

## Lockdown und Lernen zu Hause - du schaffst das!

„Ach wenn doch bald wieder normal Schule wäre.“  
Wer hätte gedacht, dass man als Schüler\*in  
(und Lehrkraft!) das einmal sagen würde?

Natürlich freuen wir uns alle darauf, in den Klassen unsere Freund\*innen und Klassenkamerad\*innen wieder zu sehen. Aber bis dahin müssen wir noch einige Zeit durchhalten und uns täglich selbstständig durch Aufgaben und Onlinelernmaterialien kämpfen. ABER: Vielleicht überlegst du, was du schon alles allein geschafft hast und wie gut du in der Zwischenzeit mit den Techniken am Computer arbeiten kannst. Damit das trotz der Anstrengung der letzten Wochen weiter gut klappt, haben wir für dich ein paar Ideen zusammengestellt.

### Gegen das Chaos im Zimmer und im Kopf



Normalerweise laufen Tage nach einem festen Muster: Aufstehen, Fertigmachen, mit Zeitdruck aus dem Haus gehen... Aktuell ist der Tagesablauf jedoch in die eigenen 4 Wände verlagert. Unterricht im Schlafanzug hört sich im ersten Moment reizvoll an, macht aber einiges schwer. Daher kann dir helfen:

- Halte deine morgendliche Routine ein: Wecker stellen, aufstehen, duschen, eventuell eine Runde laufen, Schulsachen bereitlegen, die du für den Tag brauchst, Wasser und Pausenbrot zurechtstellen,...
- Mach nach dem Schultag eine echte Pause, wechsle dazu zum Beispiel auch den Raum.
- Plane Lernzeit, aber auch Freizeit und vor allem schöne Dinge ein. Überlege dir, wann es Sinn macht, dein Handy ruhen zu lassen.
- Halte auch Routinen nach Abschluss des Schultages ein: Ordne deine Materialien und packe sie weg.

Wann gehst du ins Bett? Schaffst du es genügend zu schlafen, sodass es dir gut geht und du schulisch dabeibleiben kannst?

### Einsam oder gemeinsam?



Vieles musst du im Moment allein meistern, manchmal können Eltern oder Geschwister helfen, aber manchmal braucht es mehr.

- Wenn es in der Schule hakt?  
Frag nach in Konferenzen oder Videosprechstunden, kontaktiere deine Lehrkräfte, schreib beim Abgeben der Aufgabe deine Fragen dazu,... Abtauchen und Stillbleiben macht keinen Sinn, so kann dir keiner helfen.
- Wenn es mit der Laune hakt?  
Aktuell geht vieles nicht, was sonst guttut, aber es gibt trotzdem Wege: Trefft euch in größeren Gruppen online oder zu zweit, wenn euch das persönliche Gespräch fehlt.
- Wenn es zu viel wird?  
Wende dich an Menschen, die dir Hilfe vermitteln können: jede Lehrkraft deines Vertrauens, die Beratungslehrkräfte oder Schulpsycholog\*innen vor Ort oder anonyme Online-Beratungsstellen (schau auf der Website deiner Schule nach der Liste der Hilfsangebote)

### Gegen die Matschbirne



Bei so viel Bildschirmarbeit kann man schon mal richtig unkonzentriert und müde werden. Manche haben auch mit Kopfschmerzen zu tun. Was hilft?

