

Liebe Schülerinnen und Schüler,

die letzte Zeit war anders als sonst. Wahrscheinlich können wir alle unsere eigene Corona-Geschichte erzählen. In manchen Geschichten von anderen finden wir uns wieder und an anderen Stellen staunen wir, wie unterschiedlich es uns erging.

Wir Schulpsycholog*innen haben einige Fragen zu den letzten Wochen entwickelt. Oft tut es gut, besondere Erlebnisse zu besprechen und zu überlegen, was wir daraus für uns mitnehmen wollen. Wir können euch nicht alle erreichen. Deswegen haben wir ein Angebot zusammengestellt, das dies übernehmen kann. Es gibt Fragen zu Erlebnissen, Gedanken und Erkenntnissen zum Thema Schule und eurem neuen Alltag. Für euch kann das spannend und stärkend für die kommende Zeit sein. Zu Beginn haben wir eine kleine Fantasiereise vorbereitet, die dabei helfen soll, einen Einstieg in das Thema zu finden. Am besten lasst ihr euch diese von jemandem vorlesen.

Die verschiedenen Fragen können je nach Bedarf, Interesse und Zeit ausgewählt werden. Ihr solltet ungefähr 30 bis 60 Minuten für die Bearbeitung einplanen.

Beste Grüße und alles Gute für die kommende Zeit,

Eyal Drimmer (Berlin-Spandau), Theresa Greiner, Maren Rathgeber und Helen Soetemann
(Schulpsychologie Bonn)



Fantasiereise

Setz dich bequem hin. Wenn du möchtest, schließe die Augen oder suche dir einen Punkt im Raum, auf den du schaust. --- Atme tief ein und langsam wieder aus. --- Und noch einmal tief ein und wieder aus.

Stell dir nun vor, dass du in einem ganz bequemen Sessel sitzt, vielleicht fühlt er sich an wie im Kino. Du spürst, wie du dein Gewicht ganz in den Sessel sinken lässt. --- Vor dir geht ein Vorhang auf und ein Film beginnt, in dem du dich selbst wiederer kennst.

Es ist der Tag, an dem verkündet wird, dass die Schulen wegen des Corona-Virus vorerst geschlossen bleiben. Du siehst dich vor dir auf der Leinwand. Wie hast du reagiert, als du das erfahren hast? --- Welche Gedanken und Gefühle kamen in dir auf? --- Vielleicht hast du viele Fragen und Bedenken gehabt, vielleicht warst du auch von der Spannung auf das Unbekannte erfüllt. --- Mit wem hast du als erstes darüber gesprochen? Wer war in deinem Umfeld, mit dem du dich abstimmen musstest?

Der Film läuft weiter, die Homeschooling-Zeit beginnt. Du siehst dich nun auf der Leinwand, wie du dich vorbereitest. --- Vielleicht hast du mit Mitschülern oder Mitschülerinnen telefoniert, um dich abzusprechen oder auszutauschen. Vielleicht hat sich auch die ganze Klasse zusammen ausgetauscht. --- Sicherlich musste viel organisiert werden. Vielleicht hast du dir einen neuen Platz zum Lernen eingerichtet oder etwas an deinem Arbeitsplatz verändert. --- Was war auf einmal alles anders? --- Welche Schwierigkeiten hattest du? --- Was war spannend und neu?

Auf der Leinwand siehst du, wie der Film weiterläuft und du dich Tag für Tag in dein neues Lernumfeld begibst. --- Sicherlich hast du im Laufe der Zeit neue Möglichkeiten ausprobiert, manchmal mit Erfolg, manchmal ohne ein zufriedenstellendes oder vielleicht auch mit frustrierendem Ergebnis. --- Wahrscheinlich hast du dir über viele Dinge Gedanken gemacht - über den Lernstoff, die Bewertung deiner Leistungen, vielleicht auch über deine Lehrer*innen oder Mitschüler*innen. Vielleicht hast du auch etwas Neues an ihnen entdeckt. --- Welche Gedanken kamen dir hierzu? --- Hast du vielleicht Vertrautes in Frage gestellt? Gab es neue Erfahrungen, die dich dazu veranlasst haben? --- Vielleicht hast du

auch darüber nachgedacht, was eigentlich die Ziele von Schule sind oder dir Fragen zum Schulsystem gestellt.

