

Lieber Schülerin, lieber Schüler,

dein Alltag läuft jetzt seit einer Woche ganz anders und es ist dir anfangs vielleicht schwergefallen, dich an das neue Leben/Lernen von zu Hause zu gewöhnen (Anfangsschwierigkeiten, technische Organisation), vielleicht ist auch allmählich Alltag eingekehrt, vielleicht genießt du die freie Zeiteinteilung, vielleicht sehnst du dich aber auch nach deinen Schulfreunden und mehr „Action“.

Die neue Situation bringt Nachteile und Unannehmlichkeiten (zB Freunde nicht real zu treffen, Bewegungseinschränkung), kann aber sehr gut als Chance genutzt werden, etwas für sich selber zu verändern, z.B. die Verantwortung für deine Zeiteinteilung selber zu übernehmen und dadurch selbstreguliert und selbstverantwortlich zu werden.

Hier ein paar Tipps, die dir vielleicht helfen das Beste aus der Situation und das Beste für dich zu machen:

**Tagesstruktur:** das ist für mich das wichtigste!

- Stehe zur gewohnten Zeit auf (oder ein wenig später, wenn deine Eltern auch im Homeoffice sind), starte deinen Tag wenn möglich mit einem gemeinsamen Frühstück mit deinen Eltern
- Was hast du dir für heute vorgenommen? Was musst du für die Schule tun und was möchtest du sonst noch tun? Wie sieht euer Familientagesplan aus? Wann brauchen deine Eltern absolute Ruhe für ihre eigene Arbeitszeit und wann können sie dich eventuell unterstützen oder etwas mit dir gemeinsam unternehmen? Wo kannst du deine Eltern im Haushalt unterstützen, damit sie mehr Zeit für dich haben? Trefft Vereinbarungen und haltet euch alle so gut es euch möglich ist daran.
- Hast du ein eigenes Zimmer? Wenn nicht, suche dir in der Wohnung/Haus eine angenehme Ecke, wo du dich gut zurückziehen kannst. Richte dich dort so ein, dass du gerne dort arbeitest.
- Trenne deinen „Arbeitsplatz“ von deinem „Chill-Platz“/Freizeitplatz!  
Mach ganz bewusst Pausen beim Lernen und verlasse für kurze Zeit dafür deinen Arbeitsplatz. Vielleicht möchtest du kurz frische Luft schnappen (Fenster/Garten?), trink etwas und bewege dich.
- Falls du keinen eigenen Laptop oder PC hast, vereinbare mit deinen Eltern fixe Zeiten, wo du für deine Aufgaben den PC/Laptop verwenden kannst. Vielleicht kannst du einiges auch mit dem Smartphone erledigen.
- Wenn du am Laptop oder Smartphone bist, trenne die Kommunikation mit deinen FreundInnen ebenfalls in „Arbeitszeit“ und „Freizeit“!  
Kommuniziere mit deinen FreundInnen während deiner Arbeitszeit nur über schulische Themen und triff dich virtuell in deiner „Freizeit“ mit ihnen um mit ihnen zu plaudern, spielen oder über Gefühle zu reden. Vielleicht könnt ihr auch gemeinsam virtuell Sport machen oder etwas Kreatives via Skype (oder andere Plattformen) unternehmen. Aber vereinbart dafür

einen gemeinsamen Zeitpunkt, wo jeder von euch wirklich Zeit hat (so als würdet ihr euch auch im realen Leben treffen).

Vielleicht wollt ihr euch einen Film/Video ansehen und anschließend darüber diskutieren,...

### **Virtuelles Klassenzimmer:**

- Vernetze dich mit KlassenkollegInnen, nicht nur mit FreundInnen. Vielleicht könnt ihr gemeinsam Hausaufgaben machen, auch gegenseitig abprüfen oder Stoff erklären. Wechselt dabei eure „Unterstützungspartner“ immer wieder mal, damit niemand aus eurer Klassengemeinschaft zurückbleibt. In Krisenzeiten kann eine Klasse auch gut zusammenwachsen. Gemeinsam seid ihr stark und könnt nach der Quarantänezeit gut und gestärkt ins reale Klassenzimmer zurückkommen!
- Wichtig ist nicht, dass ihr den ganzen Stoff perfekt beherrscht, sondern, dass ihr in dieser Zeit am Ball bleibt. Und je mehr ihr lernt euch selber zu organisieren, desto mehr profitiert ihr auch für später.
- Je mehr ihr euch jetzt auch gegenseitig unterstützt, desto schöner wird ein Wiedersehen dann im realen Klassenzimmer!

Ich weiß, dass meine Tipps für den einen oder anderen selbstverständlich sind, oder vielleicht auch schwer umzusetzen. Vielleicht ist aber doch eine Anregung für dich dabei.

Falls du durch die beengte Situation in der Familie oder durch den eigenen Druck immer wieder in persönliche oder familiäre Schwierigkeiten kommst, so bin ich gerne telefonisch zu meinen Dienstzeiten für dich da. Bitte schreib mir dann ein SMS/Whatsapp/Mail oder sprich mir auf die Mailbox. Ich vereinbare dann mit dir einen Telefontermin, wo wir in Ruhe über dein Problem reden können.

Ich wünsche dir eine möglichst stressfreie und angenehme Zeit zu Hause

LG Renate Weiser

In einem nächsten Brief schreibe ich dir mehr Tipps für deine Zeiteinteilung, wie du deine Pausen gut und sinnvoll gestalten kannst, wie du dich besser motivieren kannst...