

Anregungen für einen Resilienz- und Selbstwirksamkeitsfördernden Unterricht in Zeiten der Krise

Als Lehrkraft können Sie einiges tun, um Ihre Schüler/innen dabei zu unterstützen, möglicherweise negative Auswirkungen von gesellschaftlichen Krisen auf das Wohlbefinden, die psychosoziale Gesundheit und damit verbunden auf die Leistungsfähigkeit der Schüler/innen abzufedern.

Lehrer/innen sind Vorbilder im Umgang mit aktuellen Herausforderungen und Krisen. Die Art und Weise, wie sich Schüler/innen von Ihnen unterstützt und verstanden wissen, entscheidet häufig über das Durchhalten in einer krisenhaften Situation und damit auch über den Verbleib im Bildungssystem.

Über eine **bewusst gestaltete Beziehung** zu Ihren Schüler/innen können Sie deren Wohlbefinden positiv beeinflussen. Dazu braucht es verstärkt Kommunikations- und Beratungsangebote, um möglichst alle aufzufangen, die in Krisen (ob Pandemie, Flucht-/Kriegserfahrung oder andere Ereignisse) vermehrt Probleme im psychosozialen Bereich haben oder vielleicht sogar Traumata erleben.

Mehr denn je sind **Beziehungsarbeit** sowie **zeitnahe Beratung** und Weiterleitung an andere Unterstützungssysteme gefragt.

In Zeiten von Krisen ist es wichtig, Schüler/innen **Sicherheit, Halt und Unterstützung** sowie das Gefühl zu vermitteln, für sie in dieser herausfordernden Zeit da zu sein. Für Klassenvorstände und Schüler- und Bildungsberater/innen ist es nun besonders wichtig, hellhörig zu sein, wenn massive Lern- oder auch psychische Probleme auftauchen. Beobachten und kontaktieren Sie vor allem auch Schüler/innen, die sich zurückziehen und/oder schwer erreichbar sind.

Idealerweise gibt es am Schulstandort **ein psychosoziales Unterstützungssystem**, innerhalb dessen Schüler- und Bildungsberater/innen, Schulärzte und -ärztinnen, Jugendcoaches und Schulpsycholog/innen eng zusammenarbeiten. Bitte sprechen Sie sich gut in diesem Team ab.

Die Beratungsstellen der Schulpsychologie, aber auch „Rat auf Draht“, sind in Krisenfällen über Hotlines erreichbar.

Hier finden Sie ein paar generelle **Anregungen und Tipps**, wie Sie die Selbstwirksamkeit und Resilienz Ihrer Schüler/innen stärken können:

- ❖ Stärken Sie die Beziehungsebene zwischen Ihnen und den Schüler/innen und geben Sie diesen das Gefühl, dass Sie die Schüler/innen auch als Person (und nicht nur in der Schüler/innenrolle) wahrnehmen.
- ❖ Achten Sie darauf, dass es einen guten Zusammenhalt in der Klasse gibt. Arbeiten Sie gemeinsam mit den Schüler/innen am „Wir-Gefühl“ in der Klasse.
- ❖ Stärken Sie kontinuierlich das Selbstvertrauen im Sinne „Du kannst das.“ Lassen Sie in Zeiten der Unsicherheit Jugendliche vergangene Erfolge gefühlsmäßig nochmals durchleben und schließen Sie daran an: „Das hast du bereits gut geschafft!“
- ❖ Vermitteln Sie positive Haltungen und Zuversicht: „Im Moment läuft ja vieles auch

gut.“ oder „Es gibt immer eine Lösung!“ oder „Wir schaffen das gemeinsam!“

- ❖ Überlegen Sie, wie Sie die Selbstwirksamkeit so stärken können, dass Schüler/innen für sich selbst das Gefühl entwickeln, sie können diese Situation / Herausforderung gut bewältigen – wenn nötig mit Beratung und Unterstützung durch Dritte.
- ❖ Ermöglichen Sie die Thematisierung eigener Gefühle, Gedanken und Sorgen in der aktuellen Situation und erlauben sie den Jugendlichen, diese auch kreativ über Schreiben, Musik oder im Kunstunterricht auszudrücken.
- ❖ Vermitteln Sie, dass zum Leben auch ambivalente oder „schwierige“ Gefühle wie z.B. Ängste dazu gehören und dass es wichtig ist, mit ihnen umgehen zu lernen.
- ❖ Vermitteln Sie das Gefühl, dass es in Ordnung und gut ist, sich Hilfe von außen zu holen. Geben Sie die entsprechenden Infos zu Beratungsstellen (Schulpsychologie, Jugendcoaching, Rat auf Draht etc.) weiter.
- ❖ Ermutigen Sie die Schüler/innen dazu, ihre Gedanken, Gefühle mit anderen in konstruktiver Weise zu teilen und auch denen zu helfen, die die Situation als schwierig erleben.
- ❖ Setzen Sie klare Leistungsanforderungen und achten Sie dabei auf eine Balance zwischen Über- und Unterforderung; individualisieren Sie auch Aufgaben!
- ❖ Unterstützen Sie schulisch gefährdeten Schüler/innen über Gespräche, um nicht in eine (Leistungs-)Abwärtsspirale zu kommen. Oft helfen Jugendlichen schon wenige Gespräche, um selbst wieder motiviert zu sein. Glauben Sie an Ihre Schüler/innen, damit auch diese an sich selbst glauben können.
- ❖ Thematisieren (z.B. anhand historischer Beispiele), dass der Umgang mit Krisen Teil unseres Lebens ist und dass wir daran persönlich reifen können.
- ❖ Machen Sie „Bildungsanlässe“ aus jenen Themen, die uns gesellschaftlich und medial gerade bewegen (z.B. Umgang mit aktuellen gesellschaftlichen Krisen und Umbrüchen). Lassen Sie Schüler/innen dazu Stellung nehmen. Ermöglichen Sie, dass Schule ein sozialer Raum sein kann, an dem sich die Schüler/innen artikulieren und mit ihren Sichtweisen einbringen können.

