

Sich anpassen in außergewöhnlichen Zeiten



Wie kümmere ich mich um meine psychische Gesundheit?



Denken Sie über die aktuelle Situation nach: Die Mehrheit der Lehrkräfte hat Unsicherheit und die Notwendigkeit, neue Werkzeuge zu lernen und zu erwerben, um mit dieser unerwarteten Situation bestmöglich umzugehen.

VERBINDUNG

Finden Sie ein Unterstützungsnetzwerk mit anderen Lehrern. Es ist wichtig, Ihre Gefühle und Gedanken mit Menschen zu teilen und auszudrücken, die genauso leben wie Sie. Dies ermöglicht auch den Austausch von gemachten Erfahrungen und gibt Ihnen die Möglichkeit, neue Perspektiven oder pädagogische Werkzeuge zu erlernen



Analysieren Sie Ihre Wahrnehmung des Wandels. Fragen Sie nach, ob diese Erfahrungen Gedanken oder Emotionen hervorrufen, die zu Unbehagen führen, oder ob sie Sie motivieren, Fähigkeiten zu erlernen und zu entwickeln. Wenn der Wandel, Unbehagen oder Missfallen hervorruft, versuchen Sie, ein neues Konzept des Wandels zu entwickeln: Wenn Sie es als ein Element betrachten, dessen wir uns oft sicher sind, ist dies eine Gelegenheit, sich selbst oder die Welt um Sie herum kennenzulernen oder einige Fähigkeiten in die Praxis umzusetzen, die Sie vorher nicht benutzt haben.

Wandel

Erkennen Sie die Stärken, die Ihnen in anderen Zeiten geholfen haben, in denen es auch Veränderungen gab. Zum Beispiel: Für eine Person wurde der Wert der Verantwortung relevanter und das half, neue Fähigkeiten zu erwerben. Für eine andere Person war emotionales Management der Schlüssel, um die Veränderung in angemessenerer Form zu bewältigen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Stärken und versuchen Sie, diese zu festigen oder zu steigern.

Zeit für mich



Versuchen Sie, mindestens 45 Minuten am Tag für sich zu haben. Das Ziel ist, dass Sie einen Moment Zeit haben, sich verwöhnen zu lassen. Deshalb teilen wir einige Ideen mit Ihnen: Sport treiben, das Gericht kochen, das Ihnen am besten schmeckt, mit Ihrer Familie eine Serie, einen Film ansehen oder Brettspiele spielen, Familie oder Freunde anrufen, den Garten gießen, um in Kontakt mit der Natur zu sein.

Versuchen Sie jeden Tag, eine mentale Dankesliste zu erstellen, damit Sie sich auf das Positive konzentrieren können. Die Praxis der Dankbarkeit ist wichtig, um die Aufmerksamkeit auf Dinge, Menschen, Situationen und Momente zu lenken, die uns mit Wohlbefinden erfüllen und dazu dienen, anderen das zurückzugeben, was sie uns gegeben haben. Denken Sie daran, dass Dankbarkeit die Menschen ermutigt, ihr Bestes zu geben.



Steigern Sie das Vertrauen in Ihre Fähigkeiten: Erstellen Sie eine Liste der Ziele, die Sie pro Tag erreichen möchten, und projizieren Sie Ihre Verantwortlichkeiten für einen längeren Zeitraum (Woche oder Monat). Versuchen Sie, Ihre Tagesziele zu erreichen: Wenn Sie diese nicht erreichen, untersuchen Sie, welche Faktoren dazu beigetragen haben. Dies gibt Ihnen die Möglichkeit, sich auf andere Weise zu organisieren, z. B. unter Berücksichtigung einer Zeit für unvorhergesehene Ereignisse, Reduzierung Ihrer Tagesziele usw.

Bewältigung...

Frustrationstoleranz wird in dieser Situation ein Element zur Stärkung sein. Oft werden wir auf Situationen stoßen, die wir nicht erwartet hatten oder die Notwendigkeit, eine Lösung für etwas zu finden, über das wir nicht nachgedacht hatten. Konzentrieren Sie Ihre Gedanken auf: "Diese Situation ist nicht angenehm, aber ich kann ihr entgegenreten oder sie ertragen." anstatt auf Gedanken wie: "Dies ist das Schlimmste, was passieren kann, ich kann es nicht ertragen, es ist schrecklich!". Unsere Gedanken können Emotionen mit einem hohen Niveau an Unbehagen erzeugen oder es uns ermöglichen, unangenehme, aber mögliche Emotionen zu bewältigen. Sehr bald werden Sie sehen, wie diese Änderung dazu führen wird, wie Sie sich fühlen und handeln.

