

## TIPPS für Schüler- und Bildungsberater/innen für Beratungen in der CoViD-19-Situation

In Zeiten der Krise ist es wichtig, ratsuchenden Schüler/innen Sicherheit und Halt sowie das Gefühl zu vermitteln, für sie in dieser herausfordernden Zeit da zu sein.

### *Grundsätzlich ist es in der Beratung hilfreich,*

- ❖ selbst ruhig, gelassen und entspannt zu bleiben.
- ❖ zunächst die eigenen Gefühle, Gedanken und Sorgen in der aktuellen Situation zu reflektieren und ihnen nachzuspüren.
- ❖ die Situation weder zu beschwichtigen, noch Panik zu machen.
- ❖ Befürchtungen, Sorgen und Ängste direkt anzusprechen und ernst zu nehmen.
- ❖ Gefühle und Gedanken der Schüler/innen ausdrücken zu lassen
- ❖ Vertrauen und emotionale Sicherheit zu vermitteln.
- ❖ den Schüler/innen zu verstehen helfen, was gerade passiert bzw. bisher geschehen ist und wie die Situation einzuschätzen ist.
- ❖ über die eigene Stimme und Körpersprache Sicherheit und Vertrauen zu kommunizieren.
- ❖ nur abgesicherte Informationen zur aktuellen CoViD-19-Situation zu kommunizieren.
- ❖ zu vermitteln, dass zum Leben auch ambivalente oder „schwierige“ Gefühle wie Ängste oder Wut dazu gehören.
- ❖ klarzumachen, dass der Umgang mit Krisen Teil unseres Lebens ist und dass wir daran persönlich reifen können.
- ❖ gemeinsam nach Lösungen im Umgang mit Krisen zu suchen.
- ❖ auch annehmen zu können, dass es nicht für alles sofort eine Lösung gibt und Entwicklungen manchmal abgewartet werden müssen.
- ❖ die Schüler/innen dazu zu ermutigen, ihre Gedanken, Gefühle und Befürchtungen mit anderen in konstruktiver Weise zu teilen und auch denen zu helfen, die die Situation als sehr schwierig erleben.
- ❖ die Schüler/innen dazu zu ermutigen, jeden Tag etwas Gutes für sich zu tun und ein Tagebuch zu führen, um die eigenen Gedanken und Gefühle zum Ausdruck zu bringen.

### Konkrete Tipps in der Beratung

Wir alle können Einiges für uns selbst tun, um die Krise psychisch und körperlich gesund zu überstehen. Lehrer/innen sind Vorbilder im Umgang mit Krisen und Herausforderungen. Derzeit braucht es vermehrt Beratung zu Lernen, zur Schullaufbahn und zum Wohlbefinden bzw. zur Selbststärkung.

## ***Hier einige Tipps für ein erfolgreiches Lernen***

*Wichtig für den Lernerfolg für Schüler/innen ist,*

- ❖ 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 ausprobieren; 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 anderen einen Lerninhalt zu erklären, sich selbst bei einem Referat zu filmen und danach zu analysieren.
- ❖ Prioritäten beim Lernen und Aufgabenmachen zu setzen.
- ❖ eine Aufgabenliste anzufertigen, wo alle Aufgaben mit Fälligkeitsdatum notiert sind und einer Spalte zur Reflexion, ob es noch offene Fragen gibt.
- ❖ Selbsteinschätzungen zu machen und mit der Einschätzung durch die Lehrpersonen zu vergleichen.
- ❖ sich rechtzeitig Lernhilfe und -unterstützung zu holen (bei der Lehrkraft, bei Mitschülern, Eltern oder in Nachhilfeinstituten).
- ❖ Klarheit von Lehrer/innen einzufordern, wie die Leistungsanforderungen im jeweiligen Fach konkret aussehen.
- ❖ bei drohendem Nicht-Genügend alle Möglichkeiten mit der Lehrkraft zu prüfen, wie dies verhindert werden kann.
- ❖ sich mental auf Prüfungssituationen vorzubereiten (Körperhaltung und Atem beobachten, Ruhe visualisieren, Konzentrationsfähigkeit schulen, positive Erwartungshaltung an sich selbst).
- ❖ sich selbst zu belohnen, wenn man etwas geschafft hat.

## ***Tipps für Schüler/innen in Bezug auf Schullaufbahnentscheidungen***

*Hilfreich bei anstehenden Entscheidungen ist ...*

- ❖ sich über die eigenen Ziele Klarheit zu verschaffen: Was will ich eigentlich? Welche weitere Ausbildung passt zu mir? Welche Ausbildungen/Schulen würden meinen Interessen entgegenkommen? Was kann ich gut? Habe ich ein ausgeprägtes Talent?
- ❖ zu recherchieren, welche Ausbildungsangebote / Schulen in der Nähe gibt.
- ❖ zu wissen, welche Eingangsvoraussetzungen die nachfolgende Ausbildung/Schule/Lehre hat. Habe ich dafür die notwendigen Kompetenzen und Noten? Traue ich mir das zu?
- ❖ wenn ein Schulwechsel oder der Übertritt in eine nächsthöhere Schule ansteht, alle vorhandenen Beratungsangebote zu nutzen (siehe Websites, Angebote der psychosozialen Unterstützungssysteme an Schulen und der Sozialpartner etc.).
- ❖ sich an die Schüler- und Bildungsberater/innen und Berufsorientierungslehrer/innen an der Schule zu wenden und die eigenen Fragen mit ihnen durch zu gehen.
- ❖ die berufspraktischen Tage und Schnuppermöglichkeiten sowie Bildungsmessen zu nutzen und die Erfahrungen dort mit Eltern und Lehrer/innen zu diskutieren.

