

# Newsletter

für Schulleitungen und Lehrkräfte  
Schulpsychologie

12.03.2021

## Im Kontakt bleiben

Für viele Schülerinnen und Schüler ist das Distanzlernen eine große Herausforderung. Zum einen fällt es manchen nicht leicht, sich selbst zu motivieren und das Material zu bearbeiten, und zum anderen fehlt das Gemeinschaftsgefühl. Es ist aus psychologischer Sicht empfehlenswert, auch und vor allem in der aktuellen Situation Maßnahmen durchzuführen, die an die Klassengemeinschaft erinnern und diese stärken.

Die Erfahrungen aus dem letzten Jahr zeigen, dass es in den Klassen, in denen über die Phasen des Distanzlernens und der geteilten Gruppen zum Thema Klassengemeinschaft wenig gearbeitet worden ist, nach dem Sommer besonders schwierig und konfliktreich war.

Die Klasse sollte auch im Szenario B und C das Gefühl bekommen, dass die Gemeinschaft weiterhin wichtig ist und neben schulischen Inhalten auch das soziale Lernen weiterverfolgt wird. Es kann hilfreich sein, Möglichkeiten zu schaffen, voneinander zu erfahren (wie z.B. durch ein Blitzlicht in einer Videokonferenz), gemeinsam Übungen oder Spiele zu erleben (wie z.B. durch Energizer oder kooperative Übungen) oder Anlässe zu schaffen, in Gruppen miteinander zu arbeiten.

Kleine Schritte können sich schon positiv auf das Klassenklima auswirken. Einige Ideen werden im Folgenden aufgeführt.



*Liebe Schulleitungen und Lehrkräfte,*

*Schwerpunkt dieses Infobriefes ist es, mit praktischen Beispielen Ihnen die Unterstützung der Schülerschaft zu erleichtern, wenn Sie ein Gemeinschaftsgefühl in Ihrer Klasse stärken oder auch wiedererlangen wollen.*

*Wir möchten Ihnen Kiko vorstellen. Kiko ist im japanischen ein weiblicher Vorname und bedeutet „glückliches Kind“. In Spanien ist Kiko ein männlicher Vorname. Abgeleitet haben wir den Vornamen aus der Fortbildung für Klassenlehrkräfte „KIK – Kommunikation-Interaktion-Kooperation“, die sich schwerpunktmäßig mit Gruppenentwicklung und Klassenklima befasst.*

*Ich habe jetzt neue Sitznachbarn. Mama hat ganz verduzt geschaut, als es ihr heute beim Abendessen berichtet habe. Neben Alma habe ich noch nie gegessen. Eigentlich scheint sie ganz nett zu sein, aber irgendwie hängt sie immer nur mit denselben Kids rum, so dass ich sie noch nicht richtig kennenlernen konnte. Dann sitze ich noch neben Kurti, der ist toll.*

*Frau Kruse hat einen „virtuellen Sitzkreis“ an unsere Klasse verteilt, der für diese Woche gültig ist.*

*Einen Sitznachbarn zu haben bedeutet für uns, dass wir uns in dieser Woche umeinander kümmern. So kann ich, wenn ich etwas nicht verstanden habe, Alma anrufen und sie um Hilfe bitten. Vielleicht kann ich sie ja auch bei der ein oder anderen Sache unterstützen.*

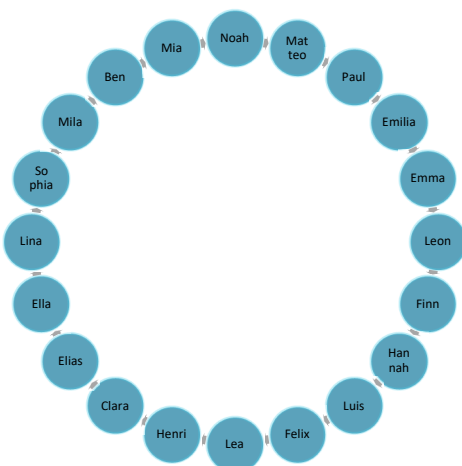
*Wenn Frau Kruse Partnerarbeiten stellt, gehen wir diese Aufgaben gemeinsam an.*



## Virtueller Sitzkreis

In einem virtuellen Sitzkreis legen Sie als Klassenlehrkraft einen Sitzkreis fest, in dem die Namen der Schülerinnen und Schüler eingetragen sind. Jeder Schüler und jede Schülerin kann nun sehen, neben wem sie/er „sitzt“.

