

**TIPPS** FÜR EINEN GELUNGENEN  
UNTERRICHTSSTART NACH

# Corona

ZYKLUS 1 + 2

# CORONAVirus – Tipps für den Schulstart



Liebe Lehrpersonen

Bestimmt sind Sie gespannt, wie die Kinder die Zeit der Isolation gemeistert haben. Neben begeisterten Erzählungen von Lagerfeuern, Spielen mit anderen Kindern und gemeinsamen Aktivitäten mit den Eltern, könnten Sorgen und Konflikte die Zeit der Schulschliessung und die Ferien belastet haben. Einige Kinder erzählen vielleicht, dass Sie es genossen haben, dass ihre Eltern mehr Zeit zum Basten und Spielen hatten. Einige werden auch kritische Situationen erlebt haben. Ängste, wirtschaftliche Sorgen, Überforderung, Leben auf engstem Raum – diese Themen beeinflussen Erwachsene genauso wie Kinder.

Es könnte sein, dass sich manche Probleme durch die Corona-Krise verschärft haben:

- Wir gehen davon aus, dass einige Kinder in dieser Zeit mehr Konflikte erlebt und vielleicht Gewalt erfahren haben.
- Wir gehen auch davon aus, dass einige Kinder eine sehr viel höhere Bildschirmzeit hatten als vor dem Lockdown und vielleicht auch vermehrt ungeeigneten Inhalten ausgesetzt waren.

Gerne möchten wir Sie mit einer Zusammenstellung von Unterrichtsideen dabei unterstützen, einen passenden Einstieg zu finden. Die Übungen sollen den Kindern helfen, das Erlebte einzuordnen und ein Stück weit loslassen zu können, so dass sie später wieder aufnahmefähig sind für den regulären Unterricht. Es geht dabei nicht darum, die Kinder zu therapieren, auszufragen oder Fälle von Gewalt aufzudecken. Die Kinder brauchen jetzt Erwachsene, die zuhören, nicht urteilen und an ihrem Wohlergehen interessiert sind. Die Ideen sind für Zyklus 1 und 2 geeignet. Sie sind natürlich frei, diese für Ihren Unterricht anzupassen.

Sollten Sie dennoch Beobachtungen machen, die Ihnen Sorgen bereiten, scheuen Sie sich bitte nicht, mit den Schulsozialarbeitenden, dem Kinderschutzzentrum oder anderen Beratungsstellen in Kontakt zu treten.

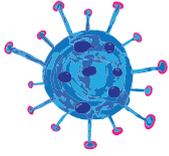
- Für Lehrpersonen sind wir zu Bürozeiten über unsere Hauptnummer erreichbar: 071 243 78 02, [invia@kszsg.ch](mailto:invia@kszsg.ch)
- Auf den Plakaten finden Sie unsere Notrufnummern für Kinder und Eltern.

Am Schluss der Ideen finden Sie unser COVID-Plakat angehängt – verwenden Sie es nach Lust und Laune für Ihr Schulzimmer oder Ihre Schule.

Wir wünschen Ihnen ein schönes Wiedersehen mit den Kindern und viel Freude im Austausch und mit der Umsetzung der Übungen.

Ihr Kinderschutzzentrum St.Gallen



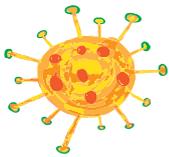


### Idee 1 – Plakat-Rundlauf

Hintergrund: Bei dieser Übung geht es darum, die vergangenen Wochen zu reflektieren und Möglichkeit zum Austausch zu bieten. Wichtig dabei ist das Empfinden der Kinder. Versuchen Sie, die Erfahrungen nicht zu beurteilen, sondern vor allem ein offenes Ohr zu haben.

Ablauf: Schreiben Sie die Sätze an den oberen Rand eines A3 Papiers und legen/ hängen Sie diese an verschiedene Orte im Klassenraum. Teilen Sie die Klasse in gleich viele Gruppen auf, wie Sie Plakate haben. Jede Gruppe beginnt nun, individuelle Antworten zu den Fragestellungen aufzuschreiben. Nach einem akustischen Signal wird im Uhrzeigersinn zum nächsten Plakat gewechselt und ergänzt, bis jede Gruppe bei jedem Plakat war.

