

Newsletter

für Schülerinnen und Schüler

Schulpsychologie

12.03.2021



Unsplash.com (Jeff Sheldon)

Kleine Hilfen fürs Homeschooling

Liebe Schülerinnen und Schüler,

Homeschooling ist nicht immer einfach.

Ihr lernt jetzt schon länger auf Distanz und sich aufzuraffen und zu lernen funktioniert nicht für alle gleich gut. Trotzdem gibt es oft viel Lernstoff und viele Erwartungen, was ihr leisten sollt. Es ist bekannt, dass viele Schülerinnen und Schüler damit Stress haben. Vielleicht kennt ihr das ja auch. Wahrscheinlich habt ihr auch schon selbst Tricks entwickelt, wie ihr zu Hause gut lernen könnt.

Auf den nächsten Seiten haben wir Ideen zu einigen Themen gesammelt, die euch durch den Kopf gehen können. Vielleicht findet ihr ja noch eine neue Anregung, die zu euch passt. Wichtig ist, dass ihr darauf achtet, was euch gut tut und weiter hilft.

Kommen euch die folgenden Probleme bekannt vor...?



Ich möchte eigentlich lieber etwas anderes machen!



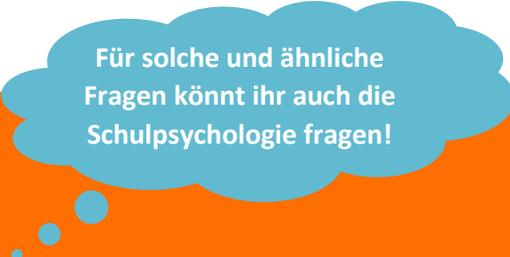
Ich habe keine Lust auf die Aufgaben oder finde sie sinnlos!



Ich würde gerne alles perfekt machen!



Ich zocke im Moment am liebsten!



Für solche und ähnliche Fragen könnt ihr auch die Schulpsychologie fragen!

Hier findest du unsere Ideen zu den Problemen:

Ich möchte eigentlich lieber etwas anderes machen!



- Richte dir deinen Arbeitsplatz für dich passend ein, so dass du dich wohlfühlst.
- Versuche, jeden Tag zur gleich Zeit anzufangen.
- Mach dir einen Plan, was du wann machen möchtest.
- Nicht lange nachdenken - ein Trick ist es, einfach für 5 Minuten anzufangen. Dann ist die erste Hürde geschafft.
- Teile dir die Aufgaben in kleine Teile ein. Einen Elefanten isst man am besten in Häppchen ;-)
- Leg eine Pause ein. Beweg dich zwischendurch für ein paar Minuten oder schaue kurz in die Ferne.
- Triff Lernverabredungen mit anderen.



Ich habe keine Lust auf die Aufgaben oder finde sie sinnlos!



- Es kann passieren, dass du die Aufgabe nicht richtig verstanden hast, hol dir Hilfe indem du deine Lehrkräfte oder Mitschülerinnen und Mitschüler fragst. Beim Distanzlernen ist es normal, dass man nicht alles sofort versteht.
- Rufe dir ins Gedächtnis, was du über ähnliche Aufgaben weißt. Was hat die Aufgabe mit Themen zu tun, die du bisher gelernt hast?
- Zerteile die Aufgabe in kleinere Schritte.
- Denk dir etwas Schönes aus, womit du dich belohnen möchtest, wenn du einen Teil geschafft hast.
- Überlege dir, was die Aufgabe mit dir und deiner Lebenswelt zu tun haben könnte, auch wenn das erstmal schwer fällt. Vielleicht fällt dir ja doch eine Kleinigkeit ein, die dich interessiert.
- Sprich mit Freunden oder Familienmitgliedern über die Aufgabe. Sprechen kann helfen, interessante Seiten an der Aufgabe zu entdecken.
- Mal dir möglichst fantasievoll aus, wie schön es ist, wenn du das Ziel erreicht hast. Wie fühlst du dich? Gibt es ein Bild, das du damit verbindest?



Hier findest du unsere Ideen zu den Problemen:

Ich würde gerne alles perfekt machen!

- Es ist verständlich, dass du auch unter den schwierigen Bedingungen des Distanzlernens möglichst viel lernen möchtest und gute Noten haben willst.
- Setze dir das Ziel die Aufgaben einfach so gut zu erledigen, wie du kannst. Jeder hat seine eigene Art zu lernen, orientiere dich an dir selbst nicht zu sehr an anderen.
- Sei gut zu dir selbst und lobe dich, nachdem du eine Aufgabe geschafft hast. Am Ende eines Lerntages kannst du noch einmal rekapitulieren, was du geschafft hast und stolz auf dich sein.
- Falls es dir mit deinen Aufgaben nicht gut geht, suche das Gespräch mit deinen Lehrkräften, Freundinnen bzw. Freunden oder Eltern und vielleicht Geschwistern. Bestimmt haben sie noch Unterstützungsideen.

Ich zocke im Moment am liebsten!

- Spielen an Handy und Co. kann ein Hobby sein, was Spaß und Ablenkung bringt.
- Zu viel Spielen kann aber müde machen und dazu führen, dass du nicht genug schläfst oder dich nicht gut fühlst.
- Auch in Zeiten des Homeschoolings solltest du dir bewusst Zeiten für Lernen und Unterricht, Zeiten für Hausaufgaben und Zeiten für Freizeit einteilen.
- Eine gute Idee ist die Freizeit auf den Nachmittag zu legen. Versuche innerhalb deiner Freizeit das Hobby „Zocken“ bewusst zu begrenzen, nutze z.B. Möglichkeiten, mit denen du deine Bildschirmzeit verfolgen kannst.
- Verliere auch andere Freizeitmöglichkeiten nicht aus den Augen: Welche Hobbys, die mit Bewegung zu tun haben, könnten dir Freude machen?

Schulpsychologie - Beratungsangebote

Die **Beratungsangebote der Schulpsychologie** bei Problemen im Lern-/Schul-Kontext stehen für Schulleitungen, Lehrkräfte, nicht lehrendes Personal, Eltern sowie Schülerinnen und Schüler auch weiterhin zur Verfügung.

Zur Anregung haben wir einige Beispiele für Kontaktanfragen aufgelistet.

Die Schulpsychologie unterstützt **Schülerinnen und Schüler** zum Beispiel bei:

- Sorgen um ihren Schulabschluss
- Lern- und Konzentrationsproblemen im Homeschooling
- Ängsten rund um die Corona-Pandemie

Die Schulpsychologie unterstützt **Eltern und Erziehungsberechtigte** zum Beispiel bei:

- Fragen zum Lernerfolg ihrer Kinder im Homeschooling
- Plötzlichen Verhaltensänderungen wie Ängsten oder Aggressivität ihrer Kinder
- Sorgen, weil das Kind an Präsenztagen nicht mehr in die Schule gehen will

Die Kontaktaufnahme zur Schulpsychologie kann wie sonst auch direkt erfolgen, d.h. ohne das Wissen oder die Zustimmung Dritter.

Schulpsychologie - Kontakt

Die schulpsychologischen Dezernentinnen und Dezernenten haben in der Regel einen Zuständigkeitsbereich, der sich an Landkreisgrenzen orientiert.

Weitere Informationen zu den Zuständigkeiten findest du unter

<https://www.rlsb.de/bu/eltern-schueler/schulpsychologie/schulpsychologie-kontakt>