

HERZLICH WILLKOMMEN ZURÜCK!

Es geht wieder los.

Wir fangen wieder an.

Wir schauen zurück.

Wir schauen nach vorn.

Wir stellen Fragen.

An uns selbst, an unsere Freunde, an unsere Lehrer.

Wir finden einige Antworten.

Manche Fragen werden bleiben.

Nur der Zweifel und die Angst, die werden immer weniger.

Wir waren nie wirklich weg.

Und sind jetzt so richtig da.

Wie geht es Dir?

Wie sehr hat Dich die Zeit der Schulschließung belastet

gar nicht kaum ein bisschen sehr

Gab es in dieser Zeit Dinge, die dich emotional stark beschäftigt haben? Wenn ja, welche waren das?

Wie sehr freust Du Dich darüber, dass die Schule wieder losgeht?

gar nicht kaum ein bisschen sehr

Wie hat das mit den Hausaufgaben geklappt?

Wie viele Stunden hast Du ungefähr am Tag mit Schularbeiten verbracht?

Ungefähr _____ Stunden.

Wie viele von den Aufgaben, die Du von Deinen Lehrern bekommen hast, hast Du insgesamt erledigt?

Alle mehr als die Hälfte weniger als die Hälfte keine

Wenn du nicht alle Aufgaben erledigt hast, was war der Grund dafür?
(Mehrfachnennungen möglich)

- Aufgaben waren zu schwer
- es waren zu viele Aufgaben
- ich habe die Aufgaben nicht verstanden
- ich habe die Aufgaben nicht bekommen
- ich hatte keine Lust auf die Aufgaben
- ich habe vergessen, sie zu bearbeiten
- ich war krank
- ich hatte technische Probleme (z.B. Aufgaben konnten nicht gedruckt werden)
- andere Gründe

Welche? _____

Hat Dir jemand beim Bearbeiten der Aufgaben geholfen?

ja immer häufig manchmal selten nie

Zum Schluss:

Was wünschst Du Dir von Deiner Schule und deinen Lehrern für die nächste Zeit?

- Wie war das für dich, so plötzlich aus dem Alltag gerissen zu werden?
- Was oder wen hast du vermisst oder hast du gar nichts vermisst?
- Wer war die ganze Zeit über für dich da, hat dich unterstützt?
- Mit wem hast du dich trotz Abstand verbunden gefühlt?
- Was hat dir gutgetan?
- Wer oder was ging dir auf die Nerven?
- Hattest du Fragen, die dir niemand beantworten konnte? Welche?
- Wurden bei dir Erinnerungen an etwas wach, was du früher einmal erlebt hast?
- Wofür hattest du endlich einmal richtig viel Zeit?
- Hattest du einen klaren Tagesablauf? Hast du für dich ein neues Ritual entwickelt?
- Was hast du Neues ausprobiert?
- Was hast du gar nicht oder selten gemacht?
- Hast du jetzt ein anderes Bild von dir als vorher?

Schneide diese Blüte aus.

Schreibe nun in die einzelnen Blätter der Blüte, was gut und was schlecht während der „Coronazeit“ war. Du kannst natürlich auch mehrere Begriffe auf ein Blatt schreiben - achte aber darauf, dass auf einem Blatt entweder nur gute oder schlechte Begriffe stehen. Male die Blätter in Farben an, die für „gut“ oder „schlecht“ stehen. Achte beim Ausmalen darauf, dass Du noch lesen kannst, was Du auf die Blätter geschrieben hast.

Nimm nun ein Blatt Papier und zeichne eine schöne Wiese darauf.

Entferne mit einer Schere nun jene Blätter der Blüte, auf denen schlechte Begriffe stehen. Klebe die Blüte dann auf die Wiese. Du kannst der Blüte gerne einen Stengel malen, damit sie wie eine schöne Blume aussieht. Dort, wo Blätter fehlen, malst Du Blätter dazu und schreibst hinein, was Du Dir in den nächsten Wochen erwartest, erhoffst und erträumst.

Lege dann die „schlechten Blätter“ unter Deine Blume und klebe sie dort hin. So ist das nun im echten Leben auch. Die „schlechten Dinge“ sind wirklich passiert, aber sie belasten Dich jetzt weniger oder gar nicht mehr, denn sie sind von Dir abgefallen - wie die Blätter dieser Blüte.

