

K(I)eine Lichtblicke im Chaos?!

Frage- und Anregebogen für Schüler*innen

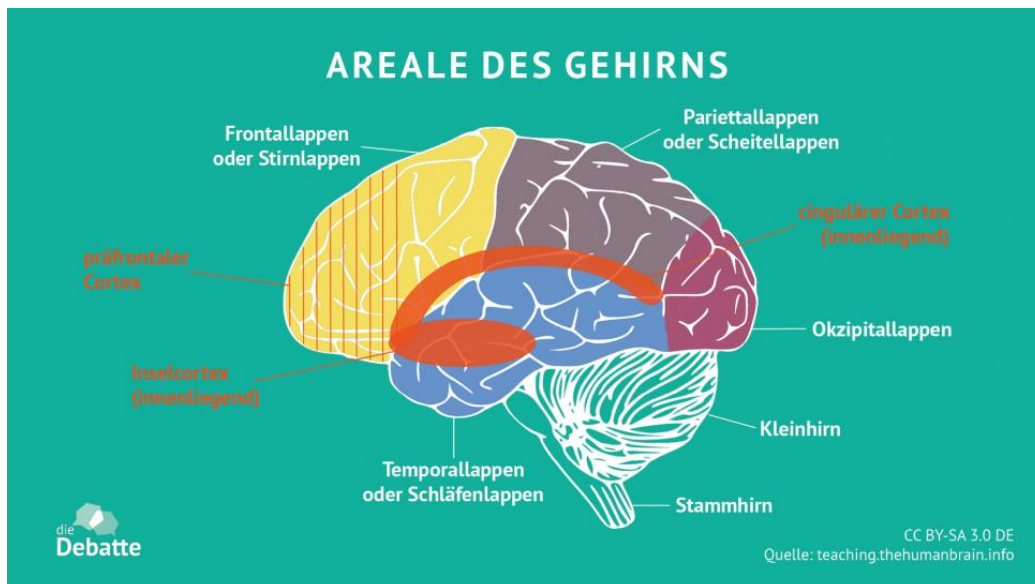
In der vergangenen Zeit hat sich für viele von uns der Alltag verändert. Viele Schüler*innen erzählten uns von ganz neuen Sorgen in der Schule, neuen Lernformen und einem anderen Beisammensein. Bei manchen sind wichtige oder aber veraltete Rituale weggefallen. Vielleicht sind neue, schöne Tagesroutinen dazugekommen. In diesem Frage- und Anregebogen erfährst du etwas über Stress und Entspannung und wir fragen dich nach Ideen für eine verbesserte Schule. Du kannst natürlich gerne jemanden dazu holen, wenn das Ausfüllen des Fragebogens kompliziert ist. Wenn du magst, schlage in deiner Klasse/Schule vor, dass alle den Fragebogen ausfüllen und anonym auswerten. So seht ihr, was euch als Schüler*innen wichtig ist und was ihr vielleicht gemeinsam mit den Lehrer*innen verändern möchtet. Ihr könnt eure Ideen auch gerne an uns schicken: schulpsychologie@bonn.de. Wir sind gespannt!

Wenn du gerne festhalten möchtest, was du in der letzten Zeit neu für dich entdeckt hast, empfehlen wir dir unser Selbstcoaching (www.KurzeLinks.de/SelbstcoachingSuS).

Was macht Stress in deinem Gehirn?

(Diesen Text gibt es auch als Film: <https://youtu.be/tX6SZPioo6k>)

Wenn plötzlich alles anders ist als sonst oder wir das Gefühl haben, nichts kontrollieren zu können, haben wir oft starke Gefühle wie Verunsicherung, Angst, Wut oder Ohnmacht. In unserem Gehirn passiert dann Folgendes:



Das Stammhirn schlägt Alarm und sagt unserem Körper: Wir brauchen ganz viel Energie, um zu kämpfen oder zu fliehen! Jeder Mensch reagiert dann anders. Manche sind gereizt und fangen an zu streiten. Manche verstecken sich und wollen alleine sein. Kennst du das auch?

Um Energie dafür zu haben, muss das Gehirn woanders Energie sparen. Wir funktionieren dann in der Stresssituation, aber können nicht so gut Neues aufnehmen und lernen.

