

## Motivationsideen für das Homeschooling von Schüler\*innen für Schüler\*innen

Die folgenden Motivationsideen sind eine **Sammlung von Schüler\*innen** aus der Phase des ersten Lockdowns der Covid-19-Pandemie. Die Fragestellung war: *Welche Motivationstipps bzw. Ideen könntest du Schüler\*innen im Homeschooling geben?*

Die Liste ist von den Schüler\*innen formuliert und als Anregung gedacht. Welche Ideen zu dir passen könnten, entscheidest du natürlich selbst.

### Ideen, die die zeitliche Struktur betreffen:

- sich einen Überblick verschaffen: „Was muss ich tun“?
- eine Liste schreiben, auf der man abhaken oder durchstreichen kann
- am Abend raussuchen, was man am nächsten Tag machen muss
- einen Wochenplan erstellen
- einen eigenen „Coronastundenplan“ entwerfen, der dann eigenverantwortlich eingehalten wird (es dürfen dabei auch Fächer verschoben werden)
- eine Aufgabe „zocken“, dann 10 Minuten Pause
- eine kleine Beschäftigung als Pause (z. B. Trampolin, Bruder „jagen“, Work-out mit Musik...)
- Bewegen als Pause
- Pomodori-Technik: 25 Minuten Lernen – 5 Minuten Pause – 25 Minuten lernen - ....
- Aufgaben sofort erledigen, sonst kommt man nicht hinterher
- um eine bestimmte Zeit (mit Geschwistern gemeinsam) anfangen
- zu einer bestimmten Uhrzeit anfangen und dann versuchen, mit kleinen Pausen am Stück bis Mittag zu arbeiten
- Montag bis Donnerstag möglichst viel schaffen, um den Freitag frei und damit ein längeres Wochenende zu haben

### Ideen, die die Arbeitsstruktur betreffen:

- für jedes Fach eine Klarsichtfolie
- Schreibtisch aufräumen, dann kann man besser arbeiten
- schauen, was einem leichter fällt: Von schwer zu leicht oder von leicht zu schwer oder abwechselnd...
- Fächer abwechseln, zwischen zwei Sprachen ein anderes Fach
- wichtige Arbeiten (eventuelle wegen einzuhaltender Termine) zuerst erledigen; Prioritäten setzen
- bei schwierigen, neuen Themen: nicht aufgeben, sondern dran bleiben... Erklärungen noch mal genau lesen, Erklärvideos mehrmals anschauen
- wenn man nicht weiß, wie es geht, nicht zu lange probieren, lieber jemand anderen fragen per Chat oder Lehrern eine E-mail schreiben

- Abwechslung: z. B. Test online, dann selber etwas arbeiten, dann etwas Kreatives machen
- Berge ansammeln vermeiden

#### **Ideen, die die Konzentration fördern:**

- elektrische Geräte weg vom Arbeitsplatz; Handy in einen anderen Raum legen
- sich ein festes Ziel setzen (z. B. „Wenn man alles geschafft hat, dann ...“)
- viele kleine Ziele setzen
- wenn es mal nicht geht – eine echte Pause an der frischen Luft machen (Pause ohne Reue) und dann einen Neustart durchführen
- Ruhe
- evtl. leise Musik im Ohr
- für genügend Schlaf sorgen: rechtzeitig ins Bett und dafür sorgen, dass man nicht durch eine Lichtquelle oder Geräusche gestört wird

#### **Ideen, die das Durchhaltevermögen/die Haltung verbessern:**

- Gedanke: „Wenn ich es jetzt fertig bekomme, muss ich es nicht morgen machen.“
- Gedanke: „Je früher ich es mache, desto früher bin ich fertig und habe Zeit für etwas anderes.“
- Gedanke: „Gleich bin ich fertig – das dauert jetzt nur .... Minuten.“
- Gedanke: „Ich teile mir meine Arbeit in kleine Portionen ein – gleich bin ich mit der Portion X fertig...“
- Gedanke: „Ich werde dieses Jahr gut schaffen!“
- Gedanke: „Ich mache das Beste daraus!“
- Vorstellung: „Wenn ich das jetzt mache, dann bekomme ich viel Geld....“
- sich vorstellen, dass man in der Schule ist
- Motivationspruch aufhängen (z. B. „Be happy“)
- Kraftsymbol aufhängen (z. B. Ich arbeite jetzt wie .....)
- Sich ordentlich anziehen (nicht im Schlafanzug)
- Rechtzeitig aufstehen – sonst ist der Tag zu schnell um
- Wettbewerb mit Geschwistern oder Freunden: Wer ist früher fertig?
- Face-Time oder Skypen und mit Freunden und zusammen lernen
- eine Person als Motivator bestimmen (Bruder, Mama ...)
- Vorstellung: Später im Berufsleben kann/muss ich vielleicht auch so arbeiten.

- Es ist ein gutes Gefühl, etwas alleine geschafft zu haben.
- Wenn ich es sowieso machen muss, kann ich es genauso gut gleich/gerne machen.
- positive Rückmeldung (durch Lehrer\*innen oder Eltern)
- daran denken, dass man Ärger bekommt, wenn man die Aufgaben nicht macht
- nicht lernen, weil andere es dir vorschreiben, sondern für dich lernen
- sich bewusst machen, dass man den meisten Stoff ja für die nächsten Jahre braucht
- eine Stunde am Tag reicht vollkommen und ist besser als eine Minute
- jeden Tag ein Fach, dann hat man auch einen besseren Überblick

**Ideen, die dafür sorgen, dass man einen Ausgleich von Schule und Freizeit hat:**

- vor den Schularbeiten Joggen gehen, mit dem Hund Gassi gehen, auf dem Hometrainer fahren, halben Schulweg und zurück radeln
- mit Freunden treffen (natürlich mit Abstand), notfalls online
- sich nach dem Lernen mit etwas Schönerem belohnen
- Lego/Puzzle/Buch lesen/Häkeln/Chillen/etwas Süßes....

StD Mailin Schwarzmaier, StD Judith Schumann