



Bildungs- und Kulturdirektion
Amt für Kindergarten, Volksschule und Beratung
Abteilung Erziehungsberatung

5. Mai 2020

Kinder begleiten beim Wiedereinstieg in den Unterrichtsalltag

Während des «Lockdowns» hat die Erziehungsberatung des Kantons Bern ihre telefonische Sprechstundentätigkeit erhöht. In den Gesprächen mit den Familien und Schulen sind gewisse belastende Themen wiederholt angesprochen worden.

Schulen haben sich erkundigt, worauf sie beim Wiedereinstieg in den Schulalltag achten können und wie sie allenfalls Belastungssymptome erkennen und adäquat darauf reagieren können.

Auf dieser Grundlage ist diese Information entstanden. Sie soll Ihnen als Orientierungshilfe dienen, um allenfalls belastete Kinder gut begleiten zu können.

In diesem Dokument geht es um psychologische Hinweise im Hinblick auf die Wiederaufnahme des Präsenzunterrichts.

Allgemeine Hinweise

Für alle Familien und Kinder war und ist diese Zeit besonders und stellt sie vor neue Herausforderungen. Es hilft zu wissen, dass alle „im gleichen Boot sitzen“.

Die meisten Familien und ihre Kinder bewältigen die Situation gut. Verschiedene geniessen sie sogar, weil z.B. die Schule als Stressor weniger belastet und sie ihre Beziehungen pflegen können.

Für einige – eventuell auch schon vor der Pandemie – belastete Familien hingegen führen Ängste um die Gesundheit von Nahestehenden, Sorgen um die Existenzsicherung oder Erschöpfung aufgrund von Mehrfachbelastungen zu stark angespannten Situationen. Dies kann zu mehr oder heftigeren Konfliktverläufen auf Paarebene oder auch verbalen oder körperlichen, impulsiven Ausbrüchen im Erziehungsverhalten führen.

Kinder wiederum können auf Belastungssituationen ebenfalls mit aggressiverem Verhalten reagieren, beispielsweise gegenüber den Geschwistern oder aber mit Rückzug und Niedergeschlagenheit oder Flucht in mediale Welten. Auch die „soziale Isolation“ wurde in dieser Zeit nicht von allen gleich erlebt. Sowohl die Eltern wie auch die Kinder unterscheiden sich in ihren Fähigkeiten trotz «social distancing» Kontakte zu pflegen.

Wir wissen, dass ein „best friend“ ein guter Schutzfaktor ist. Für Jugendliche mit einem hohen Bedürfnis nach Austausch in der Peergruppe stellt der «Lockdown» eine besondere Herausforderung dar. Wir gehen davon aus, dass jene Kinder, welche einen «best friend» haben, diesen Kontakt trotz «social distancing» pflegen konnten und auch tragend erlebten.

Kinder hingegen, die meist in der Gruppe ihr Bedürfnis nach sozialem Austausch befriedigen konnten, hatten unter Umständen während des «Lockdowns» keine solchen positiven direkten Kontaktmöglichkeiten mehr. Sie haben sich einsam gefühlt und sind nun beim Wiedereinstieg in den Kontext der Schule vielleicht auch verunsichert, wie sie zu den anderen stehen und wie sie den Anschluss wiederfinden können.

Die Rückkehr in einen Schulalltag bedeutet für Kinder aus solch belasteten Situationen daher ein positiver Kontextwechsel und eine Entlastung, dem einige mit Freude, andere auch mit Unsicherheiten entgegensehen.

Für viele Eltern werden sich Fragen nach dem Schutz ihrer Kinder vor einer allfälligen Erkrankung stellen. Insbesondere Eltern, die selber besonders gefährdet sind oder im Haushalt mit einer besonders gefährdeten Person zusammenleben. Eine transparente und gut verständliche schriftliche Information der Eltern über das Schutzkonzept und dessen Einhaltung an der Schule ist wichtig. Dies hilft verunsicherten Eltern Vertrauen aufzubauen und ihre Kinder und Jugendlichen mit guten Gewissen in die Schule gehen zu lassen.

Zudem empfehlen wir eine schulische Ansprechperson zu bestimmen, mit der die Eltern von besonders gefährdeten Kindern oder Familienmitgliedern ihre Sorgen und Anliegen besprechen können. Allenfalls können im Einzelfall mit den Eltern zusätzliche Schutzmassnahmen ausgehandelt und vereinbart werden.

Für Kinder, die aus einem belasteten Umfeld in die Schule zurückkehren, geht es darum, wieder eine stabilisierende Normalität zu erleben und aus möglichen negativen Spiralen austreten zu können. Als Lehrperson kennen Sie ihre Schüler*innen. Achten Sie auf Verhaltensveränderungen: Zieht sich das Kind stark zurück? Wie nimmt es mit seinen Mitschüler*innen den Kontakt wieder auf? Reagiert es schneller als sonst mit Wut und Aggression? Ist es stärker reizbar?

