

Doris Horvat

Gesundheit im Online-Unterricht

Themenreihe Deutsch Digital

Heft 01/2022

IMPRESSUM

Herausgeber & Redaktion

Jun.-Prof. Dr. Nadine Anskeit

unter der Mitarbeit von

Lea Lesar-Dolenc, Katja Holdorf, Kathrin Heller, Hannah Lutz, Adriana Hermann, Gabrijela Bogisic

im Auftrag der

Donauschwäbische Kulturstiftung des Landes Baden-Württemberg

Schlossstraße 92

70176 Stuttgart

Telefon: +49 (711) 66951-26 | Dr. Eugen Christ (Geschäftsführer)

Email: dsks@hdh.bwl.de

Creative Commons

Diese Publikation ist unter folgender Lizenz veröffentlicht: BY-ND 4.0 DE. Die Lizenzbedingungen sind nachzulesen unter: <https://creativecommons.org/licenses>

Zitiervorschlag

Doris Horvat (2022). Gesundheit im Online-Unterricht. In: Themenreihe Deutsch Digital, 01. Stuttgart: Donauschwäbische Kulturstiftung des Landes Baden-Württemberg.

Gesundheit im Online-Unterricht

Doris Horvat

Das Auftreten eines neuen Virus unbekannter Herkunft, gepaart mit der hohen Sterblichkeitsrate, die es auf das Niveau einer Pandemie bringt, ruft bei jedem Einzelnen viele unangenehme Emotionen hervor – Angst, Besorgnis und Frustration umgeben nicht nur jeden Einzelnen, sondern auch seine unmittelbare Umgebung – Familienmitglieder, Kinder, Freund*innen, Geschäftskolleg*innen, Studierende, Lehrkräfte.

1 Auswirkungen der COVID-19-Pandemie

Es ist wichtig, zu erkennen, dass COVID-19 unseren Körper (Körperebene), unseren Geist (psychologische Ebene) und unsere Beziehungen (soziale Ebene) betrifft, die alle Bestandteile unserer psychischen Gesundheit sind.

1.1 Körperebene

Die Pandemie stellt auf körperlicher Ebene durch die große Infektionsgefahr und die hohe Letalität ein Risiko dar. Auch die Bedingungen und der Rhythmus des Lebens haben sich geändert sowie zwischenmenschliche Beziehungen. Einerseits haben sich die Beziehungen innerhalb der Familie intensiviert (insbesondere in Zeiten der Selbstisolation und Isolation), andererseits sind die Beziehungen zu anderen Menschen (Freunden, Geschäftskollegen) zurückgegangen oder ganz verloren gegangen. Zu Hause zu bleiben und die Bewegung einzuschränken hat bestimmte ungesunde Gewohnheiten und dysfunktionale Lebensstile wie Rauchen, Alkohol- oder Drogenkonsum weiter verstärkt.

1.2 Psychologische Ebene

Die Zeiten der Isolation oder Selbstisolation waren psychisch besonders schwierig. Für die meisten Menschen hat das bedeutet, 10 oder 14 Tage zu Hause zu bleiben, ohne physischen und persönlichen Kontakt zu anderen, was eine sehr belastende Situation darstellt.

Arbeits- und Schulbedingungen haben sich verändert. Fernarbeit (Homeoffice) und Online-Lehre haben die Arbeitsbedingungen stark beeinflusst. Die Lehrkräfte sagen oft, dass sie das Gefühl haben, rund um die Uhr zu arbeiten und dass sie jederzeit verfügbar sein müssen. Zeit damit zu verbringen, sich auf den Unterricht

vorzubereiten, bedeutet, dass die Lehrkräfte die Zeit, die sie mit ihrer Familie verbringen, reduziert haben und folglich Wut und/ oder Schuldgefühle empfinden.

Leider kommt häusliche Gewalt auch in Familien häufiger vor. Sie kann in Form von Missbrauch auftreten, aber auch in Form von Vernachlässigung, die soziale, körperliche und erzieherische Bedürfnisse umfasst.

