

HAUSÜBUNG – eine tägliche Herausforderung?

LERNLUST statt LERNFRUST

Text: Prof. Mag. Herta Meirer



Foto: © carballo - Fotolia.com

Klagen von Eltern, die mit ihren Kindern zu mir in die Praxis kommen, betreffen häufig Hausübungen, die von den Kindern nicht gemacht werden wollen oder sich dann – wenn sich das Kind endlich dazugesetzt hat, über Stunden hinziehen. Mangelnde Konzentration, leichte Ablenkbarkeit bewirken, dass so manches Kind sehr viel länger als nötig bei der Hausübung sitzt.

Oft erhalten die Eltern zusätzlich auch von der Lehrkraft die Information, dass das Kind in der Schule für gestellte Aufgaben länger braucht als andere, unaufmerksam ist, stört, und beim (Ab-)Schreiben viele Fehler macht.... kurz: mit dem Eintritt ihrer Kinder in die Schule werden viele Eltern mit einer Reihe von Problemen konfrontiert und in Folge leidet meist auch das Familienklima mehr und mehr unter dem zunehmenden Stress.

Die Stress-Spirale dreht sich schnell:

Das Kind erlebt sich in der Schule als „unfähiger“ als andere Kinder. Die Frustration kann sich entweder in Zurückziehen vom Unterrichtsgeschehen äußern („Träumer“) oder das Kind flüchtet sich in Auffälligkeiten (stört andere, ist vorlaut, verweigert Anordnungen der LehrerIn ...). Damit erlebt das Kind in Folge mehr und mehr Druck von allen Seiten: Die Lehrkraft versucht oft durch häufigeres Ermahnen, Zurechtweisen oder zusätzliche Arbeiten das Kind zur richtigen Arbeitshaltung zu bringen und zu Hause denken gut meinende Eltern, dass sich durch intensiveres Üben und mehr „Wollen“ des Kindes auch mehr Konzentration einstellen werde. Und dann passiert, was wir alle kennen: Druck erzeugt Gegendruck. Alles, was mit Schule zu tun hat, wird abgelehnt.

Die Ursachen für die vermeintlich zu kurze Aufmerksamkeitsspanne und die Konzentrationsschwäche können sehr vielfältig sein und müssen umfassend und genau herausgefunden werden. Da kann es sich um störende, persistierende frühkindliche Reflexe handeln, um Teilleistungsschwächen; um bereits entstandene Blockaden, und/oder Ängste.

Und für mich ist es wichtig, dass Eltern, die mit einem Kind zu mir in die Praxis kommen, auch an ihrer eigenen Einstellung aktiv arbeiten und an ihrem Verhalten Änderungen zulassen.

Mit Hilfe von spezifischen, körperlichen Übungen, sowohl für die Kinder als auch für die Eltern, sind – abhängig von der Konsequenz des täglichen Übens im Rahmen von 5 – 15 Minuten – verhältnismäßig rasch positive Veränderungen möglich. Betreffen die Probleme des Kindes hauptsächlich das Erledigen der Hausübung? Zum Beispiel:

Hinauszögern und Verschieben der Hausübung

Die Hausübung zu erledigen dauert übermäßig lang

Unklarheit darüber, welche Hausübung zu machen ist

Hohe Ablenkbarkeit beim Arbeiten

Versuchen Sie in diesem Fall doch einmal für einen Zeitraum von 3 - 4 Wochen, die folgenden Übungen gemeinsam mit Ihrem Kind **VOR der Hausübung** zu machen. Nehmen Sie sich ungefähr 10 – 15 Minuten Zeit, schalten Sie **BEIDE** Ihr Handy ab und machen Sie jede Übung **LANGSAM** und **BEWUSST**. (Falls sich keinerlei positive Veränderungen einstellen, sollten Sie die Schwierigkeiten ihres Kindes auf jeden Fall professionell abklären lassen)

Übungen vor der Hausaufgabe:

- trinken Sie und Ihr Kind ein Glas Wasser oder ungesüßten Tee

- massieren Sie und Ihr Kind die „Gehirnpunkte“ rechts und links des Brustbeins, direkt unter den Schlüsselbeinen für je eine Minute mit Daumen und Zeigefinger einer Hand, während die Finger der anderen Hand entspannt auf dem Nabel ruhen. Nach 1 - 2 Minuten Handwechsel.

