

Schulbeginn nach der coronabedingten Schulschließung

Schulpsychologische Informationen und Empfehlungen für Lehrerinnen und Lehrer

Liebe Lehrkräfte,

außergewöhnliche und herausfordernde Wochen liegen hinter uns und auch einer Schulöffnung, die nun schrittweise passieren soll, sehen einige von uns mit etwas Bedenken entgegen. Um Ihnen ein paar hilfreiche Tipps für den Schulstart an die Hand zu geben, hat die Schulpsychologie Fulda eine Handreichung erstellt, die Ihnen Orientierung für den Anfang geben soll.

Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Kraft und Zuversicht. Bleiben Sie gesund!

1. Mögliche Auswirkungen der Schulschließung auf das Erleben und das Verhalten von Kindern und Jugendlichen

Die Verarbeitung von Krisen und ungewohnten Situationen geschieht bei jedem Kind bzw. Jugendlichen sehr individuell. Daher können die Reaktionen auch sehr verschieden ausfallen. Wichtig ist es, dass Sie jeden Schüler/ jede Schülerin in seinem/ihrem Verhalten ernst nehmen und Verständnis auch für eventuell übersteigerte Ängste zeigen.

- erhöhtes Stresserleben, welches je nach Temperament, der Persönlichkeitsstruktur und den vorhandenen Ressourcen stärker oder schwächer ausfällt
- durch weniger Struktur im Alltag zu Hause Schwierigkeiten bei der Eingewöhnung in den ‚normalen‘ Schulalltag, Schüler*innen könnten zu mehr Verhaltensauffälligkeiten neigen
- Ängste in Bezug auf Ansteckung
- Depressive Verstimmungen durch soziale Isolation
- Mehr Redebedarf als sonst
- Rückzug von sozialen Kontakten
- Vermehrter Bewegungsdrang
- Ärger-, Aggressions- oder Verzweiflungstendenzen
- Schlaflosigkeit
- erhöhte Reizbarkeit
- erhöhtes Risikoverhalten (Alkoholkonsum, Rauchen, Drogen oder ein verändertes Sexualleben) (WHO, 2009)

Bei diesen Symptomen handelt es sich weitestgehend um normale Reaktionen auf ein vermehrtes Stresserleben, die in der Regel nach einiger Zeit wieder verblassen sollten!

2. Mögliche Bewältigungsstrategien der Kinder und Jugendlichen von außergewöhnlichen und belastenden Situationen

Bei der Bewältigung von belastenden Situationen kann es Kindern und Jugendlichen helfen, darüber zu sprechen, was ihnen selbst oder auch anderen Kindern und Jugendlichen in vergangenen schwierigen Situationen geholfen hat.

Hilfreiche **Bewältigungsstrategien** sind:

- Besinnung auf Überzeugungen und Werte, z.B. beten, an einen Sinn glauben...
- Emotionen ausdrücken, z.B. Tagebuch schreiben, Wut „rausstampfen“, weinen...
- Soziale Kontakte suchen (in Corona-Zeiten nur eingeschränkt möglich), z.B. Zusammensein und Austausch mit anderen, Nutzung sozialer Medien, telefonieren, Aufgaben für andere übernehmen ...
- Nutzung von Fantasie und Kreativität, z.B. Tagträume, Geschichten oder Gedichte schreiben, Handarbeit, Werken, Kunst, Musik, Humor...
- Informationen, Wissen, Logik nutzen, z.B. Pläne und Regeln aufstellen und befolgen, Matheaufgaben lösen, Sudoku bearbeiten...
- Körperliche Betätigung, z.B. Sport treiben, Spazieren gehen, Yoga, Entspannungsübungen, Meditation...

3. Kinder und Jugendliche in besonders schwierigen Umständen

Für manche Kinder und Jugendliche ist die aktuelle Situation besonders schwierig und herausfordernd.

Dies sind Kinder und Jugendliche...

... bei denen Sie bereits über eine mögliche Kindeswohlgefährdung nachgedacht haben (z. B. aufgrund von aggressivem Erziehungsverhalten, Vernachlässigung o. Ä.).

... die selbst oder innerhalb der Familie von psychischen Erkrankungen betroffen sind (z. B. Depressionen, Angststörungen, Suizidalität).

... die selbst oder innerhalb der Familie von einer schweren Erkrankung betroffen sind (chronische Erkrankungen, schwere Corona-Krankheitsfälle).