1.3 Sozialebene

Auf Gemeindeebene ist diese Pandemie eine wirtschaftliche und soziale Bedrohung. Die Schließung von Unternehmen und Fabriken hat wirtschaftliche Folgen – global steigende Arbeitslosigkeit in allen Ländern der Welt und eingeschränkte Arbeit von Institutionen fördern ungesunde Lebensstile und Verhaltensweisen wie zunehmende häusliche Gewalt, insbesondere in ohnehin schon dysfunktionalen Familien.

2 COVID-19 als Stressor

Lazarus (2004) definiert Stress als einen Zustand, in dem ein Individuum den übermäßigen Anforderungen der Umwelt nicht gerecht wird. Der Körper reagiert auf Stress mit körperlichen, psychischen und Verhaltensänderungen. Es ist allgemein bekannt, dass unsere Angst umso größer ist, je weniger wir darüber wissen. Die Pandemie bestätigt diese Lebensregel.

1. Emotionale Veränderungen hängen mit Angst und Beklemmung zusammen. Diese können das Ausmaß von Panik und anderen unangenehmen Gefühlen wie Wut, Traurigkeit, Hilflosigkeit und Kontrollverlust erreichen.
2. Zu den körperlichen Veränderungen gehören erhöhte Herz- und Lungenfunktion, Bluthochdruck, hoher Blutzucker, Appetitlosigkeit und Schlaflosigkeit.
3. Kognitive Veränderungen umfassen Aufmerksamkeits- und Konzentrationsschwierigkeiten, Unentschlossenheit und Gedächtnisschwierigkeiten.

Wir sollten auch die typischen Reaktionen erwähnen, die wir 3F (Fight, Flight, Freeze – kämpfen, fliehen, einfrieren) nennen:

1. Kämpfen umfasst alle Verhaltensweisen, mit denen eine Person dem Bedrohlichen entgegenzuwirken versucht, was in einer Pandemiesituation bedeutet: übermäßiges Händewaschen, übermäßiges Einhalten von Maßnahmen, Masseneinkauf von Lebensmitteln, häufigere Streitereien und Konflikte mit Menschen aus unmittelbarer Umgebung.

2. Flucht bedeutet, die aktuelle Situation zu vermeiden, wie zum Beispiel soziale Distanzierung, völlige Weigerung, das Haus oder den Raum zu verlassen, Konsum von Alkohol, Drogen, übermäßiger Schlaf usw.
3. Freezing bedeutet Passivität, ein Zustand völliger Hilflosigkeit.

3 Die Auswirkungen der Pandemie auf die Lernenden

Die Pandemie wirkt sich stark auf die Schüler*innen auf der ganzen Welt aus. Laut einer UNICEF-Studie berichten 27% der jungen Mädchen im Teenageralter von einem stärkeren Angstgefühl und 15% von ihnen von Depressionen.

1 von 2 Kindern/Jugendlichen fühlt sich weniger motiviert für Aktivitäten, die sie normalerweise glücklich machen, und 3 von 4 Kindern/Jugendlichen haben das Bedürfnis, um Hilfe für ihre körperliche oder geistige Gesundheit zu bitten. Trotz dieses Gefühls haben 2 von 5 Kindern/Jugendlichen nicht um Hilfe gebeten.

Unter denjenigen, die das Bedürfnis verspürten, um Hilfe zu bitten, hat 1 von 3 Kindern/Jugendlichen um Hilfe aus ihrem engsten Kreis, Familie, Freunde, wichtige Menschen in ihrem Leben, gebeten.

Diese Informationen sind für Erzieher*innen von höchster Bedeutung, denn sie könnten die Person sein, an die sich Kinder und Jugendliche wenden und die entweder direkt im Gespräch hilft oder die Eltern darauf vorbereitet, wie sie ihre Kinder unterstützen können.

4 Die Rolle der Lehrkräfte bei der Erhaltung der psychischen Gesundheit der Lernenden

Nicht nur Viren sind ansteckend, sondern auch Gefühle.

(Vlatka Boričević Maršanić)

Die Lehrkräfte und anderes pädagogisches Personal stehen an erster und einzigartiger Stelle, wenn es darum geht, die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu schützen. Dies bedeutet, erste Arbeit an sich zu leisten und selbst Stressbewältigungstechniken zu lernen.