Die Massage dieser Punkte stimuliert Druckrezeptoren in darunter liegenden Blutgefäßen, die veranlassen, dass das Gehirn mit mehr Blut und damit Sauerstoff versorgt wird.



- machen Sie zu einem Lied (mit moderatem Tempo) für 3 Minuten Überkreuzbewegungen in allen Variationen:

- ① Hand berührt den gegenüberliegenden Oberschenkel.
- ② Ellbogen zum Knie der anderen Seite führen.
- ③ Überkreuzbewegung zur Seite.
- ④ Überkreuzen hinter dem Körper: "Schuhplatteln".



Fortsetzung - Übungen vor der Hausaufgabe:



- **Augen-Achten:** Zeichnen Sie gemeinsam langsam 1 Minute lang mit dem Daumen die liegende 8 in die Luft und schauen Sie (nur) mit den Augen dem Daumen nach – wechseln Sie dann den Arm. Achten Sie darauf, dass die Bewegung in der Mitte der liegenden 8 immer nach oben geht.

Mit dieser Übung können Sie die Fertigkeiten des Lesens und Schreibens fördern.

- **Elefant:** Beugen Sie leicht die Knie. Strecken Sie den linken Arm nach vorne aus und legen Sie den Kopf so auf die Schulter, also ob er an ihr angeklebt wäre. Zeichnen Sie nun mit der Hand mindestens 1 Minute lang eine liegende 8 in die Luft. Dabei bleibt der zeichnende Arm gestreckt und der ganze Oberkörper bewegt sich mit.

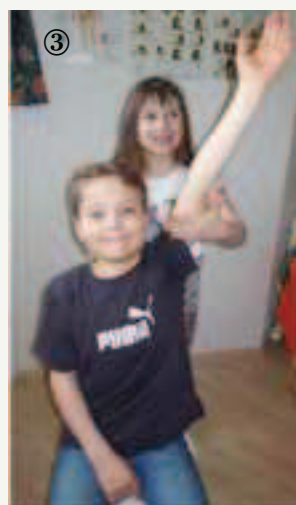
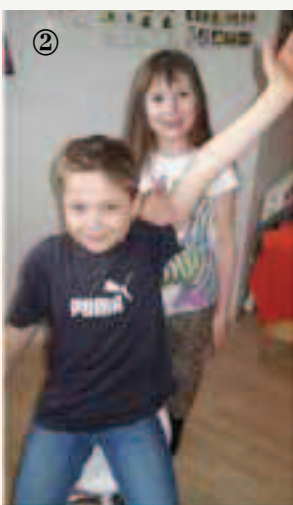
Der Blick wird dabei immer über die Fingerspitzen hinaus, in die Ferne (Vielleicht sehen Sie dabei "zwei Hände". - Das ist in Ordnung.); dann Armwechsel und wieder eine Minute lang langsam üben. Achten Sie darauf, dass die Bewegung in der Mitte der liegenden 8 immer nach oben geht.



Diese Übung lockert verspannte Nackenmuskeln, und integriert die rechte und die linke Gehirnhälfte; fördert Kurz- und Langzeitgedächtnis.



- **Armaktivierung:** Das Kind hält einen Arm hoch und drückt, *nur mit soviel Kraft wie es spürt*, gegen Ihre Hand, die mit wenig Kraft ① einmal von der Seite Richtung Kopf drückt (ca. 30 Sekunden) - dann ② einmal den Arm vom Kopf weg drückt (ca. 30 Sekunden) - ③ dann den Arm nach hinten drückt (ca. 30 Sekunden) - ④ und schließlich den Arm nach vorne drückt (ca. 30 Sekunden).