- Gönn dir eine kurze Pause: Schließ mal die Augen, atme tief ein und aus, trink einen Schluck Wasser, streck dich, bewege dich, sorg für frische Luft,...
- Sei aktiv: Wer sagt denn, dass in der Fremdsprache nur der laut liest, der dran ist und gerade das Mikro anhat? Du darfst auch lesen oder sogar deine Lösung schon mal reinrufen, ohne Ärger zu bekommen ?
- Trenne Schule und Freizeit klar, sonst entsteht „Müllzeit“, in der du weder richtig arbeitest noch richtig entspannst. Also während du dich mit der Schule beschäftigst, lass dich nicht von anderen Dingen ablenken. Das gilt umgekehrt auch für die Freizeit, wenn Gedanken auftauchen was noch alles zu tun ist, sag dir bewusst – „Nein, jetzt ist Pause!“

## Gegen Rumgammeln



Auch jetzt brauchst du Pausen, Bewegung und frische Luft, denn dem Kopf kann es nur gut gehen, wenn es auch dem Körper gut geht. Rumgammeln ist selbstverständlich berechtigt, reicht dem Körper aber nicht allein.

- Vielleicht überlegst du dir, wo dein persönlicher „Pausenhof“ ist und gehst dann, wie in der Schule, mal kurz nach draußen?
- Gar keine Lust auf Bewegung oder keine Kraft dafür? Hier ein Trick: Sag dir „Ich mache jetzt erstmal nur einen 5 Minuten Spaziergang“ (oder etwas anderes: Fitnessübungen (mit Youtube), Joggen, Radfahren, im Wohnzimmer tanzen,...). Vielleicht werden mehr als 5 Minuten daraus?

## Gönn dir!



Neben all dem Schulzeug, denke immer dran: Gönn dir auch was! Du darfst und sollst bewusst schöne Dinge erleben, plane sie ein. Hier ein paar Ideen: Freunde anrufen, Musik hören, Baden, (mit)Kochen, einen guten Film anschauen, etwas zeichnen, Musizieren, Spielen, alte Fotos anschauen und in Erinnerungen schwelgen,... Was machst du, wenn du dir was Gutes tust?

So geht es leichter: Schreibe Dinge auf Zettel, die beispielsweise nur 15 Minuten dauern und zieh bei Bedarf einen davon. Oft kann man sich besser auf diesen Zufall einlassen als wenn man ewig in sich hineinhört und überlegt, ob man wirklich dazu Lust und Zeit hat.

## Achterbahnfahrt



Es ist ganz normal, mal einen schlechten Tag zu haben, unmotiviert, traurig oder wütend zu sein. Es ist gut, diese Gefühle zu erkennen und zuzulassen. Um nicht dabei hängen zu bleiben, kann Folgendes hilfreich sein:

- Denke in kleinen Schritten: Was steht in der nächsten Stunde an? Was mache ich heute noch?
- Überleg dir, was auch aktuell gut läuft. Was hast du heute Schönes erlebt? Das können auch Kleinigkeiten sein: ein nettes Wort, ein lustiger Moment,...
- Mach Pläne für die „Zeit danach“? Was möchtest du als erstes machen, wenn es wieder erlaubt ist? Was hat dir gefehlt und wann, wie, mit wem möchtest du es nachholen? Sei ruhig konkret in deiner Vorstellung.
- Wenn dir die Achterbahnfahrt zu viel wird, hole dir Hilfe von Erwachsenen!

Sprich mit deinen Eltern, anderen Verwandten, jeder Lehrkraft deines Vertrauens, den Beratungslehrkräften oder Schulpsycholog\*innen vor Ort oder anonymen Online-Beratungsstellen (schau auf der Website deiner Schule nach der Liste der Hilfsangebote).

Schulpsychologin Frau Selge und Beratungslehrerin Frau Jurkowsch: „Lockdown und Homeschooling weiter gut bewältigen“  
Bearbeitet und geändert durch KIBBS Unterfranken

**KIBBS**

Kriseninterventions- und  
Bewältigungsteam  
Bayerischer Schulpsychologinnen und  
Schulpsychologen

Christian Obermeier, BerR  
Regionalkoordinator KIBBS Unterfranken

Ludwigkai 4, 97072 Würzburg  
Tel. 0931 7945-410  
E-Mail: christian.obermeier@kibbs.de



Staatliche  
Schulberatungsstelle  
für Unterfranken