

Tipps für Teenager (in Corona Zeiten)

Eigentlich würdet ihr gerade gemeinsam in der Schule lernen, gemeinsam Spaß haben und draußen tolle Dinge erleben. Das ungeplante Quatschen mit den Freunden fehlt, das isolierte Lernen im eigenen Zimmer motiviert nicht besonders und die tägliche Routine fehlt. Hauptansprechpartner sind die Eltern, auf die ihr vielleicht gerade so gar keine Lust habt. Einsamkeit, Überforderung und Frust können die Folge sein.

Diese Achterbahn der Gefühle ist in einer Krise normal und verbindet uns alle! Angst, Wut, Frust, aber auch Unterstützung, Mut und Lebenslust sind zu finden.

So viele unterschiedliche Gefühle können ganz schön stressig sein, aber jedes Gefühl ist wichtig und kann weiterhelfen.

Hier einige Ideen zum Umgang mit der außergewöhnlichen Situation und den Gefühlen.

„Für uns Schüler ist es doof, da wir jetzt viele Aufgaben bekommen. Oft sind es sehr viele Aufgaben, so dass uns manchmal der Kopf platzt. Vor allem wenn wir die Aufgaben bekommen und die dann nach 4 Tagen wieder abgeben müssen.

Man kann sich nicht mit Freunden treffen, dadurch verliert man den Kontakt.

Man ist auch viel mehr drinnen und kommt nicht mehr so viel raus, auch durch die Aufgaben, die man hat.“ (Johanna, 13 Jahre)

1. Wie strukturiere ich mich selber (siehe Artikel „Lernen bei dir Zuhause“)?

2. Wie halte ich Kontakt zu meinen Freunden?

Via ZOOM, SKYPE oder WHATSAPP-Video-Call kannst du unkompliziert mit deinen Freunden in Kontakt bleiben oder mach es mal ganz anders: Schreibe einfach lustige Postkarten oder einen Brief.

Verabrede mit deiner besten Freundin oder Freund, dass ihr ein Tagebuch mit Briefen an den Anderen schreibt und dann austauscht.

3. Wir hocken so eng aufeinander - mir fehlt meine Privatsphäre

Jeder braucht auch mal eine Auszeit von der Familie. In unserem strukturierten Alltag gehen wir uns sonst durch Hobbys, Schule, Job etc. ganz automatisch aus dem Weg, jetzt müssen wir uns bewusst damit auseinandersetzen. In einem gemeinsamen Gespräch können alle Familienmitglieder ihre Bedürfnisse nach Freiräumen benennen und nach einer guten Umsetzung suchen. Schilder an der Tür können Barrieren für einen unerwünschten Besuch durch die Eltern sein und geplante gemeinsame Aktionen können terminiert werden.

4. Es gibt keine räumliche Trennung von Lernen & Chillen

Wie schaffe ich es trotz des hohen Arbeitspensums im Homeschooling entspannt zu bleiben?
Schreibe dir einen Tagesplan, der eine klare Unterscheidung von Arbeitszeit und Freizeit macht.
Während der Freizeitphasen packe die Arbeitssachen außer Sichtweite und nehme dir etwas Schönes vor. Dafür kannst du dir eine paar hilfreiche Fragen stellen, z.B.

Kleinigkeiten, die mich zum Lächeln bringen...:

Diese Dinge kann ich besonders gut...:

Bei diesen Aktivitäten kann ich alles um mich herum vergessen...:

5. Nutze die Zeit für ganz neue Dinge

„Ich nutze die Zeit, um Dinge zu machen, zu denen ich sonst nicht so komme. Ich mache mehr Sport als sonst, vor allem Workouts, manchmal auch Laufen. Ich mache viel Musik, übe mein Instrument. Außerdem gehe ich öfter mit dem Hund“ (Milan, 17 Jahre).

Überlege, was du schon immer mal machen wolltest und schreibe es auf (ganz oben stehen natürlich die Projekte, die gerade auch möglich sind) und dann mache eins nach dem anderen. Die Liste wird dich auch noch begleiten, wenn alles wieder normaler läuft.

Diese Projekte möchte ich im nächsten Jahr umsetzen...

1.

2.

...

6. Mach was Kreatives

Musik hören & selber machen

Musik kann unendlich viele Gefühle ausdrücken und uns in die unterschiedlichsten Stimmungen versetzen. Hör dir deine Lieblingslieder an oder spiele dein Instrument.

Bewegung sorgt für gute Laune

Nutze die Möglichkeiten zu Workouts via Zoom (wird von vielen Vereinen angeboten) oder nehme an einer Challenge mit deinen Freunden teil. Nutze die Natur und geh laufen, wandern, Fahrrad fahren etc.

Tanze einfach mal im Zimmer rum und höre dabei laut Musik.

Probiere einfach mal verschiedene Entspannungstechniken, auf You Tube findest du ein großes Angebot.

Plane selber eine Rätselrallye an der deine Freunde teilnehmen können (Ideen gibt es viele im Netz).

Malen oder bauen

Drücke deine Gefühle mit dem Pinsel aus, z.B. male deinen Wohlfühlort oder dich als Superheld/heldin. Was könntest du dann alles? Was würdest du auf der Welt verändern?

7. Gemeinsame Projekte mit der Familie

„Ich habe jetzt mehr Zeit, meinen Hobbys nachzugehen. Außerdem haben wir begonnen, den Keller zu renovieren, da helfe ich mit. Wenn mein älterer Bruder und ich Aufgaben im Haushalt erledigen müssen, machen wir das zusammen und labern viel Blödsinn.“ (Joscha, 15 Jahre).

Mit der Familie gemeinsame Projekte überlegen und durchführen. Da zur Zeit alle gemeinsam Zuhause bleiben müssen, kann die gewonnene Zeit auch sinnvoll genutzt werden. Vielleicht zur Renovierung des eigenen Zimmers, zum Umbau des Kellers in einen Partyraum oder zum Werkeln im Garten. Dabei entsteht vielleicht eine neue lockere Atmosphäre zwischen den Geschwistern und zu den Eltern, da gerade alle in einem Boot sitzen.

8. Neuer Blick auf den „alten Alltag“

„Die aktuelle Situation ist für niemanden leicht. Auf die verschiedensten Weisen sind wir momentan belastet. Umso mehr weiß ich die „Normalität“ zu schätzen, die noch vor wenigen Wochen geherrscht hat. Hoffentlich nehmen wir alle aus dieser Zeit mit, dankbarer, für all die kleinen und großen Dinge zu sein, die wir sonst als selbstverständlich ansehen und von denen wir jetzt merken, dass sie es in keiner Weise sind.“ (Rebecca, 18 Jahre)

Falls du dich gerade nicht so gut fühlst, dein Kopf platzt oder du morgens nicht mehr aus dem Bett kommst und zu viel grübelst, dann kannst du dich gerne bei unserer Hotline melden unter **05231 – 621 777** oder in der Familienberatungsstelle unter **05231-621 621**. Wenn du lieber schreibst, dann geht das natürlich auch online unter www.beratung-lippe.de. Wir helfen dir gerne im persönlichen Kontakt weiter!