Machen Sie dann diese Übung auch mit dem anderen Arm.

Durch diese Übung werden die Muskeln der Schulter- und Armmuskulatur entspannt und aufeinander abgestimmt. Schreiben wird leichter und flüssiger.

Schließen Sie die Übungsfolge mit einer Konzentrationsübung ab, die entweder im Stehen oder auch im Sitzen gemacht werden kann:

- **Hook Ups Position I:** ca. 2 Minuten lang
- Augen sind geschlossen. Die Beine mit lockeren Knien überkreuzen – beide Fußsohlen sind flach am Boden. Sie können dabei stehen oder sitzen. Lassen Sie die Schultern dabei locker nach unten sinken. Fühlen Sie den eigenen Herzschlag unter ihren Händen. Beim Einatmen berührt die Zungenspitze den oberen Gaumen - Beim Ausatmen sinkt die Zunge locker in die Ausgangslage



- **Hook Ups Position II:** Augen sind geschlossen. Die Füße stehen nebeneinander, Knie sind entspannt (nicht durchgedrückt). Schultern bleiben locker. Die Fingerspitzen beider Hände berühren einander zart.



Zusätzlich können Sie das Kind in seiner Aufmerksamkeit und Konzentration durch folgende Hilfen unterstützen:

RUHE:

Während der gesamten Hausaufgaben-Zeit sollte das Handy in einem anderen Raum liegen und beim Lernen sollten ablenkende „Nebenbeschäftigungen“, wie z. B. Radio hören oder Fernsehen unbedingt vermieden werden. Auch lautstarke Diskussionen (streitende Geschwister) in einem Nebenraum lenken die meisten Kinder stark ab. Unser Gehirn kann sich immer nur auf die Erledigung EINER Aufgabe fokussieren.

BEWEGUNG:



Legen Sie ein aufblasbares Sitzkissen auf den Sessel, auf dem das Kind sitzt, wenn es die Aufgabe macht.

Durch die dauernden unbewussten Ausgleichsbewegungen des Körpers werden viele kleine Haltemuskeln des Rumpfs aktiviert. Die Meldungen dieser Muskeln ans Gehirn stimulieren – vereinfacht ausgedrückt – die Aufmerksamkeit

PAUSEN:

Je nach Alter des Kindes sollte nach 15 – 30 Minuten Arbeitszeit eine kleine Pause ermöglicht werden:

das Kind bleibt dabei auf seinem Platz sitzen, **trinkt wieder Wasser und massiert nun intensiv seine Ohrränder:**

Mit deutlichem Druck werden die Ohrränder von oben beginnend, Punkt für Punkt nach hinten „ausgefaltet“ (massiert), bis man unten am Ohrläppchen ankommt. Das wird so lange wiederholt, bis die Ohren rot und warm sind.



Diese Übung hilft, ablenkende Geräusche auszublenden, erhöht das Kurzzeitgedächtnis und fördert abstraktes Denken.

Bei älteren Kindern, die bereits ein größeres Hausaufgabenpensum zu erledigen haben, ist nach spätestens einer Stunde Arbeitszeit eine Bewegungspause von ca. 10 Minuten anzuraten: Aufstehen, Wasser trinken, Arbeitsunterlagen neu ordnen und ca. 3 Minuten lang Überkreuzbewegungen zu flotter Musik helfen, danach wieder frischer und motiviert weiterzumachen. Ältere Schüler sitzen oft lang am Computer, sodass ihre Augen ermüden. Hier helfen die „Augen-Achten“ (siehe Seite davor)

Kinder lieben Abwechslung: bauen Sie daher zwischendurch immer wieder auch Gleichgewichtsübungen ein, z. B.

