

Wermelskirchen, 19.01.2021

## Liebe Schülerinnen und Schüler,

nun laufen schon seit vielen Monaten so einige Dinge anders, als wir es alle gewohnt sind und ihr habt seit letzter Woche wieder Distanzunterricht.

Wir hoffen sehr, dass ihr alle gut zurecht kommt und digital im Austausch mit euren Klassenleitungen und Mitschülerinnen und Mitschülern seid!

Außerdem wünschen wir euch, dass ihr den neuen Herausforderungen mit der nötigen Gelassenheit begegnen könnt, allerdings ohne dabei zu sehr euren Tagesrhythmus und eure gewohnten Strukturen zu verlieren.

Allerdings können wir von der **Schulsozialarbeit, Herr Beermann und Frau Gajewski**, uns auch gut vorstellen, dass ihr manchmal verunsichert seid und Fragen habt, die uns teilweise auch schon erreicht haben. Deshalb möchten wir euch sagen, dass wir euch natürlich auch in diesen besonderen Zeiten als **Hilfe und Unterstützung** zur Seite stehen.

Ihr könnt uns weiterhin via E-Mail ([m.beermann@wermelskirchen.de](mailto:m.beermann@wermelskirchen.de) und [m.gajewski@wermelskirchen.de](mailto:m.gajewski@wermelskirchen.de)) oder Telefon (887163-29, Hr. Beermann; 887163-22, Fr. Gajewski) erreichen und natürlich könnt ihr auch, wie gewohnt, euren Klassenleitungen mitteilen, dass ihr gerne mit uns sprechen möchtet.

Von einigen Schülerinnen und Schülern, haben wir gehört, dass es ihnen schwer fällt zu Hause zu lernen. Deshalb möchten wir euch jetzt einige praktische Tipps zum Lernen zu Hause geben.

### **Ihr braucht eine klare Tagesstruktur** ☹

- Macht euch für jeden Tag, an dem ihr lernt, einen klar definierten **Zeitplan**.
  - Plant feste Zeiten für den Beginn und das Ende eurer Arbeitszeit ein.
  - Plant innerhalb dieser Zeitspanne auch Pausenzeiten ein.
  - Kleine Pausen (~5 Minuten) sollten spätestens alle 35 -40 Minuten erfolgen, größere (~10 Minuten) etwa alle 70-80 Minuten.
  - Wenn ihr zu verschiedenen Fächern lernt, plant etwas längere Pausen zwischen den einzelnen Lernphasen ein.
- Wenn ihr mit eurer festgelegten Arbeitszeit beginnt, räumt alles weg oder zumindest außer Sicht, was nicht mit euren Lernaufgaben zu tun hat. Insbesondere das Smartphone und das Tablet oder ähnliches, sollten außer Sicht geräumt werden, wenn ihr es gerade nicht braucht. Seid bitte ehrlich zu euch selbst und sucht euch einen **Arbeitsplatz**, an dem ihr möglichst nicht gestört oder abgelenkt werdet.
- Versucht euch in euren **geplanten Pausen** zu entspannen, aber nicht zu sehr mit anderen Dingen abzulenken. Smartphone, Tablet, Fernsehen, Computerspiele, rege Diskussionen etc. können bewirken, dass ihr nur schwer wieder in eine Lernphase einsteigen könnt, da eure Aufmerksamkeit sich zu weit vom Lernstoff entfernt hat.

- Achtet darauf, während eurer Arbeitszeit immer genügend **Wasser** zu trinken. Wenn ihr **Hunger** bekommt, helfen Nüsse, Obst oder ein leichter Snack dabei, die Konzentration aufrecht zu erhalten. Zuckerhaltige Lebensmittel (auch Softdrinks, wie zum Beispiel Cola oder Eistee) beleben zwar kurzfristig, führen aber dazu, dass die Konzentration sehr schnell wieder absinkt.
- Wenn ihr das Ende eurer Arbeitszeit erreicht habt, packt eure Unterlagen und Materialien ein und schaltet innerlich **ganz bewusst auf „Freizeit“**. Das ist wichtig, selbst, wenn ihr bis zu diesem Zeitpunkt noch nicht alles geschafft haben solltet, was ihr euch vorher vorgenommen habt. Nur so könnt ihr eure nächste Lernphase wieder mit „aufgeladenem Akku“, sprich guter Energie starten und durchstehen.

