

Alles Gute für das Jahr 2022!

*Sehr geehrte Beratungslehrer*innen,*

wir möchten den ersten Newsletter des Schulpsychologischen Dienstes im Jahr 2022 nutzen, um Ihnen vor allem ein gesundes und glückliches neues Jahr zu wünschen!

Es beginnt erneut eine besonders belastende und schwierige Zeit bedingt durch die Corona-Pandemie. Ihnen, aber vor allem auch den Schülerinnen und Schülern (SuS) stehen wieder Wochen ohne sicheren Präsenzunterricht bevor.

Es liegt nahe, dass es aufgrund der sich aktuell abzeichnenden Infektionslage erneut zu Phasen des häuslichen Lernens (Wechsel- und Distanzunterricht) kommen könnte, wenn auch nicht flächendeckend. Insbesondere für die SuS bedeutet dies wieder viel Unsicherheit, veränderte Strukturen und Anforderungen. Viele SuS haben nach wie vor Probleme, sich und ihr Lernen selbst zu organisieren, was zu heterogenen Lernständen führen könnte.

*In dieser Situation geht es wieder mehr denn je um die **Beziehungsgestaltung** und um ein gutes Miteinander, anstatt um reine Wissensvermittlung und Abarbeitung des bestehenden Lehrplans. Sie als Lehrkräfte spielen hier neben dem Lehren und der klassischen Wissensvermittlung eine zentrale Rolle: Sie können die SuS emotional stärken und Resilienz und Selbstwirksamkeit der SuS bedeutsam fördern. So können die SuS leichter mit den Veränderungen im Schulalltag in den nächsten Wochen umgehen. Einige Ideen zur emotionalen Unterstützung für Sie und Ihre SuS wollen wir Ihnen im Folgenden vorstellen.*



Bildquelle: pixabay.com

WOOP – Mentale Strategie zum Ändern von Gewohnheiten

Viele Menschen nehmen sich mit Beginn des neuen Jahres vor, Dinge zu verändern und gute Vorsätze Wirklichkeit werden zu lassen. Es ist wissenschaftlich belegt, dass es nicht immer einfach ist, neue Gewohnheiten in seinen Alltag zu integrieren. Um aus einer Tätigkeit eine Gewohnheit werden zu lassen, bedarf es im Durchschnitt einer 60-fachen Wiederholung.

In diesem Zusammenhang möchten wir Ihnen eine mentale Strategie an die Hand geben - welche ganz einfach und mit wenig Zeitaufwand verbunden ist - die Ihnen und Ihren SuS helfen kann, Präferenzen festzulegen und Gewohnheiten zu ändern.

*WOOP steht für **Wunsch** (wish) - **Ergebnis** (outcome) - **Hindernis** (obstacle) - **Plan** (plan).*

Wie genau Sie Ihr Leben „woopen“ können sowie Videos und WOOP-Anleitungen zum Ausdrucken finden Sie unter: <https://woopmylife.org/de/home>.

Mit Hilfe dieser mentalen Strategie finden Sie mehr Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit. Und genau dies sind insbesondere in der aktuellen Zeit zwei wertvolle Lebensessenzen. WOOP kann gut mit SuS besprochen werden und auch von diesen eingesetzt werden.

Eine Empfehlung für Sie – 7Mind & Schule

Als Lehrkräfte erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zum 7Mind-Kurs *Kids und Schule* (speziell für Kinder von 6-10 Jahren), der u.a. von Pädagog*innen mitentwickelt wurde. Sich nach innen besinnen verhilft den SuS dazu, sich besser zu konzentrieren, mit Leistungsdruck und Ängsten besser umzugehen sowie sich insgesamt

(psychisch) wohler zu fühlen und besser mit den Herausforderungen des Alltags umgehen zu können.

Der Kurs enthält viele einfache Übungen zur Stärkung der psychischen Gesundheit Ihrer SuS. Weitere Informationen zum Thema 7Mind & Schule finden Sie unter: <https://7mind.de/schule>.

Handreichungen des Schulpsychologischen Dienstes

Aus aktuellem Anlass heraus möchten wir Sie insbesondere auf die folgenden Handreichungen des Schulpsychologischen Dienstes aufmerksam machen:

- ❖ Handreichung „Erfolgreich lernen im Homeschooling“
- ❖ Handreichung „Corona und Schule“

Sie finden die Handreichungen u.a. im Team der *Beratungslehrer*innen Südthüringen* der Thüringer Schulcloud (TSC) sowie auf der Homepage des [Staatlichen Schulamtes Südthüringen - Rubrik Schulpsychologie](#).

Weitere Anregungen zur erfolgreichen Gestaltung der Lehrer-Schüler-Beziehung finden Sie im [Impulse-Heft Nummer 64 der Thillm-Publikationen](#).

Kinder und Corona - Was Kinder jetzt brauchen

Der Schulpsychologische Dienst hat einen Überblick zu den Auswirkungen der Pandemie auf die psychische Gesundheit sowie das (psychische) Wohlbefinden von Kindern für Sie erstellt. In dem Überblick finden Sie aktuelles Hintergrundwissen, wissenschaftliche Fakten und praktische Anregungen, welche speziell auf die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen in Zeiten der Corona-Pandemie und im Kontext Schule abzielen. Sie finden die Zusammenstellung „*Was Kinder jetzt brauchen*“ als Anhang in der aktuellen E-Mail sowie zum Abruf im Team *Beratungslehrer*innen Südthüringen* der TSC.



„Unsere Kinder sind die Zukunft dieser Welt. Es geht nicht darum, was wir aus ihnen herausholen können. Es geht darum, wie wir sie stärken können.“
(Sadhguru)

Übung zu Humor und Leichtigkeit für SuS

Die aktive Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen führt zu mehr individueller Zufriedenheit und Glücksempfinden. Joachim Ringelnatz sagte: „*Humor ist der Knopf, der verhindert, dass einem der Kragen platzt.*“ Zum Abschluss des ersten Newsletters im Jahr 2022 möchten wir Ihnen eine kleine Übung für mehr Wohlbefinden für SuS mit auf den Weg geben:

„**LACHZEIT: Wie viele Arten zu lachen kennst du? Probiere mal verschiedene Arten aus:** Kichere eine Minute lang laut und herzlich. Lach mal wie ein Pferd. Lach mal wie eine Gans. Lach mal wie ein Papagei. Lach mal wie ein Opa oder eine Oma ohne Zähne. Lach mal wie dein bester Freund oder deine beste Freundin. Lach mal wie dein Lehrer oder deine Lehrerin. Lach mal ganz leise. Lach mal wie ein Clown.

Spürst du die Energie in deinem Körper? Merkst du, wie du gleich bessere Laune bekommst? Noch mehr Spaß macht es, wenn du diese Lachzeit gemeinsam mit deinen Freunden oder deiner Familie machst.“

Übung entnommen aus dem Karten-Set von Neumeyer (BELTZ, 2020, Karte Nr. 56): *Positive Psychologie für Kinder und Jugendliche*. 60 Übungen für mehr Mut, Glück und Zufriedenheit.