



Schulbeginn nach der Corona-bedingten Schulschließung

Schulpsychologische Informationen und Empfehlungen
für Lehrerinnen und Lehrer

Schulpsychologischer Dienst

Staatliches Schulamt für den Landkreis Offenbach und die Stadt Offenbach am Main

Offenbach im April 2020

Liebe Lehrkräfte,

außergewöhnliche Wochen liegen hinter uns, in denen sich unser Alltagsleben stark verändert hat. Viele Herausforderungen galt und gilt es noch zu meistern, die uns nicht selten eine gute Portion Kreativität und Flexibilität abverlangen. In der nächsten Zeit werden Maßnahmen ergriffen, um den Lockdown Stück für Stück zurückzunehmen. Auch Schulen werden ihre Pforten nach bestimmten Kriterien wieder öffnen und wir damit langsam den Weg zurück in die Normalität antreten.

Der anstehende Neustart wird für Sie als Lehrkräfte aber auch für Ihre Schülerinnen und Schüler anders sein als er sich sonst nach den Ferien gestaltet. Aus diesem Anlass haben wir für Sie einige Informationen zusammengestellt, die aus psychologischer Sicht bei der Gestaltung eines Übergangs hilfreich sein können.

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

Herzlichst

Ihr Team der Schulpsychologie am Staatlichen Schulamt in Offenbach

Offenbach im April 2020

Welche Auswirkungen könnte die Schulschließung auf das Verhalten von Kindern und Jugendlichen haben?

Über viele Wochen hat sich Ihr eigener Alltag und der Ihrer Schülerinnen und Schüler völlig verändert. Die Tagesabläufe mussten anders strukturiert werden und wichtige Ressourcen wie soziale Kontakte im Familienumfeld, zur Schule und zu Freunden sind weggefallen. Diese Veränderungen können zu einem erhöhten Stresserleben führen. Abhängig vom Temperament, der Persönlichkeitsstruktur, den individuellen Fähigkeiten und den vorhandenen Ressourcen haben die Kinder und Jugendlichen die vergangenen Wochen ganz unterschiedlich erlebt und werden ihre Erfahrungen unterschiedlich verarbeiten.

Vermutlich werden sich viele Schülerinnen und Schüler relativ zügig wieder in ihren gewohnten (Schul-) Alltag einfinden und erleben das Zusammensein mit Freunden und die vertrauten Unterrichtsabläufe als stabilisierend. Manche können durch die Ereignisse der letzten Wochen jedoch stärker belastet sein und haben möglicherweise Schwierigkeiten, sich wieder umzugewöhnen.

Nach dem Erleben belastender Situationen kann sich bei Kindern und Jugendlichen ein breites Spektrum an Reaktionen zeigen. Während viele Kinder und Jugendliche über Belastendes sprechen können, ziehen sich andere womöglich stärker zurück und zeigen Verhaltensweisen, die vorher nicht zu beobachten waren. Dazu gehören beispielsweise die Isolation von Freunden, ein auffällig hoher Bewegungsdrang, vermehrte Ärger-, Aggressions- oder Verzweiflungstendenzen, Schlaflosigkeit, eine erhöhte Reizbarkeit, ein verstärktes Angsterleben sowie v.a. bei Jugendlichen ein erhöhtes Risikoverhalten, worunter auch vermehrter Alkoholkonsum, Rauchen, Drogen oder ein verändertes Sexualleben zu zählen sind (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.

Wie gehen Kinder und Jugendliche mit für Sie außergewöhnlichen und evtl. belastenden Situationen um?

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.

Verschiedene Menschen können dabei von sehr unterschiedlichen Strategien profitieren. In der (Schul-)Psychologie und insbesondere dem Krisenmanagement an Schulen hat sich in diesem Zusammenhang das sogenannte **BASIC-PH-Modell** von Prof. Mooli Lahad (u.a. Lahad & Leykin, 2013) bewährt. Nach diesem Modell lassen sich die Bewältigungsstrategien verschiedener Personen in sechs Untergruppen aufteilen:

B = Belief

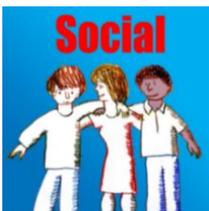
Kindern und Jugendlichen, die Stress nach diesem Prinzip bewältigen, hilft es, sich auf Ihre **Überzeugungen und Werte** zu verlassen (z. B. an einen Sinn zu glauben, Gefühle der Hoffnung wahrzunehmen oder sich selbst als bedeutsam zu erleben). Diese Überzeugungen sind häufig angelehnt an ihre Religion oder spirituellen Überzeugungen.