## 👍 Ihr braucht Motivation 🔍

2

Unsere Motivation hängt ganz grundsätzlich im Leben immer von zwei Fragen ab:

- Wie wichtig ist mir das **Ziel**, auf das ich hinarbeite?
- Wie wahrscheinlich schätze ich meinen **Erfolg** ein, mit meinen eigenen Mitteln (Zeit, Leistungsfähigkeit, Wissen, etc.) dieses Ziel zu erreichen.

Wenn ihr bemerkt, dass euch häufiger die Motivation fehlt oder verlässt, Unterrichtsstoff nachzuarbeiten oder für eine Prüfung zu lernen, könnt ihr daher folgendes tun:

- Notiert euch in ein paar wenigen Stichworten, weswegen ihr überhaupt lernen solltet. Damit ist gemeint, was genau **euer persönliches Ziel** dabei ist.
- Dieses persönliche Ziel kann für jeden ganz unterschiedlich sein:

**Beispiele** für eigene Ziele beim Lernen von Schulstoff:

- Meinen Schulabschluss schaffen.
- Die Ausbildungsstelle bei Firma xy bekommen – und daher ein Abschlusszeugnis mit mindestens Durchschnitt 2 erreichen.
- Mindestens eine 3 in der nächsten Englischarbeit.
- Meine Versetzung schaffen – und daher die 5 in Mathe auf eine 4 bekommen.
- Meinen englischen Freunden selbstständig schreiben können.
- Mir selbst beweisen, dass ich etwas erreichen kann, was ich bisher noch nicht geschafft habe.

...und viele andere Gründe mehr.

- Plant euren Arbeitstag so, dass ihr euch sicher sein könnt, **euer Pensum auch zu schaffen**. Wenn ihr wisst, dass euch ein Thema schwerfällt, plant einfach nur einen kleinen Teil des großen Themas an dem Tag. Kleine Schritte, die ihr tatsächlich auch erreichen könnt, sind viel hilfreicher als große Schritte, an denen ihr scheitert.
  - z.B. 4 Mal pro Woche je 8 Vokabeln am Tag lernen, statt 1 Mal pro Woche 32 Vokabeln lernen.
- Wenn ihr denkt, dass ihr etwas nicht alleine lernen könnt, sucht euch selbstständig jemanden, der euch **helfen** kann, z.B. eure Eltern, Geschwister oder Lehrerinnen und Lehrer bei der Videokonferenz oder per Mail.

Von anderen Schülerinnen und Schülern, haben wir gehört, dass sie im Moment generell unruhig und gestresst sind.

Wenn das Thema „Corona“ euch oft beschäftigt und ihr kaum an etwas anderes denken könnt, ihr nachts nicht gut schlafen könnt, oder Angst habt, dass jemandem aus eurer Familie etwas passiert, ist das Wichtigste, dass ihr wisst, dass ihr mit diesen Gefühlen nicht alleine seid.

Wir alle erleben gerade eine besondere Zeit und viele von uns müssen sich das erste Mal mit sehr belastenden Themen auseinandersetzen. Wir können nicht mehr alleine bestimmen mit wie vielen Menschen wir unsere Zeit verbringen und wo wir hingehen möchten. Diese Erfahrungen können Angst auslösen und uns verunsichern.

Wichtig ist, dass ihr wisst, dass Sorgen und Angst in einem gewissen Umfang ganz normale Reaktionen sind, vor allem in diesen besonderen Zeiten.

Deshalb möchten wir euch jetzt einige praktische Tipps zum Umgang mit Ängsten und Sorgen geben.

### **Verstehen**

Je mehr man über etwas, was einen bedrückt, nachdenkt, desto mehr „Horrorszenarien“ können dabei im Kopf entstehen. Die meisten davon sind wahrscheinlich gar nicht realistisch und malen die Realität viel bedrückender, als sie in Wirklichkeit ist. Aber unsere Gefühle unterscheiden leider nicht zwischen echter Realität und ausgedachter Realität, für unser Gehirn ist das genau das gleiche:

*Stellt euch mal eine Zitrone vor. Eine schöne, große, saftig-saure Zitrone. Und nun stellt euch vor, wie ihr sie aufschneidet, zum Mund führt und in das Fruchtfleisch hineinbeißt.*

Ganz sicher merkt ihr gerade, dass euer Speichelfluss im Mund sich erhöht hat. Das ist deshalb passiert, weil euer Gehirn auf die reine Vorstellung der Zitrone genau so reagiert hat (z.B. indem es die Speicheldrüsen aktiviert hat, um die Säure zu neutralisieren), als hättet ihr wirklich in die Zitrone gebissen.