Wie kann ich meinen Schülern helfen?

Etwas beachten...

Unsere Schüler sind Digital Natives, haben Technologie jedoch eher zu Erholungszwecken und nicht unbedingt zum Lernen als solches eingesetzt. Sie fühlen sich auch besorgt und unsicher in dieser neuen Situation. Um der Situation zu begegnen, haben einige mehr Möglichkeiten als andere. Jetzt müssen Kinder und Jugendliche lernen, ihre eigene Lernzeit zu organisieren, anstatt einem strukturierten Zeitplan zu folgen. Es ist auch eine Gelegenheit, mehr zu lernen und zu erfahren, wie sie ihr Lernen verbessern können oder welche Tools den Prozess erleichtern.



Beim Fernunterricht wird empfohlen, dass es etwas Ähnliches wie im Klassenzimmer gibt: Gespräche, Diskussionen, Lachen, Zusammenleben.



Ihre Rolle als LehrerInnen ist entscheidend, damit sich die Schüler in Ihren Klassen motiviert fühlen. Dies wird erreicht, indem Sie eine enge und vertrauensvolle Beziehung zu ihnen entwickeln und unterschiedliche Strategien anwenden.

Unter den Elementen, die zum Lernen beitragen, wurde in Studien gezeigt, dass 25% mit der Motivation des Lehrers zusammenhängen.

Strategien für virtuellen Unterricht

Anfangsrituale:

Das Gesicht: gut ansehen. Wir sind es nicht gewohnt, mit der Kamera zu sprechen, sondern nur direkt mit ihnen. Ein Vorschlag ist, ein Gesicht oder ein Gesicht auf die Kamera zu legen. Es kann sich um eine unbekannte oder wichtige Person handeln. Dies dient dazu, die Referenz zu haben, wo gesucht werden soll. Das Bild muss klar sein.

Stimme: muss klar sein, beim Sprechen unterschiedliche Töne verwenden. Es wird versucht, ein gutes Mikrofon zu verwenden und wenn möglich, externe Geräusche zu vermeiden.

Gesten: Erhöhen Sie Ihre Gesten, Ihre Gesten mit dem Mund, Ausdruck mit den Augen, versuchen Sie, Ihre Hände zu zeigen.



Unterrichtsbeginn...

- Vermeiden Sie Annahmen über die Materialien oder den Umgang mit den Werkzeugen. Sie können Umfragen durchführen, um herauszufinden, ob Sie ein Tool verwenden können oder nicht. Sie können den Unterricht auch aufzeichnen, damit Schüler, die Sie nicht live sehen konnten, dies später tun können.
- "Lerne das Lied, bevor du singst." Üben Sie virtuelle Tools, bevor Sie sie verwenden. Wenn es bei der Verwendung mit den Schülern ständig fehlschlägt, führt dies zu einer Demotivation.
- Lehren Sie, dass die Umwelt wichtig ist: Nehmen Sie sich Zeit, um den Schülern zu erklären, wie wichtig es ist, an einem Tisch oder Schreibtisch zu arbeiten, dass der Ort beleuchtet ist und nur wenige Ablenkungen aufweist.
- „Die Körper beruhigen“: Der Unterricht beginnt mit Humor, fragen Sie, wie es ihnen geht und spielt Musik. Dies wird den Schülern helfen, sich zu beruhigen, sich zu regulieren und zu Beginn des Unterrichts aufmerksam zu sein.
- Neugier wecken: Staunen ist ein hervorragendes Werkzeug, um ihre Aufmerksamkeit zu erregen. Sie können mit etwas Unerwartetem beginnen. Dies gibt ihnen die Motivation, das Thema zu lernen.
- Versuchen Sie zu Beginn Ihres Unterrichts eine kurze Erklärung der Elemente bereitzustellen, die sie gelernt haben, um mit dem neuen Thema zu beginnen, und wie nützlich das ist, was sie lernen werden. Dies fördert das Interesse, die Motivation und die Verbindung zwischen altem und neuem Lernen.

Mitarbeit



Teilnahme am Unterricht: Fördert Gespräche und Dialoge zwischen allen Schülern. Beachten Sie die Anwesenheit oder Abwesenheit des Schülers. Teilnahme aktiv anerkennen. Wenn er nicht spricht oder etwas bemerkt, das Ihre Aufmerksamkeit erregt, können Sie ihn per E-Mail kontaktieren.

Über den Inhalt...

