



*Schulpsychologischer Dienst beim Staatlichen
Schulamt
der Stadt Straubing und des Landkreises
Straubing-Bogen*



Distanzlernen - Tipps für Jugendliche

Um gut lernen zu können, braucht man Struktur und Motivation. Ansonsten kann es schnell passieren, dass man den Tag vertrödelt und die Aufgaben nicht erledigt. Wirklich genießen kann man diese Zeit aber auch nicht und am Ende steht oft ein schlechtes Gewissen.

Damit du deine Freizeit richtig genießen kannst, solltest du daher deine **Lernzeit bewusst planen und gute Voraussetzungen schaffen**. Hier sind ein paar Tipps für dich, die hilfreich sein könnten. Entscheide selbst, was du davon mal ausprobieren möchtest.

Sich strukturieren

Eine To-Do-Liste schreiben

- Schreibe eine To-Do Liste für den nächsten Tag: Welche Aufgaben sollten morgen erledigt werden? Welche Termine musst du einhalten?
- Deine To-Do Liste kann etwa 4 bis 8 Punkte haben.
- Ein Punkt auf deiner Liste sollte nicht mehr als eine halbe Stunde dauern (wenn du glaubst, dass du länger brauchst: mache aus einem Punkt zwei Punkte).
- Sobald du einen Punkt erledigt hast, hake ihn ab oder streiche ihn durch.

Auf genügend Schlaf achten

- Um dich zu konzentrieren und morgens aus dem Bett zu kommen, brauchst du in deinem Alter etwa 8-10 Stunden Schlaf.
- Gehe jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett und stelle dir am nächsten Morgen immer zur gleichen Zeit einen Wecker.
- Versuche nach Möglichkeit ein bis zwei Stunden vor dem Schlafen gehen keine Medien (Handy, Computer, Fernseher) mehr zu nutzen, denn sie erschweren das Einschlafen.

Feste Lernzeiten planen

- Plane feste Lernzeiten und berücksichtige dabei alle Fächer, in denen du Aufgaben bekommst.
- Besprich deine Lernzeiten mit deiner Familie und bitte sie darum, dich bei der Einhaltung der Lernzeit zu unterstützen.
- Plane dein Lieblingsfach für den Anfang der Lernzeit ein.
- Fächer, die dir schwerfallen oder die du nicht gerne magst legst du eher an das Ende.
- Plane eine längere Lernzeit für ein Fach, das dir leichtfällt (z.B. 30 Minuten) und mehrere kürzere für ein Fach, das dir schwerfällt (z.B. zweimal 15 Minuten).
- Wechsle unterschiedliche Fächer und Lernaufgaben ab.

Einen geeigneten Arbeitsplatz nutzen

- Lerne an einem festen Ort, an dem du keine Ablenkung hast (Fernsehen, Computer oder Hörspiele lenken ab), gut aufgeräumt und gelüftet ist.
- Räume weg, was dich ablenken könnte und lege die Materialien bereit, die du benötigst!
- Hänge falls nötig ein „Bitte nicht stören“-Schild oder ähnliches an deine Tür, damit du beim Lernen z.B. nicht von deinen Geschwistern gestört wirst.

Arbeitszeiten und Pausen beachten

- Nach ca. 30 Minuten lässt die Konzentration nach.
- Gönn dir daher nach jeder Lernzeit eine kurze Pause.
- Mach lieber viele kurze Pausen als eine lange (also lieber viermal eine fünfminütige Pause als einmal eine 20 minütige Pause).
- Um sich anschließend wieder besser konzentrieren zu können, hilft es z.B. frische Luft zu schnappen, ein Lied zu hören, einen Snack zu essen, Liegestützen zu machen (generell helfen Sport und Bewegung die Konzentration zu verbessern).
- Was nicht hilft ist z.B. Fernsehen, Computerspielen, ein spannendes Buch lesen (denn das verlangt wieder Konzentration).
- Nutze einen Wecker, einen Timer oder eine Eieruhr, um Arbeitsphasen zu begrenzen (achte bei einem Wecker darauf, dass es ein anderer Ton ist als jener fürs Aufstehen).

Lernen beenden

- Plane fest ein, wann der Schultag endet und deine Freizeit beginnt.
- Am Ende kannst du noch einmal überlegen, welche Aufgaben du heute noch nicht geschafft hast, welche Termine morgen anstehen und was dringend erledigt werden muss.
- Schreibe dir deine To-Do Liste für den nächsten Tag.
- Räume deine Schulsachen weg!

Sich motivieren

Kleine Schritte machen

- Stecke dir lieber viele kleine Ziele, statt große.
- Schreibe dir gerade am Anfang lieber weniger Punkte auf die To-Do Liste, damit du diese dann auch wirklich schaffst.

Sich den Erfolg vorstellen

- Bevor du mit dem Lernen startest, stell dir vor, wie du dich fühlen wirst, wenn du mit allem fertig bist:
 - Wie fühlt es sich an, wenn du alle Termine geschafft oder Aufgaben erledigt hast?
 - Was werden deine Eltern sagen?
 - Woran können deine Lehrkräfte das bemerken?
 - Was wirst du schönes unternehmen, wenn du fertig bist?
- Arbeite jetzt auf dieses schöne Gefühl hin!

Es mit Musik versuchen

- Manche Schüler können mit Musik viel motivierter arbeiten, andere gar nicht – probiere es einfach mal aus.
- Wenn du gut mit Musik lernen kannst, überlege, bei welchen Aufgaben die Musik hilft und bei welchen sie stört.
- Probiere aus, welche Art von Musik hilfreich ist und welche nicht.

