

FAQ – Fragen und Herausforderungen zum Alltag während der Schulschließung

Das Schulgebäude ist geschlossen, wir dürfen neben unserer Familie nur eine Person treffen – und zwar auf Abstand – und trotzdem geht der Alltag und sogar die Schule weiter. Das ist eine sehr besondere Situation und gelingt wahrscheinlich kam jemandem auf Anhieb.

1. "Ich schaffe es morgens nicht aus dem Bett"

Ideen:

- plane für Dich jeden Morgen die gleiche Uhrzeit, zu der Du aufstehst,
- stelle Dir einen Wecker und /oder verabrede Dich mit einer Freund*in, gleichzeitig auf zu stehen, zu lernen, etc.
- kannst Du Deine Eltern bitten, Dich zu einer bestimmten Zeit zu wecken?
- Beginne den Tag mit einer kleinen Sache, die Dir Spaß macht, auf die Du Dich freust (z.B. ein leckeres Frühstück, etc.), das lockt Dich leichter aus dem Bett
- Überprüfe, wie lange Du schläfst: gehst Du früh genug ins Bett und hast auch Dein Handy komplett ausgeschaltet, damit Dich die eingehenden Nachrichten nicht vom Schlafen abhalten?
- Mach Dir klar, dass z.Zt. keine Ferien sind. Die Osterferien kommen noch: dann kannst Du ausschlafen und lange aufbleiben.

2. "Ich kann mich zuhause nicht konzentrieren"

Ideen:

- hast Du einen ruhigen Ort, an dem Du ungestört bist? Kannst Du Dich mit Deiner Familie verabreden, dass sie zu bestimmten Zeiten Rücksicht nehmen und vielleicht spazieren gehen, wenn Du arbeitest?
- Überlege Dir immer kleine Zeiteinheiten, in denen Du arbeitest (z.B. 45min.) und mache dann eine kleine Pause. Am Besten mit Bewegung. Dazu gibt es auf youtube verschiedene Anregungen, welche Übungen man im Haus machen kann, wenn Du Ideen suchst.
- Nach 2h solltest Du mind. 30 min. Pause machen, vielleicht einen Tee trinken, Bild malen, Spaziergang machen, etc.
- Vielleicht ist es hilfreich, Dir einen Wochenplan aufzumalen, so wie einen Stundenplan, in den Du hineinschreibst, wann und was Du lernst.
- Bist Du in einem Klassenchat, virtuelle Lerngruppe, hast Du Klassenkamera*innen mit denen Du Dich austauschen kannst, wenn Du Fragen hast?
- Erinnere Dich daran, dass ganz viele Menschen gerade genau die gleichen Schwierigkeiten haben wie Du. Es ist ganz verständlich, dass Du in dieser Situation nicht einfach weiter machen kannst, als wäre alles ganz normal. Jede/r Einzelne braucht seine Zeit, um in den Rhythmus zu kommen. Schau mal auf eine Situation, in der es ganz gut geklappt hat mit dem Lernen. Was hat Dir da geholfen? Dann mache es wieder so, wenn möglich.
- Schaue auf alles, was gut klappt!
- Belohne Dich dafür... 😊 (z.B. „wenn ich heute meine von mir geplanten Einheiten abgearbeitet habe, darf ich eine Netflix-Serie schauen, telefoniere ich mit meiner Freundin...“)

3. „Ich bin mit den Aufgaben überfordert und fühle mich unter Druck“

Ideen:

- Verschaffe Dir erst einmal einen Überblick, was Du tatsächlich zu tun hast und versuche einzuschätzen, wie viel Zeit Du dafür benötigst. Dann kannst Du Dir einen Plan machen (wie oben geschrieben), in dem Du einträgst, wann Du was machst.

Bsp.:

	Montag	Dienstag	Mittwoch
8-9h	Aufstehen, Frühstück	Aufstehen, Frühstück	Aufstehen, Frühstück
9-10h	Mathe	Mathe	Geschichte / Physik
10-11h	Deutsch	Französisch	Englisch
11-11.30h	Pause	Pause	Pause
11.30-12.30h	Englisch	Deutsch	Französisch

Oft hilft das schon, weil Du dann siehst, dass es weniger ist, als Du Dir vorgestellt hast.

- Wenn Du inhaltliche Fragen hast, kannst Du Klassenkamerad*innen fragen, Deinen Lehrer*innen anmailen, oder vielleicht über youtube tutorials Antworten finden?
- Vielleicht bekommst Du den Eindruck, dass andere aus Deiner Klasse viel besser zurecht kommen und Du hinterherhinkst? Dann frage nicht danach, wie weit Andere sind, vertraue auf Dein eigenes Tempo. Sei Dir sicher: alleine zu lernen fällt sehr vielen Menschen schwer. Es wird oft sehr unterschiedlich dargestellt. Wenn Dich der Klassenchat verunsichert, blende ihn lieber erst einmal aus. Und noch einmal: **konzentriere Dich auf das, was gut klappt!**
- Beginne mit den Aufgaben, die Dir Spaß machen, wenn es Dir schwer fällt einen Einstieg zu finden und überhaupt anzufangen.
- Wenn Du merkst, dass Du nicht nachkommst mit den Aufgaben, gib Deinen Lehrer*innen dazu Rückmeldung. Die müssen z.Zt. auch erst einmal ein Gefühl für das richtige Maß der Aufgabenverteilung zuhause bekommen.