Beispiele: „Mir hat es geholfen zu beten“, „Ich glaube, dass Gott/Allah gut auf mich aufpasst“, „Ich habe einen Engel, der mich beschützt“, „Wenn wir alle zusammenhalten, dann schaffen wir es“, „Ich kann anderen Menschen helfen, indem ich zuhause bleibe“

A = Affect

Kindern und Jugendlichen, die Stress nach diesem Prinzip bewältigen, hilft es, ihre **Emotionen mitzuteilen und diese auszudrücken** (z. B. Tagebuch schreiben, weinen, lachen, wütend sein, zeichnen).

Beispiele: „Ich habe viel zuhause gemalt“, „Ich habe Tagebuch geschrieben“, „Manchmal hat es mir gutgetan, ganz laut zu schreien“, „Ich habe mir mit meiner Schwester Witze erzählt und dann ging es mir besser“

S = Social

Kindern und Jugendlichen, die Stress nach diesem Prinzip bewältigen, hilft es, **Rückhalt durch ihre Familie und Freunde** zu erleben (z. B. Austausch und Zusammensein mit anderen, Wahrnehmung einer sozialen Rolle oder Aufgabe innerhalb eines Systems).

Beispiele: „Ich fand es schön, dass meine Mama so viel zuhause war“, „Mir hat es geholfen mit meiner Freundin/meinem Freund zu telefonieren, zu videochatten“, „Ich habe meine Eltern zuhause unterstützt, wenn ich beim Tischabräumen geholfen habe/auf meine kleinen Geschwister aufgepasst habe“

I = Imagination



Kindern und Jugendlichen, die Stress nach diesem Prinzip bewältigen, hilft **kreatives Denken, ihre Fantasie** zur Spannungsreduktion und Perspektivwechsel zu nutzen (z. B. durch Tagträume, Rollenspiele, Humor, Kunst, Musik).

Beispiele: „Ich konnte gut abschalten, wenn ich die Musik von meiner Lieblingsband gehört habe“, „Ich habe mich gerne an meinen letzten Urlaub/ein schönes Geschenk erinnert, wenn es mir nicht gut ging“, „Ich konnte gut abschalten, wenn ich auf der Gitarre gespielt habe“, „Beim Puppenspielen habe ich so getan als wäre gar nichts anders“

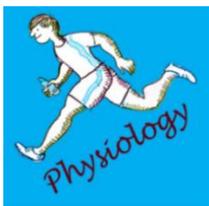
C = Cognitive



Kindern und Jugendlichen, die Stress nach diesem Prinzip bewältigen, hilft es, **Informationen einzuholen und Wissen und Logik** zur Ablenkung zu nutzen (z.B. Matheaufgaben lösen, ein Sudoku bearbeiten, Pläne/Regeln für den Tag aufstellen).

Beispiele: „Ich konnte immer gut abschalten, wenn ich meine Schulaufgaben gemacht habe“, „Ich möchte einfach wieder ganz normal Mathe/Deutsch/Englisch machen und nicht über Corona oder meine Gefühle reden“, „Ich habe mir immer eine feste Struktur für meinen Tag vorgenommen/mir eine Liste geschrieben, was ich an dem Tag machen möchte“

PH = Physiological



Kindern und Jugendlichen, die Stress nach diesem Prinzip bewältigen, hilft es, sich **körperlich zu betätigen oder sich bewusst zu entspannen** (z. B. Spazieren gehen, Sport treiben, Spiele spielen, Essen, Schlafen, Meditation)

Beispiele: „Mir hilft es, joggen zu gehen, um den Kopf auszuschalten“, „Manchmal tut mir ein Stück Schokolade richtig gut“, „Ich habe über YouTube Fitness-Videos gemacht“, „Ich war häufig mit meinem Hund draußen/habe mit meiner Schwester im Garten gespielt“

Grundsätzlich ist es denkbar, dass eine Person alle Strategien in irgendeiner Form für sich anwendet. Es hat sich aber gezeigt, dass die meisten eine Strategie oder eine Kombination von Strategien für sich bevorzugen und als besonders hilfreich erleben.

Für Sie als Lehrkraft kann es aufschlussreich sein, sich gemeinsam mit den Kindern einen Überblick über ihre jeweils bevorzugten Bewältigungsstrategien erschaffen und daraus **Informationen für Ihre Unterrichtsgestaltung** zu ziehen - z. B. den Kindern am ersten Tag die individuelle Wahl zu lassen, ob sie direkt fachlich wieder einsteigen wollen oder ob sie lieber etwas malen/schreiben wollen.

