

# DEIN LEITFADEN

für mehr Ruhe  
bei den Hausaufgaben



Tipps und Tricks  
aus der Coachingpraxis

# Entspannt durch die Hausaufgabenzeit!

Die Hausaufgaben sind für viele Familien ein tägliches Drama. Es wird gestritten, bestochen und verhandelt.

Du fühlst dich als Mama damit überfordert und so gar nicht wohl?

Damit bist du nicht allein!

Fast jede Familie hat ihre kleinen und großen Dramen am Esstisch oder am Schreibtisch des Kindes.

Mit dem diesem Leitfaden möchte ich dir einige Tipps an die Hand geben, mit denen du und dein Kind mehr Spaß zusammen habt und dein Kind Stück für Stück seine Aufgaben alleine schafft.

Ich wünsche dir und deinem Kind viel Erfolg!

Deine

*Claudia Zock*



Hausaufgaben wird von vielen Familien und den Kindern als stressig, zu viel und belastend empfunden.

Hier gilt es Stück für Stück alte und in diesem Fall hinderliche Gedanken aufzulösen.

Da unsere Kinder von uns lernen, uns imitieren und wiederholen, was wir sagen, gilt es zuerst bei uns Eltern zu schauen.

Dann sehen wir uns die Situation bei euch an und du kannst die einzelnen Punkte nach und nach umsetzen.

Folgende Punkte schauen wir uns an:







# Wo und wie lernt dein Kind?

## Sitzen, liegen oder stehend?

Oft kommt es alleine nur wegen des Sitzen zum Streit.

Das Kind sitzt auf einem Fuß, lümmelt sich auf dem Tisch, die Beine wackeln unruhig vor und zurück. Alleine da neben zu sitzen macht uns ungeduldig und stresst uns.

Es gibt etliche Gründe, warum dein Kind unruhig bei den Hausaufgaben ist.

Sitzen ist zu nächst eine extrem anstrengende Körperhaltung. Dazu müssen etliche Wahrnehmungssystem (vor allem das Gleichgewicht) gut ausgebaut sein. Weiter benötigen wir eine gut ausgebildete Muskulatur.

Manchmal können wir unseren Kindern nicht auf die Schnelle helfen, da Trainings- und Therapieansätze ihre Zeit benötigen.

Was aber vielen Kindern hilft, ist dass sie sich ihre Lernposition selbst aussuchen. Biete deinem Kind an, im Liegen zu lesen, am Sideboard oder Fensterbank zu schreiben oder in Bewegung etwas auswendig zu lernen.

Nur weil wir es anders machen, es anders gelernt haben oder "man es so macht" - ist es nicht immer wirklich besser.

# Konzentrationsspanne

Hier bitte ich dich, dein Kind mal ein paar Tage lange zu beobachten.  
Notiere dir, wie lange kann es sich konzentrieren.



Montag

Minuten

Wie war die Laune? Die Motivation?



Dienstag

Minuten



Mittwoch

Minuten



Donnerstag

Minuten



Freitag

Minuten

Welche Konzentrationskiller kennst du bei deinem Kind?

- wurde in der Schule geärgert
- hat eine schlechte Note bekommen
- wurde geschimpft
- ist müde oder
- ein Geschwisterkind ist im Raum und spielt, darf "daddeln" oder bekommt von dir mehr Aufmerksamkeit
- Spielzeug ist in der Nähe
- hat Hunger/Durst oder
- benötigt erst einmal eine Portion "Mama"

# So lange kann sich dein Kind konzentrieren

Man sagt, dass ein Grundschulkind sich folgendermaßen maximal konzentrieren kann.

$$\text{Alter} \times 2 = \text{max. Zeitraum}$$

Das sind Anzeichen, wenn sich dein Kind nicht mehr konzentrieren kann:

- es hibbelt rum
- es schaut Löcher in den Raum
- es gähnt
- die Körperhaltung lässt nach
- die Fehlerquote steigt
- es fängt das Jammern an
- es fordert sofort deine Hilfe an
- die Laune sinkt