Wir in Kroatien haben neben dem Coronavirus mehrere starke Erdbeben erlebt. Deshalb wächst derzeit das Bewusstsein dafür, dass es zunächst notwendig ist, bei den Lernenden für ein Sicherheitsgefühl zu sorgen

und zu prüfen, ob sie sich körperlich und geistig gesund fühlen. Die bestätigte Hypothese lautet: Wenn wir unseren Schüler*innen beibringen, wie man richtig atmet und sich in einer Stresssituation beruhigt, helfen wir ihnen direkt, sich besser zu konzentrieren, aufmerksamer zu sein und leichter und effizienter zu lernen.

4.1 Elterntreffen

Elterntreffen eignen sich zur Weitergabe von Informationen, zur Vermittlung von Techniken und Strategien, die zu Hause eingesetzt werden können. Mögliche Themen sind:

4.1.1 Wahre Informationen

Es ist wichtig, Kinder darüber zu informieren, was passiert. Dieses Thema sollte nicht vermieden werden. Es ist entscheidend, verifizierte Informationen anzubieten, Verständnis zu vermitteln, aber auch Verantwortung zu teilen, um sicherzustellen, dass die Kinder die Anweisungen, Regeln und die tatsächliche Situation verstehen. Gerade in dieser Pandemie ist niemand nur für sich selbst verantwortlich, sondern auch für andere.

4.1.2 Sichere Umgebung

Es ist wichtig, eine sichere Umgebung zu schaffen, denn der beste Stressregulator für Kinder und Jugendliche ist die Existenz einer Person, mit der sie sich in Verbindung setzen können. Das ist auch in der Schule wichtig. Jede Lehrkraft sollte darauf achten, dass jedes Kind in der Klasse jemanden hat, mit dem es in der Schule Kontakt aufnehmen kann (Klassenlehrkraft, professioneller Mitarbeitende, Fachlehrkraft).

4.1.3 Aufenthalt an der frischen Luft

Kinder brauchen Aktivitäten im Freien. Eltern sollten für die Kinder die Zeit so organisieren, dass diese mindestens eine Stunde am Tag im Freien aktiv sein können – Spaziergang, spielen und trainieren. Die Lehrkräfte können einige Unterrichtsstunden draußen auf dem Schulhof halten. Teenager und ältere Kinder denken oft, dass es unnötig ist, draußen zu sein, und wählen stattdessen angenehme Aktivitäten zu Hause – Spiele spielen, Fernsehen oder Musik hören. Deswegen ist es notwendig, mit ihnen darüber zu sprechen, was Bewegung im Freien bewirkt.

4.1.4 Regelmäßiger Schlaf

Schlaf ist entscheidend, um Stress abzubauen. Man soll Schlaf- und Aufwachzeit fest bestimmen. 90 Minuten vor dem Schlafengehen sollten alle elektronischen Geräte ausgeschaltet werden.

4.1.5 Gesundes Essen

Es gibt keine geistige Gesundheit ohne körperliche Gesundheit. Es ist notwendig, kalorienreiche Ernährung, kohlenstoffhaltige Getränke, hohe Dosen von Koffein und hohe Mengen an Zucker zu vermeiden.

4.2 Herausforderungen in der Klasse

Die Lernenden lieben Herausforderungen, daher ist der Vorschlag, diese Tatsache zu nutzen und eine „Freundlichkeits-Challenge“ zu veranstalten. Es ist wichtig, die Kinder und Jugendlichen in diesen unsicheren Zeiten an einfache Gesten der Freundlichkeit zu erinnern. Nichts Überflüssiges oder Ungewöhnliches, wie auf dem Bild unten zu sehen ist, nur einfache Handlungen wie Lächeln, Umarmungen, Hilfe bei der Küchenarbeit, Anrufe bei den Großeltern. Eine solche Herausforderung schult die sozialen Fähigkeiten der Lernenden.

Sie können auch ein "Dankeschön-Glas" gestalten. Angenehme Gefühle, Aktivitäten und Beziehungen sollten gefördert werden. Lassen Sie die Kinder und Jugendliche am Ende des Schultages oder der Schulwoche auf Papier schreiben, wofür sie dankbar sind.



