



Psychosozialer Wiedereinstieg in den Präsenzunterricht

- Schulpsychologische Empfehlungen für Lehrkräfte -

Sehr geehrte Lehrerinnen und Lehrer,

seit mehr als einem Jahr hat sich der Alltag von Lehrkräften und ihren Schülerinnen und Schülern Corona-bedingt völlig verändert. Für viele Kinder und Jugendliche findet zudem seit Dezember des vergangenen Jahres ausschließlich Distanzunterricht statt. Insgesamt hat das Belastungserleben im Zuge der andauernden Pandemie zugenommen.

Vor diesem Hintergrund sieht es derzeit danach aus, dass immer mehr Schülerinnen und Schüler nun bei fallenden Inzidenzwerten wieder zurück in die Schulen kommen können - und neben dem Lernen ist insbesondere das psychosoziale Klima in der Klasse von besonderer Bedeutung.

Kurz und kompakt möchten wir Ihnen deshalb einige Empfehlungen für die ersten Tage geben, die den Wiedereinstieg von Schülerinnen und Schülern in den Präsenzunterricht erleichtern sollen.

Für viele Schülerinnen und Schüler wird die Freude im Mittelpunkt stehen, ihre Freundinnen und Freunde endlich wieder zu sehen. Für andere wird es wichtig sein, auch über erlebte Ängste oder schwierige Situationen zu sprechen. Allen gemeinsam wird sein, sich wieder neu in die Struktur des Schullebens einzufinden. Wahrscheinlich wird auch die Heterogenität der Lerngruppe insgesamt in Zeiten des Distanzunterrichts zugenommen haben. Kinder und Jugendliche, die ein günstiges häusliches Umfeld haben, starten, in Bezug auf die psychische Verfassung als auch das Leistungsniveau, möglicherweise anders in die Wiederaufnahme des Präsenzunterrichts als andere.

Nachfolgende Hinweise können Ihnen beim Wiedereinstieg helfen:

1. Allgemeine Tipps

Machen Sie nicht „business as usual“, sondern thematisieren Sie den Übergang:

1. Äußern Sie Freude, Ihre Schülerinnen und Schüler wieder zu sehen.
2. Bieten Sie zunächst an, über die vergangenen Wochen/Monate zu sprechen:
 - *Allgemein:* Wie habt Ihr die vergangene Zeit erlebt? Was habt Ihr gemacht? Welche Erfahrungen habt Ihr mit Covid-19 in der Familie gemacht?
 - *Fragen nach schwierigen Situationen/Ängsten:* Welche schwierigen Situationen habt Ihr erlebt? Was ist euch schmerzlich gefallen?
 - *Frage nach Verhaltensweisen/Reaktionen:* Wie habt Ihr darauf reagiert? Wie seid Ihr damit umgegangen?
 - *Frage nach Ressourcen:* Was hat Euch gutgetan? Wer oder was hat Euch dabei geholfen?

3. Vermitteln Sie Zuwendung und Sicherheit: unterstützt z.B. durch ein Krafttier, ein Mutmonster, ein Satz, der Zuversicht vermittelt, ein Mantra (z. B.: „Hinter jeder Wolke ist der Himmel blau.“) oder ähnliches.
4. Gerade jüngere Kinder brauchen sinnliche Erfahrungen, um das Erlebte zu begreifen. Bieten Sie daher Aktivitäten an, die alle Sinne ansprechen, um die Ereignisse kreativ und individuell auszudrücken (Malen, Basteln, Bewegungsspiele, BodyScan-Übungen, Entspannungsübungen o.ä.).
5. Übungen aus dem Bereich des sozialen Lernens oder Kooperationsspiele können, natürlich unter Beachtung der Hygieneregeln, den Kindern und Jugendlichen helfen, sich wieder in die Gruppe einzufügen und Kontakt mit den anderen aufzunehmen.

