

Wenn die Schule wieder öffnet

Tipps für die erste Zeit

Die ersten Schultage nach dieser langen Zeit ohne direkten Kontakt untereinander sind für Schüler*innen und Lehrer*innen eine außergewöhnliche Situation.

Es sind fröhliche Augenblicke: Die Klassenkamerad*innen und Freund*innen wieder im gewohnten Umfeld zu treffen, die Lehrer*innen sind wieder direkte Ansprechpartner*innen – und nicht nur telefonisch und digital erreichbar.

Aber zugleich spielen Fragen und Erlebnisse dieser unsicheren Zeit in die Begegnungen hinein:

Sind alle wieder zurück? Wer war alles am Virus erkrankt? Bei wem sind Familienangehörige betroffen? Wie geht es den Familienangehörigen im Ausland? Ist gar jemand verstorben, den man kennt? Wie lief das Familienleben in der Kontaktsperre? Wie geht es wirtschaftlich für die Familien weiter?

Und auch ganz praktische Fragen für das Lernen in der Schule stellen sich:

Wie ging's beim Homeschooling? Welche Hygieneregeln für die Schule sind jetzt einzuhalten?

All das prägt sicher die allererste Stunde des Miteinanders und manches davon wird zur Sprache kommen können.

Je nach Schulform wird sich der erste Schultag unterschiedlich gestalten:

Grund- und Mittelschule können mit Klassenlehrer*innen-Unterricht den Tag anders gestalten als die weiterführenden Schulen mit wechselnden Lehrer*innen.

Für alle gilt jedoch:

Normalität gibt Halt und Orientierung in dieser unsicheren Zeit:

- Die Schulglocke strukturiert den Vormittag – auch wenn vermutlich der Unterricht noch nicht nach normalem Stundenplan verläuft.
- die Schulregeln sind immer noch in Kraft; besondere Hygieneregeln kommen aber noch hinzu.
- Der Unterricht mit Aufgaben und Hausaufgaben findet wieder statt; das gibt dem Tag Struktur.
- Vieles wird aber anders sein, als gewohnt: die Abstände, die Anzahl der Kinder in der Klasse, die Gestaltung der Pausen . . .

Angebote (altersgemäß) zur Bewältigung werden angeboten:

- Gespräche über Erlebtes - aber auch sensibles Zuhören – nicht alles wird in Worten erzählt.
- unterschiedliche Bewältigungsstrategien werden akzeptiert - nicht alles wird am ersten Tag zur Sprache kommen.

Sollten Schüler*innen traumatische Erfahrungen gemacht haben, sollte das Krisenteam der Schule, die Schulsozialarbeit oder die Schulpsychologen einbezogen werden.

Wie Psycholog*innen und Traumaforscher*innen betonen, muss die objektive Notfallschwere nicht zwangsläufig der subjektiv empfundenen Belastung entsprechen.

Es zählt allein das psychische Erlebnis, sofern sich Kinder und Jugendliche dabei ausgeliefert gefühlt haben, und es als beängstigend erlebt wurde.

Hilfen für die Arbeit in Klassen

Ideen für den ersten Schultag

- Begrüßung durch die Lehrkraft
- Ausdruck geben über die Freude, wieder hier in der Klasse zu sein
- den Ablauf des Tages vorstellen
- Grundschule/Mittelschule mit Klassenlehrer*innen-Unterricht:
 - o Altbekannte Erzählrituale nutzen, um Erlebtes zu berichten –
 - o auf besonders belastende Ereignisse achten
- Klassen mit Fachunterricht:
 - o Sich – wenn möglich absprechen - wer eine Gesprächsrunde anbietet
 - o Möglichst vertraute, ritualisierte Unterrichtsformen anwenden
- Austausch unter den Fachlehrer*innen über die Erzählungen der Schüler*innen
- Am Ende des ersten Schultages ein Ritual anbieten –
 - o Übergänge brauchen besondere Handlungen (sh. Schultüte).
 - o Rituale können ein niederschwelliges Angebot dafür sein, sich wieder im Schulalltag einzufinden, den Übergang von Isolation und Kontaktsperre wieder in die Schulgemeinschaft und die Gesellschaft zu gestalten.

