



„Dir fällt die Decke auf den Kopf?“

Maßnahmen zur Bewältigung der aktuellen Situation

Liebe Schüler und Schülerinnen,

wir alle erleben gerade eine außergewöhnliche Zeit, die sich keiner vorher vorstellen konnte. Durch das Corona-Virus, das die Krankheit COVID-19 auslöst, verändert sich momentan unser gewohnter Alltag radikal.

Die Schulschließung hat für jeden von uns teilweise tiefgreifende Folgen. Für die meisten ist diese Ausnahmesituation etwas Neues und viele wissen nicht, wie sie damit umgehen können. Dabei ist es besonders wichtig zu beachten, dass jeder anders auf die belastende Situation reagiert.

Es gibt verschiedene Verhaltensmaßnahmen sowie mentale Strategien, welche die Bewältigung der aktuellen Umstände erleichtern.

Maßnahmen zur Verbesserung der aktuellen Ausnahmesituation:

Schaffe Dir eine feste Tagesstruktur	Schaffe dir einen klaren Tagesablauf: eine flexible Gestaltung des Tages ist durch die unterrichtsfreie Zeit möglich!
	Erstelle einen Tagesplan mit festen: <ul style="list-style-type: none">• Aktiv- und Ruhezeiten• Arbeits- und Lernzeiten• Pausen- und Essensphasen• Zeit für angenehme Aktivitäten
	Passe deinen Tagesplan an die aktuelle Situation an, vergesse dabei deine alten Rituale nicht, wie z.B.: Wecker stellen, pünktlich aufstehen, frühstücken, regelmäßig essen ...
	Tipp: Erstelle am Abend vorher deinen Plan für den kommenden Tag! Vergesse nicht schöne Aktivitäten als Belohnungen miteinzubauen!
Gestalte deinen Arbeits- & Lernplatz	Baue Lernzeiten in deinen Tagesplan ein: <ul style="list-style-type: none">➔ Halte dich dabei an deinen Stundenplan aus der Schule➔ Sortiere die Arbeitsblätter & teile sie nach den verschiedenen Fächer auf
	Schalte dein Handy und andere Medien aus, nutze sie nur für das Lernen!
	Plane kurze und lange Pausen zur Erholung ein!
	Nehme Dir nach einem anstrengenden Lerntag auch angenehme Aktivitäten vor: Sport, kochen, mit Freunden oder Familie telefonieren, Musik hören ...
	Lerne an Orten, die dich an dein gewohntes Lernumfeld erinnern -> es ist besser am Schreibtisch zu lernen als auf der Couch!
	Lüfte regelmäßig und lerne bei Tageslicht!

	Genügend Schlaf hilft Dir bei der Verarbeitung des Lehrstoffs!
Bewege dich!	Plane aktive Sportzeiten in deinen Tagesplan ein!
	Versuche 3x die Woche für mindestens 30 Minuten dich sportlich zu betätigen! -> Gehe draußen spazieren, Joggen oder mache Fitnessübungen in der Wohnung
	Ernähre dich gesund!
	Tipp: Gehe an die frische Luft und tanke neue Energie! Auf YouTube findest du verschiedene Fitnessübungen für zu Hause oder wende dich an Frau Form ;)
Achte auf deine Mediennutzung	Führe medienfreie Zeiten ein!
	Gut informiert zu sein über den weiteren Verlauf der Situation ist sinnvoll und notwendig, aber eine ständige Konfrontation mit Bildern und Informationen kann Angst und Verzweiflung auslösen
	Tipp: Nutze Medien bewusst und gezielt: besser ein bis zweimal am Tag (morgens und abends) Nachrichten hören!
Maßnahmen gegen Ängste und große Sorgen	Nehme dir Zeit, um deine Gefühle aktiv wahrzunehmen -> jeder hat in der aktuellen, ungewohnten Situation verschiedene Gefühle: Verwirrung, Angst, Stress ... Tipp: Du kannst deine Gefühle aufschreiben, aufmalen oder erstelle eine Mindmap/ Collage -> Sei kreativ☺!
	Spreche über deine Gefühle! -Wende dich dafür an eine vertraute Bezugsperson oder an die Schulsozialarbeit!
	Belohne dich mit etwas Schönerem und tue Dir selbst etwas Gutes! ➔ Denke an deine Stärken (Was machst du gerne? -> Hobbys, Telefonate mit Freunden/ Familie,...) und schreibe diese auf!
	Suche dir ein Projekt oder eine neue Herausforderung! ➔ Sport: Gehe 5.000 Schritte am Tag, Jogge 3 km oder mehr... ➔ Streiche dein Zimmer, erstelle/ bastle eine Collage aus Zeitschriften/ Bildern ➔ Spiele mit deiner Familie Gesellschaftsspiele, lese ein Buch ...
	Führe Entspannungsübungen durch, die deine Ängste reduzieren ➔ Schau im Internet nach „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“

	Plane schöne Aktivitäten und Projekte, die du nach dieser Ausnahmesituation durchführen möchtest!
Maßnahmen zur Konfliktvermeidung	Aufgrund der aktuellen räumlichen Verhältnisse entsteht „Dichtestress“ & durch ungewohnt viel gemeinsame Zeit können Konflikte aufkommen
	<p><u>Tipps um Konflikte zu vermeiden:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Schaffe dir einen ruhigen Rückzugsort! -> in der Wohnung oder draußen ➔ Klare abgegrenzte Zeiten: geregelte Badezimmerzeiten -> Privatsphäre bewahren! ➔ Spreche deine Bedürfnisse und Sorgen offen an -> Du kannst auch eine Familien-, WG- oder Partnerkonferenz einberufen! ➔ Gehe alleine spazieren im Wald oder im Park & nehme einen anderen Blickwinkel ein!
Anregungen gegen Langeweile	Nutze die freie Zeit -> Setze Dir Ziele und schaffe eine gesunde Tagesstruktur!
	<p><u>Tipps:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Halte täglich deinen erstellten Tagesplan ein ➔ Fange mit Projekten an, die du schon länger vor dir herschiebst -> Jetzt hast du Zeit dafür! ➔ Bleibe in Kontakt mit deinen Mitmenschen -> Rufe sie an oder schreibe ihnen eine E-Mail oder einen Brief! <ul style="list-style-type: none"> ○ Plant einen gemeinsamen Ausflug nach dieser Zeit! ○ Tauscht gemeinsame positive Erlebnisse aus!

Diese Strategien dienen nur als Anregungen und sind nicht für alle Haushalte umsetzbar. Du kannst sie individuell an deine eigene Alltagssituation anpassen.

Zur weiteren Unterstützung stehe ich dir, als Jugendsozialpädagogin an Schulen, gerne per Mail zur Verfügung:

Johanna Klas
Jugendsozialarbeit an Schulen

E-Mail: jas@dbs-wuerzburg.de

Und zu guter Letzt ...

Denke immer daran, dass die aktuelle Situation vorübergeht. Die Umstände bereiten nicht nur dir Schwierigkeiten, daher erwartet niemand von dir Perfektionismus! Halte dich an die Ausgangsbeschränkungen und Hygieneregeln (Meidung von sozialen Kontakten & regelmäßiges Händewaschen), damit wir uns bald wieder unter gewohnten Bedingungen in der Schule sehen können.

Bis bald & bleib gesund☺!