Auch in der Präsenzwelt ist es von Bedeutung für die Schülerinnen und Schüler, neben wem sie sitzen. Mit seinem Sitznachbarn tauscht man sich in der Regel eher über Privates und Schulisches aus. Räumliche Nähe erzeugt somit auch soziale Nähe. Um den Schülerinnen und Schülern ein Gefühl von räumlicher Nähe zu vermitteln, kann ein virtueller Sitzkreis hilfreich sein.



erstellt mit Word: SmartArt

In Klassen, die sich schon sehr gut kennen, kann so ein Sitzkreis jeden Tag variiert werden. Klassen, die sich noch nicht kennen, sollten erst einmal einige Zeit auf ihrem Platz bleiben. Wichtig dabei ist, dass die Sitzreihenfolge zufällig zusammengestellt wird. Hierfür gibt es diverse Zufallsgeneratoren im Internet, mit denen man eine Reihenfolge generieren kann. Eine zufällige Reihenfolge ist sinnvoll, weil die Schülerinnen und Schüler so nicht das Gefühl haben, dass man neben jemandem sitzt, weil man selbst besonders stark, schwach, sozial oder unsozial ist. Bei einer zufälligen Zusammensetzung können sich die Schülerinnen und Schüler vorurteilsfreier und offener begegnen.

Viele der folgenden Übungen werden virtuellen Sitzkreis angewendet.

## Anfangsrunde – Befindlichkeit erfragen

### Begrüßungsprozession

(Video- oder Telefonkonferenz, Chat)

Ein Schüler, eine Schülerin fängt an. Sie begrüßt ihren Sitznachbarn oder ihre Sitznachbarin links neben ihr, in diesem Beispiel ist es Kiko. „Guten Morgen Kiko, schön, dass du da bist. Ich freue mich auf einen Vormittag mit dir“. Kiko bedankt sich für die Begrüßung: „Guten Morgen Alma, vielen Dank für die freundliche Begrüßung.“ und begrüßt wiederum ihren/seinen Sitznachbarn, Sitznachbarin links, in diesem Fall ist es Kurti.

Diese Übung hilft beim Namenlernen, sorgt aber auch dafür, dass jeder Schüler und jede Schülerin einmal zu Wort kommt und wahrgenommen wird (in Videokonferenzen gesehen wird). Durch die freundliche namentliche Ansprache entsteht zudem eine gute Stimmung.

### Wetterbericht

(Video-, Telefonkonferenz, Chat)

*Weißt du was, Mama? Bei mir scheint heute die Sonne, auch wenn das Wetter draußen grau und kalt ist. Heute zu Beginn der Stunde wurden wir gefragt, welches Wetter heute bei uns ist. Aber nicht das Wetter draußen, sondern wie es uns geht. Bei mir schien heute die Sonne, weil ich gut drauf bin. Bei anderen aus meiner Klasse hat es aber auch geregnet oder sogar gestürmt. Und bei manchen war es eher so gemixt, ein bisschen schien die Sonne, aber es gab auch ein paar Wolken am Himmel.*



Bei einer Anfangsrunde mit einem Wetterbericht, können Sie kurz die Befindlichkeit der Klasse erfragen. Zum einen gibt dies Ihnen als Lehrkraft die Möglichkeit, einen Überblick über das Befinden jedes einzelnen zu erhalten und dann ggf. Schülerinnen und Schüler, denen es aktuell nicht so gut geht, besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Zum anderen veranlasst es auch die Schülerinnen und Schüler einmal in sich zu gehen und sich zu überlegen, wie sie sich zu Beginn der Unterrichtsstunde fühlen.

Dabei sollen die Klassemitglieder die Frage „Wie geht es dir heute?“ in Form eines kurzen Wetterberichts beantworten. Die Schülerinnen und Schüler können auch eine Begründung anfügen, wie zum Beispiel „heute scheint bei mir die Sonne, weil ...“ oder „heute regnet es bei mir, weil ...“. Wenn Sie es für passend empfinden, können Sie auf vereinzelte Wetterlagen auch genauer eingehen und zum Beispiel fragen „was müsste denn passieren, damit der Regen aufhört?“. Dabei ist es wichtig, die Aussagen des Schülers nicht zu bewerten und offen anzuerkennen. Weiterhin ist zwar Offenheit gewünscht, aber es gibt keine Verpflichtung für eine Aussage.