Wahrscheinlich kennst du dich selbst schon in stressigen Lebensphasen. Stress ist an sich nichts Schlimmes, er aktiviert uns und macht uns leistungsstark. Entscheidend bei Stress ist die eigene Bewertung. Das heißt, wenn du dich selbst in eine herausfordernde Situation begibst und das Gefühl hast, du kannst sie kontrollieren, dann ist Stress gut. Wenn du z.B. eine schwierige Prüfung vor dir hast und denkst, du schaffst es, sie zu bestehen. Auch scheinbar unkontrollierbare Situationen kann man in kontrollierbare Herausforderungen umwandeln. Überlege dann, was du davon kontrollieren kannst, auch wenn es nur ein kleiner Teil ist? Was kannst du tun, damit du dich besser fühlst? Du hast bestimmt auch bereits Erfahrungen gemacht, was dir dann guttut und wie du einen Ausgleich findest. Vielleicht ist es spazieren gehen, Freunde treffen, Sport, gutes Essen oder etwas ganz Anderes?

Du sendest dann deinem Gehirn das Signal, dass es gerade keine Gefahr gibt. Der Präfrontalkortex, mit dem wir bewusst denken, übernimmt wieder mehr die Kontrolle im Gehirn. Das geht aber nur, wenn wir einigermaßen entspannt sind. In diesem Zustand kann dann abgewogen, kreativ gedacht und schließlich etwas beschlossen werden. Dadurch entstehen neue Nervenbahnen in unserem Gehirn. Man kann in Untersuchungen sehen, dass nie dagewesene Verbindungen von Nervenzelle zu Nervenzelle entstehen, wie "Autobahnen im Gehirn". Neue Autobahnen sind zum Beispiel neue Verhaltensweisen oder eine neue Art und Weise, eine Situation zu bewerten, neue Gefühle und neue Gedanken. Vielleicht kennst du den Spruch „Was nicht gebraucht wird, stirbt ab“. So ist es bei Muskeln und auch bei den Nervenzellen. Das bedeutet: Wenn du alte Verhaltensweisen unterlässt und durch neue ersetzt, werden die bisherigen Nervenverbindungen im Gehirn nach und nach erneuert. Zum Beispiel, wenn du bisher immer Süßigkeiten gegessen hast, wenn du traurig warst und jetzt stattdessen mit dem Hund rausgehst. Zugegeben: Dieser Prozess ist anstrengend, weil er unserem Gehirn Energie kostet. Wir brauchen für dieses Umdenken immer wieder Entspannung und das Gefühl, dass wir Teile der schwierigen Situation verändern können. Deswegen hilft uns bei der Umsetzung meistens die Unterstützung von anderen Menschen: Von Familie, Freunden und Freundinnen und manchmal auch von Menschen, deren Beruf es ist, Andere bei Veränderungen zu unterstützen: z.B. Beratungslehrer*innen oder Psycholog*innen.

Unser Gehirn und unser gesamter Körper sind einzigartig und extrem anpassungsfähig! Du kannst daher auf dich, deinen Körper und deine Gefühle vertrauen. Auch in schwierigen Situationen. Versuche dann dir selbst zuzuhören: Was brauchst du gerade? Was tut dir gut? Wie kannst du etwas mehr Kontrolle gewinnen? Wen könntest du um Unterstützung bitten?

Mache mehr von dem, was dir guttut und du wirst merken, dass dein Körper den Alarm ausstellt. Du hast dann wieder Energie für andere Dinge und kannst Neues aufnehmen und besser lernen.



Allgemeine Auswirkungen

Die kommenden Fragen drehen sich rund um deinen veränderten Schulalltag durch die Zeit der Schulschließung und auf welche Ideen dich diese Zeit gebracht hat.

Kreuze an: Wie hast du die Zeit der Schulschließung erlebt?

	stark ver- schlechtert	ver- schlechtert	ist gleich geblieben	verbessert	stark verbessert
Mein schulbezogenes <i>Wohlbefinden</i> hat sich durch die Veränderungen					
Meine schulbezogene <i>Motivation</i> hat sich durch die Veränderungen					
Meine schulbezogene <i>Leistung</i> hat sich durch die Veränderungen					

Die Veränderungen im Schulalltag waren für mich im Allgemeinen:

- sehr belastend
- belastend
- weder noch
- erleichternd
- sehr erleichternd

Die Veränderungen im Schulalltag waren für mich im Allgemeinen:

- sehr einschränkend
- einschränkend
- weder noch
- bereichernd
- sehr bereichernd

In der Zeit der Schulschließung habe ich mir Gedanken gemacht über:

	gar nicht	kaum	teilweise	viel	sehr viel
wie ich (gut) lerne					
meine Klasse					
den aktuellen Lehrplan					
meine Rolle als Schüler*in					
das Schulsystem im Allgemeinen					
Ziele von Schule					
meine Ziele als Schüler*in					
Teilhabe (Mitentscheiden, Mitgestalten in der Schule) von Schüler*innen					
selbstständiges Lernen					
individualisiertes Lernen					
Digitalisierung in der Schule					
Vernetzungs- und Unterstützungsmöglichkeiten					
Kontakt/Beziehungen zu meinen Mitschüler*innen					
Kontakt/Beziehungen zu meinen Lehrer*innen					
Sonstiges					

Welcher dieser Impulse gibt dir besonders Kraft in der aktuellen Zeit?



