

| Ausgabe 1
26.03.2020

Betreuungslehrer-News

*Wenn der Wind der
Veränderung weht,
bauen die einen
Mauern und die
anderen Windmühlen!*

~ Chinesisches
Sprichwort

Die Corona-Krise ist für uns alle, Kinder und Erwachsene, eine ganz neue Situation. Vielleicht hast du dich zuerst über „Corona-Ferien“ gefreut. Aber jetzt stellst du fest, dass es belastend sein kann, wenn du von deinen gewohnten Kontakten isoliert bist.

Ich möchte mit diesen NEWS Ideen und Tipps weitergeben, wie du das Leben und Lernen zu Hause gut meistern kannst.

Allgemeine praktische Tipps für zu Hause ©



Halte eine Tagesstruktur ein!

Bleib nicht den ganzen Tag im Pyjama, sondern steh wie immer auf, zieh dich an, und plane feste Zeiten für Essen, Lernen, Bewegung und Freizeit ein.



Informiere dich bewusst und gezielt!

Gut informiert zu sein ist jetzt wichtig und kann dich beruhigen. Aber schau nicht ununterbrochen Nachrichten und glaub nicht alles, was du in den sozialen Medien liest. Vertrau besser auf die offiziellen Nachrichten des ORF.

© Diese und weitere Empfehlungen stammen vom Berufsverband österreichischer Psychologinnen, s. auch https://www.boep.or.at/download/5e71d59d3c15c85df5000028/20200317_COVID-19_Informationenblatt.pdf



Bleib in Bewegung!

Wenn du angespannt oder ängstlich bist oder dir einfach nur langweilig ist – Bewegung und Sport helfen dir, dich besser zu fühlen! Videos im Internet liefern Ideen, wie du auch zu Hause in Bewegung bleiben kannst!



Bleib in Kontakt – gemeinsam statt einsam!

Es tut gut, mit Freunden und der Familie in Kontakt zu bleiben. Das geht auch über das Telefon oder über Videochats. Bleib auch mit deinen Lehrerinnen und Lehrern in Kontakt.



Wenn du Hilfe brauchst

Wenn du dir große Sorgen machst, Ängste hast oder einfach jemanden zum Reden brauchst – es gibt auch für Kinder und Jugendliche hotlines und Krisentelefone, wo du jederzeit anrufen kannst.

Hilfreiche Telefonnummern und links

Rat und Hilfe für Kinder und Jugendliche:

Rat auf Draht: 147 – *Rat und Hilfe am Telefon*

<https://www.rataufdraht.at/chat-beratung/chat-beratung-schulpsychologie> - *Hier kannst du anonym mit einer Vertrauensperson chatten*

Rat und Hilfe für Eltern:

Telefonseelsorge: 142

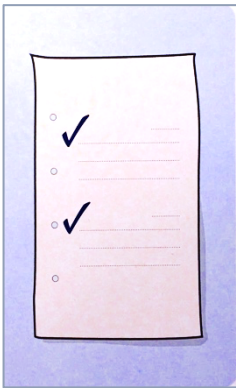
<http://www.schulpsychologie.at/psychologische-gesundheitsfoerderung/corona> - *Beratungsangebote der Schulpsychologie während der Corona-Krise*

<https://awblog.at> – *10 Tipps für einen konfliktfreien Heimunterricht*

Stärken stärken

In Krisenzeiten ist es besonders wichtig, dass du dir bewusst machst, was deine Stärken sind, was du gut kannst oder was gut läuft. Die Erwachsenen nennen das **Ressourcen**. An dieser Stelle in den NEWS möchte ich dir jedes Mal eine kleine Ressourcenübung vorschlagen.

Übung 1: Gut gelungen



Schreib dir jeden Tag mindestens 3 Sachen auf, die an dem Tag gut geklappt haben. Überlege dir, was du dazu beigetragen hast. Warst du fleißig und hast all deine Schulaufgaben erledigt? Hast du dein Zimmer aufgeräumt oder beim Kochen geholfen? Hast du mit Oma oder Opa telefoniert und ihnen damit eine Freude gemacht?

Wenn es anfangs schwer ist, drei Dinge zu finden, kannst du auch deine Eltern oder Geschwister fragen, was sie meinen, was dir gut gelungen ist.

All diese guten Dinge schreibst du an einem Ort auf, wo du sie immer wieder nachlesen kannst. Vielleicht hast du ein kleines Heft oder Notizbuch, das du als „Positiv-Tagebuch“ verwenden kannst? Du kannst auch die Positiv-Erlebnisse einzeln auf kleine Zettel schreiben, falten und in eine Vase oder ein großes Glas werfen. Dann kannst du sehen, wie sich dieses Glas mit der Zeit immer mehr füllt. Und wenn du einmal einen schlechten Tag hast, holst du dir einen oder mehrere Zettel heraus und liest nach, was du schon alles geschafft hast. Das erinnert dich an deine Stärken und was du für ein toller Mensch bist.

Es kostet nicht viel Zeit, jeden Tag drei Dinge aufzuschreiben. Mit der Zeit wirst du merken, dass es dir immer leichter fällt und dass es dir gut tut!