- Das war gut (an den Wochen daheim)
- Das war schwierig
- Das habe ich vermisst
- In der Corona-Zeit hatte ich zu viel...
- In der Corona-Zeit hatte ich zu wenig...
- Das würde ich dem Virus gerne sagen: (sprechen Sie vorher ab, ob Schimpfworte benutzt werden dürfen)
- Das habe ich gelernt
- Darauf freue ich mich



### Idee 2 – Ballast abwerfen

Hintergrund: Diese Übung soll den Kindern helfen, die schönen und weniger schönen Erlebnisse zu reflektieren und symbolisch loszulassen.

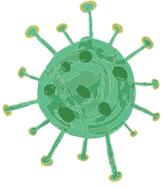
Ablauf: Für diese Übung benötigen Sie Watte, Steine, die flach genug sind, um auch etwas darauf schreiben zu können und Papierstreifen. Lassen Sie die Kinder die beiden Materialien anfassen und sprechen Sie mit ihnen darüber, dass sich die Watte leicht und weich anfühlt, die Steine hart und schwer.

Für diese Übung stellt die Watte das Angenehme dar, die Steine das Schwierige. Die Kinder schreiben nun auf die Papierstreifen, was in den letzten Wochen schön war, was ihnen leicht gefallen ist, was für ein wohliges Gefühl gesorgt hat. Diese Papierstreifen legen sie auf die ausgelegte Watte auf. Sie können damit auch ein Wolken-Bild für das Klassenzimmer gestalten.

Dann kommen die Steine an die Reihe. Dort finden die nervigen, bedrückenden und schwierigen Situationen ihren Platz. Nach dem Beschriften der Steine können sich die Kinder von diesen Erinnerungen verabschieden, indem diese (lautstark) in ein Gewässer geworfen werden.

Je nach dem können Sie davor noch mit dem Kind/ den Kindern besprechen, ob sie selbst etwas dazu beitragen können, damit die Situation nächstes Mal weniger schwierig für sie ist.





### **Idee 3 – Wie man in den Wald ruft...**

Hintergrund: Bei dieser Übung sind Kreativität und Freude am Darstellen gefragt. Die Kinder sollen nicht nur erkennen, dass «der Ton die Musik» macht, sondern dass es auch Möglichkeiten gibt, eine Situation zu entschärfen.

Ablauf: Zwei Kinder stehen sich gegenüber, seitlich davon steht ein Kind, das durch ein deutliches Klatschen signalisiert, wann die Szene beginnt und wann sie endet. Der Rest der Klasse hat den Auftrag, zu beobachten. Eine(r) der beiden Kinder erhält ein Kärtchen mit einem Satz (angehängt). Dieser kann nun folgendermassen ausgesprochen werden: freundlich, wütend, genervt, hochnäsiger oder traurig. Entweder markiert die Lehrperson, welche Emotion gewählt werden soll, oder das Kind entscheidet.

Dann wird der Satz entsprechend der Emotion zum anderen Kind gesagt. Das andere Kind ist nun gefordert, auf den Satz zu reagieren. Ein Dialog entsteht so lange, bis das dritte Kind klatscht und die Szene beendet.

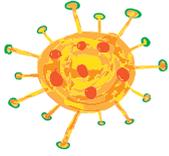
In der Reflexionsphase ist das Publikum gefragt: Mit welcher Emotion wurde der Satz ausgesprochen? Ist die Situation eskaliert / sind die beiden mit einem «unguten Gefühl» auseinandergegangen? Wenn ja: Wer traut sich, die Situation so nachzuspielen, dass sie mit einem guten Gefühl endet?

Hinweis: Wenn ein Konflikt zwischen Kind und Erwachsenen entsteht, hat die erwachsene Person mehr Verantwortung dafür, die Situation zu deeskalieren als das Kind.