... die (vor kurzem) bereits einen schweren persönlichen Verlust erlitten oder eine Krise/ ein Trauma erlebt haben (z. B. Tod eines nahen Angehörigen).

... die selbst oder deren Geschwisterkinder einen sonderpädagogischen Förderbedarf haben oder deren Leistung beeinträchtigt oder Abschluss gefährdet ist.

Staatliches Schulamt für den Landkreis Fulda

... deren Familien durch die aktuelle Krise in existentielle finanzielle Nöte geraten sind.

Für diese Kinder und Jugendliche ist es im ersten Schritt wichtig, dass Sie das Gespräch mit ihnen suchen um zu sehen, wie es ihnen aktuell geht. Im zweiten Schritt können Sie sich interne Hilfe, z.B. von Ihrer UBUS-Kraft oder externe Hilfe z.B. in Form der zuständigen Schulpsychologin holen.

4. Gestaltung eines guten Übergangs in den Schulalltag

Informationen vermitteln und Gespräche anbieten

- Die Weitergabe von Informationen erzeugt Stabilität und damit können Sie eine gewisse Vorhersehbarkeit der nächsten Wochen erreichen
- Eine Gesprächsatmosphäre durch einen Stuhlkreis schaffen, v.a. wenn kein regulärer Unterricht stattfindet
- Fokussieren Sie im Klassengespräch auf Bewältigungsstrategien, nicht auf Probleme!
- In einem Stuhlkreis könnten Sie die Schüler*innen fragen „Was hat während und vor der Pandemie Spaß gemacht? Und was könnt ihr in den nächsten Tagen tun, um weiterhin gut mit der Situation zurecht zu kommen?“ Das verändert die Perspektive zum Positiven hin.
- Übung „starke Hände“
 - an den Fingern der linken Hand werden 5 Fähigkeiten und Eigenschaften abgezählt, die in stressreichen Situationen hilfreich sind und waren. Die Finger der rechten Hand stehen für 5 Personen, die für das Kind/den Jugendlichen in schwierigen Situationen hilfreich waren.

Rituale

Rituale helfen Normalität in den Schulalltag zu holen und sorgen damit für Stabilität. Außerdem sind sie nützlich dabei, noch nicht gefestigte Gewohnheiten zu normalen Bestandteilen des Alltags zu machen.

- Nutzen Sie schon vorhandene Rituale (z.B. Morgenkreis, natürlich unter Wahrung des Abstands)
- Etablieren Sie neue Rituale im Zusammenhang mit Hygienemaßnahmen
- Muten Sie den Schüler*innen ruhig auch den „gewohnten Unterricht“ in milderer Form zu, das normalisiert!

Weitere Hinweise

Nicht jeder Person hilft es, in solchen Situationen zu reden! Akzeptieren Sie, wenn einzelne Schüler*innen sich nicht am Klassengespräch beteiligen. Verlieren Sie aber sich zurückziehende

Staatliches Schulamt für den Landkreis Fulda

Schüler*innen nicht aus den Augen. In höheren Klassenstufen werden gemeinsame Aktivitäten und der Austausch in der Peer Group immer wichtiger. Hier können Sie als Lehrkraft Rahmenbedingungen schaffen, die für gemeinsame Aktivitäten und Handlungen genutzt werden können.

Um den Schüler*innen Möglichkeit zum Austausch zu bieten, können gerade zu Beginn längere Pausen sinnvoll sein.

Interne und externe Unterstützer

Sie können sich natürlich auch Hilfe holen. Hier sind einige Unterstützungsmöglichkeiten aufgezählt:

- Vertrauenslehrerinnen und Vertrauenslehrer
- Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter
- UBUS-Fachkräfte
- Schulseelsorgerinnen und Schulseelsorger
- Schulpsychologinnen und Schulpsychologen
- sowie weitere externe Institutionen und Beratungsstellen, wie z.B.
 - Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
 - Fachstelle Kinderschutz

Als Schulpsychologinnen sind wir in unserer regionalen Zuständigkeit über die Ihnen bzw. Ihrer Schule bekannte Durchwahl für Sie erreichbar. Darüber hinaus ist für Notfälle die Erreichbarkeit einer Schulpsychologin von Mo-Fr 9:00-12:00 Uhr unter der Nummer 0661/ 8390-113 sichergestellt.

Wir beraten Sie, wie gewohnt, sehr gern individuell zu Ihren Fragen und Beobachtungen sowie zu weiteren Anlaufstellen.

Mit freundlichen Grüßen

die Schulpsychologinnen in Fulda