Wenn wir uns also gedanklich viel mit Dingen beschäftigen, die uns gefährlich erscheinen, reagieren auch unser Körper und unsere Gefühle so, als wäre die Gefahr schon da: Wir spüren Ängste, Unruhe, können nicht schlafen, etc. Unser Körper und unsere Gefühle reagieren also NICHT auf die tatsächliche Gefahr, sondern auf unsere eigene innere Beschäftigung damit.

Ganz wichtig ist daher: **Wenn ihr merkt, dass eure Gedanken ständig um ein Thema kreisen**, das euch Angst macht und es dabei NICHT um eine ganz konkrete Fragestellung geht, die ihr für euch beantworten könnt, **lenkt euch ab**. Hört mit dem, was ihr gerade getan habt (z.B. auf der Couch sitzen) auf und macht etwas Anderes (z.B. ein Glas Wasser holen). Löst eure Gedanken ganz bewusst von dem schwierigen Thema und lenkt sie in eine andere Richtung. Z.B. könnt ihr Musik anmachen, euch mit jemandem unterhalten, etwas spielen, Sport machen oder euer Haustier streicheln. Die Ablenkung wird dazu führen, dass euer Gehirn das Gedankenkreisen erst mal unterbricht und sich kein „Horrorszenario“ aufbauen kann.

### **Sich mitteilen**

**Sprecht** mit anderen Menschen über eure Sorgen und Ängste oder auch einfach darüber, dass ihr euch unruhig und unsicher fühlt. Das können eure Eltern sein, das können aber auch gute Freunde, Verwandte, wir von der Schulsozialarbeit oder auch jemand ganz anderes sein, dem ihr vertraut.

Wenn es euch schwer fällt, über eure Gefühle zu sprechen oder ihr sie nicht gut in Worte fassen könnt, könnt ihr sie auch aufschreiben oder sie in einer Zeichnung, einer Schnitzerei, einem Gedicht, einem Lied, was auch immer euch eben liegt, **zum Ausdruck bringen**.

## 👍 Auspowern, Entspannen und Glückshormone herbeirufen 😊

Stress und Unruhe können wir nicht nur in unseren Gefühlen (z.B. Angst, Nervosität) oder unserem Körper (z.B. Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen) spüren. Auch die biologischen Vorgänge in unserem Gehirn können Stress und Angst abbilden und/oder auslösen.

So wird in einer länger andauernden stressigen Phase bei Menschen z.B. das Hormon Cortisol gebildet. Das hat die Natur eigentlich so eingerichtet, um uns Menschen für herausfordernde körperliche Situationen bereit zu machen, z.B. uns körperlich leistungsfähiger zu machen und mehr Energie zur Verfügung zu stellen. Auf Dauer führt ein Überschuss von Cortisol aber leider auch zu dem, was wir alle aus stressigen Phasen unseres Lebens kennen: unruhiger Schlaf, Konzentrationsschwierigkeiten, Herzrasen und erhöhter Blutdruck.

Zum Glück gibt es aber eine ganz einfache Lösung dafür: **Viel Bewegung!** Cortisol wird durch körperliche Aktivität abgebaut. Das Beste, was ihr also tun könnt, wenn ihr merkt, dass ihr innerlich unruhig seid oder regelmäßig Schwierigkeiten habt, einzuschlafen ist, tagsüber Sport zu machen oder euch durch Spaziergänge, Gartenarbeit, mit dem Hund toben oder ausgiebiges Putzen der Wohnung auszu- und aufzufrischen.

Kurz vorm Schlafengehen kann es außerdem hilfreich sein, dieses kleine Abend-**Entspannungsritual** einzubauen:

- 10 Mal tief einatmen – innerlich bis 3 zählen – tief ausatmen – innerlich bis 3 zählen
- Im Liegen 3 Mal ganz bewusst die Fäuste ballen und danach komplett entspannen, jeweils ca. 5 Sekunden lang.
- Danach nochmal 10 Mal tief ein- und ausatmen (ohne zählen), dabei spüren, wie der Bauch sich hebt und senkt.

Das Beste am Auspowern und Entspannen über den Tag: In beiden Fällen werden automatisch und ganz nebenbei auch sogenannte „**Glückshormone**“ ausgeschüttet. Dazu zählen z.B. die Stoffe Serotonin, Dopamin und Noradrenalin. In Kombination mit körperlicher Anstrengung als auch bei tiefer Entspannung können diese Hormone besonders gut wirken und sorgen dafür, dass wir langfristig körperlich und geistig gesund, ausgeglichen und leistungsfähig bleiben.

In diesem Sinne, bleibt gesund, motiviert und entspannt!

Eure Schulsozialarbeit,

*Herr Beerermann und Frau Gajewski*