<p>«Jetzt sitzt du immer noch an deinen Schulaufgaben.»</p> <p><input type="checkbox"/> freundlich  <input type="checkbox"/> wütend  <input type="checkbox"/> genervt  <input type="checkbox"/> hochnäsiger  <input type="checkbox"/> traurig</p>	<p>«Du hörst mir nie zu, wenn ich dir etwas sage.»</p> <p><input type="checkbox"/> freundlich  <input type="checkbox"/> wütend  <input type="checkbox"/> genervt  <input type="checkbox"/> hochnäsiger  <input type="checkbox"/> traurig</p>
<p>«Wieso spielst du immer mit den anderen, aber nie mit mir?»</p> <p><input type="checkbox"/> freundlich  <input type="checkbox"/> wütend  <input type="checkbox"/> genervt  <input type="checkbox"/> hochnäsiger  <input type="checkbox"/> traurig</p>	<p>«Ich hoffe, dass deine Wünsche in Erfüllung gehen.»</p> <p><input type="checkbox"/> freundlich  <input type="checkbox"/> wütend  <input type="checkbox"/> genervt  <input type="checkbox"/> hochnäsiger  <input type="checkbox"/> traurig</p>
<p>«Findest du nicht auch, dass es höchste Zeit ist für einen neuen Haarschnitt?»</p> <p><input type="checkbox"/> freundlich  <input type="checkbox"/> wütend  <input type="checkbox"/> genervt  <input type="checkbox"/> hochnäsiger  <input type="checkbox"/> traurig</p>	<p>«Ich kann mich nicht konzentrieren, wenn es hier so laut ist.»</p> <p><input type="checkbox"/> freundlich  <input type="checkbox"/> wütend  <input type="checkbox"/> genervt  <input type="checkbox"/> hochnäsiger  <input type="checkbox"/> traurig</p>
<p>«Noch fünf Minuten, dann ist für heute fertig mit Handy/ Computer/ Fernsehen.»</p> <p><input type="checkbox"/> freundlich  <input type="checkbox"/> wütend  <input type="checkbox"/> genervt  <input type="checkbox"/> hochnäsiger  <input type="checkbox"/> traurig</p>	<p>«Heute gibt es Broccoli-Auflauf zu Mittag.»</p> <p><input type="checkbox"/> freundlich  <input type="checkbox"/> wütend  <input type="checkbox"/> genervt  <input type="checkbox"/> hochnäsiger  <input type="checkbox"/> traurig</p>





#### **Idee 4 – Das Virus-Plakat des Kinderschutzzentrums**

Hintergrund: Diese Zeit war geprägt von einem Begriff, den mittlerweile wohl alle Menschen auf unserer Erde kennen: «Corona-Virus». Der Begriff verkörpert eine unsichtbare Gefahr für uns Menschen und das Virus hat die ganze Welt zum Stillstand gebracht. Unser aller Leben ist auf den Kopf gestellt worden – so ein klitzekleines Ding kann soviel Schaden anrichten...

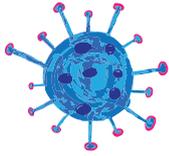
Ablauf: Lassen Sie die Kinder ihr eigenes Bild von einem Virus oder viele Viren zeichnen und dazu ihre Gedanken aufschreiben, oder eine Liste dazu erstellen, was in dieser Zeit schwierig war und welche Dinge trotzdem noch irgendwie toll waren.

Sammeln Sie die Bilder und machen Sie eine Ausstellung im Schulzimmer oder hängen Sie einige davon ohne Texte und Namen auf die Schultoilette :- ) oder an die Schulhaustüren, um auf die Wichtigkeit von Hygiene (Händewaschen mit Seife) hinzuweisen, dass die Gefahr noch immer nicht gebannt ist und wir alle etwas dazu beitragen können, dass andere nicht angesteckt werden.



# Bist du in Not? Kinder- und Jugendnotruf

**071 243 77 77**



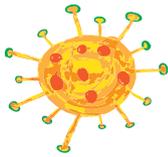
## Idee 5 – Die Kraft der Wut

Hintergrund: In den vergangenen Wochen hatten die Kinder plötzlich nicht mehr ihren gewohnten Tagesablauf, die Möglichkeit, ihre Schulfreunde zu treffen oder die Klasse als Wohlfühlort zu erleben. Sie waren in ihrem Bewegungsfreiraum eingeschränkt und womöglich mit Ängsten und Unsicherheiten konfrontiert. Dabei durchlebten sie bestimmt viele verschiedene Emotionen, unter anderem auch Wut: Wut auf das Virus, die Einschränkungen, die (neuen) Regeln zu Hause... Die folgenden Übungen sollen den Kindern helfen, die Wut so zu kanalisieren, dass dabei niemand zu Schaden kommt.

