

Anregungen für einen stärkeorientierten- und resilienzfördernden Unterricht



Als Lehrperson können Sie einiges tun, um Ihre Schüler/innen und Lehrlinge dabei zu unterstützen, mögliche negative Auswirkungen der aktuellen Pandemie auf das Wohlbefinden, die psychosoziale Gesundheit und – damit verbunden – auf die Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler abzufedern. Lehrerinnen und Lehrer sind Vorbilder im Umgang mit den aktuellen Herausforderungen. Die Art und Weise, wie sich Jugendliche von Ihnen unterstützt und verstanden wissen, entscheidet häufig über den Umgang mit einer krisenhaften Situation und damit über den Erfolg im Bildungssystem.

Über eine bewusst gestaltete Beziehung zu Ihren Schülerinnen und Schülern sowie Ihren Lehrlingen können Sie deren Wohlbefinden positiv beeinflussen. Dazu braucht es verstärkt Kommunikations- und Beratungsangebote, um möglichst alle aufzufangen, die nun vermehrt Probleme mit dem Lernen oder auch mit dem familiären Umfeld haben. Mehr denn je ist Beziehungsarbeit gefragt – ob im Distance-Learning oder im Präsenzunterricht.

In Zeiten längerdauernder Krisen ist es wichtig, Jugendlichen Sicherheit, Halt und Unterstützung sowie das Gefühl zu vermitteln, in dieser herausfordernden Zeit für sie da zu sein. Für Klassenvorstände und Schüler- und Bildungsberater/innen ist es nun besonders wichtig, hellhörig zu sein, wenn Lern- oder auch psychische Probleme auftauchen. Beobachten und kontaktieren Sie vor allem auch Schülerinnen und Schüler sowie Lehrlinge, die sich zurückziehen und/oder schwer erreichbar sind. Das Ministerium ist sich dessen bewusst, dass diese Sensibilität ohnehin Teil des Schulalltags ist, es soll nur in Zeiten wie diesen, nochmals betont werden.

Idealerweise gibt es am Schulstandort ein psychosoziales Unterstützungssystem, innerhalb dessen Schüler- und Bildungsberater/innen, Schulärzte und -ärztinnen, Jugendcoaches und Schulpsycholog/inn/en 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.



Nachfolgend finden Sie generelle Anregungen und Tipps, die von der Bildungspsychologie hervorgehoben werden und die Resilienz und eine positive Haltung stärken können:

- Stärken Sie die **Beziehungsebene** zwischen Ihnen und den Schülerinnen und Schülern und geben Sie diesen das Gefühl, dass sie auch als Person (und nicht nur in der Schülerrolle) wahrgenommen werden.
- Achten Sie darauf, soweit das auch im Distance-Learning möglich ist, dass es einen guten Zusammenhalt in der Klasse gibt. Arbeiten Sie gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern und Lehrlingen 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 Schüler/innen und Lehrlinge so stärken können, dass diese für sich selbst das Gefühl entwickeln, sie können eine herausfordernde Situation 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 durch Kunst auszudrücken.
- Vermitteln Sie, dass zum Leben auch ambivalente oder „schwierige“ Gefühle wie z. B. **Ängste dazu gehören** und dass es wichtig ist, diese mit anderen in konstruktiver Weise zu **teilen** und damit auch zu verarbeiten.
- 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.
- Setzen Sie klare Leistungsanforderungen und achten Sie dabei auf eine **Balance zwischen Über- und Unterforderung**; individualisieren Sie Aufgaben.
- Unterstützen Sie schulisch gefährdete Schülerinnen und Schüler und Lehrlinge 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 Jugendlichen, damit auch diese an sich selbst glauben können.

- Thematisieren Sie z. B. anhand **historischer Beispiele**, dass der Umgang mit Krisen Teil unseres Lebens ist und dass wir daran persönlich reifen können und geben Sie auch Raum für unterschiedliche Ansichten über die Pandemie.



Tipps für ein erfolgreiches Lernen

Helfen Sie (gefährdeten) Schülerinnen und Schülern sowie Lehrlingen,

- **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 und 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 oder bei Familienangehörigen);
- sich emotional und mental gut auf **Prüfungssituationen vorzubereiten** (Körperhaltung und Atem zu beobachten, Ruhe zu visualisieren, Konzentrationsfähigkeit zu schulen, positive Erwartungshaltungen 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:
<http://www.schulpsychologie.at/startseite/news-detailansicht/news/detail/News/neue-handreichung-wie-beratung-an-schulen-gelingt>
- Handreichungen zum sozialen Lernen: <http://www.oezeps.at/p110.html>
- 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