

A-8011 Graz, Körblergasse 23, Postfach 663
E-mail : schulpsychologie@bildung-stmk.gv.at
Tel. 05/0248-345-450, Fax 05/0248-345-455

Wie kann Schule nach den Corona-Ausgangsbeschränkungen gelingen? – Schulpsychologische Hinweise

Krisen als essentielle Elemente von Entwicklung, Veränderung und Bewältigung

Sehr geehrte Damen und Herren!

Die Ausgangsbeschränkungen, die Schulschließungen, Schließungen von Geschäften und Vermeidung physischer sozialer Kontakte nach sich zogen, stellten eine massive Stress- und Belastungssituation für die Psyche dar.

Erwachsene und Kinder bzw. Jugendliche bewerten belastende Ereignisse ganz unterschiedlich. Bei Kindern und Jugendlichen führen vor allem die Einschränkungen in den sozialen Kontakten sowie die veränderten Tagesroutinen und die Ungewissheit, wie es weitergehen soll, zu Stress.

Aus diesem Grund ist es besonders in der jetzigen Situation sehr wichtig, dass die **Wiedereröffnungsphase optimal genutzt** wird, um den Kindern und Jugendlichen einen guten Wiedereinstieg zu ermöglichen und ihre Ängste, Sorgen, Hilflosigkeit und alle anderen auftretenden Emotionen ernst zu nehmen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie einige Vorschläge, die Sie in der kommenden Zeit nutzen können, damit Sie den Herausforderungen gut begegnen können.

Sollten Sie Fragen haben oder Unterstützung brauchen dann können Sie sich jederzeit an Ihre zuständige Schulpsychologin / an Ihren zuständigen Schulpsychologen wenden.

Kontaktdaten siehe

<https://www.bildung-stmk.gv.at/ueber-uns/abteilungen/praesidialbereich/praes-6.html>

Mit den besten Wünschen



HR Dr. Josef Zollneritsch

ÜBERSICHT

Wie kann Schule nach den Corona-Ausgangsbeschränkungen gelingen? - Darauf sollten Sie achten!

WORAUF SIE ACHTEN SOLLEN	Informationen bzw. Empfehlungen
1. Angenehme Willkommens- und Empfangssituation schaffen	- Altersentsprechende Gestaltung - Sitzkreis - Jedes Kind persönlich wahrnehmen
2. Gelegenheit zum Austausch bieten	- Struktur und Alltag geben Kindern Sicherheit - Vorgabe von klaren zeitlichen Strukturen
3. Mögliche Gesprächsimpulse	- Erlebnisse während des „Homeschooling“ mit MitschülerInnen teilen - Vor- und Nachteile an der Heimbildung - Erkenntnisse für künftiges Lernen
4. Umgang mit Gesprächsinhalten	- Positive Aspekte hervorheben - Lob & Würdigung - Selbsteinbringung - Freiwilligkeit
5. Belastungsreaktionen	- Auf mögliche Belastungsreaktionen oder Verhaltensänderungen achten - Bei Auffälligkeiten ev. Einzelgespräche führen - Bei Fragen oder Unklarheiten: Unterstützung/Beratung bei der/dem zuständigen Schulpsychologin/Schulpsychologen suchen
6. Hilfsangebote bekanntgeben	- Internes Unterstützungssystem - Externes Unterstützungssystem - Besprechung der Erreichbarkeit
7. Besprechung der Arbeitsaufträge	- Auf die Arbeitsaufträge des Distance-Learning eingehen - Wichtigkeit der Erledigung der Arbeitsaufträge vermitteln - Was ist dir gut gelungen/Worauf bist du stolz?
8. Gestaltung der zukünftigen Unterrichtsinhalte	- Unterrichtsinhalte, die ermöglichen Krisen Ausdruck zu verleihen, persönliches Wachstum/Weiterentwicklung anregen
9. Informationen zum zukünftigen Schulablauf	- Geben Sie klare Informationen zum zukünftigen Ablauf und zur Kommunikation zwischen Lehrkräften und Lernenden - Wie geht es in der nächsten Zeit in der Schule weiter?
10. Schauen Sie auch auf sich!	- Achten Sie auch bei sich selbst auf möglicherweise auftretende Stresssymptome - Informieren Sie sich über die Zuständigkeiten in der Schule (z.B. bei Problemen bei der Umsetzung der Corona-Maßnahmen in der Schule) - bewusst Auszeiten nehmen - Achten Sie auf regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf - Sich selbst rechtzeitig Unterstützung z.B. bei Ihrer/Ihrem zuständigen Schulpsychologin/Schulpsychologen holen!