## „Wenn ich aus dem Fenster schaue, sehe ich ....“

(Video-, Telefonkonferenz, Chat)

Eine Anfangsrunde lässt sich ebenso gestalten, indem Sie die Schülerinnen und Schüler fragen, wie es ihnen geht und was sie sehen, wenn sie aus dem Fenster schauen. Dies hilft der Klasse, sich in die aktuelle Situation einzufinden und unterstützt dabei, sich innerhalb der Klasse besser kennenzulernen. Die Fragen können auch entsprechend variiert werden. Neben „wenn ich aus dem Fenster schaue, sehe ich ...“ kann beispielsweise auch der Satz „ich sitze mit meinem PC/Handy im/am ...“ vervollständigt werden.

## Smileys/Emojis

(Chat)

Vor allem gut geeignet für Online-Formate können ähnlich des Wetterberichts auch Smileys bzw. Emojis zum Ausdrücken der aktuellen Gefühlslage oder des derzeitigen Befindens verwendet werden. Die Schülerinnen und Schüler können hierbei einen Smiley oder Emoji der Reihe nach in den Chat schreiben oder alternativ auf Papier aufmalen und in die Kamera zeigen. Wichtig ist, dass jeder Schüler/jede Schülerin etwas dazu sagt – „ich habe mir dieses Emoji ausgesucht, weil ich gerade ...“.

## Abschlussrunde

*Meine Lehrerin Frau Kruse hat uns heute nach der Stunde gefragt, was uns besonders gut gefallen hat. Das fand ich am Anfang etwas komisch. Aber als dann alle etwas gesagt haben, war es doch ganz interessant. Für Frau Kruse war alles okay, was wir gesagt haben, auch als Kurti gesagt hat, dass er die Stunde doof fand. Ich fand diese Stunde den Sitzkreis toll und dass wir zwischendurch ein kleines Spiel gemacht haben. Dadurch konnte ich mich viel besser konzentrieren und wir haben mit der Klasse auch viel zusammen gelacht.*

Genauso sinnvoll wie eine Anfangsrunde mit der ganzen Klasse kann auch eine Abschlussrunde sein. Diese leitet den Ende der Unterrichtsstunde ein und hilft, sich nochmal zu sammeln bevor man aus der Stunde rausgeht, selbst wenn es nur ein „virtuelles Rausgehen“ ist. Darüber hinaus kann sie auch die Möglichkeit für ein Feedback zum Unterricht geben. Hier können verschiedene Fragen an die Klasse gestellt werden, wie z.B.

- Was nehme ich heute für mich mit?
- Was mache ich heute Nachmittag noch?
- Was gönne ich mir heute noch?
- Was hat mir diese Stunde gut gefallen, wovon wünsche ich mir in Zukunft mehr?



In der Abschlussrunde kann auch die Anfangsrunde wieder mit aufgegriffen werden. Vielleicht hat sich ja das Emoji oder die innere Wetterlage nach der Stunde verändert?

Wichtig ist, die Beiträge nicht zu bewerten und jeden Beitrag offen anzuerkennen. Auch hier gilt wieder: Offenheit ist zwar gewünscht, aber es besteht kein Zwang sich zu äußern.



# Energizer

Auch im Distanzlernen haben Aktivierungsübungen einen großen Nutzen. Sie können ein effizienter Weg sein, um den Gruppenzusammenhalt zu fördern, für eine Auflockerung und Bewegung zu sorgen oder einen entspannenden Moment zu schaffen. Oft haben Schüler und Schülerinnen große Freude an dieser Aktivitätsart. Es gibt eine Vielzahl von Energizern und eine passende Auswahl zu treffen, obliegt der Lehrkraft, die ihre Lerngruppe am besten einschätzen kann.



