



# Tipps zur Unterstützung Ihrer Schüler\*innen

---

AUCH IM DISTANCE LEARNING

## **LIEBE LEHRERINNEN, LIEBE LEHRER!**

Im Rahmen des Projektes "Lernen unter COVID-19-Bedingungen" untersuchen wir, ein Projektteam der Universität Wien (Leitung: Prof. Barbara Schober, Prof. Marko Lüftenegger, Prof. Christiane Spiel), wie es Eltern, Schüler\*innen, Lehrer\*innen und Schulleitungen in der derzeitigen Situation geht und wie sie mit dem Lernen, Unterrichten und Unterstützen zu Rande kommen.

Basierend auf unseren Studienergebnissen und bereits vorliegenden wissenschaftlichen Erkenntnissen haben wir Tipps für Lehrer\*innen erstellt, zur Unterstützung und Förderung ihrer Schüler\*innen.

Die Tipps richten sich an Lehrer\*innen, die sich nicht sicher sind, wie sie ihre Schüler\*innen unterstützen können, aber auch an Lehrer\*innen, die gerne eine Bestätigung aus der Wissenschaft für ihr Handeln hätten.

Zusätzlich haben wir eine Liste hilfreicher Kontaktdaten erstellt.

Falls Sie selbst an unserer Studie teilgenommen haben, möchten wir Ihnen herzlich danken.

In diesem Handout wollen wir Ihnen als Lehrperson forschungsbasierte Tipps zur effektiven Unterstützung der Lernprozesse von Schüler\*innen im Distance Learning geben.

## SELBSTREGULIERTES LERNEN IN DIE TAT UMSETZEN

Distance Learning bietet eine gute Gelegenheit, Schüler\*innen beim Erlernen von selbstreguliertem Lernen zu unterstützen und dessen Anwendung zu fördern. Schüler\*innen sollen in der Lage sein, die für die Lernaufgabe notwendigen Arbeitsschritte zu erkennen, sie zu planen, mögliche Schwierigkeiten zu antizipieren und Lösungen dafür zu überlegen (Hessels-Schlatter et al., 2017). Hilfreich für viele ist es, wenn die Strategien zum selbstregulierten Lernen in die Aufgabenstellung integriert werden (z.B. Zwischenziele und Zeitpläne formulieren und abgeben lassen). Bei jüngeren Schüler\*innen könnte die Einteilung auch anhand einer Schatzkarte veranschaulicht werden, wobei der Schatz eine selbstgesetzte Belohnung für die Fertigstellung der Aufgabe darstellt. Dabei ist es wichtig, dass Schüler\*innen wissen, dass Pläne und Strategien manchmal auch angepasst werden müssen, wenn Hindernisse auftreten. Schüler\*innen brauchen hier gerade am Anfang oft Anleitung, Begleitung und Beispiele.

Ziele können auch in Form von Wochenzielen oder Themenzielen für die gesamte Klasse vorgegeben werden. Dadurch bekommen die Schüler\*innen ein Bild davon, wie gute Ziele formuliert sind und können für sich selbst Zwischenziele formulieren. Laut des SMART-Modells sind gute Ziele spezifisch, messbar, aktiv, realistisch und terminiert sind (Eremit & Weber, 2018). Vor allem bei größeren Aufgaben ist es hilfreich und motivationsförderlich diese in kleinere Zwischenschritte aufzuteilen. Auch kann ein Lernbuddy-System helfen, in dem sich die Schüler\*innen sowohl bei der Erstellung und Einhaltung von Zeit- und Lernplänen gegenseitig unterstützen und sehen können, ob Zwischenziele erreicht wurden. Lernbuddy-Systeme haben außerdem den Vorteil, dass die Schüler\*innen Kontakt zu ihren Klassenkolleg\*innen haben. Sie können beispielsweise Foren auf Lernplattformen wie Moodle nutzen, um Lerngruppen einzuteilen und diese einladen, hier jede Woche einen gemeinsamen Lernplan zu erarbeiten und zu teilen.

