Frage aus, bei der Sie sich Veränderung wünschen. Passende Ideen finden Sie in den nächsten Kapiteln.

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de

SCHRITT 1: DER RICHTIGE ZEITPUNKT

KINDER- UND JUGENDCOACHING
ALLTAGSREISE

Wann ist Ihr Kind bereit für die Hausaufgaben?

Direkt nach der Schule, nach dem Mittagessen oder lieber am Nachmittag? Vielleicht kennen Sie das: An manchen Tagen sind die Hausaufgaben schnell erledigt, an anderen ziehen sie sich scheinbar endlos.

Das kann am individuellen Leistungsrhythmus Ihres Kindes liegen. Manche Kinder sind nach der Schule noch voller Energie. Andere brauchen zunächst eine Pause, Bewegung oder einen Snack, bevor sie sich wieder konzentrieren können.

So finden Sie gemeinsam einen guten Zeitpunkt



1. Beobachten Sie den Hausaufgabenalltag

Wann fällt Ihrem Kind der Einstieg leicht? Wann kann es sich gut konzentrieren? Und wann wirken die Aufgaben besonders anstrengend?

2. Probieren Sie unterschiedliche Zeiten aus

Testen Sie gemeinsam, ob die Hausaufgaben beispielsweise direkt nach dem Essen oder nach einer längeren Pause besser gelingen.

3. Halten Sie Ihre Beobachtungen fest

Nutzen Sie dafür eine Woche lang das Hausaufgaben-protokoll auf der nächsten Seite. Notieren Sie Zeitpunkt, Dauer und Stimmung Ihres Kindes.

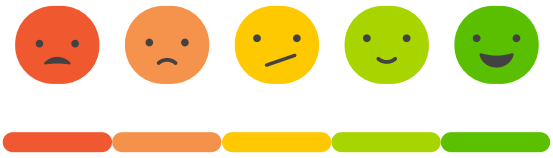
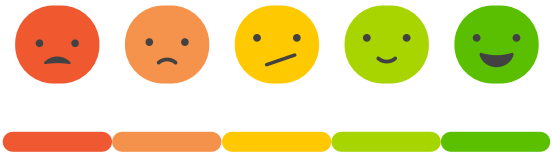
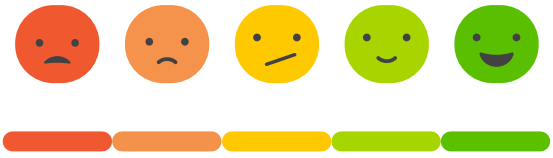
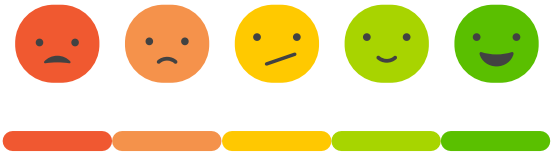
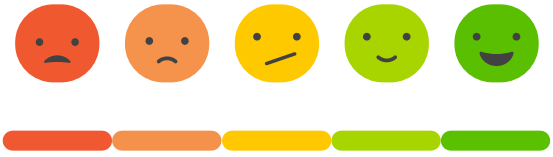
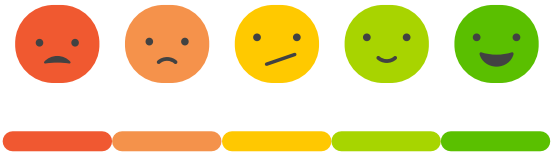
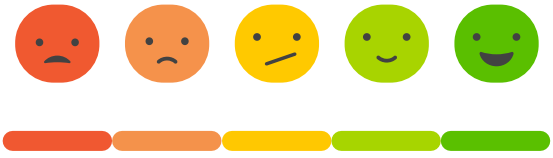
Mein Tipp: Achten Sie auch darauf, wie anstrengend der Schultag war und welche Freizeitaktivitäten anstehen. Der passende Hausaufgabenzeitpunkt darf sich von Tag zu Tag unterscheiden.

Das Ziel: Finden Sie gemeinsam einen Zeitpunkt, an dem Ihr Kind möglichst ausgeruht und aufnahmefähig ist und die Hausaufgaben gut in Ihren Familienalltag passen.