*Cool, heute hat uns Frau Kruse in der Telefonkonferenz ein Rätsel gestellt. Wir sollten in der Gruppe bis 10 zählen, das war gar nicht so einfach, aber am Ende hat es geklappt, da haben wir uns alle gefreut!! Frau Kruse sagte, sie will sowas jetzt öfter machen. Bin schon gespannt was sie sich fürs nächste Mal ausgedacht hat. Ich finde es auf jeden Fall besser, als immer nur die Aufgabenblätter zu besprechen!*

## Auf 20 zählen

(Video- und Telefonkonferenzen, Livechats)

Die Gruppe sitzt im virtuellen Sitzkreis. Einer sagt „1“. Die Gruppe muss versuchen, bis 20 zu zählen. Jetzt muss jemand anders „2“ sagen, dies darf aber nicht der linke oder rechte Sitznachbar sein. Die Zahl „3“ sagt wieder jemand anders, aber nicht die Sitznachbarn von „2“. Sobald zwei gleichzeitig sprechen, geht es mit „1“ von vorn los.

Die Gruppe muss richtig gut zusammenarbeiten und alle müssen sich konzentrieren. Hat man es geschafft, kann man gut zusammen weiterarbeiten.

Der Schwierigkeitsgrad lässt sich variieren indem die Gruppe zum Beispiel nur bis 10 zählen muss.

## Kurzer Kontakt

(Video- und Telefonkonferenzen, Livechats)

Die Klassenlehrkraft beginnt und stellt die Aufgabe: *Berührt etwas Grünes.*

Die Schülerinnen und Schüler müssen in ihrem Umfeld etwas Grünes finden und berühren, dabei ruft er/sie laut seinen/ihren eigenen Namen (oder alternativ wieder zurück vor den Bildschirm laufen, eine „1“ in den Chat schreiben).

Die Schülerin oder der Schüler, der/die zuletzt etwas berührt, darf das nächste zu berührende Attribut aussuchen (z.B. „etwas Kaltes, etwas Rundes usw.“).

Alternativ: Geben Sie allen Teilnehmenden fünfzehn Sekunden Zeit, um etwas Grünes zu finden. Diejenigen Spieler, die das nicht rechtzeitig schaffen, scheiden aus.

## Zimmersafari

(Video-, Telefonkonferenz, Livechat)

Alle Schülerinnen und Schüler sollen zur genannten Fragestellung so schnell wie möglich einen passenden Gegenstand in ihrer Umgebung suchen und ihn in die Kamera halten oder beschreiben.

Mögliche Fragestellungen:

Was in eurem Zimmer (welcher Gegenstand) ist euch so wichtig, dass ihr es den anderen Mitschülerinnen und Mitschülern schon immer mal zeigen wolltet?

Welchen Gegenstand wolltet ihr schon seit langem loswerden?

Was würdet ihr einem guten Freund oder einer guten Freundin schenken? usw.

Mit dieser Übung werden die Schülerinnen und Schüler aktiviert und lernen zudem noch die Mitschülerinnen und Mitschüler besser kennen.

## Stimmen raten

(Video-, Telefonkonferenz plus Gruppenchat)

Die Klassenlehrkraft fängt an. Sie wählt eine Schülerin oder einen Schüler aus und informiert diesen über den Privatchat oder Messenger. Alle Schülerinnen und Schüler schließen die Augen (bei Videokonferenz). Der/die Ausgewählte sagt: „Wie ist mein Name?“. Alle Schülerinnen und Schüler dürfen nun raten, wessen Stimme sie gehört haben. Nach fünf Sekunden dürfen sie ihre Antwort in den Gruppenchat schreiben.

Der Schüler oder die Schülerin, der/die richtig geraten hat, darf den nächsten Namen wählen und diesen heimlich per Privatchat oder Messenger anschreiben.

Variante 1: Geräusche raten. Ein Schüler oder eine Schülerin führt eine geräuschvolle Tätigkeit aus und die Klasse muss raten, was er/sie gerade unternimmt. Z.B.: Zähne putzen, Staubsaugen, Papier zerreißen etc.

Variante 2: Die Ausgewählten dürfen ihre Stimme verstellen und somit den Schwierigkeitsgrad erhöhen.

## Stille Post

(Telefon)

Die Lehrkraft erzählt einem Schüler, einer Schülerin eine kurze Geschichte (zirka ½ Seite). Dieser Schüler, diese Schülerin ruft ihren Sitznachbarn an (siehe virtueller Sitzkreis) und erzählt ihm Geschichte und so weiter. Wichtig ist, darauf hinzuweisen, dass die Geschichte nur einmal erzählt werden darf, ohne Wiederholung und dass Nachfragen nicht erlaubt sind. Wenn die Geschichte die Runde gemacht hat, landet sie wieder bei der Lehrkraft, die die Ursprüngliche und die Geschichte, die am Ende dabei herausgekommen ist, der Klasse zur Verfügung stellt. Diese Übung ermöglicht den Sitznachbarn eine unbeschwerter Kontaktaufnahme zueinander.