DAS FÄLLT MIR NOCH AUF

---

---

---

---

---

---

---

---

# Pomodoro-Technik

Sie ist nach dem Italiener Francesco Cirillo um 1980 entwickelt worden. Er hatte sich als Kurzzeitwecker eine Eieruhr in Form einer Tomate genommen, wir haben sie als Kuh und Huhn. :-)

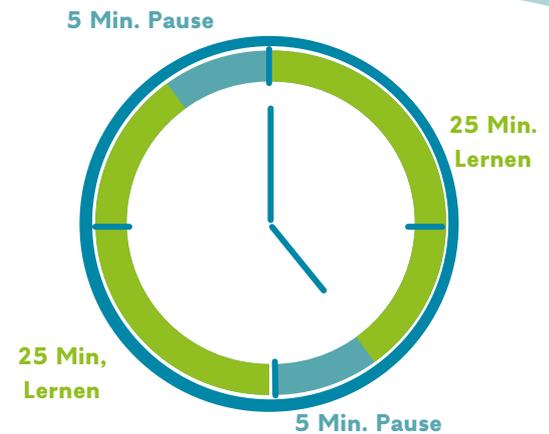
Erkläre die Methode so deinem Kind:

Du verschaffst dir zunächst einen Überblick, was heute alles gelernt werden muss, welche Hausaufgaben auf sind und was vorbereitet werden sollte.

Du planst dies alles in 25 Minuten-Abschnitte, holst dir dein Glas Wasser, machst dir eine Lernmusik an und los geht es! Nach den ersten 25 Minuten stellst du den Wecker auf 5 Minuten und machst nun deine Pause.

Vorteil dieser Methode

Du weißt, du hast nur diese 25 Minuten für das angesetzte Thema und das signalisiert deinem Unterbewusstsein, dass das nun wichtig ist. So bleibst du fokussierter und freust dich am Ende, dass du alles geschafft hast!

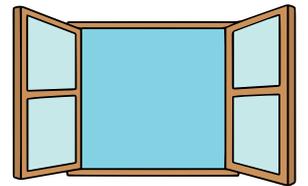


# Pausen sinnvoll füllen

Nutzt die Pausen sinnvoll!

Hier einige Beispiele - kreuze an, was du gerne machst

- auf Toilette gehen
- kaltes Wasser über das Handgelenk laufen lassen
- das Zimmer lüften
- ans offene Fenster stellen und tief durchatmen
- etwas Obst oder Nüsse essen
- dein Getränk auffüllen
- dich bewegen
- dich recken und strecken (dehnen)
- deinen Körper komplett ausschütteln
- eine Atemtechnik anwenden



Was fällt dir sonst noch ein?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Das dauert doch alle dann so lange

Lernen ist kein Hexenwerk

Mit Struktur, einem Plan und kind- bzw. gehirngerechten Vorgehen wirst du mehr Ruhe und eigenständiges Arbeiten Stück für Stück erreichen. Natürlich gibt es Kinder mit einem höherem Bedarf an Unterstützung, aber genau diesen Kids tun diese Dinge hier gut.

Nimm dein Kind bei der Planung mit ins Boot. Entscheidet den nächsten Schritt zusammen, besprecht das Ziel, die Vorteile, welcher Nutzen sich daraus ergibt und wie toll es wäre, wenn dieser kleine Schritt schon geschafft wäre.



Davon habe ich langfristig folgendes:

---

---

---

---

Damit belohne ich mich, wenn ich es geschafft habe

---

---

---

---

Was ist das erste Ziel?