Abbildung 1 (Child, INC)

4.3 Emotionsfilterung

Jeder drückt seine Gefühle auf seine Weise aus. Es ist wichtig, jedes Mal zu erwähnen, dass alle Gefühle in Ordnung sind. Warum ist das wichtig?

Es ist wichtig, dass die Lernenden Folgendes lernen: "Ich habe ein _____ Gefühl; ich bin kein _____ Gefühl."

Manchmal ist es notwendig, ihnen zu erlauben, das Gefühl durch Schreien aus dem Körper zu vertreiben. Lassen Sie sie das tun, lassen Sie sie im Unterricht laut sein. Natürlich nicht zu laut. Oder vielleicht, wenn es möglich ist, nutzen Sie die Schulhalle für diese Art von Übung. Andere können auf einem Papier beschreiben, wie sie sich fühlen. Es ist wichtig, alle Emotionen auszudrücken.

Wir können auch das „Feel Thermometer“ zur täglichen Erkennung der Intensität von Gefühlen und Früherkennung stärkerer Emotionen wie Wut nutzen. Auf diese Weise helfen wir den Kindern und Jugendlichen bei der Selbstbeherrschung und dem Verständnis, dass Gefühle eine Kontinuität haben, zum Beispiel dass es Traurigkeit auf Nummer 2 gibt und nicht immer auf Nummer 10. Das ist für schüchterne Lernende nützlich.

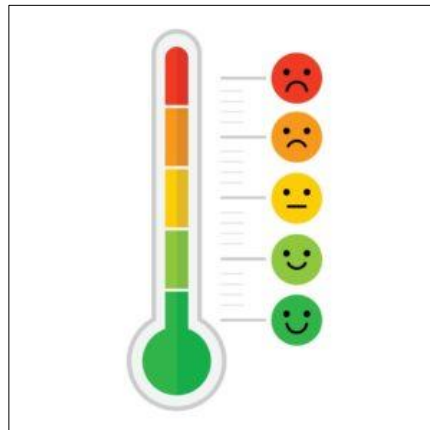


Abbildung 2 (Mood Spark)

4.4 Atemtechniken

Stressreaktionen umfassen intensives Unbehagen und körperliche Veränderungen wie schnelles Atmen, die die Angst verstärken. Deshalb wenden wir Atemtechniken an, die wir immer durch konkrete Materialien und farbenfrohe Bilder einführen, die als Anker im Gedächtnis dienen. Auf diese Weise lernen und merken sich die Lernenden Techniken viel leichter.

a) Blumenkerze

Für das richtige Einatmen verwenden wir das Bild einer Blume und stellen uns den Duft vor. Zum richtigen Ausatmen nutzen wir das Bild des Löschens von Kerzen auf einer Geburtstagstorte.

b) Ballons

Jüngere Schüler können mit Seifenblasen und Luftballons spielen (nutzen Sie den Geburtstag der Lernenden – die Kinder bringen Luftballons mit und üben 5 Minuten lang das Atmen, während sie Spaß haben. Sie werden feststellen, dass sie den Luftballon nicht aufblasen können, wenn sie schwach und kurz ausatmen).

c) Lazy Eights

Eine 8 auf Papier oder auf Arme und Beine malen, um sich zu beruhigen. Dabei wird wie im Bild ein- und ausgeatmet.



Abbildung 3 (Coping Skills For Kids)

d) Sternenatmung

Die Lernenden können einen Stern in ihrer Lieblingsfarbe basteln. Wenn man wütend, verärgert, gestresst, ängstlich oder besorgt ist, folgt man den Zacken des Sterns und den Anweisungen bis zur Spitze des Zackens und hält dort kurz den Atem an.



Abbildung 4 (Elsa Support)

e) Nehme 5/Gebe 5

Die Finger einer Hand werden gespreizt. Mit dem Zeigefinger der anderen Hand streichen die Kinder und Jugendlichen die Finger auf und ab. Sie atmen durch die Nase ein, atmen durch den Mund aus. Weisen Sie sie an, Traurigkeit oder andere unangenehme Emotionen auszutreten, wenn sie diese Übung machen.

