

"Ich weiss, dass es grössere Probleme gibt, aber ich wäre trotzdem froh, wenn Sie mir raten könnten: immer wenn es um die Hausaufgaben geht, gibt es Auseinandersetzungen oder sogar Streit bei uns. Besonders unser Ältester (ein Viertklässler) schiebt sie so lange wie möglich hinaus. Er will immer "zuerst nur noch ein wenig" nach draussen, spielen, an den Computer, etwas essen, jemanden anrufen usw. Wenn er dann endlich anfängt – und das nicht selten erst vor dem Ins-Bett-Gehen -, müssen wir ihm helfen, weil er "nicht drauskomme", oder weil es dann zu viel ist. Dann ist manchmal die ganze Familie mit seinen Aufgaben beschäftigt..."

Hausaufgaben: Aufgaben für das ganze Haus?

Liebe Frau X., mit diesen Sorgen sind Sie wirklich nicht allein! In vielen Familien bedeuten die Hausaufgaben einen tagtäglichen Kampf, in den die ganze Familie involviert ist, wobei sich oft gerade die Mütter besonders verantwortlich und damit alleine gelassen fühlen. Es lohnt sich also sicher, hier einen guten Ablauf zu finden. Für die Kinder und Jugendlichen (Mädchen wie Buben) ist es tatsächlich oft schwierig, wenn sie nach einem Schultag nach Hause kommen und gleich wieder hin sitzen sollten. Viele brauchen einen Unterbruch, müssen ihrem Bewegungsdrang nachgeben und ihr Bedürfnis nach Freizeit ausleben können, bevor sie wieder an die Arbeit gehen können.

Wichtig ist, dass das Erledigen der Hausaufgaben ritualisiert wird, d.h. es soll immer gleich ablaufen und sich zu einer guten Gewohnheit entwickeln.

Am besten klären Sie mit Ihrem Sohn, was für ihn ein guter Zeitpunkt für die Hausaufgaben ist. Ist dies z.B. sofort nach der Schule, damit er nachher nicht mehr daran denken muss, oder braucht er zuerst eine Verschnaufpause und arbeitet besser, wenn ihm diese gewährt wird? Aus solchen Überlegungen heraus treffen Sie zusammen eine verbindliche Abmachung für einen Ablauf, der dann täglich gleich bleibt und für mindestens ein halbes Jahr nicht geändert wird. Danach kann wieder neu verhandelt werden.

Hausaufgaben ritualisieren

Das könnte z.B. so aussehen: Wenn das Kind aus der Schule kommt, darf es zuerst einen Zvieri zu sich nehmen. Für Kinder mit grossem Bewegungsdrang kann es nach einem langen Tag Stillsitzen entspannend und wichtig sein, eine halbe bis eine Stunde draussen zu spielen. Danach setzt es sich hinter die Hausaufgaben.

Achten Sie darauf, dass es nicht zu spät anfängt, denn mit dem Blutzuckerspiegel sinkt auch die Konzentration. Die Aufmerksamkeitsspanne lässt am Abend wegen der Ermüdung nach. Vermeiden Sie deshalb Hausaufgaben nach dem Nachtessen und sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind nicht nach dem Lernen auf eine Prüfung vor den Fernseher sitzt und das eben Gelernte mit emotional bewegenden TV-Eindrücken wieder zudeckt und "löscht". Besser ist ein Spiel mit den Kameraden im Quartier oder ein Gesellschaftsspiel mit der Familie, bevor die Kinder dann entspannt und rechtzeitig ins Bett gehen.

Der „Lehrplan Volksschule“, wie er im Kanton St. Gallen gilt, gibt folgende Richtwerte für die Dauer der Hausaufgaben **pro Woche** vor:

Hausaufgaben pro Woche:

1./2. Schuljahr: 60 Minuten	7. Schuljahr: 180 Minuten
3./4. Schuljahr: 90 Minuten	8. Schuljahr: 210 Minuten
5./6. Schuljahr: 120 Minuten	9. Schuljahr: 240 Minuten

Das kann natürlich im Einzelfall mal mehr, mal weniger sein. Besprechen Sie sich jedoch unbedingt mit der Lehrperson, wenn Ihr Kind regelmässig mehr Zeit braucht für die Erledigung seiner Hausaufgaben.

Hausaufgaben haben nicht nur den Sinn, Erlerntes zu sichern und zu vertiefen. Sie dienen auch dazu, Vertrauen in das eigene Können zu gewinnen und sich daran zu gewöhnen, selbstständig zu arbeiten und die Zeit einzuteilen.