In Situationen, in denen ein Kind durch die aktuelle Situation belastet scheint, können Sie gemeinsam noch einmal überlegen, was ihm/ ihr in der Vergangenheit geholfen hat und er/ sie eventuell erneut ausprobieren könnte.

Dennoch kann es einige (wenige) **Kinder und Jugendliche** geben, die durch die aktuelle Situation **stärker belastet** sind als andere und auf die Sie daher ein besonderes Augenmerk haben sollten. Dies können insbesondere Kinder und Jugendliche sein, die schon vor der Schulschließung und dem Eintreten der ungewöhnlichen Situation z. B. durch familiäre Belastungen oder psychische Erkrankung betroffen und gefährdet waren.

Beispielhaft können hier Kinder und Jugendliche angeführt werden, ...

... 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 Versetzung oder Abschluss gefährdet ist.

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

In einem ersten Schritt ist es wichtig, das Gespräch mit diesen Kindern und Jugendlichen zu suchen, um die Sie sich besondere Sorgen machen und zu schauen, wie es Ihnen aktuell geht und ihre eigenen Ressourcen zu aktivieren (zum Beispiel mithilfe von BASIC-PH).

Was hilft Kindern und Jugendlichen nach einer solchen Ausnahmesituation wieder gut in den (Schul-)Alltag zu starten?

1. Gespräche anbieten und Informationen vermitteln

Wahrscheinlich kommen Ihre Schülerinnen und Schüler mit je ganz unterschiedlichem Wissensstand wieder zur Schule und möglicherweise gibt es viele offene Fragen zu klären. Geben Sie dazu **ehrliche, sachliche und altersangemessene Informationen** sowie Informationen, die eine gewisse Vorhersehbarkeit über den weiteren Verlauf und den Umgang mit dem Ereignis erlauben - das gibt Ihren Schülerinnen und Schülern Orientierung und Sicherheit.

Generell ist für viele Menschen das gemeinsame Gespräch hilfreich, um Unsicherheiten und Ängste abzubauen. Dabei ist es sehr wichtig, den Gesprächsverlauf auf die **Bewältigungsstrategien** auszurichten und den **Blick in die Zukunft** zu wenden. Doch nicht alle Menschen erleben Gespräche als hilfreich und entlastend. Dann ist es vollkommen akzeptabel, wenn sich Schülerinnen und Schüler nicht am Gespräch beteiligen wollen.

Zur Klärung von offenen Fragen haben Rundfunk und Internetseiten in den letzten Wochen eine Vielzahl an speziellen Angeboten zusammengestellt und liefern entsprechend aufbereitete Informationen, beispielsweise ...

...das **Covi-Book** (in vielen Sprachen erhältlich)

<https://www.mindheart.co/descargables>

...das **Corona-Kinderlexikon**

<https://www.zeit.de/gesellschaft/familie/2020-03/fragen-coronavirus-kinder-einfach-erklart-viren-homeoffice-ansteckung>

...die **logo!-Themenseite**

<https://www.zdf.de/kinder/logo/wichtige-infos-zum-coronavirus-100.html>

...das **SWR-Kindernetz**

<https://www.kindernetz.de/infonetz/tiereundnatur/-/id=528776/m2krkc/index.html>

Für Kindergärten und Schulen stellt die BZgA darüber hinaus Filmmaterialien zum Thema **Hygiene** sowie Anleitungen und Abbildungen zum richtigen Händewaschen, richtigem Niesen und Husten und weiteren Hygienemaßnahmen zum Herunterladen und als Ausdruck bereit unter ...

... <https://www.infektionsschutz.de/mediathek/filme/filme-fuer-kinder.html>

... <https://www.infektionsschutz.de/mediathek/infografiken.html>

Gerade für ältere Schülerinnen und Schüler kann es in Anbetracht der Allgegenwart von Nachrichten zum Thema Corona sinnvoll sein, den richtigen Umgang mit und den Schutz vor der Informationsflut zu thematisieren. Besonders über Messenger und in sozialen Netzwerken werden häufig **Fake News** zu populären Themen verbreitet – auch zur Corona-Pandemie. Mehr zum Umgang mit Falschmeldungen finden Sie z. B. hier:

... <https://www.schau-hin.info/sicherheit-risiken/fake-news-umgang-mit-falschmeldungen>

