

Hausaufgabenkonflikte reduzieren

Wenn ich Hausaufgabenkonflikte reduzieren möchte, kann ich

- Aus Diskussionen aussteigen, indem ich darauf verzichte, gegen die Sichtweise meines Kindes zu argumentieren.
- Verständnis für die negativen Gefühle meines Kindes zeigen und mit einer Frage in die Hausaufgaben einsteigen.
- Meinem Kind die Möglichkeit geben, seinem Frust während einer «Motzzeit» Luft zu machen:

Ist auch Ihr Kind ein kleiner Diskussionsweltmeister? Dann sorgt vielleicht auch bei Ihnen die «Motzzeit» für etwas Entspannung. Beginnt das Kind über die Hausaufgaben zu diskutieren, laden wir es dazu ein, fünf bis zehn Minuten lang nach Herzenslust über die Hausaufgaben zu schimpfen. «Heute hast du überhaupt keine Lust, hm?» Sie können den Schimpftiraden zuhören oder auch über etwas Eigenes motzen. Vielleicht sind Sie überrascht, wie bald Ihrem Kind das Jammern verleidet ist – solange Sie es nicht mit gut gemeinten Argumenten anheizen.

- In einem ruhigen Moment definieren, wo meine Bedürfnisse liegen, und sie meinem Kind gegenüber liebevoll, aber bestimmt geltend machen:

Sie sind nicht der 24-Stunden-Service! Fragen Sie sich: Wie soll die Zusammenarbeit zwischen mir und meinem Kind beim Lernen aussehen? Welche Mindestanforderungen stelle ich an mein Kind, damit ich bereit bin, zu helfen? Wann wird es mir zu viel? Was möchte ich nicht mehr akzeptieren?

- Die Augen nach Momenten offenhalten, in denen sich mein Kind kooperativ verhält, und es dafür loben:

Ganz allgemein gilt die folgende Regel -> Das, worauf Sie die Aufmerksamkeit lenken, wird stärker.

- Fressen Sie Ihrem Kind die Süßigkeiten weg:

Die Gummibärchen-Methode: Dabei vereinbart man mit dem Kind ein bestimmtes Ziel, z.B.:

1. Du konzentrierst dich auf die Hausaufgaben und lässt dich nicht ablenken.
2. Es wird nicht mehr gestöhnt, genörgelt und geschimpft.

Nun wird ein Zeitraum (machbar) vereinbart, in dem sich das Kind auf das vereinbarte Ziel konzentriert. Es werden Zehn Gummibärchen auf den Tisch gelegt und der Timer gestellt und dann geht's los. Jedes Mal, wenn Ihr Kind die Vereinbarung nicht halten kann, essen Sie wortlos ein Gummibärchen weg. Die restlichen Süßigkeiten darf Ihr Kind nach Ablauf der Zeit behalten.

- Meinem Kind mehr Verantwortung übertragen, indem wir feierlich einen Hausaufgaben-Vertrag aufsetzen:

Geben wir dem Kind Wahlmöglichkeiten und erlauben ihm seinen Spielraum auszuschöpfen, kann dies Motivation und Eigenverantwortung fördern. Welche Freiheiten wirken auf mein Kind motivierend? (Bsp. Reihenfolge der HA, Pausengestaltung, Lernort, Zeitpunkt, allein oder mit Hilfe). Beispiel:

Ich,, darf eine Woche selbst bestimmen, wann ich die HA erledige. Wenn ich die HA an vier Tagen vor dem Abendessen schaffe, wird dieser Vertrag um eine Woche verlängert. Wenn ich es nicht schaffe, dürfen meine Eltern bis Ende Monat entscheiden, wann ich die HA mache.

Mit dem Vertrag vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es mehr Freiheit erhält, wenn es bereit ist, mehr Verantwortung zu übernehmen (immer wieder Vertrauensvorschüsse geben). Falls die Freiheit Ihr Kind noch überfordert, besprechen sie doch, welche Strategien dabei helfen, die Abmachung einzuhalten (Wecker stellen usw.)

Wenn mehr Selbständigkeit gefordert ist, können Sie auch mit Ihrem Kind abmachen, dass Sie die gleiche Zeit, die das Kind selbständig arbeitet, später mit ihm ein Spiel machen.

- ➔ Bildschirmmedien erst freigeben, wenn die Hausaufgaben erledigt sind:
Mehrere Studien weisen darauf hin, dass der Konsum von Bildschirmmedien das Einschlafen erschweren, die Schlafqualität beeinträchtigen und die Gedächtnisleistung verringern kann.
- ➔ Die Hausaufgabenbetreuung auslagern oder für die HA einen Kindertausch organisieren:
- ➔ Wer könnte mich – wenn auch nur an einzelnen Tagen – von der Hausaufgabenbetreuung entlasten? -> Hausaufgabenbetreuung Schule, Grossmutter, Nachbarin...

- ➔ Hier noch ein Video: <https://www.mit-kindern-lernen.ch/lernen-kinder/video-tipps/156-hausaufgabenkonflikte-reduzieren>