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de

DEIN HAUSAUFGABEN-PROTOKOLL

KINDER- UND JUGENDCOACHING
ALLTAGSREISE

TAG | UHRZEIT	DAUER	STIMMUNG
		
		
		
		
		
		
		

Gemeinsam zurückblicken:
Wann haben die Hausaufgaben diese Woche am besten geklappt?

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de

SCHRITT 2: HILFREICHE ROUTINEN

Mit kleinen Ritualen leichter anfangen

Gerade der Einstieg in die Hausaufgaben fällt vielen Kindern schwer. Es gibt schließlich so viele andere Dinge, die mehr Spaß machen!

Eine kleine Startroutine kann helfen, den Anfang zu erleichtern. Wenn Ihr Kind die Hausaufgaben regelmäßig mit demselben Ritual beginnt, wird dieser Ablauf zunehmend vertraut. Das kann den Wechsel in den Hausaufgaben-modus erleichtern.

Ideen für kleine Startrituale



- Ein Glas Wasser und einen Snack bereitstellen
- Einen angenehmen Duft nutzen, wenn Ihr Kind das mag.
- Die Lieblingsstifte bereitlegen
- Den Schreibtisch aufräumen und alles Nötige vorbereiten
- Ein bestimmtes Lied hören
- Eine kleine Lampe als „Startknopf“ einschalten
- Sich kurz bewegen – strecken, hüpfen oder eine Powerpose machen

So unterstützen Sie Ihr Kind

Lassen Sie Ihr Kind überlegen, welches Ritual ihm gefallen könnte, und unterstützen Sie es bei der Umsetzung. Es darf eine einzelne Aktion sein oder eine kleine Abfolge aus mehreren Schritten.

Zum Beispiel: Ihr Kind hört sein Lieblingslied, räumt dabei den Schreibtisch auf, legt seine Materialien bereit und sagt sich anschließend: „Ich schaff das!“

Mein Tipp: Geben Sie der neuen Routine ein paar Tage Zeit. Beobachten Sie gemeinsam, ob der Einstieg leichter gelingt, und passen Sie das Ritual bei Bedarf an.

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de

SCHRITT 3: EIN PASSENDER LERNORT

KINDER- UND JUGENDCOACHING
ALLTAGSREISE

Wo lernt Ihr Kind am besten?

Der Schreibtisch ist nicht für jedes Kind der beste Lernort. Manche brauchen Ruhe, andere kommen mit leisen Hintergrundgeräuschen gut zurecht. Auch die jeweilige Aufgabe spielt eine Rolle.

Ideen für unterschiedliche Lernorte



Am Schreibtisch – Ein fester Platz bietet Struktur. Herumliegende Dinge können allerdings ablenken.

Am Esstisch – Ein aufgeräumter Tisch mit ausreichend Platz kann eine gute Alternative sein.



Auf dem Boden – Ein gemütlicher Teppich eignet sich beispielsweise für Lernspiele oder Karteikarten.



In der Bibliothek – Die ruhige Umgebung und andere Lernende können die Konzentration fördern.

Draußen – Im Garten oder auf dem Balkon lassen sich beispielsweise gut Vokabeln wiederholen.

So unterstützen Sie Ihr Kind

Probieren Sie gemeinsam verschiedene Lernorte aus. Beobachten Sie, wo Ihr Kind gut ins Arbeiten kommt und welche Umgebung zu den jeweiligen Aufgaben passt. Achten Sie dabei auf ausreichend Licht, passende Sitzmöglichkeiten, griffbereite Materialien und möglichst wenige Ablenkungen.

Mein Tipp: Ein Lernort muss nicht für alle Aufgaben passen. Vokabeln lassen sich vielleicht auf dem Sofa wiederholen, während schriftliche Aufgaben am Tisch leichter gelingen.