- EINS: Nehmen Sie erstaunliche, interessante, neue und relevante Inhalte in Ihren Unterricht auf.
- Denken Sie über den Inhalt nach: Es wird bevorzugt, dass die von Ihnen gelehrt Informationen gelernt und konsolidiert werden.
- Weisen Sie Ihre Schüler an, Notizen zu machen oder Notizen zu machen, einschließlich Zeichnungen oder Diagrammen, um den Prozess des Verstehens eines Themas zu beginnen oder es zu konsolidieren.
- Verwenden Sie mehr als einen Kanal oder Lehrpfad: Verwenden Sie Objekte, Bilder und andere überraschende Elemente, um ihre Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen.
- Denken Sie, dass es sehr wahrscheinlich ist, dass Schüler ein Handy oder Tablet haben. Sie können die Präsentationen mit wenig Text und mit großen Bildern anpassen.
- Förderung der Verwendung des Körpers im Unterricht: Lassen Sie die Schüler aufstehen, eine Bewegung imitieren und eine Pause mit Dehnung einlegen.



POSITIVES FEEDBACK

Geben Sie dem Schüler motivierende Rückmeldungen oder direkte Glückwünsche. Wenn es Feedback zur Verbesserung gibt, ist es besser, es einzeln zu tun.

Werkzeuge für Lernaktivitäten

Fördern Sie das Motto "Sie lernen durch Handeln": Generieren Sie Alternativen, um dasselbe Thema zu lernen. Förderung praktischer Aktivitäten oder Aktivitäten zur Problemlösung. Finden Sie oder stellen Sie sicher, dass der Schüler die Nützlichkeit des Inhalts versteht.

Über die Bedeutung der Inhalte nachdenken, um an den zugewiesenen Aktivitäten zu arbeiten; fördert, dass diese konsolidiert werden.

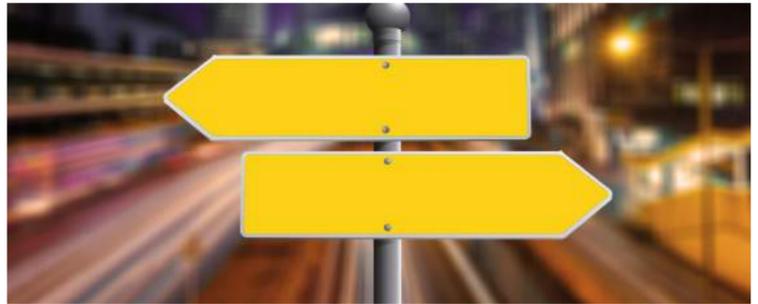
Es ist Zeit, kreativ zu sein. Denken Sie daran, dass kreativer Unterricht flexibel ist: Fordern Sie die Schüler heraus, verwenden Sie Sinn für Humor, wenden Sie Spiel und Spaß bei Ihren Aktivitäten an, integrieren Sie Vielfalt und stellen Sie die Schüler vor neue Herausforderungen.

Um das Lernen bei Ihren Schülern zu verbessern, ist es wichtig, dass Sie mentale Flexibilität üben, anders denken und unterschiedliche Lerntechniken mit originellen Ideen anwenden und keine Angst davor haben, ein „anderer“ Lehrer zu sein, versuchen, Programme zu brechen und Innovationen beim Lernen Ihrer Schüler zu entwickeln.

Lernen Sie ein neues virtuelles pädagogisches Werkzeug. Wenn Sie dies tun, überlegen Sie, welche Änderungen es in Ihnen bewirkt hat, und machen Sie einen Vorschlag, um einen anderen zu lernen.

KREATIVITÄT

Kommunikation



- Bemühen Sie sich um eine angemessene Kommunikation: Fördern Sie, dass Ihre Anweisungen je nach Alter der Schüler oder unter Berücksichtigung der Leistungsfähigkeit der Eltern klar sind. Dies wird dazu beitragen, zusätzliche Anfragen nach Erklärungen zu verringern.
- Bieten Sie den Schülern und Eltern ständiges Feedback. Es ist wichtig, dass die Schüler wissen, dass die Lehrer sich der Arbeit und der Empfehlungen bewusst sind, die sie ihnen geben können, um ihr Lernen zu verbessern.
- Wenn Sie feststellen, dass ein Schüler Schwierigkeiten hat, ein Thema zu lernen, können Sie ihm über Hangouts, die Hilfe anbieten, eine E-Mail oder eine Nachricht schreiben. Sie könnten sogar eine Meet-Sitzung abhalten, um Ihnen das Thema zu erklären. Denken Sie daran, dass wir alle in einem anderen Tempo und Lernkanal lernen.

