

Wiedereinstieg in den Unterricht - Informationen über psychologische Aspekte

Erstellt von Frau BRin Stefanie Dippold, zentrale Schulpsychologin für Grund- und Mittelschulen an der Staatlichen Schulberatungsstelle für Schwaben

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

es ist soweit: Die Grundschulen werden wieder geöffnet. Um Ihnen die Wiederaufnahme des Unterrichts mit Ihren Schülerinnen und Schülern zu erleichtern, möchten wir Sie über einige psychologische Aspekte informieren: Laut der **Copsy-Studie** (zum Thema: Corona und Psyche; erhoben durch das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf) konnten folgende Auswirkungen des „Corona-Lockdown“ festgestellt werden: Annähernd jedes dritte Kind leide ein knappes Jahr nach Beginn der Pandemie unter *psychischen Auffälligkeiten*. *Sorgen und Ängste* haben noch einmal zugenommen, auch *depressive Symptome* und *psychosomatische Beschwerden*, wie zum Beispiel Kopf- oder Bauchschmerzen, treten verstärkt auf. Besonders Kinder und Jugendliche aus sozial schwachen Familien und/oder mit Migrationshintergrund sind betroffen. Kinder und Jugendliche berichten nun über *vermehrt schulische Schwierigkeiten* und *Probleme mit Freunden*. Die Wiederaufnahme des Unterrichts findet für alle Schulmitglieder unter ungewöhnlichen Rahmenbedingungen statt und ist mit vielen Unsicherheiten verbunden. Dabei müssen, *neben organisatorischen und pädagogischen Herausforderungen*, unter Umständen auch *psychologische „Hürden“* gemeistert werden. In den ersten Tagen wird es darum gehen, einen guten Ausgleich zwischen bewährten Routinen und der Berücksichtigung der besonderen Situation zu finden.

Hier einige Ideen und Handlungsmöglichkeiten (Leitfragen: **blau**; methodische Vorschläge: **grün**), wie den SchülerInnen und LehrerInnen der Wiedereinstieg erleichtert werden kann:

Rückkehr in den Schulalltag:

Einigen Kindern wird nach der langen Zeit die Rückkehr in den rhythmisierten Schulalltag schwerfallen, andere werden sich schnell gewöhnen oder haben sie nach schulischer Normalität gesehnt. Tagesstrukturen und Klassenregeln müssen vermutlich wieder eingeübt werden. Ein vorgegebener, visualisierter *Tagesplan* vermittelt in unsicheren Zeiten eine verlässliche Struktur. *Rituale* sind in der Grundschule häufig Bestandteil des Unterrichts und helfen es sich zu orientieren. Sie unterstützen die Kinder dabei sich in die soziale Ordnung einzufinden, ermöglichen das soziale Miteinander zu stärken und vermitteln im nun veränderten Unterrichtsalltag Routine. Bei bereits vorhandenen Ritualen müssen gegebenenfalls Änderungen vorgenommen werden. So kann der Gesprächsball anstatt ihn mit der Hand weiter zu geben z.B. mit dem Fuß gerollt werden. Eine Begrüßung könnte per Zwinkern anstatt per Handschlag stattfinden. Auf einem Türplakat könnten die aktuellen Regeln in der Klasse veranschaulicht und präsent gehalten werden.

Beziehungspflege und Austausch schaffen eine Basis um zum Alltag zurückzufinden

Zurück in die Lerngruppe und Klassengemeinschaft finden:

Die Schülerinnen und Schüler haben sich lange nicht gesehen und möchten wieder mit ihren Mitschülern in Kontakt kommen. Klassen müssen jedoch aufgeteilt und Abstandsregeln eingehalten werden. Um eine *vertrauensvolle Atmosphäre* zu schaffen, sollte zunächst der *gegenseitige Austausch* im Vordergrund stehen. Auch *gruppenstärkende Spiele* (bei denen der Abstand eingehalten werden kann) unterstützen dabei, wieder ein Gemeinschaftsgefühl zu entwickeln.