Während du nun in deinem Sessel sitzt und sich der Film vor dir dem Ende zuneigt, fragst du dich vielleicht, was neben allen Schwierigkeiten gut, spannend, wichtig oder schön an der Zeit war, in der die Schulen geschlossen waren. Welche neuen Wege hast du gefunden? --- Welche Erfahrungen waren hilfreich? --- Auf welche Gedanken bist du gekommen? --- Welche neuen Fähigkeiten hast du an dir entdeckt?

Bevor sich der Vorhang nun langsam zu schließen beginnt, erlaube dir, diese Gedanken, Erfahrungen, Fähigkeiten und neuen Wege noch einmal vor dir auftauchen zu lassen. Ein Bild nach dem anderen schaust du sie dir noch einmal ganz in Ruhe an. --- --- Vielleicht spürst du ein leichtes Lächeln auf dem Gesicht. Diese Dinge kann dir keiner mehr nehmen.

Langsam vertieft sich dein Atem nun wieder. Du bist wieder zurückgekehrt von deiner Reise - -- Nimm die Geräusche und Gerüche um dich herum wahr und strecke dich, wenn du magst. --- Und nun kannst du langsam die Augen öffnen und wieder ganz im Hier und Jetzt ankommen.

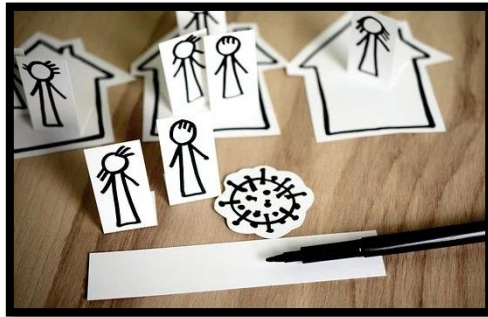


Hoffentlich ist bald alles wie vorher! Oder lieber doch nicht alles?

Fragen zum Schätze finden

Die folgenden Fragen helfen dir festzuhalten, was dir in den letzten Wochen gut getan hat, dich unterstützt oder positiv überrascht hat. Dadurch vergisst du es nicht und es kann dir auch in der Zukunft gut tun.

Suche dir die Fragen heraus, die dich interessieren.



- 1) Was habe ich in der Zeit des Homeschooling geschafft, was ich mir vorher nicht zugetraut hätte?

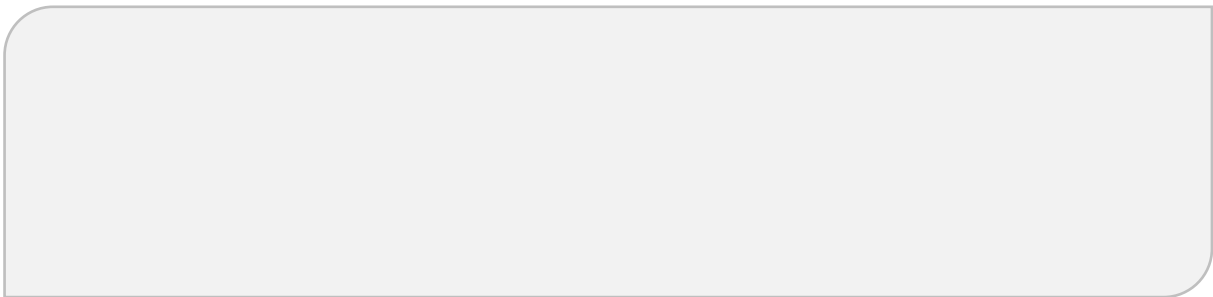
- 2) Welche Fähigkeit oder Stärke habe ich dadurch an mir entdeckt?

- 3) Was war für mich besonders wichtig in dieser Zeit, schulisch oder in der Freizeit? Weshalb war mir das besonders wichtig?