... <https://www.klicksafe.de/themen/problematische-inhalte/fake-news/>

Unsere Tipps auf einen Blick

 **Gespräche anbieten:** z. B. durch einen Stuhlkreis signalisieren, dass kein regulärer Unterricht stattfindet

 **Fokus auf Ressourcen & Bewältigungsstrategien:** Was tat in den letzten Wochen gut? Was hat geholfen, um mit den Veränderungen gut umzugehen? Was hat Spaß gemacht? Was waren auch gute Erfahrungen? Und was können sie in den nächsten Tagen tun, um weiterhin gut mit der Situation zurechtzukommen? (vgl. BASIC-PH)

 **Zuwendung und Sicherheit geben:** unterstützt durch ein Krafttier, ein Mutmonster, einen Zuversicht vermittelnden Satz, ein Mantra, ...

 dem **Informationsbedürfnis nachkommen:** ehrlich, sachlich, altersangemessen

2. Alle Sinne ansprechen und nutzen

Da gerade Kinder sinnliche Erfahrungen brauchen, um das Erlebte begreifen zu können, können Sie Aktivitäten anbieten, die alle Sinne ansprechen und dabei unterstützen, die Ereignisse der vergangenen Wochen **kreativ und individuell** auszudrücken.

Je nach Altersstufe 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.

Generell sind aus schulpsychologischer Sicht alle Maßnahmen empfehlenswert, die den **Stress reduzieren**.

Um sich selbst und die Kinder zu beruhigen, betont Rachel Ehmke vom Child Mind Institute (2020) zudem, dass es hilfreich ist, seine Gedanken und Gespräche auf das zu fokussieren, **was man im Hier und Jetzt tun kann** - zum Beispiel, dass wir aktuell vor allem durch soziale Distanz und eine gute Hygiene das Risiko einer Ansteckung verhindern können. Man sollte sich weniger mit unlösbaren „Was wäre, wenn...“-Gedanken aufhalten. Zum Gelingen könnte das regelmäßige Anwenden von Achtsamkeitsübungen beitragen.

Unsere Tipps auf einen Blick

-  **kreative Ausdrucksmöglichkeiten:** malen, basteln, Tagebuch schreiben, Video drehen, Blog erstellen, ...
-  **ein gemeinsames Frühstück:** in lockerer Atmosphäre ins Gespräch kommen ...
-  **Bewegungsangebote:** Spazieren gehen, (Einzel-) Sportangebote, Bewegungsspiele, ...
-  **Körperwahrnehmung:** BodyScan-Übungen, progressive Muskelentspannung, Kinderyoga, diverse Apps (z.B. Body2Brain), ...
-  **Entspannungsübungen:** Atemübungen, Achtsamkeitsübungen, Traumreisen, ...
-  **verlängerte Pausen:** gerade in den ersten Tagen ...

(jeweils unter Berücksichtigung der vorgegebenen Schutzmaßnahmen)

3. Selbstheilungskräfte der Kinder und Jugendlichen nutzen und stärken

Kinder und Jugendliche bringen von sich aus schon einige Ressourcen und Kompetenzen mit, die ihnen in schwierigen Situationen helfen, diese gut zu bewältigen. Dieser Entwicklungsstand ist interindividuell verschieden und vom Alter abhängig. Aber in jeder Altersgruppe können diese „Selbstheilungskräfte“ sowie bereits erlernte Coping-Strategien bewusst gemacht und aktiviert werden, um sie dann im Folgenden gut nutzen zu können. Für jüngere Schülerinnen und Schüler könnten Sie folgende Übungen ausprobieren, die bei älteren altersadäquat abgewandelt ebenfalls sehr wirksam sein können:

Unsere Tipps auf einen Blick



Zaubertier: die Kinder wählen sich ein Tier als Symbol und beschreiben welche Fähigkeiten sie haben, welche Fähigkeiten sie gern noch hätten und was ihnen schon einmal gut getan hat



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

4. Rituale und Normalisierung

Rituale gehören zum Leben und sind über alle Kulturen und Religionsgrenzen hinweg ein wichtiger sowie **Halt und Orientierung** gebender Bestandteil unseres Alltags. Und gerade nach einschneidenden Erlebnissen und großen Veränderungen können sie eine Atmosphäre von **Sicherheit vermitteln**.