Einordnung des Geschehenen:

Die Corona-Pandemie ist die Ursache für die lange Schulschließung und auch für Verunsicherungen, Sorgen und Ängste bei Schülerinnen und Schülern. In einem ersten Gespräch kann diesem Thema *Zeit und Raum* eingeräumt werden und inhaltlich die *emotionale Verfassung* der Kinder erfasst und der *Aspekt des Lernens* betrachtet werden. Die diversen familiären Möglichkeiten bei der Begleitung des Distanzlernens müssen beim Anknüpfen an den momentanen Leistungsstand berücksichtigt werden und die Heterogenität der Schülerinnen und Schüler wird vermutlich noch deutlicher sichtbar sein.

Das (vertiefte) Klassengespräch könnte folgendermaßen strukturiert werden:

Rückblick: *Wie habt ihr die Zeit zu Hause erlebt? - Was war gut? - Was war schwierig? - Wie habt ihr euch gefühlt?*

Hier könnten negative Aspekte notiert und um diese zu entsorgen in den Mülleimer geworfen werden; positive Aspekte könnten beispielsweise in einer Schatzkiste gesammelt werden;

Gegenwart/Jetzt:

Momentane emotionale Situation: *Wie geht es dir heute? - Worüber freust du dich? - Worüber machst du dir Sorgen? - Hast du Fragen?*

Methoden zur Rückmeldung der Stimmungslage in der Grundschule könnten sein: *Stimmungsbarometer, Bildkarten, Wettersymbole*

Lernausgangslage feststellen: *Wie hat das Lernen geklappt? - Wie bist du mit den Aufgaben zurechtgekommen? - Hattest du Hilfe beim Lernen? ; Ergänzung von Satzanfängen (siehe Anhang)*

Ausblick:

Aufklärung: *Wie geht es weiter? Was wünschst du dir für die kommenden Schultage?*

Sachinfos vermitteln: *Welche Regeln gelten ab jetzt für den Schulalltag? (z.B. Maskenpflicht, Händewaschen, Pausenregelung, Sport, Musik, Fachunterricht...)*

Planung der nächsten Schulwochen: *Welche Termine stehen an? Wann werden Lernzielkontrollen stattfinden?*

Über Sorgen und Ängste sprechen:

- Das *Sprechen über Gefühle ist freiwillig* und sollte nicht erzwungen werden
- Vermitteln Sie den Kindern das Gefühl, dass *Sorgen und Ängste in dieser Situation normal sind*; auch eigene Sorgen können thematisiert werden.
- Grundschulkindern fällt es bisweilen schwer Gefühle auszudrücken. Sie könnten *Stimmungen über Bilder visualisieren oder malen lassen*.
- Bieten Sie *vertrauliche Gespräche* an, wenn Sie bei SchülerInnen Belastungen vermuten.
- Thematisieren Sie *Bewältigungsstrategien*: *Was kann ich tun, wenn es mir nicht gut geht? Wer hilft mir? Mit wem kann ich sprechen? Gibt es etwas was euch schon geholfen hat?* (Hier könnten Sie eine *Sammlung in der Klasse* oder ein *individuelles Hilfeblatt* erstellen)
- *Vermitteln Sie sachliche Informationen* um Gefühlen der Hilflosigkeit oder Gefährdung vorzubeugen; Suchen Sie mit den Kindern Antworten auf offene Fragen und praktische Handlungsmöglichkeiten im Schulalltag (Abstandsregeln, Hygienemaßnahmen...) zum Schutz aller.

Nehmen Sie Stärken in den Blick und fördern Sie positive Bewältigungsstrategien

Besonders belastete und betroffene Schülerinnen und Schüler

Die Familien haben anstrengende und stressige Zeiten hinter sich. Behalten Sie Ihre *Schülerinnen und Schüler im Blick*. Besonders im Blick haben sollten Sie die Kinder.... ,

- die in schwierigen familiären Verhältnissen leben
- die für sie untypische Verhaltensänderungen zeigen oder schon früher durch sozial-emotionale Probleme aufgefallen sind
- in deren Familie durch die Corona-Pandemie weitere Belastungen entstanden sind (z.B. Trennungen, Todesfälle, Arbeitslosigkeit)

Tauschen Sie sich mit Kolleginnen aus, falls Sie sich Sorgen machen oder ein ungutes Gefühl haben. Suchen Sie das *Gespräch mit den Eltern* und bieten die Hilfe von *Beratungsangeboten und Unterstützungssystemen* an.