Verbindung - Vertrauen - Bindung



Die Schüler vermissen ihre Lehrer und Klassenkameraden. Wie wäre es mit einem Treffen zum Thema Picknick, bei dem jeder Schüler einen Snack mitbringt? Das Ziel ist, dass die gesamte Klasse den Unterricht online teilen kann. Der Lehrer sollte der Moderator sein und kann Fragen stellen wie: Wie war die Quarantäneerfahrung? Wie fühlst du dich? Was habt ihr in dieser Zeit gelernt? Welche Aktivitäten hast du zu Hause gemacht? Womit habt ihr euch unterhalten?

Seien Sie eine Quelle der Sicherheit für Ihre Schüler, geben Sie ihnen Gelassenheit und Hoffnung mit positiven Kommentaren und erinnern Sie sie daran, dass diese Situation vorübergehen wird und wir uns bald sehen werden.

Reflexionen über Verantwortung und den virtuellen Lernprozess

Verantwortung "besteht in der Annahme der eigenen Autonomie, d. h. in der Akzeptanz, dass ich in der Lage bin, Gedanken zu erreichen, die ich rechtfertigen und Entscheidungen treffen kann, die ich anderen und mir selbst zur Rechenschaft geben kann" (Escámez, 2001, S. 44).

ENTWICKLUNG

Die Verantwortung bei Grundschulkindern hängt aufgrund ihres Alters mit der Kenntnis einer zu empfangenden Bestrafung oder Belohnung oder dem Wunsch zusammen, ihren Eltern oder wichtigen Personen zu gefallen. Einige haben es geschafft, die Erwartungen in ihrer Umgebung zu verinnerlichen und entsprechend zu reagieren. Verantwortungsbewusstes Verhalten ist dann eine Reaktion auf Bestrafung, Gehorsam, Zustimmung oder Selbstzufriedenheit.

Ungefähr ab dem 13. Lebensjahr können Jugendliche nach dem, was sie verinnerlicht haben, Werturteile etwas unabhängiger fällen, indem sie das, was sie denken, dem, was sie gelernt haben, gegenüberstellen. In Bezug auf die Verantwortung ist dies eine manchmal instabilere Reaktion, da sie den eigenen Kriterien des Jugendlichen unterliegt.

Wie kann man Verantwortung fördern?

Alle Schüler haben Verantwortung, aber was insbesondere bei Jugendlichen erreicht werden muss, ist, dass sie diese Verantwortung übernehmen und Entscheidungen unter Berücksichtigung ihrer Konsequenzen treffen.

Um die Verantwortung zu fördern, müssen die Absicht, der Sinn oder der Zweck des Auftrags und seine Anwendbarkeit geweckt werden.

Erwägen Sie die Verwendung des Tools für die Zusammenarbeit, nicht nur für Einzelpersonen. Dies könnte Motivation und Absicht wecken, da in dem Maße, in dem sich der Schüler gebraucht und wertvoll fühlt, sein Engagement, seine Verbindlichkeit und seine Verantwortung bevorzugt werden.

Erfahrungen im Fernunterricht

Nachdenken: Wenn Sie die physische Präsenz des Lehrers nicht fühlen oder nicht haben, verringert sich die Verantwortung. Der Effekt ist wie bei sozialen Netzwerken: Viele Menschen glauben, dass sie alles veröffentlichen können, weil das, was sie vor sich haben, ein Bildschirm und keine Person ist. Dadurch fühlen sie sich nicht für ihre Worte verantwortlich.

Aus diesem Grund ist es wichtig, dass der Lehrer beispielsweise durch Videokonferenzen stärker physisch präsent ist oder dass die direkte Kommunikation mit dem Schüler gefördert wird, wobei Interesse und Besorgnis gezeigt werden.

Perspektive der Eltern

Viele Eltern fühlen sich neben ihrer Arbeit und ihren Hausarbeiten sicherlich von einer weiteren Verantwortung unter Druck gesetzt. Einige haben nicht die Werkzeuge, um dies anzunehmen: Zeit, Durchsetzungsvermögen, Geduld, Gesundheit, Arbeitsplatzstabilität, Emotionalität usw.

Die Bevorzugung der Kommunikationskanäle mit der Familie, das Verständnis ihrer Situation und die Zusammenarbeit, um eine vollständige oder teilweise Lösung zu finden, bieten die Möglichkeit, den Lernprozess ihres Kindes voranzutreiben.

**MACH HEUTE ETWAS
POSITIVES, SO DASS DEIN
ZUKÜNFTIGES SELBST DIR
DANKBAR SEIN WIRD.**

*Unsere heutigen Taten und Entscheidungen bestimmen
unsere Zukunft.*

ERSTELLT DURCH DIE
PSYCHOPÄDAGOGISCHE ABTEILUNG
Mai, 2020.