- **Stehe auf beiden Füßen:** Das Gewicht wird auf die Fußballen verlagert und die Fersen werden hoch gehoben. Können Sie und Ihr Kind das Gleichgewicht halten, versuchen Sie mit geschlossenen Augen in den Hochzehenstand zu gehen. Wiederholen Sie die Übung 30 - 60 Sekunden lang.

oder:



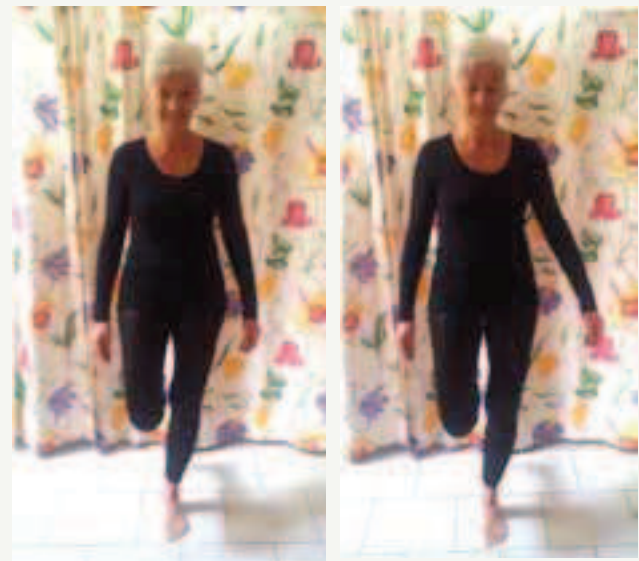
- **Balancieren auf einem Seil am Boden:** Legen Sie am Boden ein Seil aus. Balancieren Sie und Ihr Kind darauf langsam mit geschlossenen Augen. Machen Sie die Übung für 30 – 60 Sekunden lang.

oder:

- **Einbein-Stand:** Stellen Sie sich und Ihr Kind im aufrechten Stand auf ein Bein und versuchen Sie so, das Gleichgewicht auszubalancieren. Wenn es klappt, sollten Sie es zusätzlich mit geschlossenen Augen probieren. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals über 30 - 60 Sekunden. Wechseln Sie dabei auch das Standbein.

Mangelndes Gleichgewicht kann sich auf verschiedene Weise als Störfaktor zeigen:

- im SOZIALVERHALTEN durch Unruhe, Herumkaspern, überschießende Reaktionen, Konzentrationsprobleme
- in der MOTORIK durch Ungeschicklichkeit: häufiges Stolpern, Fallen...
- beim RECHNEN durch mangelnde Raumvorstellung, Probleme mit Reihenfolgen, Größen- und Höherenerfassung
- beim SCHREIBEN durch Schwierigkeiten auf einer Linie zu bleiben
- beim LESEN durch beeinträchtigte Augenfolgebewegung



Hinweis: Die Fotos und Grafiken zu den Übungen wurden der IMPULS-Redaktion von Frau Prof. Mag. Herta Meirer zur Veröffentlichung zur Verfügung gestellt.

Mein Tipp an alle Eltern:

Machen Sie für drei Wochen lang zumindest einmal täglich den „Selbstversuch“ und finden Sie für sich heraus, wie sich mit diesen Übungen – oder mit einzelnen dieser Übungen – Ihr Alltag verändert. Zum Beispiel,

- ob Ihre Büroarbeit mit mehr Motivation und Energie meistern können oder
- wie sich Ihre Augen bei langer Arbeit am Computer nach der Übung mit der liegenden Acht anfühlen oder
- ob Sie mit den Übungen auch nach einem anstrengenden Arbeitstag vielleicht viel mehr Energie haben, um Ihrem Kind geduldig zuzuhören bzw. es entspannt bei den Aufgaben unterstützen können, wenn es alleine nicht weiter kommt.



Und:

Kommen Sie mit den Gleichgewichtsübungen in Ihre Balance?

Ich würde mich über Ihr feed-back freuen!



Prof. Mag. Herta Meirer

Studium der Biologie, Pädagogin, dipl. Lernberaterin, Kinesiologin, zertifizierter Coach für The Work®

Tel.: 0650 4084089 lernpaedagogik@gmail.com
www.herta-meirer.at