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de

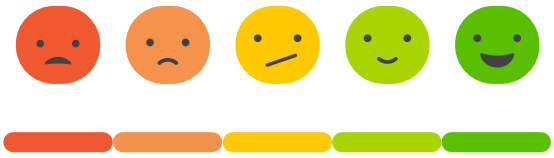
DEIN LERNORT-CHECK

KINDER- UND JUGENDCOACHING
ALLTAGSREISE

Teste verschiedene Lernorte und finde heraus, wo du dich wohlfühlst und gut konzentrieren kannst. Vielleicht passen unterschiedliche Orte zu unterschiedlichen Aufgaben. Halte deine Erfahrungen hier fest.

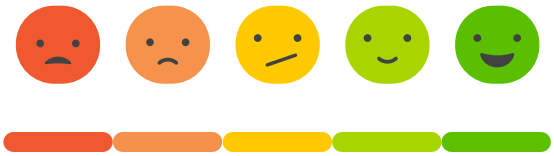
Getesteter Lernort:

So wohl habe ich mich dort gefühlt:



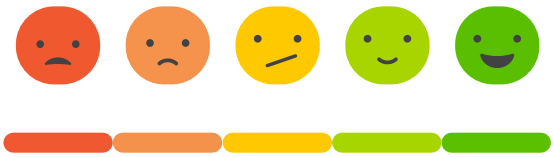
Fach / Lernstoff / Lerntechnik:

So gut konnte ich mich dort konzentrieren:



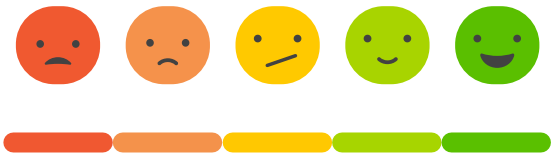
Getesteter Lernort:

So wohl habe ich mich dort gefühlt:



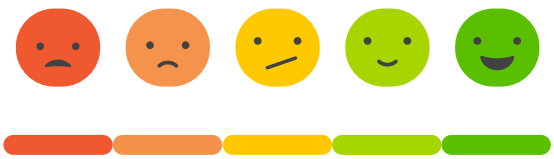
Fach / Lernstoff / Lerntechnik:

So gut konnte ich mich dort konzentrieren:



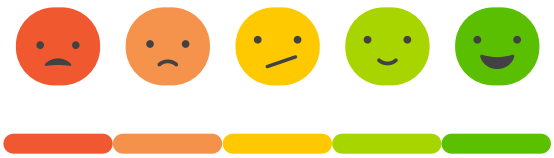
Getesteter Lernort:

So wohl habe ich mich dort gefühlt:



Fach / Lernstoff / Lerntechnik:

So gut konnte ich mich dort konzentrieren:



Gemeinsam zurückblicken:
Welcher Lernort hat für welche Aufgabe am besten funktioniert?

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de

SCHRITT 4: KLEINE LERNPAKETE

KINDER- UND JUGENDCOACHING
ALLTAGSREISE

Aus einem großen Berg werden kleine Etappen

Ein voller Hausaufgabenplan kann schnell überwältigend wirken. Ihr Kind weiß vielleicht gar nicht, womit es anfangen soll, und verliert schon vor dem Start die Motivation.

Helfen Sie Ihrem Kind, die Hausaufgaben in kleine, überschaubare Pakete aufzuteilen. So wird aus einem großen Berg eine Reihe machbarer Etappen.

So gehen Sie gemeinsam vor:



1. Aufgaben sichtbar machen

Schreiben Sie jede Aufgabe auf einen eigenen Post-it oder Notizzettel. Zum Beispiel: „Mathe 1, Buch S. 58, Nr. 2“.



2. Reihenfolge festlegen

Lassen Sie Ihr Kind entscheiden, in welcher Reihenfolge es die Aufgaben bearbeiten möchte. Die Zettel können auf dem Tisch ausgelegt oder an eine Pinnwand geklebt werden.



3. Einen guten Einstieg finden

Manchen Kindern hilft es, mit einer leichten oder beliebten Aufgabe zu beginnen. Andere möchten die schwierigste Aufgabe zuerst erledigen. Probieren Sie aus, was Ihrem Kind hilft.



4. Erfolge sichtbar machen

Nach jeder erledigten Aufgabe darf Ihr Kind den Zettel zerknüllen, zerreißen oder wegwerfen. So wird der Fortschritt sichtbar und der Aufgabenberg immer kleiner.

