



- » [Link zum Originalbild](#)
- » Copyright: News-Reporter.NET
- » Image-No.: 2009280014\_0001

Aller Anfang ist schwer: Hausaufgaben machen will gelernt sein. Hier brauchen die Kinder zunächst noch Unterstützung von ihren Eltern. Foto: Techniker Krankenkasse/News-Reporter.NET

### Hausaufgaben ohne Krach, Stress und Tränen

Max sitzt seit 20 Minuten vor seinem Schreibheft, spielt verträumt mit seinem Radiergummi und Bleistift. Von seinen Hausaufgaben hat der Erstklässler aber erst ein paar Buchstaben zu Papier gebracht. Als ihm der Bleistift aus der Hand fällt, fragt er: Mama, kann ich jetzt nicht endlich spielen? , während die Mutter vom schleppenden Arbeitsfortschritt schon sichtlich genervt ist.

Wenn Schulkinder ihre Hausaufgaben erledigen sollen, kommt es häufig zu Ärger, Stress und manchmal sogar zu Tränen. Eine positive Lernatmosphäre kann den täglichen Hausaufgaben-Stress reduzieren, sagt York Scheller, Diplom-Psychologe bei der Techniker Krankenkasse (TK). Voraussetzung für ein zufriedenstellendes Lernen ist ein ruhiger Arbeitsplatz, der aber durchaus auch in Hörweite zum Familiengeschehen sein kann , rät Scheller. Welche Zeit für die Hausaufgaben besonders geeignet ist, kann individuell unterschiedlich sein. Am besten ist es, gemeinsam mit den Kindern einen realistischen Zeitpunkt festzulegen. Zu berücksichtigen sind zum Beispiel persönliche Vorlieben, Essenszeitpunkt, weitere Termine wie der Sportverein am Nachmittag oder auch der Biorhythmus des Kindes.

Nachmittags sind Schulkinder meist besonders leistungsfähig, nach 18 Uhr fühlen sich viele Kids erledigt . Wichtig: Schulkinder sollten ihre Hausaufgaben möglichst selbstständig machen. Denn die Hausaufgaben sind auch eine wichtige Rückmeldung für den Lehrer. Bei Bedarf können die Eltern dem Kind aber Hilfe zur Selbsthilfe geben. Sie sollten die Lösung nicht einfach vorsagen. Sinnvoller ist es, dem Kind durch Fragen zu helfen, eine Aufgabe zu verstehen und zu lösen. Lob und Ermutigung fördern die Freude am Lernen. Auch wenn Kinder zeigen möchten, was sie geschafft haben oder ihren Aufsatz vorlesen möchten, sollten sich Eltern Zeit dafür nehmen. Dabei sollte nicht kritischer Perfektionismus im Vordergrund stehen. Vielmehr kommt es darauf an, das Erreichte wertzuschätzen.

Grundschüler können sich nicht stundenlang konzentrieren. Nach anstrengenden Arbeitsphasen brauchen sie Bewegungspausen. Vorschläge für unkomplizierte Bewegungsspiele, die zudem einseitigen Rückenbelastungen durch langes Stillsitzen vorbeugen, gibt es auf [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de) im Internet. (News-Reporter.NET/SV)