Bei Fragen bitte an die schulpsychologische Beratungsstelle wenden:

<https://www.bildung-stmk.gv.at/ueber-uns/abteilungen/praesidialbereich/praes-6.html>

DETAILS zur ÜBERSICHT

1. Angenehme Willkommens- und Empfangssituation schaffen

- Dies wird je nach Alter der Lernenden unterschiedlich aussehen. Ein Sitzkreis (mit genügend Abstand) ist wohl die beste Möglichkeit, mit allen wieder in „Kontakt“ zu treten.
- Schauen Sie jedes Kind/jeden Jugendlichen an, begrüßen Sie ggf. alle einzeln auch namentlich, geben Sie jedem Kind/jedem Jugendlichen das Gefühl, von Ihnen persönlich wahrgenommen und willkommen geheißen zu werden.

2. Gelegenheit zum Austausch bieten

- Geben Sie klare zeitliche Strukturen vor, wann Zeit für Gespräche ist und wann der fachliche Unterricht beginnt.
- Geben Sie den Kindern und Jugendlichen Zeit mit Ihnen aber auch miteinander zu sprechen und so die Beziehung zueinander wiederherzustellen und zu stärken.
- Die Schülerinnen und Schüler brauchen zum einen Gelegenheit von ihren Erfahrungen, Erlebnissen und auch Ängsten und Sorgen berichten zu können, aber es darf andererseits nicht zu einer beliebigen Plauderrunde ausarten, die den Lernenden das Gefühl gibt, dass in der Schule außer „Smalltalk“ nichts passiert.

3. Mögliche Gesprächsimpulse

- Wenn Sie vor dem „Neustart“ Kontakt zu ihren Schülerinnen und Schülern haben, bitten Sie diese doch, einen Gegenstand, ein Foto, einen aufgeschriebenen Satz (oder das Tagebuch?) mitzubringen, der typisch ist für das, was man in dieser Zeit erlebt, geliebt oder gehasst hat. Dann gibt es zum Gegenstand einen konkreten Gesprächsanlass und vor allem können jüngere Lernende so eher berichten, was sie denken, fühlen und mitteilen wollen.
- In diesem „Erzählkreis“ (Abstand beachten!) bekommen Sie als Lehrkraft einen ganz guten Eindruck, wie es Ihren Schülerinnen und Schülern geht – und danach richtet sich auch Ihr weiteres Vorgehen, zum Beispiel, ob Sie Einzelgespräche führen oder Hilfe und Unterstützung (auch technischer Art, Laptop ausleihen etc.) anbieten.

Mögliche Fragestellungen:

- Welches Erlebnis während des „Homeschoolings“ ist dir besonders wichtig, sodass du es mit deinen Mitschülerinnen und Mitschülern teilen möchtest?
- Was war/ist positiv an der Heimbeschulung?
- Was ist dir gut gelungen/worauf bist du stolz?
- Was findest du schlecht/nachteilig an der Heimbeschulung?
- Was möchtest du nicht noch einmal erleben?
- Welche Erkenntnisse nimmst du für dein künftiges Lernen mit aus der Krise?

Natürlich sollten Sie hier je nach Lerngruppe eine Auswahl treffen, es reicht vielleicht auch der erste, sehr offene Impuls, um eine anregende Erzählsituation zu schaffen. Einige Impulse eignen sich auch als schriftliche Aufgabe/Reflexion. Die Klasse könnte gemeinsam Bilder oder Geschichten dazu gestalten bzw. verfassen.

4. Umgang mit Gesprächsinhalten

- **Negative Gesprächsinhalte**

Falls die Gespräche in eine negative, angstbesetzte Richtung gehen sollten, dann bleiben Sie zuversichtlich. Versuchen Sie die positiven Aspekte hervorzuheben, wie die Zeit gut mit der eigenen Familie verbracht wurde oder neue Hobbies entdeckt wurden und vermitteln Sie eine positive Sicht auf die Zukunft. Wenn Sie bemerken, dass einzelne Schülerinnen und Schüler besonders große Sorgen plagen, dann sehen Sie bitte ganz genau hin und bieten, wenn möglich, Gespräche unter vier Augen an, um den Schülerinnen und Schülern individuelle Unterstützung zukommen zu lassen.

- **Lob und Würdigung**

In schwierigen Zeiten ist es besonders wichtig, sich auf die positiven Dinge zu fokussieren und die Beziehung zu stärken und zu festigen. Dies gelingt besonders gut über gezieltes Lob und Anerkennung. Sprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern auch über ihre Stärken und Fähigkeiten. Versuchen Sie dabei so konkret wie möglich zu sein, um das Lob nachvollziehbar zu machen.