4. „Ich habe gar keine Motivation, etwas zu tun“

Ideen:

- Tja, das ist ja auch wirklich schwierig! Vielleicht beginnst Du den Tag mit einem kurzen Spaziergang, vielleicht kannst Du zum Bäcker gehen, oder so? Frische Luft, Sonne und Grün sind sehr gut geeignet, um Dich in eine positive Stimmung zu bringen.
- Dann ist es gut, Dir selber Ziele zu setzen, die Du erreichen möchtest. Z.B. „Heute möchte ich das Deutsch-Projekt“ abschließen, dann kann ich es heute noch einreichen (stell Dir vor, wie gut es sich anfühlt, etwas fertig gestellt zu haben!). Wer kann Dich dabei unterstützen? Deine Eltern, Freunde, die Du bittest, Dich an Dein Ziel zu erinnern?, eine to-Do-Liste, die Du abhaken kannst? Überlege Dir auch hier eine Belohnung, die Du Dir nach Erreichen Deines Ziels, erlaubst. Was bei kleinen Kindern hilft, hilft auch Großen ☺!
- Und dann erinnere Dich immer wieder an das gute Gefühl, das Du hattest, als Du ein Ziel erreicht hast. Dieses Gefühl kann Dich tragen, wenn Du die nächste Aufgabe vor Dir hast.

- Vielleicht kannst Du mit Freund*innen eine Challenge überlegen, Euch telefonisch Vokabeln abfragen, oder Euch einfach immer zum zeitgleichen Lernen verabreden und in den Pausen chatten, zur Belohnung.
- Überprüfe Dich, wann die Zeiten sind, in denen Du am Besten lernen kannst und gestalte danach Deinen Lernplan: wenn Du eher früh aufstehst und Dich besser morgens konzentrierst, lege Deine Arbeitsstunden auch möglichst früh. Wenn Du ein „später Vogel“ bist, kannst Du auch in den frühen Abendstunden noch eine Einheit einplanen. Oft besteht dann aber die Gefahr, dass Du Dich so spät nicht mehr gut aufraffen kannst. Je mehr Du vormittags schaffst, umso besser.

5. „Ich bin durchweg unruhig, wie „unter Strom“, schlafe schlecht“

Ideen:

- Wie oben beschrieben, ist es gut für die Stimmung, nach draußen zu gehen – egal wie das Wetter ist. Das Tageslicht und insbesondere der Aufenthalt in der Natur wirkt sich positiv auf die Stimmung aus.
- Wichtig ist auch ausreichend Bewegung. Überlege Dir vielleicht ein Workout, dass Du in Deine tägliche Routine –z.B. nach dem Aufstehen, in der Pause, etc.- einbaust. Anregungen dazu findest Du auch auf der Homepage der Schule, oder diverse im Internet. Du kannst aber auch Joggen gehen, oder Seilspringen (wenn das nicht Nachbarn, etc. stört).
- Immer, wenn Dir bewusst wird, dass Du wieder unruhig bist, versuche Dich auf Deine Atmung zu konzentrieren: atme ganz bewusst ein und wieder aus. Und zwar tiefe und lange Atemzüge. Mindestens 10 tiefe Atemzüge. Die Ausatmung soll dabei länger, als die Einatmung sein und zwischen Ein- und Ausatmen machst Du Pausen und zählst im Stillen bis 4. Die Atmung wirkt nämlich auf das sogenannte vegetative Nervensystem und bewirkt, dass wir ruhiger werden, wenn wir ruhiger Atmen (der Körper nimmt dann an, dass wir kurz vor dem Einschlafen sind...)
- Mit wem kannst Du über die Situation sprechen? Gibt es Menschen (Deine Eltern, Großeltern, Freund*innen), die Dich verstehen? Tausche Dich viel aus (auch telefonisch), das tut gut! Hier auch noch einmal der Hinweis auf die Nummer gegen Kummer 08001110333 und die Möglichkeit, Euch bei Herrn Hierholzer oder Frau Blaich telefonisch zu melden, die Euch zurückrufen.
- Vielleicht kannst Du ein neues Ritual vor dem Einschlafen einführen: denke an drei schöne Dinge, die Dir am Tag passiert sind, die Du beobachtet, erlebt hast. Wenn Du das magst: schreibe es ruhig in ein kleines Heftchen, dem „Heft der schönen Dinge“. Sich auf positive Gedanken zu konzentrieren hebt nachweislich die Stimmung und hilft zu entspannen ☺.

Dies waren nur einige Ideen und Anregungen. Wenn Ihr mehr Ideen habt, oder Euer Thema, Eure akute Schwierigkeit nicht aufgelistet ist, schreibt gerne an: nadine.blaich@stadt-koeln.de, oder beratung@gbg.koeln. Dann kann die Liste ergänzt werden.

Euch und Euren Familien alles Gute und Gesundheit!