Ein Blick in deine Schule der Zukunft

Im nun folgenden Teil kannst du spielerisch und kreativ einen Blick in deine Traumschule der Zukunft werfen. Dieser Teil kann dir helfen deine neuen Erkenntnisse und Ideen für den Schulalltag zu erinnern und für dich zu entscheiden, was du davon mitnehmen möchtest. Wir bieten dazu eine bewährte psychotherapeutische Methode namens Wunderfrage an. Es kann sein, dass es gerade unpassend für dich ist sich eine ganz andere Schule auszumalen; es kann sein, dass es dir Spaß macht.

Stell dir vor, es ist der letzte Ferientag, morgen beginnt die Schule wieder. Du packst deine Tasche für den nächsten Tag und dabei gehen dir Gedanken zum Start dieses neuen Schuljahres durch den Kopf... Plötzlich erscheint aus dem Nichts eine Fee mit einem leuchtenden Kugelschreiber und einem bunt gemusterten Klemmbrett in der Hand. Sie sagt: „Ich bin eine Schulfée aus der Abteilung für magische Schulentwicklung und soll deine Schule besser machen. Hilf mir, deine Schule nach deinen Wünschen zu verzaubern.“ Und sie überreicht dir einen kleinen Zauberstab, der bei jeder Berührung die Farben wechselt. „Du kannst deiner Fantasie freien Lauf lassen. Mach alles neu, was du neu machen willst und belasse das, was so bleiben soll wie bisher. Du bist für uns ein/e wichtige/r Experte/in für Schule, da wir im Elfenbeinturm sitzen und vieles nicht mitbekommen. Bitte schreibe bis morgen früh grob auf, welche Veränderungen du für nötig hältst, damit wir die entsprechenden Vorbereitungen treffen können. Die Abteilung für magische Schulentwicklung bedankt sich für die Zusammenarbeit.“ Und mit einem letzten Schwung ihres leuchtenden Kugelschreibers verschwindet die Fee wieder und dein Zimmer wirkt, als wäre nichts passiert. Du runzelst die Stirn, „Ist das gerade wirklich passiert?“ Dann denkst du: „Eigentlich eine interessante Sache...“ und fängst an deine Ideen aufzuschreiben...

Was würdest du an deiner Schule gerne verändern?

Am Morgen des ersten Schultages denkst du schmunzelnd an deinen lebhaften Traum... eine Fee für magische Schulentwicklung...? Was für einen Quatsch habe ich denn da geträumt...?" Du ziehst dich an, frühstückst und schaust nochmal kurz auf dein Handy. In der Klassen-WhatsApp-Gruppe geht es ab: "OMG, ich bin gerade in der Schule angekommen und alles ist anders ..." Mit jedem weiteren Satz merkst du, dass es deine Ideen sind, die umgesetzt wurden...

Wie fühlst du dich? Was ist der erste Gedanke, der dir durch den Kopf geht? Was ist anders an diesem Morgen?

In welchen Bereichen müssten am ehesten Veränderungen passieren, damit dieser Traum Wirklichkeit wird? Was müsste sich konkret ändern?

Viele von uns wünschen sich wahrscheinlich diese oder eine ähnliche Fee. Leider haben wir sie bisher noch nicht gefunden. Trotzdem können wir alle Schule gestalten und zu einem besseren Ort machen. Was meinst du?

Deine Meinung ist gefragt: Wer könnte am ehesten etwas verändern?

- ich selbst
- Schüler*innen
- Eltern
- Lehrer*innen und andere, die an der Schule arbeiten
- Schulleitung
- Politiker*innen
- die Gesellschaft
- andere

Bilde eine Rangfolge indem du Zahlen in die Kreise schreibst!

Wer wäre am glücklichsten über eine Veränderung nach deinen Wünschen?

- ich selbst
- Schüler*innen
- Eltern
- Lehrer*innen und andere, die an der Schule arbeiten
- Schulleitung
- Politiker*innen
- die Gesellschaft
- andere

Bilde eine Rangfolge indem du Zahlen in die Kreise schreibst!

Was könntest du morgen tun, um einen kleinen Schritt in die von dir gewünschte Richtung zu gehen?

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 www.KurzeLinks.de/SchulpsychologieBonn oder www.KurzeLinks.de/SchulpsychologieNRW