2. Empfehlungen bezogen auf die Struktur des Schulalltags

Eine schulische Alltagsstruktur steht als Oberbegriff für *Regelmäßigkeit* (der täglichen schulischen Abläufe), *Routinen* (sich wiederholender Erfahrungen), *Rituale* (zur Begrüßung, bei Geburtstagen) und *Kontinuität* (in den schulischen Erfahrungen). Insbesondere Schülerinnen und Schüler, die monatelang im Distanzunterricht beschult wurden, haben diese Strukturen nicht mehr präsent oder ängstigen sich vielleicht sogar davor. Auch uns Erwachsenen selbst fällt oftmals der Einstieg in die Berufs- und Arbeitszeit nach einer längeren Abwesenheit (z.B. ein sehr langer Urlaub) schwer.

Struktur und Normalität bieten einerseits Halt und Orientierung. Sie vermitteln Sicherheit und reduzieren damit Stress. Einer gewohnten Tagesstruktur zu folgen und Kontakt zu Mitschülerinnen und Mitschülern und zu Lehrerinnen und Lehrern zu haben, erleben viele Kinder und Jugendliche nach schwierigen Erlebnissen als sehr stabilisierend. Schule kann hier als Ort der Stabilität und Unterstützung eine wichtige Rolle bei der Bewältigung von Herausforderungen spielen. Andererseits sind für viele Schülerinnen und Schüler genau diese Strukturen über Monate hinweg weggefallen und sie benötigen wahrscheinlich Zeit, sich wieder daran zu gewöhnen.

1. Fragen Sie nach Regelmäßigkeiten/Routinen/Ritualen vor der Schulschließung.
 - Welche Regelmäßigkeiten/Rituale/regelmäßigen Zeiten hatten wir als Lerngruppe?
 - Was können die Schülerinnen und Schüler wieder unmittelbar umsetzen?
 - Was fällt den Schülerinnen und Schülern eher schwer?
 - Welche Lösungsmöglichkeiten haben die Schülerinnen und Schüler dafür? Was könnte hilfreich sein?
 - Wobei können Sie als Lehrkraft unterstützen?

2. Fragen Sie nach Routinen/Ritualen während des Distanzunterrichts.
 - Wie wurde der Unterricht als Videokonferenz erlebt?
 - Was hat sich bewährt?
 - Was sollte zukünftig möglichst beibehalten werden?

3. Seien Sie gelassen mit sich und Ihren Schülerinnen und Schülern, wenn nicht alle Strukturen sofort wieder abrufbar sein sollten. Ggf. gestalten Sie den Prozess kleinschrittig und individualisiert.

3. Hinzuziehen weiterer Unterstützungssysteme bei Bedarf

Sollten Ihnen Schülerinnen und Schüler auffallen, die stark betroffen oder im Verhalten verändert erscheinen, dann teilen Sie Ihre Beobachtungen mit Kolleginnen, Kollegen und den Eltern. Machen Sie ggf. auch den Schülerinnen und Schülern ein individuelles Gesprächsangebot und signalisieren Sie, dass sie sich Sorgen machen und es Ihnen wichtig ist, dass es dem Schüler oder der Schülerin gut geht. In manchen Fällen können auch weitere Unterstützungssysteme für Ihre Beratung sowie für die Beratung der Eltern und der Kinder und Jugendlichen hilfreich sein. Dazu gehören:

- Vertrauenslehrkräfte
- Schulsozialarbeiter/-innen
- UBUS-Fachkräfte
- Schulseelsorger/-innen
- Schulpsychologen/-innen
- weitere externe Institutionen und Beratungsstellen.

Als Lehrkraft sind Sie sowohl im professionellen wie auch im privaten Umfeld von der Pandemie-bedingten Krisensituation genauso betroffen wie ihre Schülerinnen und Schüler. Viele Situationen lassen sich mit ihrer pädagogischen Fachkompetenz und der nötigen Geduld gut lösen. Zögern Sie aber in dieser besonderen Situation keinesfalls, nicht nur für Ihre Schülerinnen und Schüler, sondern auch für sich selbst bei Bedarf Unterstützung zu suchen.

Gerade jetzt für die ersten Tage und Wochen zusammen mit Ihren Schülerinnen und Schülern, die zurück in die Schule kommen, wünschen wir Ihnen unter Beachtung der notwendigen Hygienebedingungen ein gelingendes Miteinander in einer wertschätzenden und zugewandten Atmosphäre des gemeinsamen Lernens.

Mit freundlichen Grüßen

Im Auftrag



Dr. Stephan Jeck