Ablauf: Erklären Sie den Kindern, dass wir in letzter Zeit vermutlich alle einmal wütend waren. Gerne können Sie auch eigene Beispiele nennen. Versuchen Sie nun mit der Klasse, sich in dieses Gefühl hineinzusetzen. Die Kinder sollen merken, dass Wut viel Energie freisetzt, die uns hilft, eine Veränderung herbeizuführen. Am besten ist es, wenn wir diese Energie nicht ignorieren, sondern über unseren Körper ausdrücken, zum Beispiel:

- Auf Kommando Zeitungspapier zerreißen
- Zeitungspapier zerknüllen und gegen eine Wand werfen
- Wild stampfen wie ein Elefant, die Zähne zeigen wie ein Tiger, auf die Brust trommeln und brüllen wie ein Gorilla, Boxen wie ein Känguruh...
- Die Ohren zuhalten und auf Kommando Schimpfworte rufen
- Die Wut (in Form eines Wattebausches) wegblasen
- Armdrücken (mit gleich starken Partnern)





## Idee 6 – Steh auf, wenn...

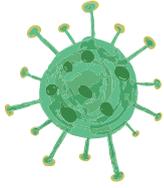
Hintergrund: Ein Virus, das niemand sieht und uns plötzlich krank machen kann, löst vor allem eines aus: Unsicherheit, Besorgnis und Angst. Dass Angst eine Emotion ist, die uns allen begegnet, soll die nächste Übung verdeutlichen. Das Wissen, dass man damit nicht alleine ist, kann für die Kinder befreiend sein und ihnen dabei helfen, mit ihren Ängsten besser umzugehen.

Ablauf: Lesen Sie die untenstehenden Sätze vor. Wenn sich ein Kind angesprochen fühlt, steht es kurz auf. Bei dieser Übung soll es keinesfalls um Blossstellung gehen. Im Gegenteil: Es erfordert sehr viel Mut, auf manche Sätze ehrlich zu reagieren. Geben Sie den Kindern trotzdem die Möglichkeit, selbst zu entscheiden, ob sie mitmachen möchten oder nicht. Besonders spannend wird die Übung, wenn auch die Lehrperson ehrlich antwortet. Die kursiv geschriebenen Sätze stehen im Zusammenhang mit Angst, die anderen Sätze dienen der Auflockerung. Entscheiden Sie individuell, welche Sätze für Ihre Klasse passend sind.

«*Steh auf, wenn...*

- ... du schon einmal barfuss durch den Schnee gelaufen bist»
- ... du Geschwister hast»
- ... du schon einmal heimlich Süssigkeiten gegessen hast»
- ... dir schon einmal etwas Peinliches passiert ist»
- ... *du schon einmal ein komisches Gefühl hattest, als du im Dunkeln unterwegs warst»*
- ... *du dich bei einem Film schon einmal richtig erschrocken hast»*
- ... du mit deiner Zungenspitze deine Nase berühren kannst»
- ... *du schon einmal nervös warst, als du vor vielen Leuten etwas sagen musstest»*
- ... *du schon einmal Angst davor hattest, dass dich andere Kinder ausschliessen»*
- ... du mehr als eine Sprache sprechen kannst»
- ... *du schon einmal Angst davor hattest, dass dich jemand auslacht»*
- ... *du dir Sorgen um jemanden aus deiner Familie gemacht hast, als du von Corona gehört hast»*
- ... du gerne Pizza isst»
- ... *du wegen eines Albtraumes nicht mehr schlafen konntest»*
- ... du schon einmal einen richtigen Specht gesehen hast»
- ... *du es schwierig findest, jemandem davon zu erzählen, wenn du Angst hast»*
- ... du schon einmal richtig mutig warst»





## Idee 7 – Gefühlsparcours

Hintergrund: Bei dieser Übung können sich die Kinder in Kleingruppen mit den Gefühlen Freude, Angst, Wut und Trauer auseinandersetzen. Dabei soll die Botschaft sein: Alle Gefühle sind wichtig und richtig. Die Übung soll ihnen dabei helfen, einen angemessenen Umgang mit dem Gefühl zu finden.

Ablauf: In jeder Ecke eines Raumes ist eine Übung zu einem Gefühl vorbereitet. Die Klasse wird in 4 Gruppen aufgeteilt, ein akustisches Signal gibt an, wann gestartet und wann zur nächsten Ecke gewechselt wird.

### Wut-Ecke

Wählen Sie dafür eine oder mehrere Übung aus «Die Kraft der Wut» aus, zum Beispiel Zeitung zerknüllen und an die Wand werfen.

