

So kommst du gut durch die „Coronazeit“



Tipps für jugendliche Schüler und Schülerinnen



Du würdest dich gerne mit deinen Freunden treffen, zum Shoppen gehen oder ins Kino, weil dir aber klar ist, dass diese Aktivitäten im Moment für dich und alle anderen nicht gut sind, bleibst du zu Hause. Vielleicht hast du deshalb gerade manchmal das Gefühl, dass es dir zu Hause zu eng wird und sich deine Gedanken nur um wenige Themen drehen.

Fühlst du dich gestresst oder bist einfach schlecht drauf? Viele Leute fühlen sich nicht wohl, wenn sie nicht mehr so frei und selbstbestimmt handeln können wie sie es eigentlich gewohnt sind. Im „Lagerkoller“ zu Hause können Wut und Ärger oder auch Einsamkeit und Angst entstehen. Deswegen ist es zurzeit besonders wichtig auch auf das zu schauen, was für dich persönlich und in deinem Umfeld eigentlich trotzdem gut läuft oder was dir gut tut z. B. auch mal lachen oder an etwas Schönes denken.

Hier sind ein paar Tipps für dich, denn DU kannst selbst etwas tun:

- # **Bleib mit deinen Freunden und Freundinnen aus der Schule in Kontakt.** Du kannst mit einzelnen telefonieren oder dich in einer Gruppe über das Telefon oder Internet unterhalten, chatten oder per Video miteinander sprechen. Verabrede dich doch zu solchen Aktivitäten, wie du es sonst in deiner Freizeit tun würdest oder vielleicht auch mal zum gemeinsamen Lernen?!
- # **Sage, was dir (jetzt) wichtig ist und sei selbstbewusst.** Wenn du beispielsweise wütend bist, weil du jetzt zu (d)einer Freundin oder (d)einem Freund gehen möchtest, dann sage es. Die Menschen, die mit dir zusammen leben, wissen dann, warum du so drauf bist. Sie können dich besser verstehen, zudem muss kein Streit entstehen und vielleicht haben sie sogar eine gute Idee für dich. In diesem Fall wäre z. B. telefonieren sicherlich eine gute Lösung. Anderen helfen, sich helfen zu lassen oder Hilfe zu holen gehört zum normalen Alltag und ist jetzt besonders aktuell.
- # **Nimm deine Gefühle ernst, dann tun es andere auch.** Wegen der aktuellen „Coronazeit“ spürst du vielleicht über den Tag hinweg sehr oft wechselnde Gefühle. Es gibt Momente in denen alles ganz normal ist und dann scheinen deine Gefühle durcheinander zu geraten. Versuche herauszufinden, warum du gerade in diesem Moment dieses Gefühl hast - was dich jetzt wütend, traurig oder ärgerlich macht, denn so kannst du besser damit umgehen. Überlege dir was du für dich in so einem Moment brauchst (z. B. Bewegung, Gespräche mit einem Freund, Ruhe haben und allein sein, etwas essen,...)
- # **Behalte deine Displayzeit im Blick.** Du verbringst aktuell sehr viel Zeit am Handy und Co?! Dein Körper braucht aber auch Schlaf, deine Augen sollten auch mal etwas weiter schauen dürfen und deine Familie möchte vermutlich zumindest etwas Zeit mit dir gemeinsam verbringen. Daher sollten diese Geräte nicht deinen gesamten Alltag bestimmen. Überlege selbst oder zusammen mit anderen wie du die 24 Stunden eines Tages gerade verbringst und entscheide, ob das so gesund für dich ist. Und noch ein wichtiger Hinweis: Wie du weißt, gibt es „Fake News“ - gerade in „Coronazeiten“- von Leuten die dich manipulieren wollen.
- # **Du kannst etwas tun und dich bewegen.** Auch wenn du gerade nicht mit (d)einer Freundin oder deiner Clique zusammen unterwegs sein kannst ... Wie du weißt, tut dir Bewegung an der frischen Luft gut! Daher geh spazieren oder zum Laufen z. B. mit dem (Nachbar-)Hund oder mit Musik im Ohr oder mit einer Freundin übers Handy. Und noch ein Tipp: aktuell gibt es von vielen bekannten Personen z. B. Sportlern oder Musikern auf verschiedenen Kanälen interessante Anregungen und Tutorials, vom Gitarre lernen über Origamianleitungen bis zur „Dandlchallenge“ ist vieles geboten!

„Komm gut durch die Coronazeit!“ wünscht dir das Team der Schulberatungsstelle Oberbayern-Ost.
An das Beratungsteam deiner Schule kannst du dich, wenn du möchtest, auch aktuell wenden.

So kommst du gut durch die „Coronazeit“ (für jugendliche Schüler und Schülerinnen)

Was fällt dir zur „Coronazeit“ ein?

- | | | | |
|-----------------|---------------------|----------------------------|---------------------|
| # langweilen | # chillen | # andere und mich schützen | # Viruskrankheit |
| # allein sein | # Ruhe haben | # Stress haben | # keine Termine |
| # streiten | # miteinander reden | # keine Freunde treffen | # viel telefonieren |
| # nicht shoppen | #kein Geld ausgeben | # aufeinander hocken | # zusammen sein |
| # Sorgen | # helfen | # daheim lernen | # |

Such dir Tipps aus! Was passt für DICH?

Halte Kontakt mit Freunden und Freundinnen aus der Schule! Gut geht:



- | | | |
|----------------|-----------|---------|
| # telefonieren | # chatten | # |
|----------------|-----------|---------|

Mach was! Das kannst du machen:



- | | | |
|------------------|-----------------------|-------------------|
| # Fitness daheim | # rausgehen mit Musik | # anderen helfen |
| # zeichnen | # joggen | # Kosmetik im Bad |
| # lernen | # Neues ausprobieren | # |

Mehr Ideen gibt es auf vielen Kanälen im Netz!

Den ganzen Tag am Display sein? Tut dir das gut? Du brauchst auch:



- | | | |
|----------|------------------|---------|
| # Schlaf | # Sonne und Luft | # Ruhe |
| # Action | # Gespräche | # |

Vorsicht „Fake News“

Schau auf dich! Überleg mal selbst oder frag Freunde und Freundinnen!



- | | |
|---|-------------------------|
| # Was kann ich gut? | # Was läuft gut? |
| # Wie geht es mir aktuell? | # Ist es gut oder Okay? |
| # Warum ist es gerade nicht gut? | |
| # Was kann ich machen damit es mir besser geht? | |
| Lösungen sind: | |

sag was nicht passt, rede mit anderen, geh raus, esse etwas, mach sit ups,
denk an Schönes, höre Musik,, oder hole Hilfe

„Komm gut durch diese Zeit!“ wünscht das Team der Schulberatungsstelle Oberbayern-Ost.

Das Beratungsteam an deiner Schule ist auch für dich da!