

Tipps für kritische Bereiche

Störungen im Unterricht

Wenn im Unterricht zahlreiche ungeplante Ereignisse auftreten und dadurch das Erreichen der pädagogischen und fachlichen Ziele erschwert wird, liegt eine Belastung für Lehrpersonen vor.

Tipps zum Umgang mit Störungen im Unterricht

- Störungen sind unangenehm. Gelingt es dennoch zu überlegen, welche «guten Gründe» die Schülerinnen und Schüler haben zu stören? Es ist gar nicht einfach, den Ursachen für Störungen selber auf die Spur zu kommen. Hier kann es hilfreich sein, wenn Sie sich im Rahmen von gegenseitigen Unterrichtsbesuchen mit einer Kollegin/einem Kollegen austauschen. Besuchen Sie sich gegenseitig im Unterricht und geben Sie sich anschliessend Rückmeldungen: Was sind typische Störungen? Woran könnte das liegen? Was könnte verändert werden?
- Thematisieren Sie Probleme mit Schülerinnen und Schülern mit Ihren Kolleginnen und Kollegen im Kollegium und suchen Sie gemeinsam nach guten Umgangsweisen. Versuchen Sie sich mit einzelnen Personen Ihres Vertrauens aus dem Kollegium regelmässig zu treffen. Gute Anregungen für das strukturierte Besprechen finden Sie unter dem Stichwort «kollegiale Beratung» (in Weiterbildungen, Büchern etc.).
- Zögern Sie nicht, Unterstützungsangebote Ihrer Gemeinde bzw. des Kantons in Anspruch zu nehmen (z.B. Schulsozialarbeit, Heilpädagoginnen und Heilpädagogen, Schulberatung).
- Prüfen Sie, ob es sich lohnt, das Gespräch mit den Eltern zu suchen und diese einzubinden.
- Es gibt gute Bücher, die Ihnen wertvolle Anregungen zum Umgang mit Unterrichtsstörungen liefern: Beispielsweise ist Störungen in der Schulklasse: Ein Leitfaden zur Vorbeugung und Konfliktlösung von Hans-Peter Nolting sehr lesenswert.

Konflikte mit Eltern

Widersprüchliche Zielsetzungen, Interessen und Wahrnehmungen zwischen Eltern und Lehrpersonen können zu Konflikten führen. Besonders negativ wirkt es sich auf Lehrpersonen aus, wenn Eltern die Lehrperson wiederkehrend kritisieren und die Kompetenz der Lehrperson infrage stellen.

Einige Tipps für eine gute Zusammenarbeit mit Eltern

- Führen Sie feste Sprechstunden für Eltern ein und legen Sie Regeln fest (z.B. nicht nach 19 Uhr zu Hause anrufen).
- Besorgen Sie sich ein «Schulnatel», welches nur zu vorgegebenen Zeiten für Elternanliegen eingeschaltet ist. Stellen Sie Ihr Schulhandy gezielt ab.
- Treten Sie bei Veranstaltungen mit Eltern im Team geschlossen auf. Führen Sie in kritischen Situationen gezielt zu zweit Elternsprechstunden durch.
- Sprechen Sie mit Kolleginnen und Kollegen offen über allfällige Probleme mit Eltern und holen Sie sich Tipps ein. Vielleicht lohnt es sich auch, eigene Verhaltensweisen im Elterngespräch zu überdenken und zu prüfen, wie mit den Eltern gemeinsame Ziele formuliert und Vereinbarungen getroffen werden können, ohne zu sehr in der Konfrontation mit den Eltern zu verharren.

Gedankliche Abgrenzung von der Arbeit

Gedankliche Abgrenzung von der Arbeit beschreibt, inwiefern sich jemand nach der Arbeit gedanklich und gefühlsmässig von der Arbeit lösen kann und inwiefern sich jemand am Abend und Wochenende auf andere Lebensbereiche einlassen kann, ohne dauernd an die Arbeit zu denken.

Massnahmen, die eine bessere Abgrenzung von der Arbeit unterstützen.

- Nehmen Sie sich am Ende eines Arbeitstages jeweils 5 Minuten Zeit und beginnen Sie eine To-do-Liste für den nächsten Tag zu schreiben. Notieren Sie wichtige Aufgaben und noch unerledigte Tätigkeiten. Auf diese Weise gehen Pendenzen nicht vergessen. Gleichzeitig hilft Ihnen ein solches Vorgehen die Arbeit gedanklich weniger nach Hause zu tragen.
- Stellen Sie sich vor, Sie müssen beim Verlassen Ihres Arbeitsplatzes durch eine Wasserdusche gehen, die Ihnen alle arbeitsbezogenen Gedanken und Gefühle abduscht. Lassen Sie beim Verlassen Ihres Arbeitsplatzes bewusst die Arbeit hinter sich. Schliessen Sie die Arbeitstür und öffnen Sie die Tür in Ihr Privatleben.
- Nutzen Sie Ihren Arbeitsweg bewusst um abzuschalten. Steigen Sie z.B. eine Station früher aus dem Bus und gehen Sie noch ein Stück zu Fuss, fahren Sie einmal mit dem Velo zur Arbeit, lesen Sie ein Buch im Zug, hören Sie Radio im Auto, treiben Sie direkt nach der Arbeit Sport oder gehen Sie einkaufen. Distanzieren Sie sich in dieser Zeit ganz bewusst von der Arbeit, lenken Sie sich ab und stellen Sie sich auf Ihr Privatleben ein.