

Handreichung für Lehrkräfte zum Umgang mit Schülerinnen und Schülern nach Rückkehr aus der Zeit der Schulschließungen

Sehr geehrte Lehrkräfte,

die zurückliegenden Wochen waren geprägt von der Bewältigung einer außergewöhnlichen Situation, bedingt durch die Ausbreitung des Coronavirus.

Nun werden Schülerinnen und Schüler aus der Zeit der Schulschließungen zurückkehren und der Normalbetrieb in Schulen soll wieder anlaufen. Hinter allen Beteiligten im System Schule liegen Wochen, die eine hohe Anpassungsleistung erfordert haben - eine Zeit, die neben positiven Erlebnissen von Solidarität und Hilfsbereitschaft möglicherweise auch unangenehme Emotionen wie Angst und Traurigkeit mit sich brachte. Die Wiederaufnahme des Schulbetriebes birgt nun die Chance, mit diesen Erfahrungen gemeinsam konstruktiv umzugehen und eine günstige Verarbeitung zu erreichen. Um Sie bei diesem Prozess zu unterstützen, hat die Schulpsychologie der Niedersächsischen Landesschulbehörde die vorliegenden Informationen und Handlungsempfehlungen zusammengestellt.

Mögliche Belastungsreaktionen

Kritische Ereignisse werden unterschiedlich verarbeitet. Während einige Menschen schneller darüber hinwegkommen, reagieren andere Personen mit psychischen und / oder körperlichen Symptomen. In Abhängigkeit von vorhandenen, ggf. familiären Belastungen sowie den persönlichen Ressourcen werden die Belastungsreaktionen bei Ihren Schülerinnen und Schülern unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Dabei handelt es sich zunächst um normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis.

Vorübergehend möglich sind beispielsweise

- Konzentrationsstörungen bzw. äußere und innere Unruhe
- Schlafstörungen oder Hochschrecken, Alpträume
- traurige oder bedrückte Stimmung
- Angst
- nachlassende (Arbeits-) Leistungen
- Beziehungsbeeinträchtigungen
- Vermeidungsverhalten - ggf. auch in Form von Schulabsentismus
- ...

Handreichung für Lehrkräfte zum Umgang mit Schülerinnen und Schülern nach Rückkehr aus der Zeit der Schulschließungen

Diese typischen Reaktionen können nach einem psychisch belastenden Ereignis auftreten und einige Tage bis zu einigen Wochen andauern. Sie sollten sich jedoch im Zeitverlauf abschwächen und längerfristig ganz verschwinden.

Handlungsempfehlungen für den Wiedereinstieg in den Schulalltag

Um das Sicherheitsgefühl, das Selbstwirksamkeitserleben und die soziale Anbindung zu fördern sowie weiterhin zur Beruhigung beizutragen und Hoffnung zu vermitteln, können die folgenden Maßnahmen dienen:

- In der Regel ist die Klassenlehrkraft die erste Kontaktperson für die Schülerinnen und Schüler und sollte daher beim Wiedereinstieg in den Schulalltag die Klasse betreuen, womöglich oder sinnvoll mit einer Doppelsteckung
- Geben Sie den Kindern und Jugendlichen Raum, um über das Erlebte im Sitzkreis zu berichten. Lassen Sie den Schülerinnen und Schülern Zeit für ihre Reaktionen. Es darf auch geschwiegen werden. Wenn Kinder und Jugendliche nicht über das Erlebte sprechen wollen, akzeptieren Sie das und bieten ggf. die Möglichkeit, den Raum zu verlassen (mit Begleitperson, möglichst unter Aufsicht einer anderen Lehrkraft).
- eine hilfreiche Gesprächsführung für die Verarbeitung krisenhafter Ereignisse sollte freiwillig und ressourcenorientiert sein. Hilfreich sind folgende Aspekte:

- Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler von den vergangenen Wochen erzählen. Dabei sollte es sowohl Raum für positive wie für negative Erlebnisse und Gefühle geben.
- Normalisieren Sie Belastungsreaktionen, von denen die Schülerinnen und Schüler berichten (*“Das sind typische Reaktionen auf eine Krise, du bist damit nicht allein.”*)
- Richten Sie den Fokus auf die Bewältigungsstrategien (*“Was hat mir geholfen?”*) und lassen Sie diese zum Beispiel auf Karten oder Postern sammeln
- Lenken Sie den Blick in die Zukunft und erfragen Pläne für die kommende Zeit (*“Was möchte ich jetzt wieder tun?”*)
- Erklären Sie den Kindern und Jugendlichen die Unterstützungsmöglichkeiten in der nächsten Zeit (Gespräche mit Klassenlehrkräften, Beratungslehrkräften, Schulsozialarbeit)

Handreichung für Lehrkräfte zum Umgang mit Schülerinnen und Schülern nach Rückkehr aus der Zeit der Schulschließungen

- Bieten Sie bei Bedarf Einzelgespräche an, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen, die besonders belastet sind (Tod naher Angehöriger und Freunde, Schülerinnen und Schüler, die selbst erkrankt waren, besondere psychische Belastungen im Zuge der physischen / sozialen Distanzzeit, Kinder von Eltern aus systemrelevanten Berufen)
- Um die Normalität des Alltagslebens wieder herzustellen, sollte der Unterricht möglichst bald wieder aufgenommen werden. Alltagsroutinen und gewohnte Abläufe vermitteln ein Gefühl der Sicherheit.

Hilfreiche Tipps für das Klassenklima

Um den Zusammenhalt nach der mehrwöchigen Trennung zu stärken, ist es sinnvoll, Interventionen zur Förderung eines guten Klassenklimas einzusetzen. Es ist empfehlenswert, die vermutlich verstärkt vorhandenen Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler nach sozialer Interaktion und Selbstbestimmung in den Interventionen aufzugreifen.

- Führen Sie die üblichen Abläufe, Rituale und Regeln in Ihrer Klasse fort, um Normalität zu erzeugen.
- Nutzen Sie verstärkt kooperative Lernformen und Formen selbstregulierten Lernens, um den Bedürfnissen nach sozialer Interaktion einerseits und erhöhter Selbstbestimmung andererseits Rechnung zu tragen.
- Bauen Sie Bewegungsspiele / Energizer ein, um einerseits die Klassengemeinschaft durch positive gemeinsame Erlebnisse zu stärken und andererseits eventuellen Konzentrationsschwierigkeiten zu begegnen.
- Nutzen Sie die Erfahrungen der Schülerinnen und Schüler aus der hinter ihnen liegenden Zeit für eine Reflexion auf Metaebene und beziehen sie diese Erfahrungen auf die Ziele der Klasse (*“Was habt ihr aus den vergangenen Wochen gelernt? Was bedeutet das für unser zukünftiges gemeinsames Arbeiten? Worauf wollen wir verstärkt achten?”*)

Handreichung für Lehrkräfte zum Umgang mit Schülerinnen und Schülern nach Rückkehr aus der Zeit der Schulschließungen

Hilfreiche Ansprechpartner

Sollten Sie sich Sorgen um einzelne Kinder und Jugendliche machen, können Sie sich innerschulisch an Ihre Beratungslehrkräfte und SchulsozialarbeiterInnen wenden.

Außerschulisch stehen Ihre zuständigen schulpsychologischen Dezernentinnen bzw. Dezernenten sowie örtliche Erziehungsberatungsstellen zur Verfügung.

Wann ist es notwendig, die Schulpsychologie einzubeziehen?

Wenden Sie sich bitte an die Schulpsychologie

- wenn Sie beobachten, dass o.g. Belastungsreaktionen bei einzelnen Schülerinnen und Schülern länger als vier Wochen andauern oder sehr stark ausgeprägt sind
- wenn Sie als Lehrkraft aufgrund eigener Betroffenheit sehr belastet sind

Wir wünschen Ihnen einen guten Wiedereinstieg in den Schulbetrieb und stehen Ihnen gerne zur Beratung zu Verfügung!

Wir sind weiter für Sie und Ihre Schülerschaft da – bleiben Sie gesund!

Ihr Dezernat 5 – Schulpsychologie