Mein Tipp: Wenn eine Aufgabe besonders groß ist, teilen Sie auch diese in kleinere Schritte auf. So kann Ihr Kind schon nach kurzer Zeit den ersten Erfolg erleben. Noch mehr Spaß gewünscht? Auf der nächsten Seite finden Sie kreative Ideen für einen eigenen Hausaufgabenplan.

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de

HAUSAUFGABENPLAN MIT PFIFF

KINDER- UND JUGENDCOACHING
ALLTAGSREISE

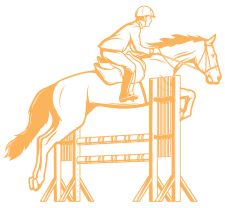
Spielerisch durch den Hausaufgabenberg!

Mit etwas Fantasie wird aus einem einfachen Hausaufgabenplan e.. Rennstrecke, ein Springparcours oder ein Würfelspiel. So werden Aufgaben zu überschaubaren Etappen und Fortschritte sichtbar.

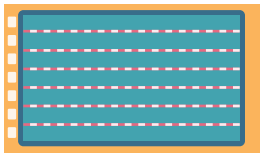
Hier einige Ideen:



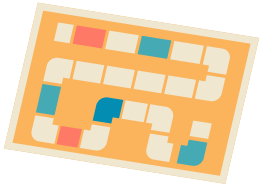
Autorennbahn: Platzieren Sie die Aufgabenzettel entlang einer Rennstrecke. Ihr Kind fährt von Aufgabe zu Aufgabe und setzt nach jeder erledigten Aufgabe das Rennen fort.



Spring-Parcours: Jede Aufgabe wird einem Hindernis zugeordnet. Ist sie erledigt, darf eine Spielfigur über das Hindernis springen.



Schwimmbad-Bahnen: Jede Bahn steht für eine Aufgabe. Nach dem Erledigen wird die entsprechende Bahn durchgestrichen.



Weihnachtlicher Hausaufgaben-Spielplan: Tragen Sie gemeinsam die Aufgaben in die freien Spielfelder ein. Ihr Kind startet beim Rentier und entscheidet, in welche Richtung es ziehen möchte. Ihr Kind würfelt und bearbeitet die Aufgabe, auf der es landet. Pausenfelder sorgen für kleine Auszeiten. Bereits erledigte Aufgaben werden übersprungen. Ziel ist es, alle Aufgaben zu schaffen.

Mein Tipp: Lassen Sie Ihr Kind selbst entscheiden, wie es seinen Hausaufgabenplan gestalten möchte. Eigene Interessen und Ideen machen den Plan besonders attraktiv.

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de

WEIHNACHTLICHER HAUSAUFGABEN-PLAN

KINDER- UND JUGENDCOACHING
ALLTAGSREISE

Plätzchen pause
Stärkung



Rentier start



Du bestimmst die Richtung!

Aufgabe schon erledigt? Überspringe das Feld!





Wichtel pause
Bewegung

Geschenk pause
Entspannung

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de

SCHRITT 5: PAUSEN, DIE GUTTUN

KINDER- UND JUGENDCOACHING
ALLTAGSREISE

Kleine Auszeiten für neue Energie

Langes Sitzen und konzentriertes Arbeiten kosten Energie. Regelmäßige Pausen helfen Ihrem Kind, sich zu erholen und anschließend wieder aufmerksamer weiterzuarbeiten.

Wie lange Ihr Kind konzentriert arbeiten kann, hängt von seinem Alter, der Aufgabe und seiner Tagesform ab. Als grobe Orientierung gilt:

Konzentrationszeit in Minuten ≈ Alter × 2

Diese Faustregel bietet lediglich einen Anhaltspunkt. Entscheidend ist, wie lange Ihr Kind tatsächlich aufmerksam arbeiten kann und wann es eine Pause braucht.

So planen Sie Pausen sinnvoll:



1. Kurze Lern- und Pausenphasen

Probieren Sie beispielsweise 15–20 Minuten konzentriertes Arbeiten und anschließend 3–5 Minuten Pause aus. Passen Sie die Zeiten an Ihr Kind an.