Im Schulalltag gibt es bereits eine Vielzahl an Ritualen, die Sie als Lehrkräfte bereits einsetzen und die den Kindern und Jugendlichen ein vertrautes Gefühl vermitteln werden. Diese könnten verstärkt eingesetzt werden, wie z.B. ein täglicher Morgenkreis in der ersten Zeit, oder auch für eine gewisse Zeit zurückgefahren werden, wie beispielsweise bestimmte Bewegungsspiele, die viel Körpernähe mit sich bringen oder regelmäßige Vokabelkontrollen, die zunächst einen vermeidbaren Stressfaktor darstellen könnten.

Zusätzlich zu den bereits fest verankerten Routinen könnten aber auch neue, hilfreiche Rituale etabliert werden, wie z.B. zu bestimmten Hygienemaßnahmen oder das regelmäßige Einflechten von Entspannungs- oder Körperwahrnehmungsübungen. Möglicherweise ergeben sich in Gesprächen mit Ihren Schülerinnen und Schülern auch Ideen für neue, hilfreiche Rituale. Auch hier gilt: Aus schulpsychologischer Sicht sind alle Maßnahmen und Rituale empfehlenswert, die den **Stress reduzieren**.

Das Angebot eines bald wieder ganz „normalen“ Unterrichts, wenngleich auch noch nicht in gewohnter Konzentration, ist ebenfalls ein Sicherheit vermittelndes Element. Einer gewohnten Tagesstruktur zu folgen und Kontakt zu Mitschülerinnen und Mitschülern, zu Lehrerinnen und Lehrern, zur Sekretärin und zum Hausmeister oder auch zu den Erzieherinnen und Erziehern in der Schulkindbetreuung zu haben, erleben viele Kinder und Jugendliche nach schwierigen Erlebnissen als sehr stabilisierend.

Unsere Tipps auf einen Blick



schulische Rituale: bekannte Rituale bewusst weiterführen und in Häufigkeit und Intensität anpassen, neue Rituale etablieren und ggf. gemeinsam entwickeln



Normalisierung des Schulalltags: in Abhängigkeit von den durch die Schutzmaßnahmen vorgegebenen Möglichkeiten und der Verfassung der Kinder und Jugendlichen gewohnte Unterrichtsabläufe anbieten

5. Bei Bedarf weitere Unterstützungssysteme hinzuziehen

Sollten Ihnen Schülerinnen und Schüler auffallen, die Ihnen stark betroffen oder im Verhalten verändert erscheinen, dann teilen Sie ihre Beobachtungen mit dem Kollegium und den Eltern. In manchen Fällen können auch weitere Unterstützungssysteme für Ihre Beratung sowie für die Beratung der Eltern und der Kinder und Jugendlichen wirksam sein.

Dazu gehören viele Ihnen bereits bekannte schulinterne und externe Unterstützungssysteme ...

- ... Vertrauenslehrerinnen und Vertrauenslehrer
- ... Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter
- ... UBUS-Fachkräfte
- ... Schulseelsorgerinnen und Schulseelsorger
- ... Schulpsychologinnen und Schulpsychologen
- ... sowie weitere externe Institutionen und Beratungsstellen

Als Schulpsychologinnen und Schulpsychologen sind wir in unserer regionalen Zuständigkeit über die Ihnen bzw. Ihrer Schule bekannte Durchwahl täglich für Sie erreichbar: Mo-Do von 9:00-15:30 Uhr und Fr von 09:00-12:00 Uhr. Darüber hinaus ist für Notfälle die Erreichbarkeit einer Schulpsychologin/ eines Schulpsychologen freitags bis 15:30 Uhr sichergestellt.

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

Quellen

Brief an die Lehrkraft – Materialien des Staatlichen Schulamts für den Landkreis Groß-Gerau und den Main-Taunus-Kreis von 03.20

Ehmke, R. (2020). *Anxiety and Coping With the Coronavirus. Managing worry – your kids and your own*. Child Mind Institute

HKM. Schulpsychologisches Kriseninterventionsteam (SKIT). *Trauma – Was tun in der Schule?* Informationen für Lehrkräfte.

Lahad, M. & Leykin, D. (2013). *The Integrative Model of Resiliency – The „Basic Ph“ Model, or What Do We Know about Survival?* In: Lahad, M., Shacham, M., Ayalon, O. (eds.). *The „BASIC Ph“ Model of Coping and Resiliency* (S. 9-30). London: Kingsley.

Müller-Staske, M. (2014). Umgang mit Tod und Trauer. *DGUV Lernen und Gesundheit, Tod und Trauer in der Schule*, Januar 2014.

WHO (2009). *Internationale Klassifikation psychischer Störungen ICD-10-GM, Kapitel V*. Bern: Huber.