Ideen für die erste Zeit

Wie das Gespräch hilft

- Gesprächsanlässe nutzen, dabei den Fokus auf das Positive legen und auch immer wieder Bewegungseinheiten anbieten
(Partnersgespräche, auf einer Skala aufstellen, Schlagwörter auf Plakaten notieren . . .)
 - o Familienleben
(Was hast du daheim erlebt? Wie war das Zusammensein in der Familie?)
 - o Geschwisterbeziehung
 - o Frei-Zeit (mehr Ruhe, kein Termindruck)
 - o Selbständiges Lernen (Wie hat es geklappt, Wer hat dir geholfen? Was ist gelungen?)
- Gesicherte Informationen vermitteln, gegebenenfalls korrigieren
- Geduld: beim Zuhören und Antworten – auch auf wiederholtes Fragen

Was im Miteinander hilft

- Nehmen Sie sich Zeit für die Schüler*innen – es war eine außergewöhnliche Zeit mit außergewöhnlichen Erlebnissen!
Jeder Einzelne hat ein eigenes Zeitbedürfnis, um wieder in die Normalität des Unterrichts zurückzufinden.
- Soziale Rituale helfen
(Klassenrat, Kindersprechstunde, Sorgenbriefkasten, etc.)
- Helfen Sie dazu, damit die Schüler wieder in den „realen“ sozialen Kontakt finden!
(Partner- und Gruppenarbeit, Spiele, Projekte)

Wie der Unterricht helfen kann für eine gute Verarbeitung

- Anlässe zum Sprechen über Gefühle geben und kreatives Schreiben anregen:
- passende Texte, Anregungen aus Bilderbüchern (z. B. Michael Snuit, Der Seelenvogel – Anthony Brown, Stimmen im Park - Dr. Seuss, Jeder Tag hat eine Farbe – Leo Lionni, Frederick – Mies van Hout, Heute bin ich – Daniele Kunkel, Das kleine Wir - . . .)
- Brief an den Corona-Virus schreiben
- Zeitungsartikel über die Corona-Krise schreiben,
- Interview mit verschiedenen Menschen im Umfeld über die Corona-Zeit
- Über Gegenstände, die rettend sein können, sprechen (Traumfänger, Rettungsringe, Luftballone = negative Gedanken fliegen lassen)

- Bei Todesnachrichten im Schulbereich Gedenkrituale gestalten bzw. von den Schüler*innen gestalten lassen

- Bewegung und Musik
Musikalische und sportliche Aktivitäten nutzen für Spaß und Spannungsabbau
- Information gibt Sicherheit:
 - o Stärkere Aufklärung über das Virus und die nötigen Gegenmaßnahmen
 - o Hygienemaßnahmen thematisieren

- Gehen Sie davon aus, dass die Kinder in der Heimarbeit sehr unterschiedlich begleitet wurden!
- Sie befinden sich daher auf einem sehr unterschiedlichen Stand.
Nehmen Sie sich Zeit und lassen Sie sich nicht von „versäumten Wissensthemen“ hetzen!
- Evtl. kann eine Lernstandserhebung (Empfehlung: ohne Note und nicht gleich in der ersten Woche) Ihnen einen genaueren Überblick geben.

Wie Zukunftsperspektive hilft

- Ausblick auf das restliche Schuljahr
- Terminübersicht, Kalender gestalten, Auskunft über Noten und Prüfungen,
- positive Erlebnisse festhalten und evtl. im Klassenzimmer verankern („So haben wir die Krise gemeistert! Das haben wir gelernt!“)
- neue (erreichbare) Ziele formulieren, Projekte und Vorhaben für das Schuljahresende ins Auge fassen

Wie intensiver Elternkontakt unterstützen kann

- Ein Elternbrief zum Schulstart (neben dem offiziellen einen eigenen als Klassenlehrer*in) zeigt das Interesse der Lehrer*innen
- Vermehrte und flexible Gesprächsangebote bieten – die Eltern sind in Sorge um den Lernerfolg ihrer Kinder
- offene Sprechstunden anbieten
- Rückmeldung bei den Eltern einholen, ob es dringenden Gesprächsbedarf zu Ereignissen in der Familie gibt

Wenn zusätzliche Unterstützung bei auftretenden Problemen nötig scheint . . .

Seien Sie bitte aufmerksam!

Wir müssen davon ausgehen, dass ein Teil der Schüler*innen in den letzten Wochen auch sehr belastende und verunsichernde Situationen erlebt hat.

Bei weitergehenden Fragen, Unsicherheiten oder auftauchenden Krisensituationen (Tod/schwere Erkrankung eines Familienmitgliedes....) scheuen Sie sich bitte nicht, mit den vorhandenen Beratungsangeboten Kontakt aufzunehmen.

Schulsozialarbeit – Schulpsychologen - Krisenseelsorge im Schulbereich (KiS) - NOSIS

Für **akute** Krisensituationen steht Ihnen auch (in Zukunft) unser Krisentelefon zur Verfügung:

01 60 / 90 14 28 00

Anhang Info 1

Belastungsfaktoren

aus den vergangenen Wochen der Corona-Pandemie können sein:

Neuheit, fehlendes Wissen:

Es gibt keine Vorerfahrungen, die vergleichbar sind – auch Erwachsene konnten dabei nicht mit Wissen stützen.