- **Eigene Erfahrungen / Erlebnisse einbringen**

Als Lehrerin und als Lehrer haben Sie natürlich auch eine Vorbildwirkung. Sie können gerne auch von ihren Erfahrungen und Erlebnissen erzählen, wie Sie den Stress bewältigt haben und positive Lösungen für Probleme gefunden haben.

- **Freiwilligkeit**

Die Teilnahme am Gespräch ist immer absolut freiwillig! Wer nichts sagen möchte, muss das auch nicht tun.

5. Mögliche Belastungsreaktionen bei Kindern/Jugendlichen

Glücklicherweise können die meisten Kinder und Jugendlichen mit belastenden Ereignissen sehr gut umgehen und zeigen keine oder nur kurzfristig Belastungsreaktionen. Kinder und Jugendliche mit ungünstigen Voraussetzungen können zu länger anhaltenden Reaktionen neigen bzw. sogar psychische Probleme entwickeln.

Die Belastungsreaktionen äußern sich sehr unterschiedlich wie z.B.

- großes Mitteilungsbedürfnis
- Gereiztheit
- deutlicher, emotionaler Rückzug, Inaktivität
- besonders anhängliches Verhalten
- Müdigkeit, Unlust, Resignation, unsichere Aktivität
- Konzentrationsprobleme
- Schlafschwierigkeiten
- Wutausbrüche, Ausdruck von Hoffnungslosigkeit („nichts läuft, was soll das?“)
- Hinweise auf eigene Verwirrung, Chaos („ich blicke nicht mehr durch ...“)
- psychosomatisch bedingte Kopfschmerzen

Schulen, die ihre Schülerinnen und Schüler in Entwicklungsprozessen und Krisen **begleiten und ihnen Raum geben** für das Verarbeiten und Erfahrungen, fördern die Entwicklung ihrer Lernenden. Sie profitieren von einem sorgsamem Umgang mit Krisen als Entwicklungsmöglichkeiten und zeigen, dass sie Zeit und Raum für Entwicklungsprozesse geben können.

6. Hinweis auf Hilfsangebote

- Grenzen Sie das Unterstützungsangebot klar ab (Gespräch, Vermittlung von Kontakten):
 - Schulinternes Unterstützungsteam (z.B. Schüler- & BildungsberaterInnen, VertrauenslehrerInnen, SchulärztIn)
 - Schulpsychologisches Angebot
 - Externe Angebote (z.B. Rat auf Draht, Telefonseelsorge, Kontaktdaten regionaler Beratungsstellen)
- Akzeptieren Sie die Ablehnung oder Zurückweisung des Angebotes, machen Sie aber deutlich, ob/wie dieses Angebot bestehen bleibt.
- Bauen Sie keinen Zeitdruck/Lösungsdruck auf.
 - Wichtig ist hier, den SchülerInnen mitzuteilen wo und wie sie die Hilfsangebote nutzen können. Eventuell bereiten Sie ein Handout für die SchülerInnen/ Erziehungsberechtigten vor oder verweisen auf ihre Homepage (falls die Hilfsangebote dort zu finden sind).

7. Besprechung der Arbeitsaufträge (bzgl. Distance Learning)

- Auf alle Fälle muss am ersten Tag zurück in der Schule auf die Arbeitsaufträge eingegangen werden. Sie werden nicht alles besprechen, auswerten und kommentieren können, aber die Lernenden müssen das Gefühl haben, dass es wichtig war, was sie bearbeitet haben und dass das im weiteren Lernprozess eine Rolle spielen wird.
- Wenn Sie nicht alles besprechen können, geben Sie einen Ausblick, dass und -wenn möglich- wann es besprochen wird.
- Lassen Sie sich eine Rückmeldung geben, wie die Lernenden mit den Aufgaben zurechtgekommen sind, was gut gelungen ist oder was noch gebraucht wird.

8. Gestaltung der zukünftigen Unterrichtsinhalte

Vor allem nach einer Krisensituation ist es sinnvoll, Unterrichtsinhalte anzubieten, die es ermöglichen, Krisen Ausdruck zu verleihen oder die eigene Entwicklung in Relation zu den anderen Menschen zu setzen (z.B. durch Lektüreangebote, Unterrichtsthemen, Fächerangebote).

