



ALBERTUS MAGNUS  
GYMNASIUM

## **Empfehlungen für Unterstützung bei Belastungen aufgrund von COVID-19**

*Viele Strategien stehen uns normalerweise immer zur Verfügung bzw. können nebenbei angewandt werden, wenn Schule zum Stress wird. Durch die Regelungen im Lockdown sind diese Strategien nicht mehr zugänglich, sondern müssen **AKTIV** eingeführt und eingeübt werden. Eltern können ihre Kinder dabei unterstützen, indem sie auf die folgenden Aspekte achten.*

### **1. Strukturierung des Alltags einhalten**

- feste Zeiten für Arbeit und Freizeit
- Einhaltung der Alltagsstruktur: aufstehen, anziehen, am Schreibtisch sitzen
- feste Rituale für Freizeit: Sport, Bewegung, frische Luft, Kontakt zu anderen über Chat oder Telefon.

### **2. Handlungsfähigkeit aufrechterhalten**

- konsequent an den schulischen Aufgaben arbeiten, mögliche Fehlerquellen eruieren
- dafür auf bisher effektive Strategien zurückgreifen und diese weiter einüben; insbesondere auf die Aufgabenstellungen stärker achten
- Wissenslücken systematisch aufarbeiten, ggf. auf schulische und außerschulische Hilfen zurückgreifen; für die Aufarbeitung feste Zeitfenster einplanen
- Arbeits- und Lernstrategien ausbauen

**Albertus Magnus Gymnasium Regensburg**

Humanistisches und Neusprachliches Gymnasium – Naturwissenschaftlich-technologisches Gymnasium

### 3. Eigenmotivation aufbringen

- kleine erreichbare Ziele festlegen
- auf erreichte Ziele stolz sein und diese ggf. zelebrieren
- Rahmenbedingungen für das Arbeiten so gestalten, dass die Umsetzung möglichst gut gelingt und wenig ablenkt
- Zeit für die Planung des Lernens nehmen, diese dann effektiv nutzen und ablenkende Gedanken beiseiteschieben.
- erledigte Aufgaben jemandem vorlegen bzw. sich abfragen lassen
- Arbeitsphasen auch abschließen

### 4. Mit Sorgen und Ängsten umgehen

- sich informieren, aber nicht durch falsche Informationen beunruhigen lassen, offen darüber sprechen, ohne Ängste zu schüren
- sich gemeinsam überlegen, welche Maßnahmen innerfamiliär sinnvoll sind und umgesetzt werden sollten
- Angst schützt vor unüberlegtem Handeln, kann aber auch das Denken und Handeln blockieren. Wenn die Gedanken zu sehr von Katastrophendenken geprägt sind, lähmt einen die Angst; deswegen immer wieder den Bezug zur Realität herstellen
- bei zu großer Anspannung die Gedanken bewusst auf andere Ziele richten: schöne Erlebnisse, fröhliche Gedanken, ...
- sich aktiv ablenken und so Entlastung herstellen: malen, Musik hören, Sport, ...
- bewusst Entspannungsübungen machen

Quellen:

<https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/oberpfalz.html>

<http://www.pi-muenchen.de/schulpsychologie-tipps-aktuelles-schuljahr/>

<https://www.distanzunterricht.bayern.de/>

Margit Scharl (Stand: 24.02.2021)