

Informationsschreiben Covid-19- Verhaltensregeln: Distance Learning - orange/rote Ampelfarbe in Vorarlberg

In nächster Zeit wird der Unterricht vielleicht wieder verstärkt online abgehalten werden müssen, je nach Ampelfarbe werden wir die dementsprechenden Maßnahmen ergreifen müssen. Wir haben für Sie Tipps, wie Sie am besten Ihre Tochter/Ihren Sohn beim Lernen unterstützen können.

Jugendliche (14 -19 Jahre) wollen meistens mit Freunden unterwegs sein. Den ganzen Tag zu Hause zu sein, ist für diese Altersgruppe eine große Herausforderung. Konflikte, Stimmungsschwankungen, aber auch psychosomatische Beschwerden, können auftreten (z.B. Kopfschmerzen, Ängste, Leistungsdruck, Rückzug oder aber auch vermehrtes Suchen nach Nähe und Aufmerksamkeit). Falls Sie das Gefühl haben, dass Sie Hilfe brauchen, wenden Sie sich an uns als Ansprechpartner. Hier ein paar Anregungen, die helfen können, damit Distance-Learning gut funktioniert, der Informationsfluss gewährleistet ist und der Wiedereinstieg bzw. das Weiterlernen leicht fällt.

Wir haben uns als Schule für die Online-Plattform **Microsoft Office365 for Education** entschieden. Ihr Kind bekommt von der Schule einen Gratis-Zugang zum gesamten Paket, welcher auf fünf Geräten installiert werden darf. Online-Unterricht, Meetings, die Übermittlung von Arbeitsmaterialien etc. laufen über Teams, Daten können über **OneNote** oder **OneDrive** gespeichert werden und sind so von überall zugänglich. Auch Outlook und eine **eigene Emailadresse** sind integriert – wir bitten um möglichst tägliche Kontrolle der Accounts. Aktuelle Stundenpläne, Schularbeiten, Prüfungen bzw. Tests werden im WebUntis von Lehrpersonen eingetragen, auch hierzu hat Ihre Tochter/Ihr Sohn ein Login.

Hilfe für junge Menschen, um psychischen Belastungen vorzubeugen:

- Infopausen einlegen! - Es braucht Corona-freie Zeiten!
- Ehrlich über Gefühle sprechen.
- Alles machen, was einem gut tut und entspannt (Musik hören, YouTube Videos schauen, netflixen, kochen, Badewanne etc.)
- Sich digital mit Freunden treffen
- Gibt es Gerüche, die Sicherheit vermitteln? Vielleicht Kakao, ein bestimmtes Duftöl? (Wir reagieren sehr stark auf Gerüche und sie können schnell beruhigen).
- Das Fenster öffnen, die Sonne ins Gesicht scheinen lassen oder den Duft des Regens einatmen. Licht ist ganz wesentlich für unser Wohlfühl.

- Sich mit anderen digital zu vernetzen, gibt das Gefühl, nicht alleine zu sein. Viele Jugendzentren bieten zB über Instagram jeden Tag gemeinsame Aktivitäten an. DJ-Sets werden gestreamt, Gitarrenkurse online gratis angeboten. Aktiv sein, bremst die Angst.
- Sport machen. Klar geht das drinnen weniger gut, als draußen, aber es gibt immer noch genug Möglichkeiten. Denn auch Sport trägt dazu bei, dass Angst abnimmt. In YouTube und auch Instagram finden sich viele gratis Angebote.
- Wenn man merkt, dass sich Gedanken nur noch um das Virus drehen, zwingt dich dazu aktiv, etwas zu machen. So kann man den Kreislauf durchbrechen z.B. laut Musik laut aufdrehen und tanzen. Jede Bewegung hilft, Stress los zu werden.
- Wenn die Möglichkeit besteht, dann den Jugendlichen -natürlich mit guter Planung und Beachtung der Sicherheit -etwas Gutes tun lassen (Hund der alten Nachbarin spazieren führen, Einkäufe erledigen lassen,...)
- Aufgaben im Haushalt, Garten usw. erteilen.
- Ein oder auch zwei Augen zudrücken, wenn der Jugendliche viel Zeit beim Chatten, Telefonieren oder WhatsAppen verbringt 😊)

Sollten Sie Verhaltensweisen beobachten oder erkennen, dass sich Ihre Tochter/Ihr Sohn verändert und sich nicht mehr wohlfühlt, bitte wenden Sie sich an den Klassenvorstand, die Schulärztin oder die Socialnetworker unserer Schule. (Mailadressen auf unserer Homepage ersichtlich.)

Krisenteam der Hak-Bregenz

Quellen: <https://www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/beratung/corona.html>

file:///C:/Users/Admin/AppData/Local/Temp/Beratungstipps%20f%C3%BCr%20Eltern_Wie%20nehme%20ich%20Kindern%20und%20Jugendlichen%20die%20Angst-1.pdf

<https://www.lernentrotzcorona.at/knowledge-base/tipps-fuer-eltern/> dl 31.8.2020