



**Informationsabend für Eltern und
Schüler/innen der 1. Klassen
am 10. Oktober 2018**

Hemma Chocholka, Michael Fessler

Inhalt

1. Vorstellung der Schülerberater/-in
2. Helfersystem der Pichelmayergasse
3. Umstieg VS / AHS
4. Leistungsdruck
5. Überforderung
6. Schlagwort „Handy“
7. SOLÜ / IKT / LL
8. Themenfeld „Lernen“



1) Schülerberater/-in

Hemma Chocholka

Sprechstunde: Mo, 3. Stunde

Email: hchocholka@brg-pichelmayergasse.at

Michael Fessler

Sprechstunde: Do, 4. Stunde

Email: mfessler@brg-pichelmayergasse.at

Rosa-Marie Mann

Sprechstunde: Fr, 3. Stunde

Email: rmann@brg-pichelmayergasse.at

Dominik Lippert

Sprechstunde: Di, 5. Stunde

Email: dlippert@brg-pichelmayergasse.at



Aufgaben der Schülerberatung

▶ **Schullaufbahnberatung**

Bsp.: Fragen bei Lernschwierigkeiten,
Schultypwahl, Studienberatung...

▶ **Problembberatung**

Bsp.: Kinder/ Eltern in Krisensituationen
(Tod, Scheidung, Selbstverletzungen...),
Verhaltensauffälligkeiten, Überforderung...



2) Helfersystem der Pichelmayergasse

- ▶ Schülerberater/-in
- ▶ Schulärztin
- ▶ Schulpsychologe des Wiener Stadtschulrates
- ▶ Psychologin
- ▶ Peermediation



Schulärztin

▶ **Dr. Barbara Gras**

▶ Schüler/innensprechstunden:

Di, Mi und Do: 7.45 – 12.40 Uhr

▶ Elternsprechstunde:

Mi: 8.55 – 9.45 Uhr

Tel: 01/689 18 38/ 26



Schulpsychologe

- ▶ **Mag. Niels Dopp**
- ▶ einzelne Sprechtage an der Schule
- ▶ geplante Termine des I. Semesters
(werden demnächst auf der Schulhomepage bekanntgegeben)
- ▶ Anmeldung über die Schülerberater/-in oder direkt im SSR



Psychologin

- ▶ **Dr. Martina Schmucker-Csokor**
- ▶ regelmäßig ca. alle 2 Wochen für ca. 2h an der Schule (in der Regel montags)
- ▶ Gespräche für Schüler/-innen und Eltern möglich
- ▶ Vereinbarung über die Schülerberater/in oder direkt über Email: *mschmuckercsokor@brg-pichelmayergasse.at*



Peermediation

- ▶ in Konfliktlösung ausgebildete **Oberstufenschüler/-innen** helfen Unterstufenschüler/-innen bei der Bewältigung ihrer Konflikte, bei Mobbing....
- ▶ jede 1. Klasse hat ein eigenes Peer-Team (unterstützt den KV auch in den SOLÜ-Stunden)



3) Umstieg VS/AHS

Mögliche Problemfelder:

- ▶ neue Umgebung
- ▶ neue Fächer/ neue Lehrer/-innen
- ▶ neue Klassengemeinschaft
- ▶ andere Leistungsanforderungen/Beurteilungsformen
- ▶ VS: Unterstützung – AHS: Selbständigkeit



4) Leistungsdruck

- ▶ Erwartung der Eltern – Kinder – Schule
- ▶ *„In der VS hatte ich immer lauter Einser...“*
- ▶ erste Enttäuschungen - „schlechte Noten“?
- ▶ Wer übt Druck aus?
- ▶ Umgang mit Stress



5) Überforderung

„Überforderung führt zu Stress!“

Ursachen für Stress:

- ▶ Konkurrenz- und Leistungsdruck
- ▶ Erwartungshaltung der Eltern bzw. des Kindes
- ▶ Streit unter Freunden
- ▶ Schwierige Situationen in der Familie
- ▶ Trennung von Bezugspersonen



Anzeichen und Auswirkungen

- ▶ Angst
- ▶ Gereiztheit
- ▶ Unruhe
- ▶ Aggressionen
- ▶ Schlafprobleme
- ▶ Lustlosigkeit
- ▶ Verweigerung
- ▶ Kopf- und/oder Bauchschmerzen
- ▶ Übelkeit
- ▶ ...

