

WILLKOMMEN ZURÜCK IN SCHULE

"Wie kann Schule den "Wieder-"Einstieg erleichtern?"

Ein Infoblatt der
Regionalen Schulberatungsstelle für den Märkischen Kreis



Verständnis für unterschiedliche Befindlichkeiten der Kinder und Jugendlichen

Nach einer sehr aufreibenden hinter uns allen liegenden Zeit kann die gesundheitliche sowie psychische Verfassung Ihrer Schülerinnen und Schüler (SuS) sehr unterschiedlich ausfallen. Wichtig ist für Sie ein Verständnis für die Bandbreite an unterschiedlichen Reaktionen mitzubringen. Um Ihr Augenmerk vor allem auf belastete SuS legen zu können, ist es wichtig, mögliche Belastungen und Symptome erkennen zu können. Diese könnten u.a. wie folgt aussehen:

- Veränderter Schlaf-Wach-Rhythmus
- Verlust von Tagesstruktur
- Müdigkeit, Unruhe, Unstrukturiertheit, Konzentrationsprobleme
- Erhöhter Medienkonsum
- Bewegungsmangel -> Bewegungsdrang
- Energieverlust, Antriebslosigkeit
- Über- oder Untergewicht, Magersucht
- Alkohol-/Drogenkonsum
- Ängste, soziale Ängste, Prüfungsangst
- Schulabsentismus
- Traurigkeit, Depression, Suizidalität
- Umgang mit Verlusten und Tod von Angehörigen
- Reizbarkeit, Aggressionen, Streit, Konflikte in Familie
- Probleme beim Einhalten von Regeln und Stillsitzen
- Schwierigkeiten mit deutscher Sprache
- Inhaltliche Lernlücken
- Long-Covid-Folgen



Was Sie als Lehrkraft tun können

Freundlichkeit, Wertschätzung, die SuS willkommen heißen

- über die Erfahrungen der letzten Monate sprechen
- Informationen geben, ggf. Falschinformationen korrigieren
- Ängste ansprechen und klären
- Fragen stellen, Zuhören, Antworten geben
- Ressourcenorientierte und fehlerfreundliche Kultur in der Klasse - Fokus auf gelingendes, positives und Ressourcen
- "Was wünschst du dir...?" "Was tut dir gut?" "Was bringst du aus dem Lockdown mit - neues Rezept / neues Hobby / gutes Buch? Magst du das mit uns teilen?"
- Den SuS einen Brief / eine Karte schreiben, dass man sich auf sie freut

Sicherheit & Orientierung

- Feste Regeln, verlässliche Absprachen, Tagesstruktur, Rituale
- transparente Informationen zu Abläufen (z.B. bei Corona-Tests, bei Prüfungen, bei Noten etc.)
- Einheitliches Vorgehen durch Absprachen im Kollegium und vorab die Eltern dazu informieren

Beziehung, Miteinander und Spaß

- Spaß, Freude und positive Emotionen sind nötig für Lernen!
- Einsatz beziehungsfördernder Methoden (zwischen Lehrkraft und Schülerschaft, aber auch zwischen SuS untereinander)
- Positives Feedback zu (kleinen) Fortschritten, Entwicklung und Anstrengung der SuS wahrnehmen und ansprechen (Lob)

Was jetzt wirklich wichtig ist:

Fokus auf Beziehung, Gemeinschaft & Miteinander

- neben Unterricht und inhaltlichem Arbeiten und Lernen auch Zeit für Gespräche, Spielen und Miteinander einplanen
- Methoden könnten sein: Klassenrat, Magic Circle, Teamspiele, Rausgehen/Spazieren, Lehrkraft-Schüler-Gespräch, Lehrer-Eltern-Gespräch, Buddy-Systeme und Mentoren einsetzen, kleine Gruppen zum Austausch einsetzen
- SuS durch Rückmeldungen motivieren und abholen
- Stärken und Ressourcen der SuS fokussieren
- Potenzialfokussiertes Feedback (z.B. "Die Aufgabe stimmt noch nicht ganz...", "Du hast das Thema verstanden, es braucht nur noch ein wenig Übung...")

Erkennen, wer besondere und welche Unterstützung benötigt wird

Finden Sie heraus, was Ihren SuS in der Schule Spaß macht. Setzen Sie hier an und fördern Sie dies zuerst in bspw. Kleingruppen. Nutzen Sie sowohl Ihre Beobachtungen als auch die Selbst- und Fremdeinschätzung (Eltern) z.B. anhand von Fragen/Skalierungen wie

- Wie ist deine Stimmung auf einer Skala von 1-10?
- Wenn du dir vorstellst, du wärst das Wetter, wärst du dann heute eher ein nebliger Wintermorgen, ein sonniger Frühlingmorgen, ein hitziger Sommertag oder ein stürmischer Herbsttag?
- Was macht dir Spaß in der Schule? Wovon gern noch mehr?
- Mit wem redest du, wenn dich etwas bedrückt (in der Schule, zu Hause...)?
- Evtl. auch Fragen zu Schlaf, Arbeitsverhalten, Motivation, Freizeit/Kontakten
- Evtl. auch Gespräch mit Eltern zur Einschätzung

Mögliche hilfreiche Screening-Fragebögen unter:

<https://schulpsychologie.nrw.de/schule-und-corona/material/material.html>





Es ist für das Verständnis und die Bewältigung ggf. für Lehrkräfte als auch für die betroffenen SuS und Sorgeberechtigten hilfreich, sich über Symptome und Bewältigungsstrategien zu informieren. Wir sind, je nach Kommune, Ansprechpartner dafür!

Ein kleiner Impuls zum Abschluss

“Lasse das los, was du nicht kontrollieren kannst und verwende deine Energie für die Dinge, die du kontrollieren kannst.“



Ihre Regionale Schulberatungsstelle für den Märkischen Kreis
Freiheitsstraße 31
58762 Altena
Tel.: 02352 - 966 7530
schulberatung@maerkischer-kreis.de