9. Geben Sie klare Informationen zum zukünftigen Ablauf und zur Kommunikation zwischen Lehrkräften und Lernenden

- Wie geht es in der nächsten Zeit in der Schule weiter?
- Wie ist es mit ausgefallenen Tests und Schularbeiten?
- Wie kommt die Zeugnisnote zustande?
- Da nicht abzusehen ist, ob phasenweise wieder Heimbeschulung organisiert werden muss, sollte am ersten Tag oder zeitnah mit den Schülerinnen und Schülern geklärt werden, wie die Kommunikation zwischen Lehrkräften und Lernenden künftig organisiert werden kann.
- Ebenso gilt es zu vermitteln, dass nun wieder Normalität einkehrt, die Aufgaben in der Schule und die Hausübungen zu erledigen sind. Versuchen Sie anfangs mehr Pausen und Bewegung in das Unterrichtsgeschehen einzubauen für all jene, die sich wieder an das konzentrierte Arbeiten in der Schule gewöhnen müssen.

10. Schauen Sie auch auf sich!

- Auch als Lehrerin und als Lehrer mussten Sie sich in kürzester Zeit auf neue Begebenheiten einstellen, sich in das Distance-Learning einarbeiten, Unterrichtsmaterialien produzieren, waren nebenbei noch Seelsorgerin und Seelsorger für Schülerinnen und Schüler, aber auch für deren Eltern. Doch waren auch Sie selbst den Unsicherheiten und Sorgen ausgesetzt.
- Holen Sie sich Unterstützung im Kollegium. Tauschen Sie sich über beschlossene Pläne (Benotung, Unterricht, Raumverteilung, Materialien, Pausen, Hygienemaßnahmen etc.) aus, denn es gilt: Wissen über Fakten gibt Sicherheit! Finden Sie gemeinsam Antworten auf die Fragen von den SchülerInnen, denn so ist es Ihnen möglich, Klarheit und Struktur zu vermitteln.
- Achten Sie aus diesem Grund auch bei sich selbst auf möglicherweise auftretende Stresssymptome, nehmen Sie sich bewusst Auszeiten. Regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf sind ebenfalls wichtig für das eigene Wohlbefinden. Wenn Sie merken, dass Ihnen die Situation über den Kopf steigen, dann holen Sie sich bitte die nötige Unterstützung.

So arbeiten Lehrkräfte wie Schulen im Hinblick auf Schülerkrisen in die gleiche Richtung: Sie zeigen, dass sie Krisenprozesse als Entwicklungsmöglichkeit verstehen, sie geben Raum und Hilfen, mit Krisen umzugehen, und Sie eröffnen die Möglichkeit, Krisenerfahrungen zu teilen und an ihnen zu wachsen.

Bleiben Sie gesund!

Das schulpsychologische Team Steiermark

**F. d. Inhalt: MMag. Simone Friesacher, Mag. Doris Reinwald und Lisa Kaiser, BSc, MSc, Bakk.phil.
Schulpsychologinnen des ÖZPGS**

Graz, 07.05.2020

Weitere Informationen finden Sie auf:

- Schulpsychologie – Beratungsangebote
<http://www.schulpsychologie.at/psychologische-gesundheitsfoerderung/corona>
- Infopakete für die Primar- und Sekundarstufe
 - <https://www.gemeinsamlesen.at/corona>
- Tipps für Lehrerinnen und Lehrer nach dem Lockdown
 - <http://www.give.or.at/schule-nach-dem-corona-lockdown-tipps-fuer-lehrerinnen-und-lehrer/>
- Umgang mit Schülerkrisen
 - <https://www.beltz.de/fachmedien/paedagogik/zeitschriften/paedagogik/the-menschwerpunkte/schuelerkrisen.html>
- Aus der Krisensituation zurück in die Schule
 - <https://www.friedrich-verlag.de/bildung-plus/gesundheit-und-schule/corona-virus-schule/aus-der-krisensituation-zurueck-in-die-schule/>
- 147 Rat auf Draht – Telefon- und Onlineberatung für Kinder und Jugendliche
<https://www.rataufdraht.at/>
- Ideen für den ersten Unterrichtstag
 - <http://schulpsychologie.nrw.de/schule-und-corona/lehrkraefte/ideen-1.-unterrichtstag/1.-unterrichtstag.html#Methoden>
- Assinger, D.; Krennmair, H. (2018): Pädagogische Handreichung für den Umgang mit SchülerInnen mit Traumaerfahrung. Schulpsychologie – Schulärztlicher Dienst, Bildungsdirektion OÖ. (PDF)
- GIVE (2018): Gute Beziehungen in der Schule.
- GIVE (2019): Weniger Stress in der Schule.
- Kinder- und Jugendanwaltschaften Österreichs (2020): SchülerInnen positiv motivieren und emotional begleiten.