



Tipps für bessere Konzentration während der Hausaufgaben:

- **Ruhige Lernatmosphäre schaffen**

=> Was braucht Ihr Kind? Es gibt Kinder, die lernen am besten in der Küche, während die Mutter kocht oder Ihr Kind bevorzugt die absolute Stille beim Lernen. Wichtig ist, dass Bücher und Schreibmaterialien geordnet in der Nähe des Platzes sind.

- **Störfaktoren beseitigen und Aufmerksamkeit auf die Hausaufgaben lenken**

=> Ist Ihr Kind noch sehr abgelenkt, weil ihn noch etwas beschäftigt? Vielleicht gab es einen Streit in der Schule? Fragen Sie Ihr Kind, was passiert ist und lassen Ihr Kind vom Tag erzählen. Sie sind dabei ein interessierter Zuhörer und trösten Ihr Kind. So können Sie ihrem Kind die Last abnehmen, die Konzentration geht weg von der Vergangenheit zu den Hausaufgaben.

- **Die richtige Lernzeit finden**

=> Auch hier sollten Sie wieder die Frage stellen, was braucht mein Kind? Es gibt Kinder, die möchten sofort ihre Hausaufgaben erledigen und andere Kinder möchten erst einmal spielen. Wichtig ist, dass es klare Regeln gibt, die Sie vorher gemeinsam mit Ihrem Kind besprochen haben, z.B. dass die Aufgaben vor dem Abend erledigt werden, da am Abend nur noch wenig Konzentration da ist.

- **Gesundes Essen**

=> Ihr Kind sollte mit nahrhaften Essen und wenig Zucker versorgt werden. Wenn es zu viele Süßigkeiten isst, steigt der Blutzuckerspiegel zu schnell an und fällt auch wieder schnell nach unten und dann kommt die Müdigkeit. Besser sind natürliche Lebensmittel, wie z.B. Obst, Gemüse, Nüsse oder Vollkornprodukte, die das Kind stärken.

- **Auf Pausen achten**

=> Nach jeder Arbeitsphase sollte eine kurze Pause eingelegt werden. Nach 30 Minuten Konzentration sind fünf Minuten Entspannung optimal.

- **Reihenfolge der Hausaufgaben aussuchen lassen**

=> Lassen Sie Ihr Kind erst das Fach erledigen, das ihm leicht fällt und Spaß macht. So lassen sich schwierigere Aufgaben besser lösen, weil das Gehirn danach auf Hochtouren arbeitet.¹



Viel Freude bei der Umsetzung!

Haben Sie Fragen? Brauchen Sie Unterstützung oder suchen Sie Rat oder Hilfe?

Dann rufen Sie uns an oder wenden sich per E-Mail an uns:

KINDERLAND-Sachsen e.V.

Kinder-, Jugend- und Familienzentrum Oberland

03586 - 78 90 78

jhz.eibau@kinderland-sachsen.de

Mit besten Grüßen

Carolin Fischer

¹ vgl.: Gröbl, Marita, Konzentrieren-Wie bekomme ich mein Kind beim Lernen dazu?, <https://maritagroebel.de/konzentrieren/> (19.02.2021)