In der ersten Woche nach Wiederaufnahme des Schulalltags können solche Veränderungen als normale Anpassungsschwierigkeiten eingeordnet werden. Sollten sie jedoch überdauern, lohnt es sich, mit dem Kind das Gespräch zu suchen oder allenfalls auch bei den Eltern nachzufragen, ob diese ebenfalls Veränderungen wahrnehmen.

Der Wiedereinstieg in die Schule erfordert eine erneute Anpassungsleistung der Kinder, wie natürlich auch der Lehrpersonen.

Ideen für Zugänge und Hilfestellungen im Unterricht

- * *Rituale* helfen, sich zu orientieren: Belastete Kinder sind ganz besonders auf solche Orientierungshilfen angewiesen.
Zum Beispiel sollen Begrüssungsrituale/Einstiegsrituale beibehalten werden, so können die Kinder anknüpfen. Die soziale Orientierung ist besonders sensibel. Eine von der Lehrperson überlegte Sitzordnung ist für den Start besonders wichtig. Ein schön gestaltetes Schulzimmer mit einem persönlichen Gegenstand für jedes Kind auf dem Pult oder Stuhl kann helfen, den eigenen Platz wieder einzunehmen.
- * *Ressourcen stärken*: Belastete Kinder haben oft auch Selbstzweifel: Mögen mich die anderen Kinder/die Lehrperson?
Eine direkte und persönliche Ansprache kann eine Rückversicherung geben, dass sich die Lehrperson freut, den/die Schüler*in zu sehen und kann ein stärkendes Signal sein. Die Freude am Miteinander in der Klassengemeinschaft kann ebenfalls darin bestärken, dass es „fägt“ und die Kinder erfahren spielerisch gegenseitig Wertschätzung. Ausgelassenheit, Lachen und gemeinsame Spiele können helfen, diese Verbundenheit zu stärken.
- * *Kontrolle herstellen und erleben*: Wenn die Kinder und Jugendlichen erleben, dass sie auf die Situation und Belastung Einfluss nehmen können, wirkt dies präventiv gegen Ängste. Das gemeinsame Besprechen der Klassenregeln zu den Hygiene- und Schutzmassnahmen kann dazu einen Beitrag leisten.
- * *Platz geben für schwierige Momente & Würdigung positiver Momente*: „Problem talk“ wird oft wenig geschätzt und wird meist auch nicht als stärkend erlebt. Die Kinder möchten ihre Freude über die wiedergewonnene Normalität erleben. Allenfalls kommen Belastungsmomente, welche sich nachhaltig negativ beim Kind abgelegt haben, erst zu einem späteren Zeitpunkt an die Oberfläche. Dies gilt es zu respektieren.

Es hilft aber, wenn „Schwieriges“ mitgeteilt werden kann. Viele Themen betreffen in unterschiedlichem Ausmass eine Mehrzahl der Kinder. Ein solches „Teilen“ kann normalisierend wirken, im Sinne von, „da darf man darüber reden“ und „ich bin nicht die/der Einzige, der solche schwierigen Momente erlebt hat“. Viele Kinder schätzen es, wenn dieses Mitteilen nicht in Gesprächsform passiert. Die Versprachlichung überfordert viele Kinder, insbesondere Kinder, welche mit schwierigen Emotionen belastet sind. Zeichnen, Spielen, Darstellen und indirekte Zugänge können ebenso entlastend wirken. Damit erhalten die Kinder die Gelegenheit, in die eigene Gefühlswelt einzutauchen ohne sie bereits mit Sprache reflektieren zu müssen. Solche Zugänge erlauben es, in die eigene Erlebnisswelt einzutauchen und somit auch Ressourcen frei zu legen.

- * *Positives festhalten:* Es gibt immer auch positive Aspekte in aussergewöhnlichen Situationen. Diese bewusst wahrzunehmen, kann helfen, ein Gegengewicht zu ermöglichen zu den Belastungsmomenten: Habe ich etwas Neues ausprobiert? Gelernt? Projekte mit Freunden oder Familie realisiert? Solidarität erlebt oder anderen, welche darauf angewiesen waren, geholfen?: Ein gemeinsam gestaltetes Gruppenbild kann z.B. an diese Erfahrungen erinnern.
- * *Negativen Momenten Gestalt geben und sich von ihnen verabschieden:* Die Kehrseite sollte ebenfalls thematisiert werden. Eine Krise hat immer auch schwierige Aspekte und die Kinder sind froh, dass sich das eine oder andere nun bald verändert. Ein symbolhaftes «gehen lassen» dieser Elemente kann mithelfen, dass Kinder sich freier fühlen sich dem Neuen zu stellen.
- * *Zeit geben:* Und zwar sich selber als Lehrperson, wie auch den Kindern, sich im neuen Alltag zu recht zu finden. Das bedeutet, dass man zu Beginn dem Sozialen und den von den Kindern gemachte Erlebnissen genügend Aufmerksamkeit widmet. Danach gelingt es ihnen besser, sich auf den Schulstoff zu konzentrieren.