### SMARTER ZIELE (Eremit & Weber, 2016)

<b>S</b> pezifisch	Ziel eindeutig definieren
<b>M</b> essbar	Ziel überprüfbar definieren
<b>A</b> ktiv	Eigene aktive Rolle in Zielerreichung ist hervorgehoben
<b>R</b> ealistisch	Ziel ist erreichbar
<b>T</b> erminiert	Datum für Zielerreichung ist festgelegt



## INTRINSISCHE MOTIVATION FÖRDERN

Für die Entstehung von intrinsischer Motivation ist es auch im Distance Learning wichtig, dass die Schüler\*innen sich kompetent, autonom und sozial eingebunden fühlen. Was bedeutet das?



### **Förderung der Kompetenzwahrnehmung**

Wie Sie vielleicht schon oft selbst erlebt haben, steigt die empfundene Kompetenz mit der erfolgreichen Bewältigung von Aufgaben. So ist das auch in Bezug auf das Lernen. Sie können die Kompetenzwahrnehmung Ihrer Schüler\*innen fördern, indem Sie ihnen häufig und konstruktives Feedback auch auf (Teil)Ziele geben und den Schüler\*innen bewusst machen, was sie schon erreicht haben. Dabei ist es wichtig, dass die Schüler\*innen die Möglichkeit haben, das Feedback für Verbesserungen auch wirklich nutzen zu können. Das heißt zum Beispiel die Gelegenheit bekommen, das Feedback einzuarbeiten und die Aufgabe noch einmal abzugeben. Vielen Schüler\*innen hilft es, wenn ihr persönlicher Fortschritt sichtbar gemacht wird und nicht der Vergleich mit anderen im Fokus steht (Wisniewski et al., 2020). Als Lehrperson können Sie beispielsweise regelmäßige Reflexionseinheiten einbauen, in denen Sie den Schüler\*innen einen Denkanstoß vorgeben wie „Überleg dir drei Dinge, die du vor einem Monat noch nicht beherrscht hast, du jetzt aber dazugelernt hast.“

### **Förderung der Autonomie**

Auch wenn das Distance Learning an sich schon viel Autonomie ermöglicht (z.B. zeit- und ortsunabhängige Erledigung von Aufgaben), gibt es noch weitere Strategien, um die empfundene Autonomie der Schüler\*innen zu steigern. So können Sie den Schüler\*innen Wahlmöglichkeiten in der Aufgabenstellung oder im Aufgabenmodus geben. Beispielsweise könnten Sie den Schüler\*innen in Mathematik verschiedene Rechenbeispiele zur Auswahl geben, aus denen sich die Schüler\*innen eines zur Bearbeitung aussuchen können. Die Autonomie wird auch unterstützt, wenn den Schüler\*innen freigestellt wird, z.B. statt eines Essays zu einem bestimmten Thema eine Podcast-Folge, ein Video oder ein Interview aufzuzeichnen. Zusätzlich können mit den Lernmaterialien unterschiedliche Sinne der Schüler\*innen angesprochen werden (Musik, Düfte, Bilder). Auch hier können Schüler\*innen wählen und durch die unterschiedlich beanspruchten Sinne, werden verschiedene Gehirnregionen angesprochen (Bialecki, 2014). Wichtig ist aber, dass die Schüler\*innen mit einer großen Anzahl an Wahlmöglichkeiten nicht überfordert werden.

## Soziale Eingebundenheit fördern und soziale Interaktionen ermöglichen

Die COVID-19-Krise hat vielen vor Augen geführt, wie wichtig soziale Kontakte und das Gefühl der sozialen Eingebundenheit für das Wohlbefinden sind. Durch das Distance Learning erleben sich viele Schüler\*innen nicht mehr als Teil der Klassengemeinschaft. Sie als Lehrperson können Maßnahmen setzen, die eine Isolierung der Schüler\*innen verhindern. Vielen Schüler\*innen fällt es schwer sich selbst zu organisieren. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass den Schüler\*innen bei der Schaffung von Strukturen geholfen und beim virtuellen Austausch unter die Arme gegriffen wird. Sie können im synchronen Online-Unterricht Rollenspiele, Diskussionsrunden oder Kleingruppenarbeiten einbauen. Hierfür eignen sich die sogenannten Breakout Rooms, welche bei den unterschiedlichen Distance Learning Tools, wie Zoom oder Big Blue Button erstellt werden können. Wenn Sie die Gruppen bilden, kann der soziale Austausch durch kleine Gruppenarbeiten gefördert und erleichtert werden. Um das Interesse und die Aufmerksamkeit Ihrer Schüler\*innen nicht zu verlieren, eignen sich virtuelle Pausen oder Spiele. Gemeinsame Projekte können helfen die Verbundenheit zu fördern und soziale Interaktionen anzuleiten und zu betonen. Unterstützend wirkt der Aufbau eines „Wir-Verständnisses“. Durch die Kommunikation in „Wir-Form“ werden der Zusammenhalt und das Zugehörigkeitsgefühl zur sozialen Gruppe gestärkt, was sich wiederum positiv auf das Wohlbefinden auswirkt.



## Risikogruppen im Auge behalten und unterstützen

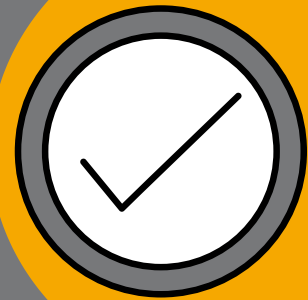
Die COVID-19 Pandemie hat die „soziale Schere“ zwischen Schüler\*innen mit unterschiedlichen familiären Ausgangsbedingungen vergrößert. Nicht alle Kinder haben die Infrastruktur und das Know-how zur Verfügung, um erfolgreich am Distance-Learning teilzunehmen (manche besitzen vielleicht keinen PC oder haben kein eigenes Zimmer). Die Schule ist für Kinder nicht nur Bildungseinrichtung, sie ist auch ein wichtiger Lebensort. Wichtig ist, alle Schüler\*innen und deren Familien zu unterstützen, selbst wenn es manchmal Schwierigkeiten bei der Kontaktaufnahme gibt. Je nach Bedarf kann es eine wichtige Hilfestellung sein, wöchentliche Telefonate anzubieten, in denen Sie mit den Schüler\*innen Zielerreichungen, Hürden, Motivationshöhen oder -tiefen, und Zielsetzungen besprechen können. Individuelle Lern-, Förder- und Unterstützungspläne können gemeinsam mit den Kindern und ihren Erziehungsberechtigten vereinbart werden. Mögliche Maßnahmen können hier beispielsweise Lernbuddy-Systeme, Mentoring, Förderunterricht und die Summerschools sein. Webcams helfen den Kontakt zu halten, aber bitte bedenken Sie, dass Videochats einen Einblick in die Privaträume der Schüler\*innen gewähren. Versuchen Sie Verständnis zu zeigen, wenn manche Kinder oder auch deren Familien diesen Einblick nicht gewähren möchten; auch vor dem Hintergrund dessen, dass Kinder oftmals kein eigenes Zimmer haben und ihre Schulaufgaben im Wohnzimmer oder geteilten Räumen machen.



## CHECKLISTE

### Ich habe diese Woche...

- ... Kleingruppenarbeiten ermöglicht
- ... Wahlmöglichkeiten bei den zu erledigenden Aufgaben gegeben
- ... den Schüler\*innen die Möglichkeit gegeben, sich die Arbeitszeiten selbstständig einzuteilen
- ... die Schüler\*innen bei der Strukturierung ihrer Aufgaben unterstützt
  - ... geholfen, erreichbare Ziele zu setzen
  - ... geholfen, ihre größeren Ziele in kleinere Teilziele zu teilen
  - ... gemeinsam mit den Schüler\*innen To-Do Listen erstellt
- ... mit den Schüler\*innen darüber gesprochen, wie es ihnen gerade geht
- ... nachgefragt ob der Austausch untereinander funktioniert
  - ... bei Bedarf eine Liste mit Kontaktdaten der Schüler\*innen ausgeteilt
  - ... Probleme im Austausch mit den Schüler\*innen besprochen
- ... den Schüler\*innen unterschiedliche Lernstrategien angeboten, aus denen sie wählen können (Karteikärtchen, Mindmaps, Brainstorming)
- ... sozioökonomisch schwächere Familien unterstützt
- ... für mich selbst etwas Gutes getan



## REFLEXIONSÜBUNG

Stressverstärker erkunden und verändern (Wisniewski, 2020)

Welche Situation führt bei Ihnen im Moment besonders zu Stress?

---

---

---

---

Welche Veränderungen beobachten Sie bei sich in der beschriebenen Situation? (körperliche Reaktionen, wiederkehrende Gedanken, ...)

---

---

---

---

In der folgenden Spalte "Stressverstärker" können Sie Gedanken eintragen, durch die sich Ihr wahrgenommener Stress in der zuvor beschriebenen Situation noch erhöht (z.B. "Ich bin auf mich alleine gestellt", "Andere Personen dürfen nichts von meiner Belastung mitbekommen", ...)

Im letzten Schritt schreiben Sie zu jedem der angeführten Stressverstärker eine mögliche andere Betrachtungsweise (z B. "Ich darf mir von anderen Personen Hilfe holen. Dies ist professionell",...)

**Stressverstärker**

**Mögliche andere Betrachtungsweise**

Stressverstärker	Mögliche andere Betrachtungsweise

## RESSOURCEN UND LITERATURTIPPS

- **Schulpsychologie – Beratungsangebote**

<http://www.schulpsychologie.at/psychologische-gesundheitsfoerderung/corona>

- **147 Rat auf Draht – Telefon- und Onlineberatung für Kinder und Jugendliche:**

<https://www.rataufdraht.at/>

- **Weniger Stress in der Schule**

<https://www.give.or.at/material/weniger-stress-in-der-schule/>

## LITERATURVERZEICHNIS

Bialecki, D. (2014). *Lernmotivation steigern. Das fördert die Motivation von Schülern-Erkenntnisse und Tipps für die Schule und Zuhause*. Scoyo.

Eremit, B., & Weber, K. F. (2016). SMART-Methode–Specific Measurable Accepted Realistic Timely. In *Individuelle Persönlichkeitsentwicklung: Growing by Transformation* (pp. 93-99). Springer Gabler, Wiesbaden.

Dauber, H., & Döring-Seipel, E. (2013). *Was Lehrerinnen und Lehrer gesund hält: empirische Ergebnisse zur Bedeutung psychosozialer Ressourcen im Lehrerberuf* (4. Auflage). Vandenhoeck & Ruprecht.

Hessels-Schlatter, C., Hessels, M. G., Godin, H., & Spillmann-Rojas, H. (2017). Fostering self-regulated learning: From clinical to whole class interventions. *Educational and Child Psychology*, 34(1), 110-125.

Wisniewski, B. (2020). *Umgang mit psychisch belasteten Schülerinnen und Schülern im Zusammenhang mit der COVID-19-Krise. Begleitmaterial*. [https://scholar.google.at/scholar?q=Umgang+mit+psychisch+belasteten+Sch%C3%BClerinnen+und+Sch%C3%BClern+im+Zusammenhang+mit+der+COVID-19-Krise&hl=de&as\\_sdt=0&as\\_vis=1&oi=scholart](https://scholar.google.at/scholar?q=Umgang+mit+psychisch+belasteten+Sch%C3%BClerinnen+und+Sch%C3%BClern+im+Zusammenhang+mit+der+COVID-19-Krise&hl=de&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart)

## KONTAKT



<https://lernencovid19.univie.ac.at/>



[lernencovid19.psychologie@univie.ac.at](mailto:lernenCOVID19.psychologie@univie.ac.at)

**Projektleitung:** Univ.-Prof. Dr. Barbara Schober, Ass.-Prof. Dr. Marko Lüftenegger, Univ.-Prof. DDr. Christiane Spiel

**Wissenschaftliche Mitarbeit:** Mag. Dr. Michaela Fasching, Katharina Hager, M.Sc., Dr. Julia Holzer, B.Ed. M.Sc., Dr. Selma Korlat Ikanovic, Martin Mayerhofer, B.Ed., M.Ed., MA, Elisabeth Pelikan, M.Sc.

**Studienassistentz:** Flora Fassl, B.Sc.

Fakultät für Psychologie, Universität Wien  
Die Studie wird vom Wiener Wissenschafts- und Technologiefonds (WWTF) gefördert.

W|W|T|F