### Angst-Ecke

Jedes Kind malt ein Grusel-Monster, das für sie furchterregend aussieht. Mithilfe von Bastelmaterial, Glitzer etc. verwandelt nun jedes Kind das Monster in etwas, das keine Angst mehr macht, zu Beispiel ein lustiges Monster. Diese Methode kann auch bei realen Ängsten eingesetzt werden: Es kann helfen, sie auf Papier zu malen/schreiben und sie abzuschwächen, indem sie verniedlicht oder verändert dargestellt werden.

### Trauer-Ecke

Hier können Kinder zuschauen, wie sich Tränen «auflösen». Dafür füllen Sie im Vorfeld ein hohes, schmales Glas zu etwa einem Drittel mit Wasser und füllen es mit ebensoviel Öl auf. Die Kinder können nun Tinte oder eingefärbtes Wasser mithilfe einer Pipette auf das Öl tropfen und zusehen, wie die «Tränen» langsam absinken und sich mit dem Wasser vermischen. Zusätzlich sollen sie auf einem bunten Blatt sammeln, was ihnen hilft, wenn sie traurig sind (ein Blatt für die gesamte Klasse).

### Freude-Ecke

In dieser Ecke setzen sich die Kinder mit Dingen auseinander, die ihnen Freude bereiten. Jedes Kind füllt zuerst das Blatt «Freude-Ecke – Das mag ich gerne» für sich alleine aus und erzählt dann den anderen Kindern von seinen Vorlieben. Wichtig ist dabei, dass es seitens der anderen Kinder keine Wertung gibt. Wer will, kann zum Abschluss noch eine «Süssigkeiten-Verkostung», einen selbst erfundenen Freuden-Tanz oder eine Witze-Erzähl-Runde anhängen.



## Freude-Ecke – Das mag ich gerne

Liebings-Heldenfigur:

---

Liebings-Land:

---

Liebings-Jahreszeit:

---

Liebings-Essen:

---

Liebings-Getränk:

---

Liebings-Farbe:

---

Liebings-Geruch:

---

Liebings-Blumen:

---

Liebings-Tier:

---

Liebings-Musik:

---

Liebings-Kleidung:

---

Liebings-Beschäftigung:

---

Liebings-Fahrzeug:

---

Liebings-Film:

---

Liebings-Buch:

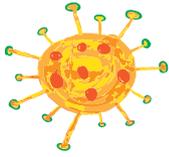
---

Liebings-

---

*[eigene Idee...]*





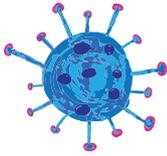
### Idee 8 – Mein Wohlfühlort...

Hintergrund: Vielleicht ist Ihnen schon einmal der Begriff «innerer sicherer Ort» begegnet, mit dem beispielsweise in der Traumatherapie gearbeitet wird. Daran angelehnt ist das Ziel der nächsten Übung, dass sich die Kinder einen Ort ausmalen, an dem es kein Corona gibt, der immer sicher, warm und «heimelig» ist. Sie erschaffen damit nicht nur einen (fiktiven) Raum, in den sie sich in Gedanken zurückziehen können, sondern setzen sich bei der Ausarbeitung auch mit ihren Bedürfnissen auseinander.

Ablauf: Besprechen Sie mit den Kindern, dass es Orte gibt, an denen man sich von Anfang an wohl fühlt. Fragen Sie die Kinder, was es braucht, damit ein Ort zum Wohlfühlort wird. Dabei werden gewisse Bedürfnisse bei allen Kindern gleich sein (Essen, Trinken, Wärme, Sicherheit... vgl. Bedürfnispyramide nach Maslow), andere sehr individuell (z.B. Lieblingsfarbe, Düfte, etc.). Nun können die Kinder ihren Wohlfühlort aufzeichnen und sich vorstellen, wie wohl und sicher sie sich in diesem Raum fühlen. Erklären Sie den Kindern, dass sie sich diesen Raum auch nur in Gedanken abrufen können, wenn sie sich einmal nicht so wohl fühlen.

Variante: Wer will kann auch eine dicke Panzertüre hineinmalen und auf ein anderes Blatt Papier aufzeichnen lassen, was vom Wohlfühlort alles ausgeschlossen wird. Dies verlangt dann aber einen besonders sensiblen Umgang mit dieser Information und dass Sie das Thema gut mit den Kindern aufarbeiten.