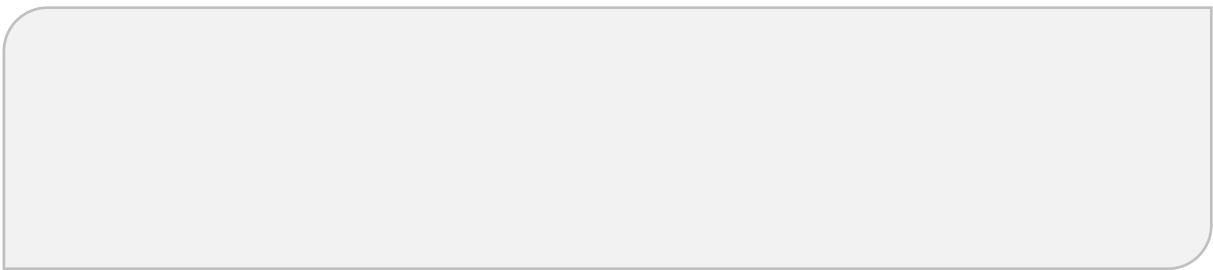
- 4) Was hat mir an dieser Zeit gut gefallen? Was hat mir beim Lernen zu Hause am meisten Freude gemacht?



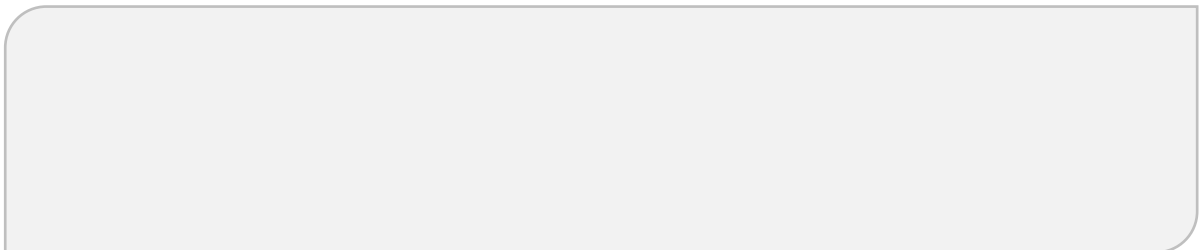
- 5) Was hat mir beim Lernen zu Hause geholfen und mich motiviert?



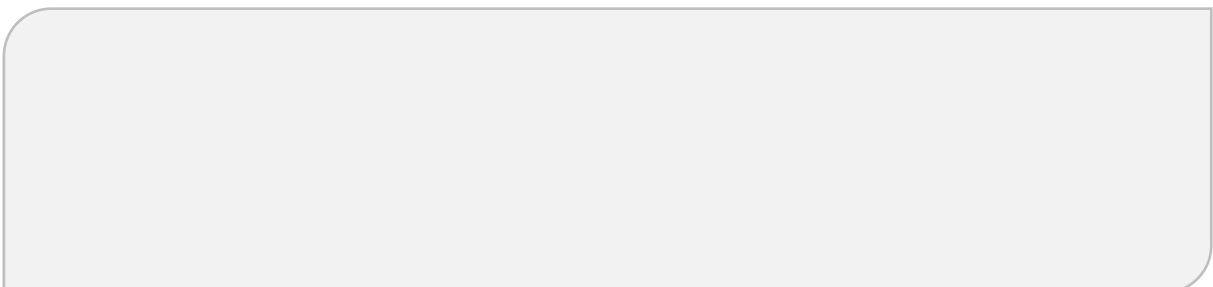
- 6) Was habe ich an meinen Lehrer*innen Neues entdeckt?



- 7) Was habe ich an meinen Mitschüler*innen Neues entdeckt?



- 8) Wofür möchte ich meinen Lehrer*innen/Eltern/Mitschüler*innen danken?



9) Für jüngere Schüler*innen:

Corona-Held*in: Erfinde einen Held oder eine Heldin, die alles Blöde in der Corona-Zeit besiegen kann. Wie sieht er/sie aus? Was kann er/sie? Male oder bastle deinen Held/deine Heldin, so hast du ihn/sie immer bei dir.

10) Für ältere Schüler*innen:

Schau dir deine Antworten oben noch einmal an. An was davon möchtest du dich noch lange erinnern können? Finde ein Symbol, das dich daran erinnern kann, z.B. ein Stift, wenn du entdeckt hast, dass du gerne Geschichten schreibst. Was davon möchtest du gerne jemandem erzählen?



Hast du Fragen oder möchtest du Beratung rund um deine Herausforderungen im Schulalltag? Wende dich an die Schulpsychologie in deiner Stadt/deinem Kreis (für Bonn siehe unten) oder schau im Internet unter

<https://www.bonn.de/themen-entdecken/familie-partnerschaft/schulpsychologische-beratung.php>
oder <http://schulpsychologie.nrw.de/schule-und-corona/schueler/index.html>