



**Aufmerksamkeit und
Konzentration fördern –**

**Wie können Hausaufgaben
gut klappen**

Gliederung

- Grundlagen zu Aufmerksamkeit und Konzentration
- Einflussfaktoren und lernförderliche Rahmenbedingungen
- Strategien und Methoden für eine konstruktive und möglichst entspannte Hausaufgaben-situation
- Herausforderungen
- Austausch und Fragen



**Die Geduld von
Eltern ist die stille
Kraft, an der Kinder
wachsen.**



Begriffsklärung Aufmerksamkeit



Aufmerksamkeit ist die Fähigkeit, aus vielen Reizen die wichtigen auszuwählen und den Fokus bewusst auf eine Sache zu richten.

Sozusagen das „Einschalten“ des inneren Scheinwerfers.

- Reize gezielt wahrnehmen
- Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden
- Fokus lenken und aufrechterhalten

Begriffsklärung Konzentration



Konzentration bedeutet, diese Aufmerksamkeit über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten und zielgerichtet bei einer Aufgabe zu bleiben – auch wenn es anstrengend wird oder Ablenkungen auftreten.

- fokussiertes Arbeiten über einen bestimmten Zeitraum
- Ablenkungen widerstehen
- an einer Aufgabe „dranbleiben“
- mentale Ausdauer

Aufmerksamkeit – Konzentration

Aufmerksamkeit entscheidet, *worauf* sich ein Kind fokussiert.

Konzentration bestimmt, *wie lange und wie stabil* dieser Fokus gehalten wird.


- ohne Aufmerksamkeit werden wichtige Informationen nicht wahrgenommen
- ohne Konzentration können Aufgaben nicht fertiggestellt werden oder es werden viele Fehler gemacht
- erst das Zusammenspiel von beidem ermöglicht Lernen und Verstehen

Konzentrationsspanne



Faustregel:

Konzentrationsdauer entspricht ungefähr dem Lebensalter in Minuten

- 1. – 2. Klasse: 10 – 20 Minuten
 - 3. – 4. Klasse: 20 – 30 Minuten
 - 5. – 6. Klasse: 25 – 35 Minuten
 - 6. – 9. Klasse: 35 – 45 Minuten
- 

Einflussfaktoren auf Aufmerksamkeit und Konzentration

- Motivation und Interesse
- Schlafdauer und –qualität
- Bewegung im Alltag
- Medienkonsum & Reizüberflutung im Alltag
(6 – 10 Jahre: 30 – 60 Min / Tag, 11 – 16 Jahre: bis zu 2 Std / Tag)
- Emotionale Belastungen & Familiäres Setting
- Entwicklungsbedingte Faktoren



**Handeln ist das
Gegenmittel zur
Verzweiflung**

Herausforderungen bei den Hausaufgaben

- Motivation / Interesse (*„Ich habe keine Lust!“*)
- Aufschieben & Trödeln
- Diskussionen und Machtkämpfe
- Hohe Ablenkbarkeit und / oder kurze Konzentrationsspanne
- Hoher Unterstützungsbedarf

=> Hausaufgaben sind oft emotional besetzt

Aufgabe / Rolle der Eltern



- Eltern sind Begleiter statt Kontrolleur / Umgang mit Fehlern & Sorgfalt
- Eltern geben Struktur und schaffen Rahmenbedingungen
- Sie fördern Selbständigkeit im gegebenen Rahmen
- Sie bieten Sicherheit und Verlässlichkeit / Umgang mit Widerstand
- Eltern machen Mut statt Druck zu erhöhen / Positive Verstärkung

Eltern als Motivator

-
- Realistische Erwartungen
 - Erfolgserlebnisse ermöglichen
 - Kleine Fortschritte sichtbar machen
 - Anstrengung loben anstelle des Ergebnisses
(„*Du hast dich wirklich bemüht!*“)
 - Vergleich mit sich selbst statt mit anderen fördern



Lernförderliche Rahmenbedingungen

- fester, möglichst reizarmer Arbeitsplatz
- Möglichst wenig Ablenkung & sichtbare Ordnung
- klares Zeitfenster für die Hausaufgaben
(Beginn & Dauer entsprechend der Konzentrationsspanne)
- Pausen einlegen
- klare, wiederkehrende Abläufe & Rituale



Hilfreiche Strategien

Ablauf / Struktur

1. kurze Bewegung vor Beginn
2. Aufgaben gemeinsam überblicken
3. schwierige Aufgaben zuerst
4. kurze Arbeitsphase
5. Pause

**=> kleine, überschaubare Einheiten
wirken motivierend**

Pausen nutzen

- Dauer: 3 – 5 Minuten
- Bewegung (Hampelmann, Seilspringen)
- Frische Luft (Rausgehen, Fenster auf)
- Trinken und / oder Kleinigkeit essen
- Konzentrationsübungen
- Keine Medien !

Hilfreiche Strategien

- Timer stellen oder vom Kind selbst stellen lassen
- Checkliste erstellen, die abgehakt werden kann
(Ablauf, Was brauche ich)
- Aufgaben in kleine Schritte teilen
- Lernziel sichtbar notieren
- „5 bis 10“ – Minuten-Start“ bei Widerstand
- Konzentrationsübungen für Zwischendurch

Konzentrationsübungen für die kurze Pause

- Spiele wie Memory, Fehlerbilder, Ich packe meinen Koffer...,
- Phantasiereisen
- Atemübungen / Entspannungsübungen
- Balancierübungen
- Rhythmus- und Klatschspiele

Beispiele für Konzentrationsübungen



Spiel: „Schnell gedacht!“

Kategorie nennen (z. B. Tiere)

Kind nennt 5 Begriffe so schnell wie möglich

Spiel: „Klatsch-Code“

Einen Rhythmus vorklatschen

Kind macht ihn nach

Spiel: „Stopp bei 7“

Abwechselnd zählen

Bei 7 oder 17, 27 klatschen statt sprechen

Spiel: ABC-Kette

Man sagt abwechselnd Wörter; jedes neue Wort beginnt mit dem nächsten Buchstaben

Beispiel: Apfel → Ball → Dino

Variante: nur Tiere oder Länder

Literatur für Konzentrationsübungen



Umgang mit Widerstand des Kindes

- Ruhe bewahren
- Gefühlen benennen
(„Ich sehe, du bist gerade frustriert.“ „Ich bin gerade sehr überfordert mit der Situation.“)
- Wahlmöglichkeiten geben
- klare, kurze, möglichst neutrale Anweisungen
(„kaputte Schallplatte“)
- Konsequenz statt Diskussion
- ggf. Hausaufgaben durch eine andere Person begleiten

Wann ist weitere Unterstützung sinnvoll?

-
- dauerhafte, starke Unruhe
 - starke Konzentrationsschwierigkeiten
 - sehr niedrige Frustrationstoleranz & extreme Verweigerung
 - hoher Leidensdruck (bei Kind und/oder Eltern)
- ⇒ Gespräch mit Lehrkräften, Unterstützung durch Multiprofessionelles Team der Schule, Kinderarzt ...

**Heute reicht gut –
nicht perfekt.**





**Zeit für Fragen,
Austausch und
Anregungen**

Vielen Dank

Pia Hödl (StR FSin / MSD-Koordinatorin)

info@pia-hoedl.de

0171 / 4734593

www.pia-hoedl.de