## **Tipps für das eigene Wohlbefinden**

Für Schüler/innen ist es wichtig und hilfreich,

- ❖ ausreichend Zeit sowohl für sich alleine als auch mit anderen zu haben, um etwas Angenehmes zu tun.
- ❖ regelmäßig für sich selbst gut sorgen: Sich täglich etwas Gutes tun & sich belohnen.
- ❖ mehr Körperbewusstsein/-gewahrsein zu entwickeln (auf Gefühle/Empfindungen/ Spannungen im Körper zu achten, den Atem beobachten zu lernen; lernen, sich selbst emotional zu beruhigen, ...).
- ❖ eigenes Gesundheitsverhalten zu beobachten (Schlafe ich genug? Bewege ich mich ausreichend? Esse ich gesund? Bin ich ausreichend in der Natur? Etc.).
- ❖ eine gute Tagesstruktur zu entwickeln, falls diese noch nicht vorhanden ist.
- ❖ Konflikte und Ärger in der Familie anzusprechen; 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; 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 („Ressourcenperson“ > Großeltern, ältere Freunde, ...).
- ❖ regelmäßige Chats mit lieben Freunden oder Verwandten 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 nutzen, Hobbies wieder aufzugreifen.
- ❖ Nachrichten und Informationssuche auf bestimmte Zeiten am Tag zu begrenzen, sich nur an seriöse Medien und Website zu halten und zu verstehen versuchen, wo derzeit Herausforderungen und Chancen der aktuellen Situation liegen.
- ❖ professionelle Hilfe zu suchen, wenn akute Krisen eintreten (z.B. über die "Rat auf Draht-Hotline" bzw. die Schulpsycholog/innen in den Bildungsregionen).

**Die derzeitige Situation aufgrund der Pandemie bietet viele Themen, die mit Schüler/innen bearbeitet werden können. Hier noch einige Tipps für den Unterricht, um das Thema CoViD-19 konstruktiv aufzugreifen:**

- ❖ Thematisieren Sie als Lehrkraft die Entwicklungen der letzten Wochen/Monate und lassen Sie die Schüler/innen mit ihren Gedanken, Gefühlen und Sorgen zu Wort kommen.
- ❖ Widmen Sie den Erfahrungen der Schüler/innen mit *Distance Learning* und *Digital Learning* ausreichend Zeit. Diskutieren Sie Vor- und Nachteile dieses Lernens. Überlegen Sie, wie man weiterhin diese neuen Lernformen konstruktiv in den Unterricht und das Schulleben einbauen kann.
- ❖ Lassen Sie die Schüler/innen das Erlebte kreativ zum Ausdruck bringen (Schreiben, Malen, Tanzen, Rappen, ...).
- ❖ Reflektieren Sie gemeinsam mit den Schüler/innen (kritisch) die Rolle der unterschiedlichen Medien im Umgang mit der Situation. Diskutieren Sie mit den Schüler/innen, wie sie Medienberichte erlebt haben und welche Gedanken und Gefühle damit verbunden waren bzw. welche Realität damit erzeugt.
- ❖ Thematisieren Sie die Bedeutungen neuer Wortkreationen wie „Neue Normalität“.

- ❖ Problematisieren Sie mit Schüler/innen, welche Implikationen die derzeitige Krise mittel- und langfristig ökonomisch, ökologisch und sozial haben könnte. Lassen Sie die Schüler/innen überlegen, was es an Veränderungen brauchen würde, um eine lebenswerte und gerechtere Gesellschaft und Ökonomie nach der Pandemie entstehen zu lassen.
- ❖ Machen Sie Fake News zum Thema und diskutieren Sie mit den Schüler/innen die Aufgabe von Wissenschaft und Forschung für eine evidenzbasierte Politik.
- ❖ Diskutieren Sie die Rolle der Politik und der Demokratie in Zeiten der Krisen. Lassen Sie Schüler/innen zum Zusammenhang von Demokratie, Grundrechten und Datenschutz im Kontext von Krisen- und Ausnahmesituationen recherchieren und Expertenmeinungen vergleichen.
- ❖ Vermitteln Sie das Gefühl, dass Herausforderungen wie diese nur gemeinsam und global gelöst werden können und lassen Sie die Schüler/innen dazu ihre Gedanken und Einschätzungen formulieren.
- ❖ Vermitteln Sie den Schüler/innen, dass die Auseinandersetzung mit Krankheiten, Epidemien und der Sterblichkeit des Menschen wichtig ist und schon immer Gegenstand von philosophischen und sozialwissenschaftlichen Diskursen war.
- ❖ Stellen Sie vor allem das Solidarische vor das Trennende, die Hoffnung vor die Sorgen und das Vertrauen in das Leben und die Zukunft vor die Verunsicherung und Angst.

### **Hilfreiche Links**

*Informationen zur aktuellen Situation:* <https://www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus.html>

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

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

*Berufsorientierung:* <https://www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/schulpraxis/ba/bo.html> (BO)

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

*Jugendcoaching (drohender Schulabbruch):* [www.neba.at/jugendcoaching](http://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.ozepps.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/190304_Lernen_verstehen-Unterricht_gestalten-final.pdf)

[http://www.schulpsychologie.at/fileadmin/user\\_upload/NEU\\_Lernen-Lernen\\_Eltern-Lehrer\\_A4\\_BF.pdf](http://www.schulpsychologie.at/fileadmin/user_upload/NEU_Lernen-Lernen_Eltern-Lehrer_A4_BF.pdf)

*Informationen zu Politik und Demokratie:* <https://www.politik-lernen.at/>

*Persönlichkeitsbildung und ganzheitliche Lernmaterialien:* [www.jedeskindstärken.at](http://www.jedeskindstärken.at) und [www.jugendstärken.at](http://www.jugendstärken.at) (Sekundarstufe I)