

Liebe Schülerinnen und Schüler,

seit einigen Wochen ist nun alles anders. In den Medien nichts anderes als der Corona-Virus, keine Schule, keine Freunde, kein Gruppensport. Da kann einem schon Mal die Decke auf den Kopf fallen. Die Eltern, denen man sonst besser aus dem Weg gehen kann, sind ständig zu Hause und vermutlich selbst von „Homeoffice“ und den Einschränkungen genervt oder machen sich Sorgen. Dann will die Schule auch noch, dass du zu Hause einen Teil des Stoffs alleine erarbeitest, den die Lehrer dir sonst vermitteln. Ganz schön viel und alles nicht so einfach.

Es ist verständlich, wenn du dir jetzt wünschst, dass alles wieder „normal“ ist. Bestimmt ärgert dich, machst dir Sorgen oder hast Angst. Jeder reagiert anders auf diese Ausnahmesituation: Manche stellen den Tagesrhythmus auf den Kopf und können nicht mehr gut schlafen, sich nur noch schlecht konzentrieren, werden lustlos oder haben Kopf- oder Bauchschmerzen. Wieder andere kommen mit der neuen Situation gut zurecht.

Denn es ist für uns alle wichtig, dass wir uns an die Regeln halten. Jede und jeder Einzelne trägt dazu bei, dass die Krankenhäuser nicht überfüllt sind, dass mehr Menschen überleben, und das ist großartig.

Wenn du merkst, dass die Situation dich belastet, rede mit Jemandem darüber. Telefon, Handy und soziale Medien stehen zur Verfügung. Das können ein Freund, eine Freundin, Eltern, Geschwister sein, aber auch Lehrerin oder Lehrer, zu denen du Vertrauen hast. Scheue dich nicht sie anzurufen oder anzuschreiben!

Wenn du das Gefühl hast, dass diese Gespräche dir nicht weiterhelfen, kannst du auch bei der Nummer gegen Kummer anrufen oder mit einer Schulpsychologin sprechen.

Nummer gegen Kummer: 116111

- Anonym, kostenfrei, Montag bis Samstag von 14:00 bis 20:00 Uhr
- Samstags kann man unter dieser Nummer auch mit anderen Jugendlichen sprechen.
- Onlineberatung per Chat oder Email ist auch möglich:

<https://www.nummergegenkummer.de/kinderundjugendtelefon.html>

Schulpsychologie:

Über die zentrale Nummer der **Telefonberatung im Staatlichen Schulamt unter 05622 – 790 456** erreichst du von Montag bis Freitag zwischen 9:00 und 12:00 Uhr eine Schulpsychologin, die dich beraten oder bei Bedarf an die für dich und deine Schule zuständige Schulpsychologin weitervermitteln kann.

Auf den nächsten beiden Seiten möchten wir dir noch ein paar Tipps zu verschiedenen Bereichen mitgeben. Vielleicht ist etwas dabei, das dir in dieser Ausnahmesituation weiterhelfen kann.

Wir wünschen dir eine möglichst gute Zeit – versuch das Beste daraus zu machen. Vermutlich merkst du auch positive Seiten, die dir Mut machen? Versuch dir diese bewusst zu machen!

Viele Grüße und bleib gesund!

Das Team der Schulpsychologie des Schwalm-Eder-Kreises und des Landkreises Waldeck-Frankenberg

Umgang mit Stress in der Familie

Wenn man wie bei der Kontaktsperre plötzlich so eng zusammenlebt und fast nur noch zu Hause ist, ergeben sich zwangsläufig Konflikte. Das gehört einfach dazu. Wichtig ist, wie man mit den Konflikten umgeht und wie man sie manchmal auch vermeiden kann:

- **Schafft in der Familie Rückzugsmöglichkeiten** und gewährt sie auch jedem anderen Familienmitglied! Macht doch einmal Familienrat und überlegt gemeinsam, zu welchen Zeiten oder an welchen Orten ihr euch jeweils einigeln könnt. Und/oder sprecht ein Signal ab, bei dem der andere weiß: „*Achtung, hier braucht jemand Zeit für sich!*“
- **Macht schöne Dinge zusammen!** Das stärkt Euren Zusammenhalt und reduziert die normalen Konflikte.
 - ✓ Geht gemeinsam raus, genießt die **Natur** – das entspannt!
 - ✓ Betätigt Euch **sportlich** – das baut Stress ab!
 - ✓ Malt, bastelt, singt, schreibt – oder liegt ein lange geplantes handwerkliches oder technisches Projekt brach? Fotobuch erstellen, Vogelhäuschen oder Gartenhütte bauen? **Seid kreativ**, das hilft auch Druck zu reduzieren!
- Wenn es nicht klappt: Suche dir **Hilfe von außen!**

Was tun, wenn es dir schlecht geht?

Wenn du merkst, dass dich die aktuelle Situation besonders belastet, überlege, was dir in einer schwierigen Situation in der Vergangenheit gut getan hat! Das könnte dir auch jetzt helfen.

