

7 Tipps für das Lernen und Leben daheim



Mindestens drei Wochen lang müssen wir von zuhause aus lernen und mit Einschränkungen leben. Du darfst vielleicht nicht raus, bist eventuell in Quarantäne, oder deine Eltern sind nicht da - dafür aber nervige Geschwister? Hier sind sieben Tipps, wie du gut damit umgehen und durch diese Zeit kommen kannst!

1. Gib deinem Tag eine feste Struktur

Du hast es vielleicht schon gemerkt: Wenn du bis elf im Bett bleibst, danach den ganzen Tag planlos in Jogginghose oder Schlafanzug herumhängst und darauf wartest, dass die Lust zum Lernen kommt, kommt sie nicht, und ist plötzlich der Tag vorbei, oder die halbe Woche. Plane am Abend, wie du deinen Tag einteilen willst, was du wann machen willst, und halte dich daran. Stell dir einen Wecker und beginne deinen Tag bewusst. Sei realistisch: Du musst ja nicht um sechs aufstehen, aber halb neun könnte eine gute Zeit sein. Nimm dir eine feste Zeit vor, z. 9.30 bis 12.00, die für das Lernen reserviert ist, und sei dann pünktlich an deinem Schreibtisch! Genauso kann es gut sein, sich auch für den Nachmittag feste Dinge vorzunehmen - dein Instrument üben, Sport machen (geht auch im Zimmer!), sich virtuell verabreden ... dann fällt dir nicht so schnell die Decke auf den Kopf.

2. Plane dein Lernen eigenverantwortlich

Du bekommst am Anfang der Woche über das Elternportal einen Lernplan. Sieh dir die Aufgaben an, überleg vorher, was du pro Tag schaffen magst, damit du gut durchkommst. Nimm dir z.B. täglich eine halbe Stunde pro Fach vor, und bleib dran. Übernimm selbst Verantwortung, warte nicht bis deine Eltern dich dauernd anschieben müssen! Du kannst auch eine extra halbe Stunde einplanen um Sachen zu wiederholen und Lücken zu schließen. Du weißt schließlich am besten, was du nicht weißt. Es kommt jetzt auf dich an! Hake ab, was du geschafft hast. Mach dazwischen kleine Pausen, geh ans Fenster, trink was, aber greif nicht zum Handy oder der Fernbedienung! Gönn dir eine kleine Belohnung, wenn du mit dem Tagespensum fertig bist - einen Kakao, einen Chat, im Garten sitzen, deine Musik hören ... dir fällt schon was ein!

3. Sei kreativ anstatt stundenlang vor Netflix oder der Spielkonsole abzuhängen

Gerade falls du nicht raus darfst oder kannst, und vielleicht sogar alleine bist, ist die Versuchung groß, einfach vor dem Fernseher oder der Wii kleben zu bleiben. Das kann einen Tag ganz nett sein, aber macht auf Dauer reizbar und legt dein Hirn lahm. Begrenze dir selbst die Zeit, die du mit Serien und Spielen verbringst, und werde kreativ. Koche, backe, nähe, stricke, male, bastle, lies ein gutes Buch, mach Musik - oder bring dir selbst was bei! Es gibt Tutorials für fast alles. Spiel mit deinen Geschwistern ein Brettspiel, oder spiele digital Schach mit einem Freund - du kannst deinen Zug ja mit WhatsApp fotografieren. Lass dir was einfallen! Dies ist eine echte Chance, denn du hast jetzt plötzlich Zeit dafür.

4. Halte Ordnung

Ordne deine Lernmaterialien. Wenn du digital arbeitest, mach dir entsprechende Datei Ordner, und wenn du Sachen ausdruckst, hefte sie nach Fach ab. Halte deinen Schreibtisch aufgeräumt, das motiviert und hilft bei der Konzentration. Lass nicht zu, dass dein Zimmer vermüllt. Saug mal durch, räum deine Klamotten auf - das hilft dir, dich auf Dauer in deinem Zimmer wohl zu fühlen, hält deine Arbeitsmoral hoch, und freut deine Eltern!

5. Nutze Klassenchat und soziale Medien verantwortungsvoll

Man kann sich auch im Klassenchat morgens zum Lernen verabreden, und sich gegenseitig motivieren, aber dann sollte in dieser Zeit nicht über andere Dinge gequatscht werden. Der Chat ist eine hervorragende Möglichkeit sich zu unterstützen und die Klassengemeinschaft zu pflegen - nutze sie! Aber überleg noch mehr als sonst, bevor du schimpfen oder dumme Bemerkungen oder blöde Witze schreiben oder weiterschicken willst (die dann fünfundzwanzig andere lesen müssen) - das nervt nur, oder ist sogar verletzend. Außerdem kursieren in sozialen Medien auch Panikmache oder Verschwörungstheorien - es ist nicht hilfreich, darauf zu hören oder dies zu verbreiten. Sprich lieber mit deinen Eltern, wenn du Fragen hast.

6. Unterstütze deine Familie

Du wirst gebraucht! Für alte Menschen ist es gerade am schwierigsten, wenn sie nicht rausgehen und niemanden treffen dürfen. Ruf deine Großeltern an, schreib ihnen auf WhatsApp, oder schicke ihnen ganz altmodisch einen Brief! Wenn man ungewohnt lange auf engem Raum zusammen sein muss, geht man sich auch in der Familie schneller auf die Nerven, das ist normal. Da helfen kleine Dinge unglaublich viel. Räum die Küche auf, wenn du dir was zu essen gemacht hast. Wenn du gebeten wirst, die Spülmaschine auszuräumen, mach es einfach! Es müssen alle zusammenhalten, und Streitereien darüber, wer mehr Handgriffe tun muss, heben nicht die Stimmung. Spiel mal mit den kleinen Geschwistern und hilf, sie bei Laune zu halten. Und sei ruhig stolz auf das, was du beitragen kannst!

7. Zu guter Letzt – Kopf hoch, und bleib in Kontakt!

Was tut dir gut? Deine Musik hören, abtanzen, Sport machen ... und verkriech dich nicht. Chatte, und telefoniere regelmäßig mit mindestens einem guten Freund oder Freundin. Es ist normal, verunsichert zu sein, und sich um Menschen Sorgen zu machen. Du musst nicht alles alleine schaffen. Kopf hoch, und lebe einen Tag nach dem anderen. Wenn du diese Zeit als schlimm erlebst, halte dir vor Augen: sie geht vorbei, und es kommen auch wieder andere Zeiten, ganz sicher!

Alles Gute wünschen



Aktuelle Tipps für Eltern vom Kultusministerium finden Sie unter:

<https://www.km.bayern.de/allgemein/meldung/6918/eltern-koennen-ihre-kinder-im-umgang-mit-den-massnahmen-zum-corona-virus-unterstuetzen.html>