Oft treten mehrere Reaktionen gleichzeitig auf!



Teufelskreislauf

- ▶ kurzzeitige **Reaktionen auf neue Anforderungen** ist „normal“
- ▶ problematisch bei **länger andauernden Anzeichen**
- ▶ nicht abgebauter Stress bzw. permanente **Überforderung führt zu Blockaden** (emotional wie leistungstechnisch)
- ▶ kann zu **Verlust des Selbstbewusstseins** und der Überzeugung von den eigenen Fähigkeiten führen
- ▶ das **erzeugt wieder Druck** und Stress
- ▶ **Negativkreislauf** beginnt



Konstruktiver Umgang mit Stress und Überforderung

- ▶ **Gespräch** (Hinterfragen der Erwartungen)
- ▶ **realistische Erwartungen** erarbeiten
- ▶ **Vorbild** der Eltern!
- ▶ **Lob** (positive Motivation)
- ▶ **Klärung**, ob schulische Überforderung vorliegt
- ▶ **gezielte Hilfe** suchen (autogenes Training...)
- ▶ **individuelle Lösungen** finden (gibt kein allgemein gültiges Rezept)



6) Schlagwort „Handy“

- ▶ **starke Fokussierung** (Priorität des Handys)
- ▶ **„effektive“ Ablenkung** bei Lern- und Arbeitsprozessen
- ▶ **Soziale Netzwerke:** Risiken (z.B. Cyber-Mobbing)
- ▶ **Statistik:** „2,6 Stunden hängen unter 18-Jährige pro Tag am Handy“ (aus: derstandard.at)
- ▶ **häufige Nutzung weiterer digitaler Medien** „in Frage stellen“



Quelle: derstandard.at
<http://derstandard.at/2000008472590/26-Stunden-haengen-Unter-18jaehrige-pro-Tag-am-Handy> 13.10.15



„Rückfluterproblematik“

- ▶ = Wechsel von der AHS in die KMS
- ▶ kaum freie Plätze in den KMS
- ▶ bis Weihnachten / spätestens Semesterende schauen, ob die AHS geeignete Schulform ist
- ▶ ev. schnellstmöglichen Wechsel anstreben
- ▶ Gespräch mit KV und Direktion



7) SOLÜ/IKT/LL – Soft Skills der 1. Klassen

- ▶ **SOLÜ** = Soziales Lernen - Übungen
- ▶ **IKT** = Informations- und Kommunikationstechnologien
- ▶ **LL** = Lernen lernen



Modell

SOLÜ

- 1 Wochenstd.
- KV

IKT

- 4 Blöcke
- EDV – Lehrer/-in

LL

- 4 Blöcke
- Klassenlehrer/-innen

zeitgleich jeweils die halbe Klasse im Wechsel

+ 1 Block: **Safer Internet** für die ganze Klasse



8) Themenfelder „Lernen“

- ▶ Schultasche
- ▶ Arbeitsplatz: FIXER Arbeitsplatz
- ▶ Lernzeiten – Pausen!!! („Jokertage“...)
- ▶ Selbstorganisation (Kalender, Hausübungsheft...);
Vorschlag: zu Beginn gemeinsame Wochenplanung
- ▶ sinnvolle Freizeitgestaltung – „organisierte“ Freizeit
- ▶ Biorhythmus beachten: Zu welchen Zeiten bin am leistungsstärksten?
- ▶ Ernährung: Frühstück! Gesunde Jause!
- ▶ Schulweg allein schaffen



Wie schwer darf eine Schultasche sein? – ein möglicher Leitfaden

Gewicht des Kindes in kg	Gewicht der Schultasche in kg
29 – 33	3,5 – 4,0
34 – 38	4,1 – 4,6
39 – 43	4,7 – 5,2
44 – 48	5,3 – 5,8
49 – 53	5,9 – 6,4
54 – 58	6,5 – 7,0