---

---

---

---

Das sind die Vorteile jetzt:

---

---

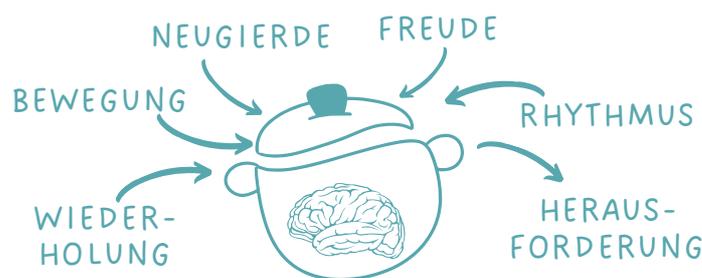
---

---

# Übungen aus der Neurokinetik®

Die Neurokinetik® ist ein Sportprogramm besonderer Art. Durch gezielte Übungen werden wichtige Gehirnareale untereinander vernetzt, Gleichgewicht und Koordination geschult. Durch den Aufbau von leicht zu schwieriger bleibt die Motivation und der Spaß erhalten. Spaß bzw. Freude am Tun ist wichtig für die Dopamin-Produktion im Gehirn, nur so kann lernen (Ausbau des neuronalen Netzes) funktionieren.

## Folgende Zutaten benötigt unser Gehirn



## Hier stelle ich dir einige Übungen vor

Baue ein/zwei dieser Übungen bei den täglichen Hausaufgaben ein. Sie unterstützen die Konzentration, machen Spaß (Faktor Dopamin), machen wach und helfen das Gelernte besser zu speichern.



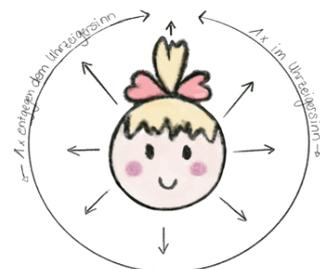
### Wechsel zählen

Ihr steht euch gegenüber und zählt im Wechsel: 1 - 2 - 3 - 1 - 2 - 3 ... einige Mal wiederholen  
Die 1 wird ausgetauscht durch Händeklatschen, wieder wiederholen  
Die 2 wird ausgetauscht durch auf die Oberschenkel klatschen, die 3 durch schnipsen.

### Augengymnastik

Bewege nur deine Augen - einmal in alle Richtungen, halte dabei den Blick 3 Sekunden lang. Kreise danach die Augen - einmal rechts/einmal links.

Schließe danach deine Augen.



## Überkreuzübung

Eine Hand an die Nasenspitze, die andere Hand greift ans gegenüber liegende Ohr - zeitgleich und im Wechsel.



## In die Luft zeichnen

1. Eine Hand hoch/runter, die andere rechts/links
2. Eine Hand zeichnet einen Kreis, die andere ein Dreieck

Ihr dürft das auch gerne auf einem Papier oder ausgedienten Zeitung machen...



## Überkreuzübung

Daumen in die Faust, Daumen aus der Faust, im Wechsel mit der andere Hand.



## Finger laufen

Der Daumen berührt im Takt jeden Finger - einmal hin und her.  
Als nächstes fängt die eine Hand mit dem Zeigefinger an, die andere mit dem kleinen Finger.  
Die Daumen tippen nun gegenläufig die Finger an!



## 4/4-Tak

1. im Takt klatschen
2. zum 1. Klatscher - rechten Fuß stampfen
3. zum 3. Klatscher - linker Fuß stampfen
4. zum 2. Klatscher - beiden Füße
5. zum 4. Klatscher - nichts...



# Ich muss immer dabei sein! Ohne mich läuft garnichts...

Ist das wirklich immer so? 100%?

Wie anfangs schon beschrieben, lehnen sich viele Kinder zurück, je mehr wir Eltern uns "einmischen".

Unsere Kids haben es schnell raus, wie sie unsere Hilfe einfordern - worauf wir besonders gut "anspringen".

Dein Kind macht das nicht, um dich zu ärgern, sondern nur, weil es einen Vorteil dadurch hat. Es ist aber wichtig zu wissen, dass dies alles unbewusst geschieht!

Frage dich nun mal: Welchen Vorteil hat es, wenn ich immer dabei sein muss?