2. Aktive Pausen

Bewegung bringt neuen Schwung! Ihr Kind kann sich strecken, tanzen, hüpfen oder eine kleine Runde an der frischen Luft drehen.



3. Entspannte Pausen

Ein Glas Wasser trinken, einen Snack genießen, kurz die Augen schließen oder gemütlich ausruhen – auch Ruhe kann guttun.

Mein Tipp: Verzichten Sie in kurzen Pausen möglichst auf Handy, Tablet oder Fernseher. Digitale Inhalte können das Abschalten erschweren und den Wiedereinstieg in die Hausaufgaben verzögern.



© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de

SCHRITT 6: KONZENTRATIONSRÄUBER

KINDER- UND JUGENDCOACHING ALLTAGSREISE

Was stört die Konzentration Ihres Kindes?

Manchmal schweifen die Gedanken ab, manchmal lenken Geräusche oder andere Menschen ab. Solche Konzentrationsräuber können von innen oder außen kommen.

Schauen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, welche Störungen das Lernen erschweren können.

INNERE

deine Gedanken
z.B. an das Fußball-Training später am Nachmittag

deine Gefühle
z.B. weil du traurig über den Streit mit deinen Eltern bist

Hunger, Durst oder **Müdigkeit**

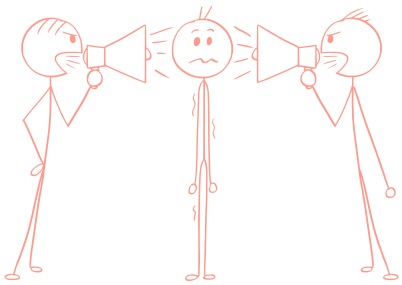


ÄUSSERE

Lärm
z.B. der Staub-sauger oder eine Baustelle

Störungen
z.B. Geschwister, die ständig ins Zimmer kommen

Ablenkungen
z.B. das Handy oder herumliegendes Spielzeug



© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de

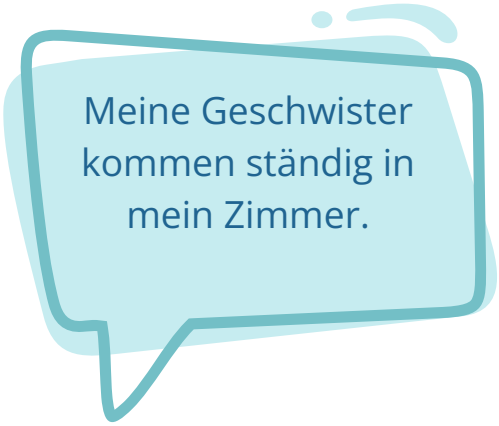
MEINE KONZENTRATIONSRÄUBER

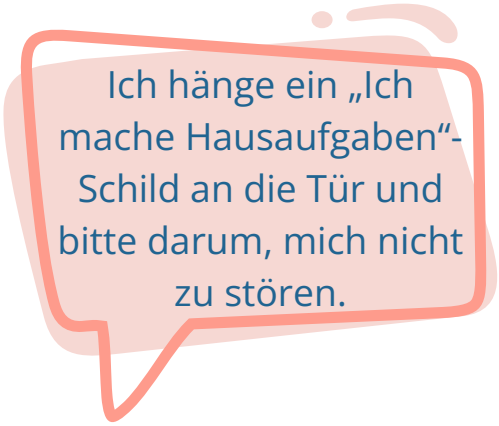
KINDER- UND JUGENDCOACHING
ALLTAGSREISE

Was bringt dich beim Lernen aus der Konzentration?

Jeder Mensch lässt sich durch andere Dinge ablenken. Vielleicht stören dich Geräusche, deine eigenen Gedanken oder andere Menschen.
Finde heraus, was deine persönlichen Konzentrationsräuber sind und was du dagegen tun kannst.

