

Stress und Sorgen mit den Hausaufgaben

Das neue Schuljahr ist in vollem Gang. Das beschäftigt nicht nur die Kinder, gerade wenns um Hausaufgaben geht. Was, wenn die Tochter turnt, statt Mathe paukt? Oder der Sohn seine «Ufzgi» stets verlauert oder vergisst? Eine Expertin gibt Tipps.

Text: Monica Müller



Der Drittklässler kommt nach Hause, setzt sich hin und erledigt seine Hausaufgaben in zwei Minuten. Er pfuscht zwei Sätze hin, schreibt jedes Wort falsch und das in einer kaum leserlichen Schrift. Dann geht er raus zum Spielen.

2 × 2

Oft kommt der Sohn erst beim Frühstück dazu, die Hausaufgaben zu erledigen. Er ist gestresst und bittet seine Eltern, ihm die Lösungen zu diktieren.



TIPP HILFE

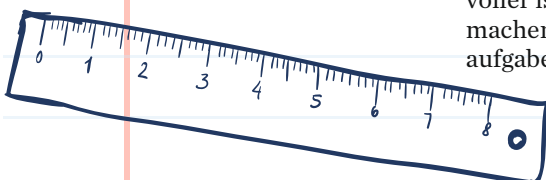
Eltern helfen im Idealfall nur, wenn das Kind ihre Hilfe auch wirklich möchte, und drängen sich nicht auf. Aus Studien ist bekannt, dass unerwünschte Einmischung der Eltern sogar schädlich ist.

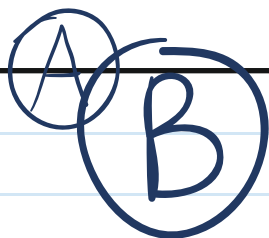
Die Erstklässlerin muss einen Hund, drei Kühe und fünf Hühner auf einem Bauernhof malen. Sie nimmt mehrere Anläufe, bis sie die Tiere perfekt findet, und malt sie liebevoll aus. Statt zehn Minuten verbringt sie zwei Stunden mit den «Ufzgi».

Würdigen wir zu allererst, dass der Bub seine Verantwortung wahrnimmt und die Aufgaben gleich selbständig erledigt. Punkto Qualität gibt es verschiedene Ideale. Oft wünschen sich Eltern, ihre Kinder würden bereits korrekter und schöner schreiben. Bringen die Eltern solche Kritik an, entzünden sich meist Konflikte. Wenn Eltern sich zu sehr einmischen, werden die Kinder ihnen mittelfristig weniger Einblick in ihre Hausaufgaben gewähren. Wichtig ist auch die Meinung der Lehrperson. Sie entscheidet, ob die Hausaufgaben in der nötigen Qualität erledigt werden, und sollte zurückmelden, wenn das nicht der Fall ist. Eltern können auch nachfragen, wie sie die Sache beurteilt. Vielleicht lässt der Sohn bei seinem Lieblingsfach mehr Sorgfalt walten. Nach diesen goldenen Momenten können die Eltern Ausschau halten und dann loben: «Das sieht aber gut aus!» Das motiviert.

In einem ersten Schritt kann eine Wochenübersicht helfen: Wann ist der Kalender voll mit Verpflichtungen? Wie viel Zeit bleibt fürs Lernen? Manchmal häufen sich die Hobbys, und es wird Zeit, den Programmstress zu reduzieren. Bleiben die Aufgaben nicht wegen des Pensums liegen, können sich die Eltern fragen: Wann und wie bin ich bereit, mein Kind zu unterstützen? In einem ruhigen Moment können sie mit dem Kind besprechen, wer die Situation wie erlebt und ob und wann sie es unterstützen möchten. Viele Eltern haben Angst davor, die Kinder ohne erledigte Aufgaben in die Schule zu schicken. Sie bauen Hilfenetze auf und signalisieren damit: Im Notfall liegen die Hausaufgaben in der Verantwortung der Eltern. Sinnvoller ist es, das Kind die Erfahrung machen zu lassen, ohne fertige Hausaufgaben in die Schule zu gehen.

Entscheidend ist, ob die lange Dauer eine Ausnahme oder die Regel ist. Falls die Tochter gern zeichnet, die Aufgabe toll findet und sich über das Ergebnis freut, dürfen die «Ufzgi» ruhig einmal länger dauern. Schwierig wird es, wenn sie regelmässig deutlich länger über den Hausaufgaben brütet, als von der Schule vorgegeben. Kinder, die träumen und trödeln, sitzen statt 30 Minuten schnell einmal zweieinhalb Stunden über den Hausaufgaben. Das sollte man der Lehrperson melden und eine Abmachung treffen. Diese könnte so aussehen: Die Eltern notieren, wie weit ihr Kind in der vorgegebenen Zeit gekommen ist, und dann ist Schluss. Vorher dachte das Kind vielleicht: Ich habe sowieso fast keine Freizeit mehr, dann gestalte ich das Lernen wenigstens so gemächlich wie möglich. Hat es wieder Zeit für sich, verleiht ihm das Kraft für die Arbeitsphasen.





Die Wochenaufgaben belasten die Viertklässlerin. Täglich setzt sie sich hin, kommt aber nicht vom Fleck. Sie kann die Aufgaben nicht selbständig lösen, verliert sich darin und ist frustriert. Möchte die Mutter oder der Vater helfen, kommt es schnell zu Streit.

