

Teil F Reaktionen auf Krisen in Schulen

Blatt F2)

Klassenmanagement für Lehrer in Krisensituationen – Teil 2 (Methoden)

Handlungsmöglichkeiten, um die auf Blatt F1 genannten Ziele für die jeweiligen Schüler zu erreichen, sind beispielsweise:

- *Ruhige Ansprache*

Vermeiden Sie bedrohlich Worte und sprechen Sie in einer beruhigenden Tonlage mit einfachen, wiederkehrenden Floskeln wie etwa "Alles wird gut.", "Lasst uns das erstmal besprechen.", "Bleibt ganz ruhig." usw. Auch Ihre Gestik und Mimik sollte beruhigend wirken.

- *Fokussierung*

Versuchen Sie, die Schüler auf die gegenwärtige Situation im Hier und Jetzt zu fokussieren.

- *Positive Bilder erschaffen*

Mentale Bilder bzw. Phantasievorstellungen wirken sich auf das Fühlen und Denken aus. Fordern Sie die Schüler dazu auf, sich positive Bilder vorzustellen. Eine schöne Erinnerung, einen Herzenswunsch, vor allem aber einen positiven Ausgang der aktuellen Krise.

- *Atmung*

Physische Reaktionen und Gedanken können auch über die Atmung beeinflusst werden. Panisch erscheinende Kinder und Jugendliche können sich mit einer langsamen, tiefen Atmung beruhigen. Eingefroren erscheinende Kinder und Jugendliche können durch hechelnde, schnelle Atemzüge wieder besser fokussieren. Fordern Sie die jeweiligen Schüler dazu auf.

- *Bewegung*

Ebenso wie die Atmung kann auch über Bewegung eine Stabilisierung der Schüler erreicht werden. Geben Sie aufgebrachtten Schülern bedächtige Aufgaben, bei denen sie Ruhe finden, und verlangsamten Schülern Aufgaben, die viel Bewegung erfordern. Das hilft zudem dabei, sie zu beschäftigen und die Krise als weniger bedrohlich zu erleben. Derartige Aufgaben sollten sehr einfach sein, wie etwa "Bring mir bitte mal ...", "Helfe doch mal Deinem Nachbar dabei ...", "Setz Dich doch einfach mal hin und beobachte ..." usw.

Bei allen positiven Bemühungen und direkten Hilfen für die Schüler gilt stets:
Holen Sie so schnell wie möglich professionelle Hilfe von Psychologen und / oder Ärzten, wenn Sie starke Stresssituationen bei Kindern und Jugendlichen in Krisensituationen wahrnehmen.