Ein Beispiel:





Meine Konzentrationsräuber	Das hilft mir dabei

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de

DER GEDANKENPARKPLATZ

KINDER- UND JUGENDCOACHING
ALLTAGSREISE

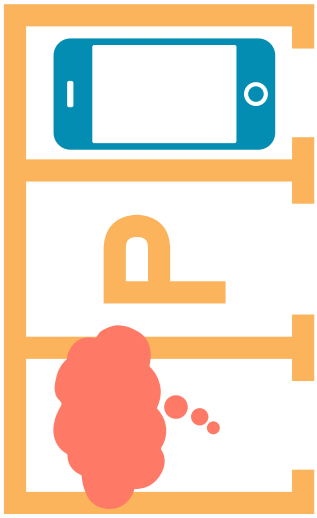
Wenn Gedanken die Konzentration stören

Ihr Kind sitzt an den Hausaufgaben, doch seine Gedanken schweifen immer wieder ab:

- Habe ich meinem Freund schon geantwortet?
- Was wollte ich nachher noch machen?
- Wo ist mein Lieblingsbuch?

Ein Gedankenparkplatz hilft, solche Gedanken festzuhalten und sich wieder den Aufgaben zuzuwenden.

So funktioniert der Gedankenparkplatz



1. Gemeinsam gestalten
Lassen Sie Ihr Kind eine kleine Schachtel als persönlichen Gedankenparkplatz gestalten.

2. Gedanken parken
Taucht ein ablenkender Gedanke auf, schreibt Ihr Kind ihn auf einen Zettel und legt ihn in die Box.

3. Später wieder aufgreifen
Nach den Hausaufgaben schaut Ihr Kind die gesammelten Gedanken an und entscheidet, welche Gedanken es noch aufgreifen möchte.

Noch besser: Der Handy- und Gedankenparkplatz

Ergänzen Sie die Box um einen Platz fürs Handy. Während der Hausaufgaben liegt es dort lautlos und mit dem Display nach unten.

Mein Tipp: Probieren Sie den Gedankenparkplatz gemeinsam aus. Besonders hilfreich ist er, wenn Ihrem Kind beim Lernen ständig neue Ideen oder unerledigte Dinge einfallen.

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de

UNSER HAUSAUFGABEN-WUNSCHBAUM

KINDER- UND JUGENDCOACHING
ALLTAGSREISE

Was wünschen Sie und Ihr Kind sich für die gemeinsame Hausaufgabenzeit?

Weniger Diskussionen, ein entspannterer Start oder mehr Selbstständigkeit? Vielleicht haben Sie und Ihr Kind beim Lesen dieses Mini-Guides bereits einige Ideen entdeckt, die Sie gerne ausprobieren möchten.

Der Hausaufgaben-Wunschbaum lädt Sie ein, gemeinsam Wünsche zu sammeln und eine kleine Veränderung für Ihren Familienalltag auszuwählen.

So wächst Ihr Wunschbaum



1. Wünsche sammeln

Sie und Ihr Kind dürfen Ihre Wünsche auf die Weihnachtskugeln schreiben. Was würde die Hausaufgabenzeit angenehmer machen? Was möchten Sie aus diesem Mini-Guide ausprobieren?

2. Wünsche miteinander teilen

Schauen Sie sich Ihre Wünsche gemeinsam an. Hören Sie einander zu und überlegen Sie, welche Ideen Ihnen besonders wichtig sind.

3. Einen Wunsch auswählen

Entscheiden Sie gemeinsam, welchen Wunsch Sie als Erstes ausprobieren möchten. Beginnen Sie mit einer kleinen Veränderung, die sich leicht umsetzen lässt.

Mein Tipp: Hängen Sie den Wunschbaum an einen gut sichtbaren Platz. So erinnert er Sie an Ihre gemeinsamen Ideen. Weitere Wünsche dürfen später dazukommen!

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de

DER WUNSCHBAUM ZUM AUSFÜLLEN

KINDER- UND JUGENDCOACHING
ALLTAGSREISE



Das probieren wir als Erstes aus:

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise l www.alltagsreise.de

LERNEN WIR UNS KENNEN!

KINDER- UND JUGENDCOACHING
ALLTAGSREISE



Doreen Meyer

Lerncoach | Kinder- und Jugendcoach

Vereinbaren Sie ein kostenloses Kennenlerngespräch.

0 61 50 / 86 70 03

info@alltagsreise.de

www.alltagsreise.de

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de