

## TIPS FÜR HAUSAUFGABEN

### Regel 1

Achten Sie auf **optimale Arbeitsbedingungen**, gutes Licht, einen festen Arbeitsplatz (am besten ein eigener Schreibtisch). Studien haben ergeben, dass sich ein Kind bei schräg gestellter Arbeitsfläche besser konzentrieren kann. Auch der Stuhl sollte verstellbar sein, damit das Kind die Beine fest auf dem Boden hat. Die beste Temperatur fürs Lernen liegt zwischen 18 und 22 Grad.

### Regel 2

Lassen Sie Ihr Kind **selbst entscheiden**, wann es seine Aufgaben machen möchte. Manche Kinder wollen gleich nach dem Mittagessen anfangen, manche erst eine Pause machen. Allerdings: Die beste Zeit fürs Lernen ist etwa 90 Minuten nach dem Essen. Dann ist der Körper nicht mehr mit der Verdauung beschäftigt und der Geist wieder bereit, Neues aufzunehmen oder Gelerntes zu wiederholen. Außerdem erreicht der Biorhythmus der meisten Menschen zwischen 15 und 17 Uhr ein Hoch.

### Regel 3

Arbeiten Sie zu Beginn eines jeden Schulhalbjahres einen Wochenplan aus. Das ist ein Stundenplan, der nicht nur die einzelnen Schulstunden auflistet, sondern auch die Nachmittags-Aktivitäten wie Sport, Musikunterricht, Chor oder Fußball. Ist das geschehen, legen Sie gemeinsam für jeden Tag eine **konkrete Hausaufgabenzeit** fest und tragen sie ein. Daran muss sich Ihr Kind halten. Sonst wird das Hinauszögern zur Methode.

### Regel 4

**Ordnung und Übersichtlichkeit** machen das Leben leichter: Der Schreibtisch sollte ausschließlich für die Hausaufgaben reserviert sein. CDs und Comics haben da nichts verloren. Bunte Ablagekörbe, liebevoll beklebte Aktenordner und Schnellhefter helfen, Spaß am Ordnenhalten zu bekommen. Denn wer organisiert lebt, spart Zeit. Und die kann ein Kind dann mit Dingen verbringen, die ihm wirklich Spaß machen.

### Regel 5

Generell gilt: **Zum Lernen ist der Abend tabu!** Sonst schiebt Ihr Kind die Aufgaben den ganzen Tag vor sich her. Das belastet. Außerdem regen sich Kinder und Eltern abends eher über verpatzte Aufgaben auf als am Nachmittag. Die Folge: Das Kind schläft schlecht ein, hat Alpträume und ist morgens müde.

### Regel 6

**Musik fördert die Konzentration.** Wenn Ihr Kind behauptet, dass es zu den Songs der "Spice Girls" besser lernen kann, ist das nicht ganz falsch. Erfüllen Sie ihm diesen Wunsch ruhigen Gewissens. Techno und harte Rhythmen bewirken jedoch das Gegenteil. Generell sollte die Musik immer nur leise im Hintergrund laufen, und auch das nur bei einfachen Routineaufgaben. Vokabeln lernen und Aufsätze schreiben kann ein Kind mit Backgroundmusik nicht.

### Regel 7

Realschüler und Gymnasiasten brauchen spätestens alle 45 Minuten **eine Pause**, Hauptschüler alle 30 Minuten. Das heißt: fünf Minuten aufstehen, die Beine bewegen, etwas zu trinken holen, das Zimmer lüften, kurz in den Garten oder auf den Balkon gehen und frische Luft schnappen.

### Regel 8

Halten Sie stets einen **Vorrat an Schultensilien** parat (Bleistifte, Radiergummis, Füllerpatronen, verschiedene Schreibhefte). So vermeiden Sie, dass Ihr Kind die ersten zehn Minuten damit vertrödelt, im ganzen Haus nach einem Stift zu suchen.

### Regel 9

Stellen Sie zur Hausaufgabenzeit das **Telefon leise**, und sorgen Sie dafür, dass auch die Freunde Ihres Kindes über diese Fixzeit Bescheid wissen. Außerdem ist "Ich rufe später zurück!" ein Satz, den auch Kinder lernen können.

### Regel 10

**Belohnungen sind erlaubt** und dürfen als kleine Motivationshilfe ruhig schon zu Beginn der Hausaufgaben angekündigt werden. Süßigkeiten oder eine Extrastunde Fernsehen taugen dafür nicht. Stattdessen sollten gemeinsame Unternehmungen wie etwa zwei Stunden im Schwimmbad oder ein Zoobesuch ein Anreiz sein, die Arbeit schneller hinter sich zu bringen.