Smartphone weglassen

- Wenn du für deine Aufgabe kein Handy oder keinen Laptop brauchst, bring sie in ein anderes Zimmer (wissenschaftliche Studien zeigen, dass sogar die bloße Anwesenheit von einem Handy im Raum die Konzentration und Motivation verschlechtern).

Countdown stellen

- Stelle dir einen Wecker/eine Eieruhr und arbeite so lange, bis sie klingelt.
- Wenn der Countdown abgelaufen ist, ist die Lernzeit für das Fach beendet.

Hilfe holen

- Wenn du bei einer Aufgabe nicht weiterkommst oder ein Thema nicht verstehst, hol dir Hilfe.
- Deine Lehrkräfte können jetzt nicht erkennen, ob du Hilfe brauchst oder nicht, trotzdem sind sie für dich erreichbar und freuen sich, wenn du dir selbstständig Hilfe für eine Aufgabe holst.

Feedback erbitten

- Bitte deine Lehrkräfte oder Eltern um Feedback für Aufgaben, die du fertig hast - vor allem, wenn du eine besonders aufwändige Aufgabe erledigt hast.
- Verabrede dich online mit deinen Mitschülern zum Austausch, arbeitet gemeinsam an Aufgaben und unterstützt euch bei Fragen.
- Du kannst deine Lehrkraft auch fragen, ob Aufgaben in Gruppenarbeit gemacht werden können - so macht es gleich viel mehr Spaß.

Konkrete Ziele stecken

- Feste Abgabetermine und Fristen erleichtern es vielen Menschen, motiviert zu arbeiten.
- Auch wenn es von schulischer Seite mal keine Abgabetermine gibt, kannst du dir trotzdem selbst Fristen setzen oder einen Abgabetermin mit deinen Eltern oder einer/m Freund/in vereinbaren.

Flexibel bleiben

- Sei auch mal flexibel und weiche von deinem Lernplan ab.
- Wenn du gerade im „Flow“ bist, also du besonders gut arbeitest, dann mach erst einmal weiter und passe deinen Lernplan anschließend an.

Stolz sein

- Wenn du es geschafft hast, eine halbe Stunde lang motiviert zu arbeiten oder sogar deine komplette To-Do Liste abzuarbeiten, dann lobe dich selbst für deinen Erfolg und sei stolz auf dich!
- Berichte deinen Eltern oder Lehrkräften von deinem Erfolg, auch sie werden stolz auf dich sein.

Sich belohnen

- Belohne dich für deine Anstrengung und tue das, was dir guttut.
- Überlege, wie du dich selbst belohnen könntest.
- Plane deine Freizeit bewusst und nimm dir was Schönes vor, z.B. Fahrradfahren, Spazieren gehen, Gesellschaftsspiele mit der Familie, mit einer Freundin/ einem Freund verabreden oder telefonieren/ skypen mit Freunden.
- Probiere vielleicht auch mal etwas Neues aus.
- Tausche dich auch mit deinen Freunden aus, wie sie gerade ihre Zeit nutzen.

Freunde und Eltern einbeziehen

- Frage deine Freunde und Eltern, wie sie sich motivieren oder besprich dich mit deinen Mitschülern und Mitschülerinnen, welche Tipps und Tricks sie kennen.

Zutrauen haben

- Sprich dir selbst Mut zu und glaub an dich!
- Wenn du willst, kannst du hierzu eine kleine Übung ausprobieren: Bevor du mit dem Lernen beginnst, stelle dich vor einen Spiegel, mache eine Siegerpose, lächle dich an und sage dir „Ich schaff das!“ Dann setzt du dich erhobenen Hauptes an den Schreibtisch, als wärst du schon ein Sieger.
- Auch wenn dir diese Übung am Anfang bestimmt lächerlich vorkommt, so haben doch wissenschaftliche Studien gezeigt, dass dieser Trick dich wirklich motivierter und erfolgreicher im Lernen macht.

Lerntechniken nutzen

- wichtige Punkte **unterstreichen oder markieren** (z.B. in einem Text)
- Inhalte eigenständig (mündlich oder schriftlich) **zusammenfassen**
- es anderen (z.B. in einer Lernpartnerschaft oder den Eltern) **erklären**
- **bildhafte Darstellungen** entwickeln
- einprägen durch **wiederholtes Vorlesen** oder **gemeinsames Lesen**
- Erstellung von **Notizen oder Karteikarten** (z.B. für Vokabeln)
- eigene **Fragen** zum Lerngegenstand (z.B. ein Text) entwickeln
- **Überschriften zu Abschnitten formulieren** (z.B. in einem Text)
- **Anwendungsbeispiele** (z.B. aus dem Alltag) konstruieren

Auf sich achten

- Gerade bei jungen Menschen kann die psychische Belastung in dieser aktuellen Situation sehr stark sein.
- Es gibt das Projekt „Corona und Du“ (von der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des LMU Klinikums München in Partnerschaft mit der Beisheim Stiftung).
- Dieses Projekt bietet konkrete **Tipps, die dir helfen, psychische Belastungen zu reduzieren** oder gar nicht erst entstehen zu lassen – und so auch in Zeiten von Corona psychisch gesund zu bleiben.
- Mit Hilfe des nachfolgenden Links/ QR-Codes gelangst du zur Internetseite: <https://www.corona-und-du.info/#willkommen>