Mit einem Wochenplan werden Kinder früh ans Planen und Organisieren herangeführt. Oft wird erwartet, dass sie das einfach können. Doch das ist selten so: Viele sind überfordert. Erstellen die Eltern Anfang Woche zusammen mit den Kindern einen Arbeitsplan, kann das sehr hilfreich sein. Ein guter Ansatz ist es, auf Post-it-Zetteln zu jeder Aufgabe die ungefähr erwartete Bearbeitungszeit und das benötigte Material zu notieren und den Zettel auf einer Pinnwand mit den Wochentagen zu platzieren. Dabei gilt es, auf Hobbys und Verabredungen mit Freunden Rücksicht zu nehmen und regelmässig Pausen einzuplanen. Sieht die Schülerin, dass sie sich an jedem Tag ausschliesslich um einen Teil der Aufgaben kümmern muss, wirkt das entlastend.



TIPP LOB

Den Fokus auf das legen, was gerade gut läuft. Einem Kind, das sonst Mühe hat, sich zu konzentrieren, sagen: «Hey, jetzt bist du gerade gut konzentriert.» Einem, das in der Regel wenig sorgfältig arbeitet: «Wow, das sieht aber ordentlich aus!» So können Eltern eine gute Arbeitshaltung fördern.

Die Tochter hat keine Lust, die «Ufzgi» zu machen. Sie setzt sich hin, löst eine halbe Rechnung, steht wieder auf, schlägt ein Rad. Nach der zweiten ist sie hungrig, die dritte bricht sie ab.

Manche Kinder sind sehr gewissenhaft, andere impulsiver. Nachdem sich Letztere den ganzen Schultag lang zusammengerissen haben, pfeifen sie den Thek in die Ecke und finden: Feierabend! Eltern können mit ihrem Kind besprechen, wann es die Aufgaben am liebsten erledigen möchte. Und dann kann man eine Woche lang den vereinbarten Zeitplan ausprobieren.

Auch den besten Ort gilt es herauszufinden. Für Kinder, die sich schnell ablenken lassen, ist es oft schwierig in ihrem Zimmer voller Spielsachen. Vielleicht geht es einfacher in der Küche?

Es kann auch förderlich sein, wenn die Eltern sich anders ausdrücken. Sagt die Tochter: «Ich habe keine Lust. Es ist so viel, ich kann das nicht», verzichten die Eltern am besten auf Konter wie: «Es ist doch nicht schwierig, du hast das in zehn Minuten.» Auch wenn die Eltern sie damit stärken möchten, fühlen sich Kinder dann in den allermeisten Fällen unverstanden. Es ist hilfreicher, Verständnis zu zeigen: «Hoppla, das ist eine ganze Menge. Lass uns schauen, wie wir es einteilen können.» Oder: «Heute stinkt es dir, hm? Was denn am meisten? Magst du damit anfangen oder mit etwas Leichterem?» Vielleicht lässt sich auch eine Leidensgemeinschaft gründen: Die Eltern beantworten ihre mühsamen Mails am Tisch neben den Kindern.



TIPP PAUSE

Lebensalter mal zwei: So lange können sich Kinder ungefähr konzentrieren. Dann braucht eine kurze Pause. Nimmt die Konzentration ab, empfinden sie die Aufgaben oft nur noch als mühsam. Da wir uns die letzte Emotion bei einer Tätigkeit merken, wird mit den Aufgaben dieses Grundgefühl verbunden.

Der Zweitklässler sagt, er habe keine «Ufzgi» oder er habe sie schon erledigt. Ende Woche kommt die Rückmeldung der Lehrerin: Er habe die ganze Woche die Aufgaben vergessen.

Hier gilt es herauszufinden, woran es liegt. Viele Kinder haben Mühe, die Hausaufgaben richtig ins Heft einzutragen. Sie verpassen es, Notizen zu machen, wenn die Lehrperson die Hausaufgaben an die Tafel schreibt. Oder sie schreiben langsamer als die anderen, möchten aber mit ihnen in die Pause rennen.

Manchen Kindern hilft es, wenn die Eltern mit ihnen das Hausaufgabenheft vorbereiten, zum Beispiel Fächer schon blanko eintragen, sodass das Kind nur noch die Aufgaben in die richtige Zeile schreiben muss. Oder vereinbaren, dass es die Zeile streicht, wenn es in einem Fach keine gibt. Dann bedeutet eine leere Zeile, dass das Kind etwas verpasst hat und bei Kollegen nachfragen muss. Auch eine Heftklammer oben an der aktuellen Seite im Aufgabenheft kann Kindern helfen, gleich an der richtigen Stelle zu landen. Manchmal erklärt sich auch die Lehrperson bereit, das Hausaufgabenheft für eine Weile am Ende des Schultages zu kontrollieren.



Stefanie Rietzler

ist Psychologin, Autorin («Clever lernen») und leitet gemeinsam mit Fabian Grolimund die Akademie für Lerncoaching in Zürich.
mit-kindern-lernen.ch

M

MIGROS MAGAZIN

M

Umwelt

Darum verzichtet die Migros auf Torf

Seite 14

Schule

Nie mehr Stress mit Hausaufgaben

Seite 20

So wie die Grossen
Wie Kinder demokratisch die Welt verbessern

Seite 26

Sofort einschlafen: Nichts geht über Bach s. 34