

Aufmerksamkeit und Konzentration zu Hause fördern - Hausaufgaben erleichtern

Für Eltern von Grundschüler:innen

Aufmerksamkeit & Konzentration - Was ist altersgerecht?

6-7 Jahre → ca. 10-15 Minuten

8-9 Jahre → ca. 15-20 Minuten

- ✓ Große Unterschiede sind normal
 - ✓ Konzentration muss gelernt und geübt werden
-

Die Hausaufgabenzeit positiv gestalten

Ein klarer Rahmen gibt Sicherheit

- Feste Hausaufgabenzeit
 - Fester Arbeitsplatz (ruhig, aufgeräumt)
 - Immer gleicher Ablauf
 - Schulranzen gemeinsam kontrollieren
-

Bewährter Ablauf (Beispiel)

1. 5 Minuten Bewegung vor Beginn
2. Aufgaben gemeinsam anschauen
3. Schwierige Aufgabe zuerst
4. 10-15 Minuten Arbeitsphase
5. 3-5 Minuten Bewegungspause
6. Nächster kurzer Arbeitsblock

Lieber mehrere kurze Einheiten als eine lange.

Motivation stärken

Pia Hödl

Greinerstraße 9
83646 Bad Tölz
info@pia-hoedl.de
Stnr.: 169/229/50575

- ✓ Anstrengung loben („Du hast gut durchgehalten.“)
- ✓ Kleine Fortschritte feiern
- ✓ Nicht sofort korrigieren – erst selbst versuchen lassen
- ✓ Fehler als Lernchance sehen

Praktische Methoden

- Timer stellen
- ✓ Checkliste zum Abhaken
- ∞ Aufgaben in kleine Schritte teilen
- Konzentrationsspiele zwischendurch
- Kleine Atemübungen

Wenn es schwierig wird

Statt:

„Jetzt konzentrier dich endlich!“

Besser:

„Wir starten mit 5 Minuten. Ich helfe dir beim Anfang.“

3 Impulse für diese Woche

- Feste Hausaufgabenzeit überprüfen
- Mit Timer arbeiten
- Jeden Tag eine positive Rückmeldung geben

Wichtig:

In der Grundschule geht es vor allem darum, Arbeitsverhalten und Selbstständigkeit aufzubauen.

Aufmerksamkeit und Konzentration zu Hause fördern - Hausaufgaben erleichtern

Für Eltern von Mittelschüler:innen

Pia Hödl

Greinerstraße 9
83646 Bad Tölz
info@pia-hoedl.de
Stnr.: 169/229/50575

Aufmerksamkeit & Konzentration - realistische Erwartungen

10-12 Jahre → ca. 20-30 Minuten

13-15 Jahre → ca. 30-45 Minuten

△ Motivation, Pubertät und Emotionen beeinflussen die Konzentration stark.

△ Selbstorganisation ist noch im Aufbau.

Rolle der Eltern in der Mittelschule

Von der direkten Hilfe zur Begleitung:

- ✓ Struktur anbieten
 - ✓ Interesse zeigen
 - ✓ Verantwortung schrittweise übergeben
 - ✓ Kontrolle reduzieren - Vertrauen stärken
-

Äußere Struktur

Hilfreich sind:

- Wochenplan
- Feste Lernzeiten
- Sichtbarer Kalender
- Aufgabenliste
- Eigenständiges Packen der Schultasche

Frage statt Kontrolle:
„Was steht heute an?“

Effektive Lernstruktur

- 25-30 Minuten Lernphase

Pia Hödl

Greinerstraße 9
83646 Bad Tölz
info@pia-hoedl.de
Stnr.: 169/229/50575

- 5 Minuten Pause
 - Handy außerhalb des Zimmers
 - Klare Lernziele formulieren
-

Motivation in der Pubertät

- ✓ Anstrengung und Strategie loben
 - ✓ Interesse zeigen statt bewerten
 - ✓ Mitbestimmung ermöglichen
 - ✓ Gespräche auf Augenhöhe führen
-

Typische Konflikte entschärfen

Statt Machtkampf:

„Du musst das jetzt machen!“

Besser:

„Wann möchtest du heute starten – vor oder nach dem Essen?“

Wahlmöglichkeiten fördern Verantwortung.

Konzentration fördern

- Bewegung vor Lernbeginn
- Lernstoff in Portionen einteilen
- Zusammenfassungen schreiben
- Lernziele sichtbar notieren
- Kurze Reflexion am Ende:
„Was hat heute gut funktioniert?“

Wann genauer hinschauen?

Wenn über längere Zeit:

- Extreme Verweigerung
 - Starke emotionale Ausbrüche
-

Pia Hödl

Greinerstraße 9
83646 Bad Tölz
info@pia-hoedl.de
Stnr.: 169/229/50575

- Große schulische Einbrüche
- Hoher familiärer Stress

→ Gespräch mit Lehrkräften suchen
→ Beratungsmöglichkeiten nutzen

3 Impulse für den Alltag

- Feste Lernzeiten vereinbaren
 - Handyfreie Lernphase einführen
 - Wöchentliche kurze Lernbesprechung etablieren
-

Wichtig:

In der Mittelschule geht es zunehmend um
Selbstorganisation, Eigenverantwortung und Motivation.