Gegebenenfalls kann sich eine Diskussion in der Klasse daran anschließen, wie es kommt, dass die Geschichten sich unterscheiden, und welche Faktoren hilfreich sind, um eine Kommunikation möglichst fehlerfrei durchführen zu können.

## Rasender Reporter – digital

(Telefon, WhatsApp, Video etc.)

*Bei uns hat heute den ganzen Tag das Telefon geklingelt. Das war richtig schön. Endlich ist hier mal was los. Papa konnte es gar nicht glauben, dass alle Anrufe nur für mich waren. Er war, glaube ich, auch ein bisschen neidisch. Dann wollte er natürlich unbedingt wissen, was ich da so mit meinen Mitschülerinnen und Mitschülern berede. Viele Fragen habe ich dann auch ihm gestellt und ganz schön viel Neues von meinem alten Herrn erfahren.*

Jedem Schüler und jeder Schülerin wird per Los eine Frage zugeteilt. Er oder Sie hat nun die Aufgabe, den Mitschülern oder Mitschülerinnen aus seiner oder ihrer Klasse diese Frage zu stellen, bzw. sich über diese Frage auszutauschen. Am Ende der Übung (das kann am übernächsten Tag oder eine Woche später sein) berichtet der Reporter oder die Reporterin der Klasse seine/ihre Ergebnisse. Dabei sollen die Antworten so zusammengefasst werden, dass sie einen Überblick wiedergeben und keine Namen beinhalten. Z.B. kann ein Reporter, der die Frage erhalten hat, welche Art von Büchern man am liebsten liest, berichten, dass die meisten in der Klasse gerne Fantasieromane lesen und nicht wenige zudem auch Comics toll finden usw.



Beispielfragen könnten sein:

- Was ist deine Lieblingsfarbe?
- Wie viele Geschwister hast du?
- Was möchtest du später einmal werden?
- Wovor hast du am meisten Angst?
- Was ist dein Lieblingsessen?
- Was machst du am liebsten in deiner Freizeit?
- Wovon bist du begeistert?
- In welches Land oder welche Stadt würdest du gerne einmal reisen?
- Wofür gibst du das meiste Geld aus?
- Spielst du ein Instrument – welches?
- Glaubst du, dass es Außerirdische gibt?
- Welcher Mensch in deinem Leben ist dir am wichtigsten und warum?
- Wie würde dein Traumhaus aussehen?
- Was würdest du bevorzugen: Ein Großstadt-, Kleinstadt- oder Dorfleben?
- Welche Eissorte magst du am liebsten?
- und so weiter.

# Übungen in Kleingruppen

Für die Arbeit in Kleingruppen empfiehlt es sich, die Schülerinnen und Schüler zufällig den Gruppen zuzuordnen. Auch ist es für die Schülerinnen und Schüler hilfreich, wenn sie für die Kleingruppenarbeit feste Zeiten und einen festen Ort (Chatraum, virtuellen Raum, Telefonkonferenz) vorgegeben bekommen, damit auch verlässlich alle anwesend sind.

## Die drei Musketiere

(Telefon- oder Videokonferenz)

Die Schülerinnen und Schüler werden in Dreiergruppen (je nach Größe auch einzelne Vierergruppen) eingeteilt. Gemeinsam gilt es herauszufinden und schriftlich festzuhalten, was für Interessen, Eigenschaften oder Erfahrungen

- alle Mitglieder der Gruppe gemeinsam haben,
- zwei von ihnen jeweils gemeinsam haben und
- welche Besonderheiten jeder einzelne von ihnen hat.
- Zudem gibt sich jede Kleingruppe einen Gruppennamen.

Zum Schluss wird das Ergebnis entweder von der Kleingruppe gemeinsam oder nur von einem Gruppenmitglied der Klasse vorgestellt.