(Bei www.aetas-kinderstiftung.de sind dazu Handreichungen für Erwachsene und Kinder zu finden.)

Hilflosigkeit

Der Umgang mit einer neuen und emotional belastenden Situation ohne Vorerfahrung und ohne sichere Information ist schwer und löst Verunsicherung aus.

Sprachlosigkeit

Seelische Belastungen können gerade jüngere Kinder noch nicht in Worte fassen.

Das Aussprechen an sich kann ebenfalls als Belastung empfunden werden, da oft die Vorstellung herrscht, es dadurch noch schlimmer zu machen.

Vertraute Bezugspersonen

Wenn diese durch die Pandemie erkrankt sind, fehlt die stützende Stabilität.

War das Kind selbst erkrankt und musste in die Klinik, ist diese Situation mit all den technischen Geräte und der Isolation per se schon traumatisch.

Die Folgen können Ängste, Depressionen, Schuld- oder Schamgefühle sein.

Körperliche Beschwerden und auftretende Störungen, wie sich aufdrängende Erinnerungen, Konzentrationsstörungen, kreisende Gedanken, Bauch- oder Kopfweh sind dabei normale Reaktionen.

Die veränderten Verhaltensweisen sind für Lehrer*innen am ehesten wahrnehmbar und besonders im Blick zu behalten.

Familiäre Isolation

Die Ausgangsbeschränkung brachte es mit sich, dass Familien – oft auf engem Raum – in ihren Wohnungen leben, arbeiten und lernen mussten.

Damit können vielfältige familiäre Belastungen und Konflikte, evtl. auch körperliche Gewalt verbunden sein.

Auch die wirtschaftliche Unsicherheit und die damit verbundenen Sorgen, mit denen sich Familien jetzt auseinandersetzen müssen, verstärkt das Konfliktpotential.

Anhang Info 2

Bewältigungsstrategien

Kinder und Jugendliche ernstnehmen

- Ihre Ressourcen werden häufig eher unter- als überschätzt.
- Sie sollen ihre Bedürfnisse äußern können und sagen, was sie jetzt tun möchten.

Informieren

- Auf Fragen offen und ehrlich antworten
- Krankheits- und Todesfälle innerhalb der Schulgemeinschaft nicht verschweigen
- Auch aufkommenden Fragen nach Pandemien und möglichen Folgen für die Zukunft nicht ausweichen
- Zugleich den hoffnungsvollen und optimistischen Blick in die Zukunft eröffnen

Ausdrucksmöglichkeiten schaffen

- Kreative, kognitive und körperliche Betätigungen sind meist hilfreich.
- Manche Menschen brauchen jedoch Zeit, um ihre Erlebnisse mitzuteilen – nicht alles gleich am ersten Tag erwarten.

Umgang mit Schuldgefühlen

- Die Ansteckung könnte über ein Kind oder innerhalb der Familie oder im Bekanntenkreis erfolgt sein. Das könnte mit großen Schuldgefühlen verbunden sein.
- Ein offenes und entlastendes Gespräch ist hier notwendig und wichtig – gerade, weil zu Beginn der Pandemie ein lockerer Umgang mit Kontakt(-schutz), dessen Auswirkungen man sich noch nicht bewusst war, tatsächlich zu Ansteckungen geführt haben könnte.

Ungewöhnliche Verhaltensweisen tolerieren

- Die Schüler*innen ermutigen, das zu tun, was ihnen guttut
- Die Schüler*innen zu gegenseitiger Toleranz auffordern: Nicht jeder reagiert gleich!

Bezugspersonen einbeziehen

- Für jüngere Schüler*innen:
Erwachsene, auch Lehrer*innen, stellen in Notfallsituationen Orientierung und Sicherheit dar.
- Für ältere Schüler*innen:
Gleichaltrige, Klassenkamerad*innen und Freund*innen, stützen am besten in Notfallsituationen.

Resilienz aufbauen

Es geht darum, sich bewusst zu machen, welche Möglichkeiten in uns stecken, Stress und Krisen zu bewältigen:

- die Situation akzeptieren, so wie sie ist
- kreativ mit den veränderten Verhältnissen umgehen und Lösungen finden
- Planung der eigenen näheren, auch schulischen Zukunft
- der Zusammenhalt im Familien, Freundes- und Bekanntenkreis
- das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- das Gefühl mit eigenen Fähigkeiten eine Krise gut überstanden zu haben
- gemeinsames Lachen
- durch Bewegung körperlichen und seelischen Stress abbauen