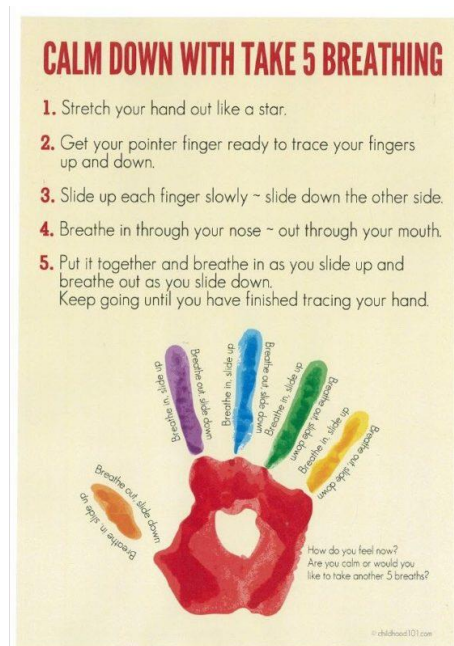


Abbildung 5 (Childhood 101)

f) Progressive Muskelentspannung

Durch das systematische Anspannen und Entspannen verschiedener Muskelgruppen lernen Lernende; den Unterschied zwischen einem angespannten und entspannten Zustand zu erkennen. Damit lernen sie, wie sie später so schnell wie möglich einen entspannten Zustand erreichen können. Aktivitäten sind: schütze deinen Bauch (um ihre Bauchmuskeln zu trainieren), kaue/knabbere eine Karotte (Kiefermuskeln), vertreibe die Fliege von deiner Nase (Gesichtsmuskeln), drücke eine Zitrone aus und mache Limonade (Handmuskeln), dehne dich wie eine Katze und verstecke dich in deiner Rüstung – Ganzkörpermuskeln (vgl. Koeppen, 1974).

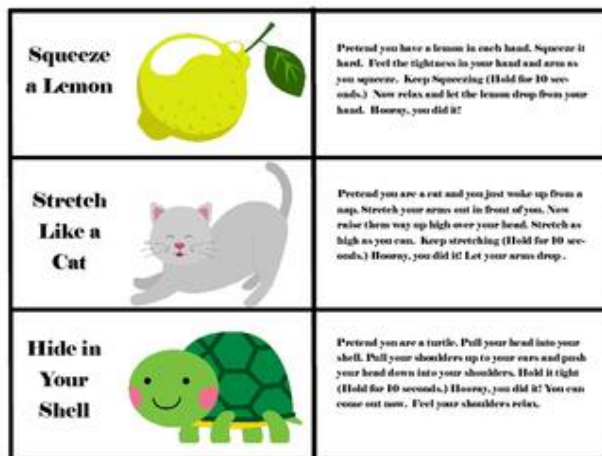


Abbildung 6 (Teachers Pay Teachers)

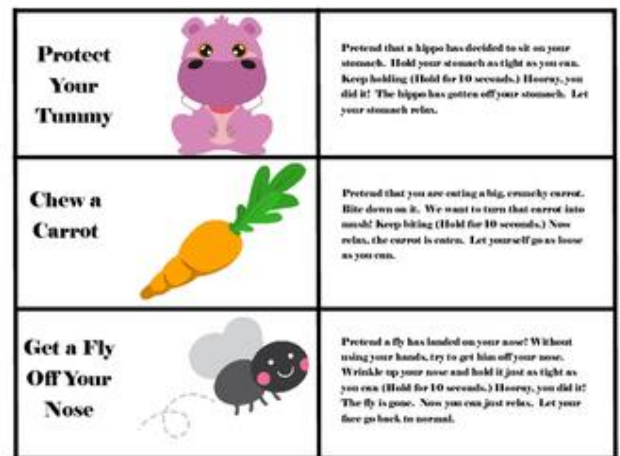


Abbildung 7 (Teachers Pay Teachers)

g) Entspannung in der Imagination

Unser Gehirn unterscheidet Realität nicht von der Imagination, daher ist diese Technik eine Art, über einen Ort oder Dinge nachzudenken, die dazu führen können, dass man sich glücklich, entspannt, sicher oder ruhig fühlt.