Ängste vor Erkrankung

Kinder sind zum Glück von der Covid-19-Erkrankung deutlich weniger betroffen. Daher ist wohl auch die Angst vor einer möglichen eigenen Erkrankung bisher in unseren Gesprächen kaum ein Thema. Trotzdem kann es Kinder mit Ängsten entlasten, wenn die bekannten Fakten zur Krankheit und wie man sich schützt, altersadäquat besprochen werden.

Im Jugendalter ist es aber vorstellbar, dass gerade Jugendliche mit einer Grundängstlichkeit oder bereits bestehenden Angststörung, empfindlich auf diese nun reelle Gefahr reagieren. Wir raten dazu, Jugendliche mit belastender und einschränkender Angst vor Erkrankung mit Covid-19 an eine Fachperson (EB, KJP, frei praktizierende Fachpersonen aus Psychologie oder Psychiatrie) zu verweisen.

Erfahrungen mit Krankheit oder Verlust

Unter Umständen hat eines der Kinder aufgrund der Covid-19-Erkrankung ein Grosselternteil oder nahestehenden Menschen verloren, oder der Abschieds- und Trauerprozess um ein verstorbene Familienmitglied konnte wegen der Pandemie nicht «wie gewohnt» vollzogen werden. Allenfalls waren die Eltern dadurch besonders belastet, was sich wiederum auf die Kinder auswirken kann.

Die Präsenz des Themas Krankheit und Tod kann auch bei anderen Kindern Sorgen und Ängste um ihre Bezugspersonen wecken. Die Trauer des Kindes, aber auch Fragen und Sorgen der anderen Kinder zu dieser Thematik sollten altersentsprechend aufgenommen werden.

Triage

Sollten Sie sich Sorgen machen zu beobachtbaren Verhaltensveränderungen bei Schüler*innen, raten wir in einem ersten Schritt dazu, das Kind auf konkrete Beobachtungen anzusprechen, jedoch nicht zu Äusserungen zu drängen. „Mir fällt auf, dass du seit wir wieder in die Schule kommen, alleine die Pause verbringst – oder täusche ich mich?“ – „wie geht's dir damit?“ – „kann ich etwas tun, damit xyz für dich besser wird? Oder kann sonst jemand behilflich sein?“.

In einem zweiten Schritt – falls notwendig - empfehlen wir die Kontaktaufnahme mit den Eltern, um zu klären, ob die Beobachtung zu den Verhaltensänderungen auch im familiären Kontext geteilt werden und/oder ob die Eltern eine mögliche Erklärung/Hilfestellung haben. Sollte sich damit die Situation nicht verbessern, raten wir Ihnen je nach Ihrer Einschätzung, den Kindern/Jugendlichen oder Eltern schulinterne oder –externe Unterstützungsmassnahmen wie z.B. die EB zu empfehlen. Eltern können sich telefonisch für eine Sprechstunde melden.

Kindesschutz

Sollten Kinder sich Ihnen oder einer anderen Lehrperson gegenüber mit belastenden Informationen (häusliche Gewalt) anvertrauen, dann raten wir dazu, mit einer Fachperson die Situation und das weitere Vorgehen ohne Namensnennung zu besprechen. Lassen Sie sich vom Kind nicht das Versprechen abnehmen, keinem etwas zu sagen. Sie können dem Kind aber versichern, dass Sie sorgfältig mit den anvertrauten Informationen umgehen, Ihnen das Kind und der Schutz des Kindes wichtig ist und Sie es wissen lassen werden, wenn sie das Gespräch mit den Eltern suchen würden. Sie können dem Kind auch sagen, dass es eine Fachperson gibt, die die Lehrer*innen genau bei diesen Situationen berät und diese Person darf nichts weitersagen. Damit sie dem Kind aber gut helfen können, werden Sie mit dieser Person sprechen.

Beratung erhalten Sie schulintern bei der SSA oder z.B. auf Ihrer regionalen Erziehungsberatungsstelle.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Autorin: Kathrin Hersberger, EB Biel

mit Unterstützung von: Regula Mathys, EB Köniz
Walter Braun, EB Bern
Hanspeter Reber, EB Spiez