---

Hinter jeden Verhalten steckt eine positive Absicht - diese möchte unsere Grundbedürfnisse decken. Egal, ob das Verhalten aus unserer Sicht positiv oder negativ ist.

Welchen Bedürfnis könnte dahinter stecken?

- Bindung/Verbindung
- Sicherheit
- Autonomie

# Sei ein Detektiv, wenn es um eine Verhaltensveränderung geht!

Es wäre sehr einfach, wenn wir alles sofort erkennen und ändern könnten. Es wäre super, wenn wir alles von vornherein wüssten.

Das ist aber leider selten so!

Wir machen Fehler, wir verhalten uns nicht immer korrekt und einfühlsam. Wir sind Menschen - wir sind Familie - wir sind lernen.

Jeden Tag - in jeder Situation - stellen uns neu ein - und bleiben dennoch Familie.

Sei geduldig mit dir und deiner Familie!

Sei gnädig und entschuldigend dir gegenüber!

Probiere einiges aus - funktioniert es? Dann feiere es!

Ist es noch nicht das Richtige? - dann bleib dran und ändere eine Kleinigkeit - und immer so weiter.

Man sagt, Edison hat für seine Glühbirne 10.000 Versuche gebraucht. Er sagte, dass waren 10.000 Versuche, die ihm halfen.

Also, macht aus euren Fehlern - Helfern!

# Struktur und Routine

Die allermeisten Menschen mögen eine verlässliche Struktur.

Sie fertigen sich Listen an, haken gerne etwas ab, planen und freuen sich, wenn sie die Dinge geschafft haben.

Kinder müssen dies alles erst lernen. Sie lernen dies über den natürlichen Tagesablauf, der Routine in der Schule, durch Begleitung und es selbst tun.

Doch deine Struktur und deine Routine muss nicht automatisch die Passende für dein Kind sein.

Beobachte dein Kind, was ihm gut tut.

Mit welcher Laune kommt es aus der Schule?

Was braucht es als erstes?

Halte fest, was gut funktioniert und notiere es hier:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Auf der nächsten Seite findest du einen Lernplan.

Der ist auf das Schüler-Coaching in meiner Praxis abgestimmt.

Du möchtest mehr darüber erfahren, dann melde dich bei mir oder komm in das Zoom-Treffen!

# Lernplan

Datum \_\_\_\_\_

So geht es mir gerade



Nutze eine Coachingmethode,  
damit es dir besser geht!  
Denke an den Manager!

Meine Aufgaben heute



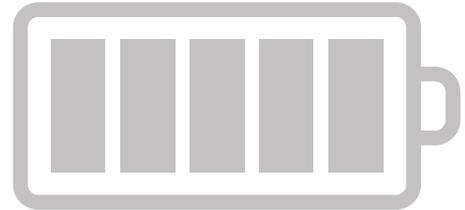
Das verschiebe ich auf morgen:

-----  
-----  
-----

Darauf achte ich morgen  
besonders



Mein Energielevel



Dein Akku ist leer?  
Dann füll dich zuerst wieder auf!

So bereite ich mich vor:

- Handy außer Reichweite?
- Alles Material da?
- Flasche Wasser? 
- Atmung für die Konzentration 
- Zimmer gelüftet
- BrainMoves/GehirnJogging

Das habe ich heute in der Schule  
gut gemacht:  YEAH!

\_\_\_\_\_

So lief es heute



## © COPYRIGHT CLAUDIA ZOCK 2023

Alle Inhalte dieses Workbooks, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Claudia Zock oder Canva.com. Bitte fragen Sie mich, falls Sie die Inhalte verwenden möchten.

Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert), macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten (§ 97 UrhG).

A handwritten signature in a cursive script, reading "Claudia Zock". The signature is written in a dark teal color and is centered on the page.

TRAINERIN | COACH | UNTERNEHMERIN

PAPPELSTR. 1A | 82223 EICHENAU |  
M +49 176 50197087  
INFO@CLAUDIAZOCK-COACHING.DE  
WWW.CLAUDIAZOCK-COACHING.DE