Wichtig ist dabei, es den Schülerinnen und Schülern zu überlassen, was sie von sich preisgeben wollen. Wie die Ergebnissicherung aussieht, hängt von den zur Verfügung stehenden Mitteln ab. Wenn eine Software zur Verfügung steht, kann hier ein gemeinsames Bild / eine gemeinsame Collage erstellt werden.

Die bewusste Wahrnehmung von Gemeinsamkeiten verbindet die Kleingruppenmitglieder. Ein Gemeinschaftsgefühl entsteht, das durch die Gestaltung eines Gruppennamens und eventuell auch eines gemeinsamen Plakates verfestigt wird. Die Anerkennung von Unterschiedlichkeiten fördert zudem die Offenheit für Neues.

## Was wäre wenn?

(Video-, Telefonkonferenz, Gruppenchat)

Die Schülerinnen und Schüler werden in Kleingruppen eingeteilt. Sie bekommen den Auftrag sich gemeinsam darüber auszutauschen, was sie gerne gemeinsam mit der Klasse unternehmen würden, wenn diese Pandemie zu Ende ist und wieder alles möglich wäre. Wichtig ist, den Schülerinnen und Schülern mitzuteilen, dass es keine Einschränkungen gibt. Es geht weniger darum, eine realistische konkrete Aktivität zu planen, sondern vielmehr darum, einfach mal wild los zu fantasieren.

Ziel dieser Übung ist es, dass die Schülerinnen und Schüler über einen positiven Anlass ins Gespräch kommen und gemeinsam kreativ werden. Auch wird der Blick auf etwas Positives gerichtet und fördert eine hoffnungsvolle Sicht auf die Zukunft.



## Neugierig geworden?

Wir möchten Sie einladen, die vorgestellten Übungen mit uns gemeinsam in einem Videomeeting auszuprobieren. So können Sie eigene Erfahrungen mit den Übungen sammeln, bevor Sie sie mit Ihrer Klasse durchführen und gemeinsam im Plenum die Anwendbarkeit diskutieren.

Bitte melden Sie sich bei Interesse per Mail mit dem Betreff „KIKO“ an folgender Mailadresse an: [heidrun.masemann@rlsb-h.niedersachsen.de](mailto:heidrun.masemann@rlsb-h.niedersachsen.de). Geben Sie Ihren Namen und den Namen der Schule, an der Sie unterrichten, an. Wir organisieren je nach Anmeldezahl das Angebot und teilen Ihnen den Termin per E-Mail mit.



## Beratungsangebote

Die Beratungsangebote der Schulpsychologie bei Problemen im Lern-/Schulkontext stehen für Schulleitungen, Lehrkräfte, nicht-lehrendes Personal, Eltern sowie Schülerinnen und Schüler auch weiterhin zur Verfügung.

Zur Anregung haben wir einige Beispiele für Kontaktanfragen aufgelistet.

Die Schulpsychologie unterstützt Schulpersonal zum Beispiel wenn:

- Sie sich Sorgen um die Entwicklung einzelner Schülerinnen und Schüler machen
- Sie sich eine neue Perspektive zum Umgang mit den aktuellen Herausforderungen wünschen
- Sie Gesprächsbedarf rund um die Auswirkungen der Corona-Pandemie in Schule haben

Die Schulpsychologie unterstützt Schülerinnen und Schüler zum Beispiel bei:

- Sorgen um ihren Schulabschluss
- Lern- und Konzentrationsproblemen im Homeschooling
- Ängsten rund um die Corona-Pandemie

Die Schulpsychologie unterstützt Eltern und Erziehungsberechtigte zum Beispiel bei:

- Fragen zum Lernerfolg ihrer Kinder im Homeschooling
- Plötzlichen Verhaltensänderungen wie Ängsten oder Aggressivität ihrer Kinder
- Sorgen, weil das Kind an Präsenztagen nicht mehr in die Schule gehen will

Die Kontaktaufnahme zur Schulpsychologie kann direkt erfolgen, d. h. ohne das Wissen oder die Zustimmung Dritter.

## Schulpsychologie - Kontakt

Die schulpsychologischen Dezernentinnen und Dezernenten haben in der Regel einen Zuständigkeitsbereich, der sich an Landkreisgrenzen orientiert.

Weitere Informationen zu den Zuständigkeiten finden Sie unter <https://www.rlsb.de/bu/eltern-schueler/schulpsychologie/schulpsychologie-kontakt>