Kinder sollten deshalb in der Regel die Hausaufgaben allein lösen. Sie können Ihrem Kind wertvolle Unterstützung geben, wenn Sie ihm helfen, seine Hausaufgaben zu organisieren: Was muss bereit gelegt werden, womit beginnt es, wann darf es (und **soll** es auch) eine kurze Pause machen (Timer, 5 Min.). Wenn Ihr Kind nicht allein arbeitet, setzen Sie sich zu Beginn kurz zu ihm, bis es angefangen hat und lassen Sie es nachher allein weiter machen. Für Fragen darf das Kind zu Ihnen kommen. Evtl. gestalten Sie den Übergang zum „selbstständig arbeiten“ damit, dass Sie im gleichen Zimmer etwas für sich arbeiten. Zum Schluss kontrollieren Sie, ob die Aufgaben vollständig erledigt worden sind, und loben Sie, was es gut gemacht hat. Würdigen Sie auch den Einsatz, nicht nur das Resultat!

Wo nötig und sinnvoll, können Sie Ihrem Kind mit zusätzlichem Üben helfen, wenn Sie mit ihm gelegentlich lesen, schreiben oder rechnen. Tun Sie das jedoch nur im Rahmen des Hausaufgaben-Stoffes (quasi erweiterte Hausaufgaben) und in Absprache mit der Lehrperson. Vereinbaren Sie mit dem Kind, wie lange geübt werden soll (maximal 15 Min.) und halten Sie sich strikte daran! Es hat sich bewährt, einen Timer oder Wecker zu stellen. Sobald er klingelt, darf das Kind aufhören, egal, wo es gerade steht. Wenn es sich da drauf verlassen kann, wird die Motivation erhalten und die Bereitschaft erhöht, sich auf solche Zusatzaufgaben auch an weiteren Tagen einzulassen.

Wenn man trotz aller guten Vorsätze die Nerven verliert

Wenn all das nicht den gewünschten Erfolg bringt – und vor allem, wenn Sie die Nerven verlieren und die Hausaufgabensituation zum täglichen Zweikampf wird -, suchen Sie eine andere Lösung! Eine bewährte Idee ist der Tausch der Kinder für die Erledigung der Hausaufgaben mit einer Freundin oder einer guten Nachbarin (auch Grosseltern eignen sich hierfür sehr gut). Mit fremden Kindern hat man nämlich die nötige Geduld, und so ist beiden Familien geholfen. Auch eine Hausaufgabenhilfe, die über die Schule organisiert wird, ist sehr zu empfehlen.

Vor allem aber bleiben Sie im Gespräch mit der Lehrperson Ihres Kindes, wenn Hausaufgaben trotz aller dieser Hilfen problematisch bleiben. Sie kann so am besten feststellen, wo etwas noch nicht verstanden worden ist oder wenn eine länger dauernde Überforderung vorliegt und wird dann mit Ihnen zusammen die nächsten Schritte überlegen.

Das Wichtigste beim Thema Hausaufgaben bleibt aber, dass Sie Ihre Rolle als Eltern behalten und nicht zu Hilfslehrern für Ihre Kinder werden! Die Beziehungsebene darf nicht unter dem Büffeln leiden.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen guten Start ins neue Schuljahr und eine entspannte Hausaufgabensituation!

*Schulpsychologischer Dienst des Kantons St. Gallen
Team der Regionalstelle Lichtensteig*

Der Schulpsychologische Dienst beantwortet regelmässig Anfragen zu Erziehungsthemen, die von Eltern oder Lehrpersonen im Rahmen der schulpsychologischen Beratungen oder per E-Mail gestellt werden.

Falls auch Sie Fragen zu diesem Thema haben, wenden Sie sich an den Schulpsychologischen Dienst des Kantons St. Gallen. Sie können direkt auf unserer Homepage www.schulpsychologie-sg.ch unter "SPD-Beratung", "Briefkasten" ein Mail an uns senden. Wenn Sie uns Ihre Anschrift angeben, werden Ihre Fragen persönlich beantwortet.

Schulpsychologischer Dienst
des Kantons St.Gallen

Alle Anfragen werden selbstverständlich streng vertraulich behandelt.

Hausaufgaben – das leidige Dauerthema



Schulpsychologischer Dienst
des Kantons St. Gallen

Beratung und Diagnostik