## Idee 9 – Eine Dusche aus Komplimenten

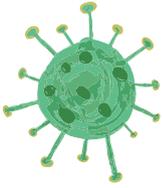
Hintergrund: Jeder möchte sich als wergeschätzter Teil einer Gruppe fühlen. Um zu spüren, dass man in der Klasse gesehen wird und willkommen ist, können Komplimente auf verschiedene Art und Weise eingesetzt werden.

Ablauf: Es gibt viele Methoden, um die Kinder mit Komplimenten zu beschenken. Wichtig ist dabei, dass die Übung nicht missbraucht wird, um zu mobben. Aus diesem Grund ist es wichtig, entweder als Lehrperson die Komplimente zuerst zu «filtern» oder verpflichtend den Namen darunter schreiben zu lassen.

Dies sind ein paar Möglichkeiten:

- Mit Klebeband wird ein leeres Blatt Papier auf dem Rücken jedes Kindes befestigt. Die Kinder gehen nun durch den Raum. Wenn sie einem Kind begegnen, schreiben sie ihm nette Worte auf den Rücken.
- Verteilen Sie den Kindern Postkarten, auf der jeweils der Name eines anderen Kindes steht. Zu diesem Kind kann nun über mehrere Tage hinweg gesammelt werden, was es gut kann, wie es anderen Freude bereitet oder was an ihm besonders geschätzt wird. Die Karte kann am Ende der Woche feierlich überreicht werden.
- Die Kinder formen zwei Reihen, die sich im Abstand von circa einem Meter gegenüberstehen. Immer ein Kind schreitet langsam durch den «Komplimente-Tunnel» und hört sich an, mit welchen Komplimenten es von den Kindern aus den Reihen beschenkt wird.
- Eigenlob stinkt nicht: Ermutigen Sie die Kinder, jeden Tag ein Kompliment für sich selbst aufzuschreiben oder es direkt morgens in den Spiegel zu sagen. Falls ihnen diese Übung schwer fällt, kann es helfen, nachzufragen: «Was würden gute Freunde über dich sagen?».
- Geben Sie den Kindern die Aufgabe, zu Hause drei ehrlich gemeinte Komplimente anzubringen. Anschliessend sollen sie von ihrer Erfahrung berichten: Wie haben die Menschen reagiert? Haben sich ihre Gesichtszüge verändert? Verändert sich etwas an der Stimmung?
- Fragen Sie die Kinder, ob sie das kennen, wenn man sich selbst etwas schlechtes sagt, zum Beispiel: «Das war ja klar, dass ich diese Aufgabe nicht schaffe!». Ermutigen Sie sie, sich nach jedem negativen Satz, ein ernst gemeintes Kompliment zu geben, zum Beispiel: «Aber du kannst super tanzen!».





## Idee 10 – Tierische Erinnerungen

Hintergrund: Auch bei dieser Übung geht es darum, auf die vergangenen Wochen zurückzublicken und sich zu überlegen, welche Emotionen durchlebt wurden. Dabei soll aufgezeigt werden, dass sich wahrscheinlich jede und jeder einmal ängstlich, wütend, aber auch neugierig oder fröhlich gefühlt hat.

Ablauf: Drucken und schneiden Sie die auf den nachfolgenden Seiten angefügten Tierbilder aus. Legen Sie diese auf dem Boden aus und lassen Sie die Kinder (in einem Kreis) die Bilder betrachten. Erklären Sie den Kindern, dass man manchmal auch bei Tieren erahnen kann, wie sie sich im Moment fühlen.

Suchen Sie gemeinsam Bilder aus, lassen Sie die Kinder Emotionswörter für das Bild finden und eine Geschichte dazu erfinden, weshalb sich das Tier in diesem Moment so fühlen könnte.

Anschliessend können sich die Kinder ein Bild aussuchen und erzählen, in welcher Situation es ihnen ähnlich gegangen ist wie den gezeigten Tieren.

Hinweis: Die Fotos stammen von Pixabay und könne ohne Quellenangabe vervielfältigt werden. Vielleicht haben Sie auch Lust, noch weitere Bilder auf dieser Internetseite zu suchen.











































































Gefangnis

*Wander*

Kamberg  
Stettin

HENNO KONR.  
HORN LUZE  
LEIPZIG U. STUTTG.