4.5 Techniken der Selbstkontrolle

Wichtig sind auch Selbstkontrolltechniken, die besonders bei unangenehmen Wutgefühlen in Stresssituationen wirksam sind. Hier sind einige Beispiele dafür:

a) Stopptechnik

Wenn das Kind die ersten Anzeichen von Wut erkennt, stellt es sich ein Stoppschild vor – STOP – und wendet dann die Atemtechnik an, um sich zu beruhigen.

b) Ampeltechnik

Die Ampel hilft dem Kind, seine Reaktion zu stoppen. Es wartet auf das gelbe Licht, um nachzudenken und wendet einige der Atemtechniken an, um sich zu beruhigen. Bei grünem Licht geht es mit der besten Lösung los.

c) Schildkrötentechnik

Das ist eine Technik für kleinere Kinder. Sie müssen zuerst erkennen, dass sie wütend sind. Dann halten sie an und betreten die „Rüstung“. Sie atmen dort ein und aus - 3 tiefe Ein-/Ausatmungen. Sie denken ruhig. Wenn sie völlig ruhig sind und die beste Lösung haben, kommen sie aus der „Rüstung“ heraus. Manchmal verstecken sie sich wie Schildkröten in der „Rüstung“ und wollen nicht herauskommen. Dann können sie ein anderes Tier imitieren, zum Beispiel einen schlafenden Löwen, eine schlafende Eule oder einen schlafenden Bären – wichtig ist, dass sich das Tier in einem entspannten Zustand befindet.

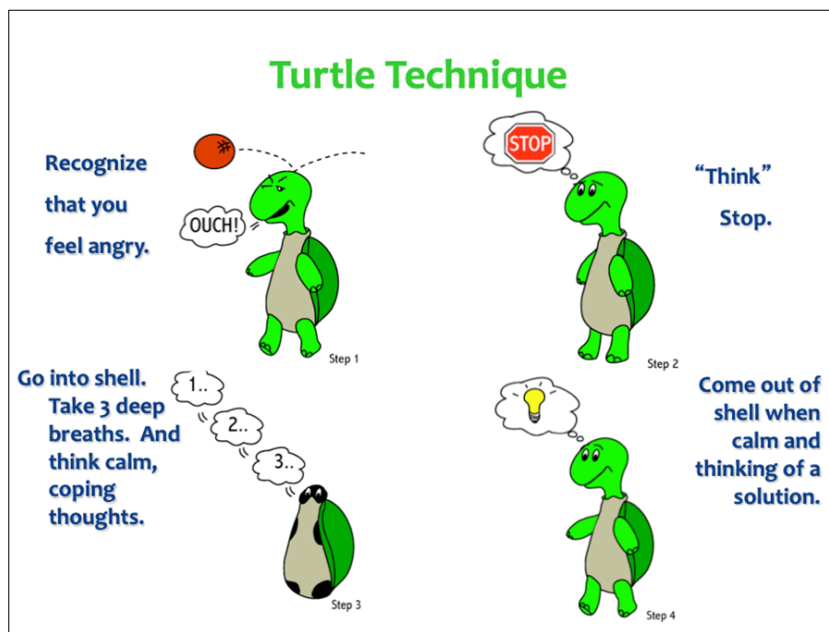


Abbildung 8 (San Juan Island Prevention Coalition)

4.6 Lernende mit negativen Gedanken

Den Kindern und Jugendlichen mit negativen Gedanken muss man helfen, die Perspektive zu ändern. Beispielsweise indem sie sich heute für eine rosa Brille entscheiden und die schwarze Brille zu Hause lassen. Wenn sie eine rosa Brille haben oder kaufen können ist die Übung sogar wirksamer. Die Lernenden werden angewiesen, die Dinge realistischer und aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Es ist ein nützlicher Weg, um positiveres Denken über die aktuelle Situation, sich selbst und die Welt zu fördern.