Kinder oder Familienangehörige, bei denen aufgrund von *Vorerkrankungen ein erhöhtes Risiko* besteht, erleben die Corona-Pandemie als noch beängstigender als andere. Sie benötigen vermehrte Zuwendung und haltgebende Struktur. Auch hier stehen Ihnen die Beratungsfachkräfte (SchulpsychologInnen, Beratungslehrer, JAS – Fachkräfte, staatlichen Schulberatungsstellen) unterstützend zur Seite.

Alles Gute, die nötigen Kräfte für die kommenden Tage und ein freudiges Wiedersehen im Klassenzimmer mit „Ihren“ Schülerinnen und Schülern!

Mit herzlichen Grüßen,

für das Team der Grund- und Mittelschulen

Stefanie Dippold

Schulpsychologin - Grund- und Mittelschulen

Material für die Praxis:

Unter dem Link: <https://mindmatters-schule.de/corona.html> finden Sie Übungen und einsatzbereite Arbeitsblätter für alle Jahrgangsstufen zu den Bereichen:

- Über eigene und fremde Gefühle sprechen
- Freundschaft und Zugehörigkeitsgefühl stärken (ab 3. Jahrgangsstufe)
- Zugehörigkeitspuzzle
- Gefühlscollage (ab 3. Jahrgangsstufe)

Die Übungen können ohne Körperkontakt durchgeführt werden.

Folgendes *Kurz-Screening für Lehrkräfte* kann Ihnen einen Überblick über die emotionale Verfassung und die Lernausgangslage der Schülerin/des Schülers verschaffen:

Name des Schülers: _____

Klasse: _____

Zur emotionalen Verfassung:

Wie ist das Kind zurück in die Schule gekommen?

- genauso wie vor der Schulschließung
- verunsichert
- ausgeglichen
- belastet
- irgendwie anders
- schwer zu sagen

Sind besondere Ereignisse (Veränderungen in der Familie, Erkrankung, Tod) während der Zeit der Schulschließung bekannt?

Zur Lernausgangslage:

Wie viele Aufgaben des Distanzunterrichts hat die Schülerin/der Schüler bearbeitet?

- alle Aufgaben wurden vollständig bearbeitet
- ungefähr die Hälfte
- wenige
- _____

Wie wurden die Aufgaben erledigt?

- wie immer
- ordentlicher
- unordentlicher
- wechselhaft

Ursachen für unvollständige/fehlende Aufgaben:

- zu viele Aufgaben
- zu schwierige Aufgaben
- Verständnisschwierigkeiten
- fehlende Motivation
- ungünstige häusliche Bedingungen (z.B. keine Ruhe, ungünstiger Arbeitsplatz...)
- Organisationsschwierigkeiten (z.B. vergessen Aufgaben zu holen, Arbeitsblätter konnten nicht gedruckt werden...)

- _____
- _____
- _____

Hatte der Schüler beim Distanzunterricht Unterstützung durch Dritte?

- Ja
- Teilweise -> _____
- Nein

Welche Lernfortschritte und –lücken können Sie feststellen?

Welche weiteren Maßnahmen würden Sie empfehlen?

- Einzelgespräch
- Elterngespräch
- Beratungsgespräch durch Beratungslehrkraft oder Schulpsychologe/In
- Erstellung eines Förderplanes
- _____
- _____
- _____

Satzergänzungen: So war das „Lernen daheim“

Name: _____

Ich freue mich, dass... _____

Ich war neugierig, als _____

Ich fand es einfach, als... _____

Ich war frustriert, weil... _____

Ich war gelangweilt als, ... _____

Ich hätte mir gewünscht, _____

Das ist mir wichtig/Das möchte ich noch sagen: _____
