

Immer Stress mit den Hausaufgaben?!

Inhalt des heutigen Abends

1. Grundsätzliches zu Konzentration und Lernen
2. Typische „Problemfälle“ bei den Hausaufgaben
 - Anfangen und Durchhalten
 - Nicht wissen, was auf ist
 - Jemanden neben sich brauchen
 - Motzen und bocken
3. Gefühle als größtes Problem der Hausaufgaben
4. Zeit für Fragen

Konzentration & Lernen

Körperliche
Konzentrationsfähigkeit

Selbstvertrauen

Interesse,
Motivation

Selbstdisziplin,
„Wille“

Denkbereitschaft,
Geistige Beweglichkeit

Emotionale Kraft

„Mein Kind fängt ewig nicht an und bleibt dann nicht dabei...“

Mögliche Ursachen

- Körperliche oder geistige Erschöpfung
- Mangelndes Selbstvertrauen
(Es ist zu viel, nicht schaffbar, ...)
- Ablenkung von Außen
(Medien, Freunde, Geschwister, ...)
- Schulfrust

Das wäre einen Versuch wert:

- Hausaufgabenzeiten stark variieren
- Auf Ausgleich achten: Vorher bewegen, trinken, ...
- Kritik zurück fahren, Schwerpunkte setzen
- Verantwortung an das Kind abgeben
- Hausaufgabenzeiten beschränken
- Hausaufgabenschritte besprechen
- In einer Tabelle Hausaufgabenzeiten aufschreiben, zeigen

„Ich weiß nicht, was ich auf habe...“

Mögliche Ursachen

- Es ist einfacher, kostet weniger Anstrengung
- Unkonzentriertheit in der Schule
- Sich rückversichern wollen
- Keine Verantwortung für das eigene Lernen übernehmen wollen
- Aufmerksamkeit bekommen

Das wäre einen Versuch wert...

- Unbequemen Lösungen suchen
Nachbarskind nicht anrufen, sondern hingehen,
Kind selbst telefonieren lassen,
...
- In Rücksprache mit der Lehrerin Konsequenzen spüren lassen
- Erinnerungszettel im Federmäppchen

„Die Mama soll neben mir sitzen!“

Mögliche Ursachen

- Das Kind braucht noch die Nähe, arbeitet aber dabei selbstständig.
- Das Kind ist sehr unsicher und will oft rückfragen.
- Das Kind langweilt sich sonst und möchte Gesellschaft.
- Das Kind schiebt durch langsames Arbeiten und Nichtdenken die Arbeit ab.

Das ist einen Versuch wert

- Daneben sitzen, aber selbst arbeiten.
- Abstand schrittweise vergrößern
gleicher Tisch aber Lücke
gleiches Zimmer
dringend weg müssen
nur bei bestimmten Fächern bleiben
- Arbeitsplatz insgesamt verändern
- Ersatz-Beistand wie Kuscheltier, Starwars-Figur, ...

„Das ist doof!
Ich kann das nicht!“

...motzen, bocken, weinen, verzweifeln

Mögliche Ursachen

- Erschöpfung
- Mangelndes Selbstvertrauen bzw. feste Überzeugung, es nicht zu schaffen.
- Überschäumen der Gefühle,
nicht kontrollierbare Gefühle
- Erlerntes Schutzverhalten

Das wäre einen Versuch wert...

- Vor den Hausaufgaben bewusst entspannen, kuscheln, ...
- „Gegenteilig“ reagieren
- Sich zurück ziehen
- Zwangspause verordnen
- Kind aushalten, teilnehmend beobachten,
am Ende fragen, ob es jetzt wieder gut ist...

Lernen zu Hause gestalten

- Bewusst auswählen, was verändert werden soll
- Sich typische Reaktionsweisen des Kindes bewusst machen und darauf Reaktion abstimmen
(Angst, Trotz, Frust führen zu ganz verschiedenen Reaktionsweisen)
- Verhaltensweisen, Abläufe verändern
- Jede noch so kleine Veränderung positiv verstärken
- Durchhalten

Gefühle als größtes Problem der Hausaufgaben

Oft stehen Gefühle den Hausaufgaben im Weg.

Kinder befürchten

- ..., dass sie die Hausaufgabenmenge nicht bewältigen.
- ..., dass sie das jeweilige Fach „nie“ lernen werden.

Ihre Reaktion darauf ist dann Verweigerung, Passivität, Aggression.

Emotionale Verfassung beachten

- Gelassen bleiben
- Ermutigen
- Nach Streitereien oder anderen Aufregungen erst eine Pause einlegen
- Arbeitsplatz häufiger wechseln
- Grundbedürfnis nach Anerkennung und Sicherheit beachten
- Eigenes Verhalten berechenbar aber abwechslungsreich gestalten

Positive Sprache

Alles was wir sagen, erreicht wortwörtlich und buchstäblich den Anderen. Auch Zynismus wird wörtlich genommen!

Sprache in der Erziehung sollte daher

- Positiv und konstruktiv sein
- Ermuntern statt beschädigen
- Vertrauen und Liebe vermitteln
- Lob und vor allem Kritik sollte sachlich und klar auf die Situation bezogen sein.
- ... und manchmal ist Schweigen Gold 😊

Ich hoffe, hier gab es einige Anregungen.
Wenn Sie interessiert an weiteren
Vorträgen und Kursen von Learn & Relax sind, dann
tragen Sie sich in den Newsletter ein.
Einmal im Monat gibt es über den Newsletter auch
einen kostenfreien
Elterntreff zu wechselnden Themen:
anmelden unter www.learn-and-relax.de/newsletter
oder mit diesem QR-Code:

Newsletter von Learn & Relax:

