

Mi, 12. Juli – Fr, 14. Juli 2023

ZUVERSICHT STÄRKEN

Große Universitätsaula, Max-Reinhardt-Platz, Salzburg



Internationale
**PÄDAGOGISCHE
WERKTAGUNG**
Salzburg

Vortrag am Do, 13. Juli 2023 | 9.45-10.25 Uhr

ZUVERSICHT IN DER SCHULE FÖRDERN

*„Auch wenn uns Zuversicht und Lebensfreude manchmal so klein wie Zwerge vorkommen:
Sie sind schlafende Riesen, die wir wecken können.“
(Jochen Mariss, deutscher Autor und Fotograf)*

Zahlreiche Beobachtungen und Wahrnehmungen kursieren im Bildungssystem über die Auswirkungen von Corona. Neuere Studien belegen nun, welche psycho-sozialen Folgen die Pandemie tatsächlich für SchülerInnen und LehrerInnen mit sich brachte. So haben sich psychische Probleme im Vergleich vor und nach Corona in etwa verdoppelt. Studien zufolge sind Mädchen stärker durch psychische und physische Beschwerden belastet. Die schulische Belastung steigt mit zunehmendem Alter und dieser Trend wird seit den letzten 10 Jahren beobachtet. Ebenso haben Lehrkräfte während der letzten Jahre mit erhöhter (Arbeits-)Belastung und verringerter Berufszufriedenheit zu kämpfen. Eines ist dadurch klar: Es braucht dringend Entlastungen, Förderung und mehr pädagogisches Stützpersonal (Österreich liegt dahingehend weit hinter dem EU-Durchschnitt).

Eine Portion Zuversicht und Optimismus kann allen AkteurInnen in Schulen dabei helfen, mit den Anforderungen besser zurecht zu kommen und das Wohlbefinden zu steigern. Und die gute Nachricht: eine positive Haltung bzw. Einstellung kann jede/r für sich selbst erlernen und damit positiven Einfluss auf das Privat- und Arbeitsleben nehmen. Dies kann im Alltag erstens durch ein Bewusstmachen ungünstiger, negativer Gedanken gelingen („thought catching“), um diese in weiterer Folge realistischer und zuversichtlicher zu formulieren. Zweitens trägt mehr Achtsamkeit im beruflichen und privaten Alltag zu reduziertem Stresserleben und höherer Selbstfürsorge bei („den Autopiloten ausschalten“). Drittens geht es um das Erleben echter Erholungsmomente, um sich von der Arbeitswelt in die Erholungswelt zu beamen.

Lebenskompetenzen und sozial-emotionale Kompetenzen gelten als der „magic glue“ für Heranwachsende, damit sie zuversichtlich und gestärkt zukünftige Aufgaben und Herausforderungen meistern. Die Vermittlung dieser Kompetenzen kann in Bildungsinstitutionen systematisch und kontinuierlich erfolgen. Dafür liegen zahlreiche evidenzbasierte Programme vor, die in Schulen zum Einsatz kommen. Ein gutes Fundament, sowie praxistaugliche Trainingsbausteine, Unterrichtsvorschläge und didaktische Vielfalt zeichnen diese Förderprogramme aus.

Lehrkräfte sind „Zuversichts-Vorbilder“ für ihre SchülerInnen und können dies nur dann glaubhaft und authentisch vermitteln, wenn sie auf sich selbst achten.

HS-Prof. Dipl.-Päd. Mag. Dr. Marlies Matischek-Jauk

Hochschulprofessorin für Erziehungswissenschaft und Hochschuldidaktik

Pädagogische Hochschule Steiermark/Zentrum für Hochschuldidaktik und Personalentwicklung

Forschung & Lehre im Bereich der Bildungswissenschaften

marlies.matischek-jauk@phst.at