- ✓ Sprich mit Freunden darüber, rede auch mit deinen Eltern. Das tut dann oft gut.
- ✓ Wie schon eben erklärt: Geh raus in die Natur, mach Sport, sei kreativ oder lass dir was anderes einfallen (Entspannungsübungen machen, schreiben oder texten, Musik hören oder machen, PC zocken, Lesen, Hörbuch hören, Lego oder ähnliches bauen, zeichnen, Gesellschaftsspiele spielen, usw.). Wichtig ist auch die Abwechslung, also nicht immer zocken...
- ✓ Mach dir selbst Mut und finde zu deinen Grübelgedanken Gegenbeweise!
- ✓ Versuche das Positive in der Zeit der Kontaktsperre zu sehen: Du hast z.B. Zeit endlich mal etwas zu tun, was sonst liegen bleibt.
- ✓ Zerreiße ein Stück Karton, alte Zeitung, ein altes T-Shirt oder Socken, zerbreche Äste
- ✓ Wirf/Schlage ein Kissen auf dein Bett, brülle in ein Kissen.
- ✓ Schreibe einen Wutbrief ohne diesen abzusenden.
- ✓ Nimm kalte Dusche, reibe Eiswürfel oder Coolpacks auf deinen Körper.
- ✓ Beiße in etwas sehr Saures (Zitrone, Schockkaugummi) oder Scharfes (Chili, Wasabipaste), rieche an etwas Beißendem (Essig).
- ✓ Höre Musik und tanze, mache Situps oder andere Übungen, die dich auspowern, renne, jogge.

Ideen gegen die Langeweile

- Tagebuch schreiben.
- Für eine eigene Bilder-Geschichte mit dem Handy Bilder machen (z.B. für ein Fotobuch), oder mach eine Corona-Fotodokumentation: Jeden Tag ein Bild von Euch oder der ganzen Familie.
- Programmieren interessiert dich: Anregungen für den Einstieg gibt es z.B. hier: <https://geborgen-wachsen.de/2020/01/09/programmieren-lernen-mit-kindern/>
- Mit Playmobil- oder Legofiguren eine Geschichte (die eines Märchens oder der Schullektüre) nachstellen und davon einen Videoclip drehen mit „slow motion“ (kostenloses Programm zum Herunterladen).
- Sich mit Freunden zum Skype-Abend verabreden oder per Skype gemeinsam ein Spiel spielen (z.B. <https://skribble.io>).
- Über nebenan.de deine Hilfe für die Nachbarschaft anbieten.
- Spielmaterialien lassen sich auch selbst herstellen, Anleitungen findest du leicht im Internet (Selbstgemachte Knete, Salzteig, Papier schöpfen aus Altpapier...)
- Es ist Pflanzzeit: Ein kleines Anzuchtbeet vorbereiten & beim Wachsen beobachten!
- Bausätze für Brutkästen, Futterhäuser, Eichhörnchen-Kobeln, Fledermauskästen oder andere Hilfen für unsere Wildtiere gibt es z.B. online bei NABU.
- Kochen und Backen, alte und neue Rezepte ausprobieren und gemeinsam essen.
- Und jetzt bist du dran, such dir was aus oder lass dir was einfallen!

Alleine zu Hause lernen

- Im Moment ist alles anders, **Strukturen**, die der Schultag sonst bietet und die zwar nervig sind, aber auch Halt bieten, werden über den Haufen geworfen.
 - ✓ Nutze die Chance, selbst zu bestimmen - mache deinen eigenen Lernplan:
Wann willst du was lernen?
- Eine **feste Lernzeit** hilft dir, täglich ins Arbeiten zu kommen – am besten wie gewohnt am Vormittag – aber du darfst ruhig später anfangen 😊
- **Setze dir Ziele:** „*Ich bleibe mit dem Lernen am Ball!*“ Untergliedere sie kleinschrittig z.B. mit Lernplan:
- Anfänglich wirst du wahrscheinlich noch nicht richtig einschätzen können, welche Aufgaben wie lange dauern – lass dich nicht frustrieren und betrachte das Abschätzen als Spiel!
- **Lass dir helfen!** Frag Eltern und auch die Lehrer!
- Schreib deine Fragen auf und stell sie gesammelt!
- **Lass dich nicht ablenken!** Musik leise, Geschwister raus, Handy stumm. Weg mit Allem, was dich verführen könnte!
- Mach **regelmäßig Pausen** – aber erst dann, wenn du eine Pause brauchst und schon etwas geschafft hast. Spätestens nach 30 Minuten für etwa 5 Minuten oder jede Stunde für 15 Minuten. Mehrere kleine Pausen sind besser als eine lange.
- Überlege dir vorher, wie lange du Pause machen willst. Womit willst Du danach weiterarbeiten? Ein Wecker hilft dir, dich an das Weiterarbeiten zu erinnern.
- Gestalte die Pause so, dass du nicht allzu abgelenkt wirst (kein TV, ...). Überlege dir, was du gerade brauchst: vielleicht etwas Bewegung oder eine Entspannungsübung und einen gesunden Snack (z. B. Obst).

Zeitplan für deinen Tag

🕒 = 5 Minuten Pause

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Aufgabe	✓
					00 - 25 Uhr	
					30 - 55 Uhr	
					00 - 25 Uhr	
					30 - 55 Uhr	
					Große Pause	
					00 - 25 Uhr	