Quelle: <http://www.aruzzitaugo.com/schulranzen-gewicht.html> (14.10.2014)

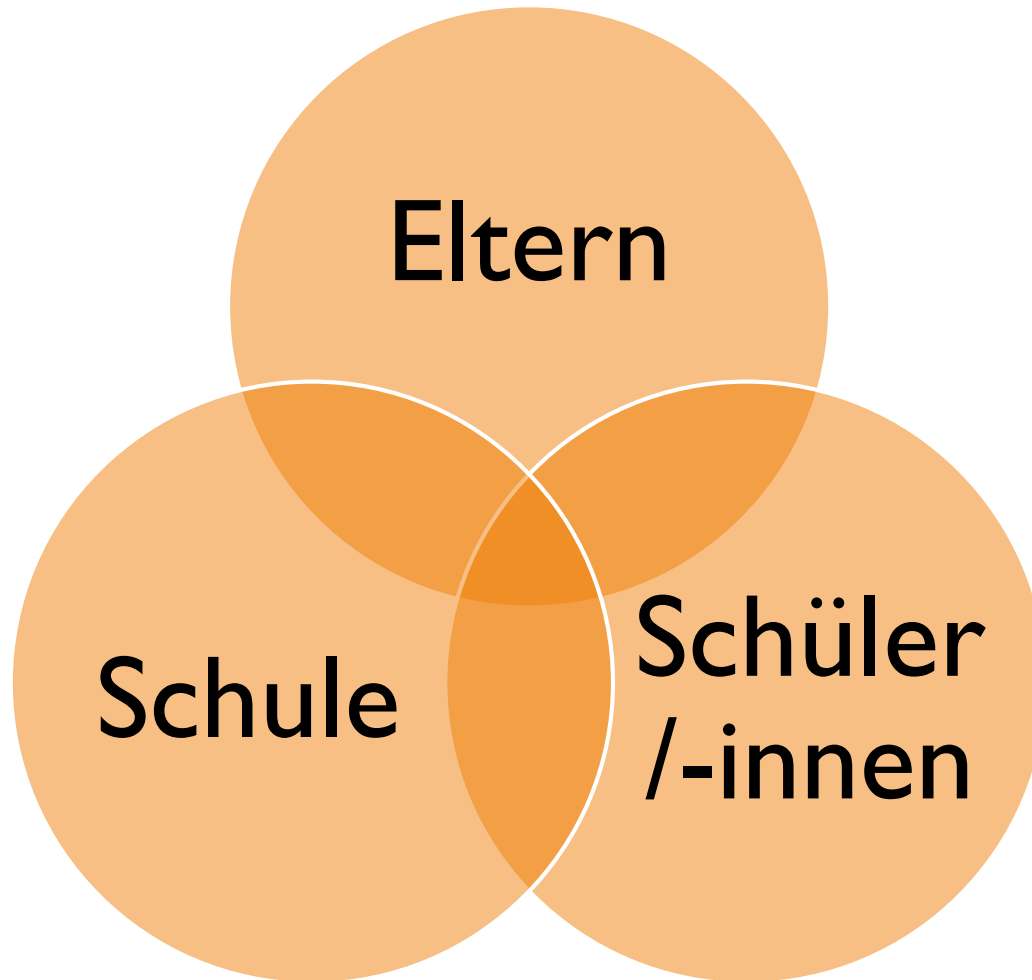


Tipps zum Packen der Schultasche

- ▶ Packen nach Stundenplan!!!
- ▶ Materialien, die nicht gebraucht werden, nach Möglichkeit in der Schule lassen (Eltern müssen nicht immer ALLES kontrollieren 😊)
- ▶ schwere Bücher nach hinten nahe an den Rücken geben
- ▶ Schultasche/ Rucksack unbedingt am ganzen Rücken tragen (nicht einseitig)
- ▶ Tragegurte straff ziehen
- ▶ Trolleys verleiten dazu, VIEL einzupacken



„Zusammenarbeit“ der Schulpartner



**„Zeigen Sie Interesse am
Schulleben Ihres Kindes“**