Konkrete Tipps für die Stärkung des Wohlbefindens

Ermutigen und sensibilisieren Sie Schüler/innen dafür,

- ❖ ausreichend Zeit sowohl für sich alleine als auch mit anderen zu haben, um etwas Angenehmes zu tun.
- ❖ regelmäßig für sich selbst gut zu sorgen, sich also täglich etwas Gutes zu tun & sich (nach der Bewältigung von Aufgaben) auch zu belohnen.
- ❖ mehr Körperbewusstsein/-gewahrsein zu entwickeln (d.h. auf Gefühle / Empfindungen / Spannungen im Körper zu achten, den Atem beobachten zu lernen; lernen, sich selbst emotional zu beruhigen, ...).
- ❖ das eigene Gesundheitsverhalten zu beobachten (Schlafe ich genug? Bewege ich mich ausreichend? Esse ich gesund? Stimmt die Balance zwischen Anstrengung und Entspannung? Etc.).
- ❖ eine gute Tagesstruktur zu entwickeln, falls diese noch nicht vorhanden ist.

- ❖ Konflikte und Ärger in der Familie anzusprechen und mit Hilfe von Ich-Botschaften Gefühle auszudrücken.
- ❖ Signale innerhalb der Familie zu setzen, wenn etwas zu viel wird oder eine soziale Enge entsteht.
- ❖ Rückzugsräume für sich zu finden und wenn möglich, die Natur jeden Tag zu nutzen.
- ❖ eventuell ein Tagebuch zu führen, in dem eigene Gedanken und Gefühle zum Ausdruck gebracht werden.
- ❖ zu überlegen, wer könnte (noch) eine Person meines Vertrauens sein („eine Ressourcenperson“, z.B. Großeltern, ältere Freunde, ...).
- ❖ regelmäßige Chats mit lieben Freunden oder vertrauten Menschen abzuhalten.
- ❖ etwas Kreatives zu tun, was einem selbst Freude macht.
- ❖ neue Dinge auszuprobieren, z.B. ein neues Kochrezept, ein neues Spiel, eine neue Sportart oder neue Kommunikationskanäle zu nutzen.
- ❖ Nachrichten sowie Internet auf bestimmte Zeiten am Tag zu begrenzen und sich vor Fake News – vor allem auf sozialen Plattformen – zu schützen.
- ❖ professionelle Hilfe zu suchen, wenn akute Krisen eintreten (z.B. über die „Rat auf Draht“-Hotline bzw. über die Schulpsycholog/innen in den Bildungsregionen).

Hier einige Tipps für ein erfolgreiches Lernen

Helpen Sie (gefährdeten) Schüler/innen,

- ❖ Prioritäten beim Lernen und Aufgabenmachen zu setzen und auf das unmittelbar Wichtige zu fokussieren (z.B. anstehende Tests/Schularbeiten)
- ❖ Lerninhalte gut für sich selbst zu strukturieren, eigene Zusammenfassungen zu verwenden, Notizen zu machen, mit Lernkarteien und Gedächtnisstützen zu arbeiten
- ❖ klare Zeitpläne für Lernphasen zu machen und Lernen und Freizeit jeweils strikt zu trennen
- ❖ herauszufinden, wie und wo man am besten lernt (verschiedene Lernstrategien auszuprobieren; jeder lernt anders!); auf eine korrekte Körperhaltung beim Lernen zu achten, mit und in Bewegung zu lernen (z.B. Herumgehen beim Vokabellernen)
- ❖ beim Lernen mehrere Sinne zu verwenden, leise *und* laut zu lesen & zu wiederholen, Wichtiges niederzuschreiben, mit erklärenden Videos aus dem Internet zu arbeiten, jemand anderem einen Lerninhalt zu erklären, sich selbst bei einem Referat zu filmen und danach zu analysieren etc.
- ❖ sich rechtzeitig Lernhilfe und -unterstützung zu holen (bei der Lehrkraft, bei Mitschüler/innen, Eltern oder in Nachhilfeeinrichtungen)
- ❖ sich emotional und mental gut auf Prüfungssituationen vorzubereiten (Körperhaltung und Atem zu beobachten, Ruhe zu visualisieren, Konzentrationsfähigkeit zu schulen, positive Erwartungshaltung an sich selbst zu pflegen)
- ❖ sich selbst zu belohnen, wenn man etwas geschafft hat.

Hilfreiche Links

Angebote der Schulpsychologie: <http://www.schulpsychologie.at>

Beratungsangebote: <https://www.rataufdraht.at>

Berufsorientierung: <https://portal.ibobb.at/>

Jugendcoaching (drohender Schulabbruch): www.neba.at/jugendcoaching

Handreichung für Schüler- und Bildungsberater/innen:

https://www.schulpsychologie.at/fileadmin/user_upload/Handreichung-SBB-Publikation-barrierefrei.pdf

Handreichung zu Lernen und Lehren:

http://www.schulpsychologie.at/fileadmin/user_upload/190304_Lernen_verstehen_Unterricht_gestalten-final.pdf

http://www.schulpsychologie.at/fileadmin/user_upload/NEU_Lernen-Lernen_Eltern-Lehrer_A4_BF.pdf

Persönlichkeitsbildung und ganzheitliche Lernmaterialien: www.jedeskindstärken.at und www.jugendstärken.at (Sekundarstufe I)