4.7 Lernende mit übermäßigen Sorgen

Für Kinder und Jugendliche mit übermäßigen Sorgen kann ein „Sorgen-Glas“ hergestellt werden. Wenn ein Kind einige seiner Sorgen bemerkt, schreibt es sie auf das Papier und legt sie in das Glas. Auf diese Weise entwickelt es ein Bewusstsein dafür, dass seine Sorgen aus seinem Kopf in das Glas übertragen wurden. Es ist ratsam, eine Zeit für Sorgen, von 15 bis 30 Minuten pro Tag, festzulegen. In dieser Zeit werden dann die Sorgen erledigt. Die Sorgen müssen realistisch sein. Wenn man sich nicht sicher ist, ob die Sorgen realistisch sind oder nicht, kann das von einem professionellen Mitarbeiter an der Schule überprüft werden.

5 Fazit

Unsichere Zeiten oder Anarchiezustände, die große Pandemien mit sich bringen, mit allen unangenehmen Gefühlen, wie das Aufkommen alter oder neuer Ängste, Sorgen und Frustrationen, bergen gleichzeitig ein großes Potenzial. Das Potenzial, das jeden Einzelnen und jede Gesellschaft zwingt, flexibler zu sein, sich noch mehr anzupassen, zu erforschen, wie wir unter neuen, unbekanntem Bedingungen etwas Gutes erreichen können.

Ein moderner Mensch im schnellen Arbeits- und Lebenstempo ist es gewohnt, sich um andere zu kümmern und vergisst, wie man sich um sich selbst kümmert. Die Fürsorge für andere beginnt mit der Fürsorge für sich selbst, die die Grundlage bildet. Und die Flexibilität macht jeden Einzelnen gesund und bereit für alle Herausforderungen.

Lehrkräfte und andere Pädagogen sind die ersten, die dazu beitragen können, die psychische Gesundheit der Kinder und Jugendlichen in dieser Pandemie zu erhalten. Durch Selbstfürsorge, Pausen zwischen den Unterrichtsstunden, Verbesserung der Kenntnisse über die Unterstützung und das Unterrichten in den verschiedenen Techniken zur Stressbewältigung, tun Sie das Beste, was Sie tun können.

Literatur

Koeppen, A.S. (1974). Relaxation training for children. *Elementary School Guidance and Counseling*, 9, 14-21.

Lazarus, R.S., Folkman, S. (2004). *Stres, procjena, suočavanje*. Jastrebarsko, Naklada Slap.

Internetquellen

Child, Inc. <https://www.childinc.com/social-skills-kids-need/>

Childhood 101. <https://childhood101.com/take-5-breathing-exercise/>

Coping Skills For Kids. <https://copingskillsforkids.com/>

Elsa Support. <https://www.elsa-support.co.uk/5-star-calm-breathing-exercise/>

Mood Spark. <https://moodspark.org.uk/emotions-thermometer/>

San Juan Island Prevention Coalition. <http://sjipc.org/tucker-the-turtle-takes-time-to-tuck-and-think-book-turtle-technique/>

Teachers Pay Teachers. <https://www.teacherspayteachers.com/Product/Muscle-Relaxation-Cards-2530016>, <https://www.teacherspayteachers.com/Product/Worry-Jar-6418528>

Unicef Official website. <https://www.unicef.org/lac/en/impact-covid-19-mental-health-adolescents-and-youth>

University of Colorado Ombuds blog. <https://ombuzz.blog/2020/06/10/adapting-fight-flight-or-freeze/>

World Health Organization Official website. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen>



Über die Autorin

Doris Horvat ist Sozialpädagogin. Sie lebt und arbeitet in Varaždin, Kroatien. Neben ihrer Tätigkeit als Fachassistentin an der Vidovec-Grundschule unterrichtet sie Numicon-Programme und mentale Arithmetik an der Schule für begabte Kinder „Malac Genijalac“ Varaždin. Sie volontiert in der Vereinigung zur Unterstützung von Opfern und Zeugen von Straftaten und arbeitet derzeit in mobilen Teams, die Familien, die vom Erdbeben in Petrinja betroffen sind, psychosoziale Hilfe leisten. Sie verbessert ständig ihre Fähigkeiten und Kenntnisse in der Arbeit mit Kindern und Erwachsenen und sieht Erasmus + -Projekte als zusätzliche Unterstützung und Austausch von Erfahrungen.