



# **Informationsabend für Eltern und Schüler/innen der 1. Klassen**

Hemma Chocholka, Rosa-Marie Mann

# 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“
9. Herausforderung „Corona“



# 1) Schülerberater/-in

---

## **Hemma Chocholka**

Sprechstunde: Mo, 3. Stunde

Email: [hchocholka@brg-pichelmayergasse.at](mailto:hchocholka@brg-pichelmayergasse.at)

## **Michael Fessler**

Sprechstunde: Di, 5. Stunde

Email: [mfessler@brg-pichelmayergasse.at](mailto:mfessler@brg-pichelmayergasse.at)

## **Rosa-Marie Mann**

Sprechstunde: Mi, 3. Stunde

Email: [rmann@brg-pichelmayergasse.at](mailto:rmann@brg-pichelmayergasse.at)

## **Dominik Lippert**

Sprechstunde: Di, 4. Stunde

Email: [dlippert@brg-pichelmayergasse.at](mailto: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

---

- ▶ Schülerberatung
- ▶ Schulärztin
- ▶ Schulpsychologe der Bildungsdirektion  
(Mag. Niels Dopp)
- ▶ Peermediation



# Schulärztin

---

- ▶ **Dr. Barbara Gras**
- ▶ Di, Mi und Do 7.30-13.10 Uhr
- ▶ Elterntermine: jederzeit nach telefonischer Terminvereinbarung unter Tel: 01/689 18 38/ 26



# Schulpsychologe

---

- ▶ **Mag. Niels Dopp**

- ▶ einzelne Sprechtage an der Schule

- ▶ noch ausstehende Termine des I. Semesters:

17.11.2020 / 15.12.2020 / 19.1.2021

- ▶ Anmeldung über die Schülerberater/-innen oder direkt in der Bildungsdirektion unter:  
[niels.dopp@bildung-wien.gv.at](mailto:niels.dopp@bildung-wien.gv.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
- ▶ Schlagwort „Organisation“



## Wochenplan vom ..... bis zum .....

Hier kannst du gemeinsam mit deinen Eltern für jeden Tag eintragen, was zu erledigen ist (z.B. Hausaufgaben, Lernstunden, Freizeit, ...). Hänge den Plan gut sichtbar in deinem Zimmer auf!

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So



## 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
- ▶ alte Erwartungen von der VS-Zeit
- ▶ Streit unter Freunden
- ▶ Schwierige Situationen in der Familie
- ▶ Trennung von Bezugspersonen
- ▶ ...



# Anzeichen und Auswirkungen

---

- ▶ Ängste (z.B. Trennungs-, Schul-, Prüfungsangst)
- ▶ 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 in Bezug auf die eigenen Fähigkeiten** führen
- ▶ das **erzeugt wieder Druck** und Stress
- ▶ **Negativkreislauf** beginnt



# Konstruktiver Umgang mit Stress und Überforderung

---

- ▶ **Gespräch** (Hinterfragen der Erwartungen)
- ▶ **Realistische Erwartungen** erarbeiten (Unterschied zwischen „wollen“ und „können“!)
- ▶ **Vorbild** der Eltern!
- ▶ **Lob** (positive Motivation)
- ▶ **Klärung**, ob schulische Überforderung vorliegt
- ▶ **Gezielte Hilfe** suchen (Autogenes Training...)
- ▶ **Individuelle Lösungen** finden (Es gibt kein allgemeingültiges Rezept!)



## 6) Schlagwort „Handy“

---

- ▶ **Starke Fokussierung** (Priorität des Handys, Suchtfaktor!)
- ▶ **Wirkungsvolle Ablenkung** bei Lern- und Arbeitsprozessen
- ▶ **Soziale Netzwerke**: Risiken (z.B. Cyber-Mobbing)
- ▶ **häufige Nutzung weiterer digitaler Medien** „in Frage stellen“
- ▶ **Whatsapp ab 16 J. !!!** gesetzlich erlaubt





# Studie

---

[https://www.saferinternet.at/fileadmin/redakteure/Projekt-Seiten/Safer\\_Internet\\_Day/Safer\\_Internet\\_Day\\_2019/Infografik\\_SID\\_2019.pdf](https://www.saferinternet.at/fileadmin/redakteure/Projekt-Seiten/Safer_Internet_Day/Safer_Internet_Day_2019/Infografik_SID_2019.pdf) (14.10.2020)



# „Rückfluterproblematik“

---

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



## 7) SOLÜ/IKT/LL – Softskills der 1. Klassen

---

- ▶ **SOLÜ** = Soziales Lernen - Übungen
- ▶ **IKT** = Informations- und Kommunikationstechnologien
- ▶ **LL** = „Lernen lernen“ - in SOLÜ integriert



## 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

---

<b>Gewicht des Kindes in kg</b>	<b>Gewicht der Schultasche in kg</b>
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



## 9) Corona

---

- ▶ physische Belastung bei einer Erkrankung
- ▶ große psychische Belastung
- ▶ mögliche Überforderung:
  - ▶ emotional:
    - ▶ Angstthemen: Großeltern, Existenzängste, wenn die Arbeitsplätze der Eltern gefährdet sind, Einschränkung sozialer Kontakte, allgemeine Verunsicherung
  - ▶ körperlich:
    - ▶ Stress-Symptome (Unruhe, Schlafstörungen...)



...

- 
- ▶ Schule:
    - ▶ „Lücken“ aus der Zeit seit dem Lockdown
    - ▶ Umgang mit den technischen Anforderungen (Ausstattung, Lernprogramme...)
  - ▶ Familie/Eltern:
    - ▶ vielfach Überlastung durch/ seit dem Lockdown
    - ▶ Spagat zwischen Familienleben und Arbeitsleben groß
    - ▶ Überforderung als „Ersatzlehrer/innen“
  - ▶ Eltern:
    - ▶ oft das Gefühl, mit den Herausforderungen allein gelassen worden zu sein/ zu werden
- 



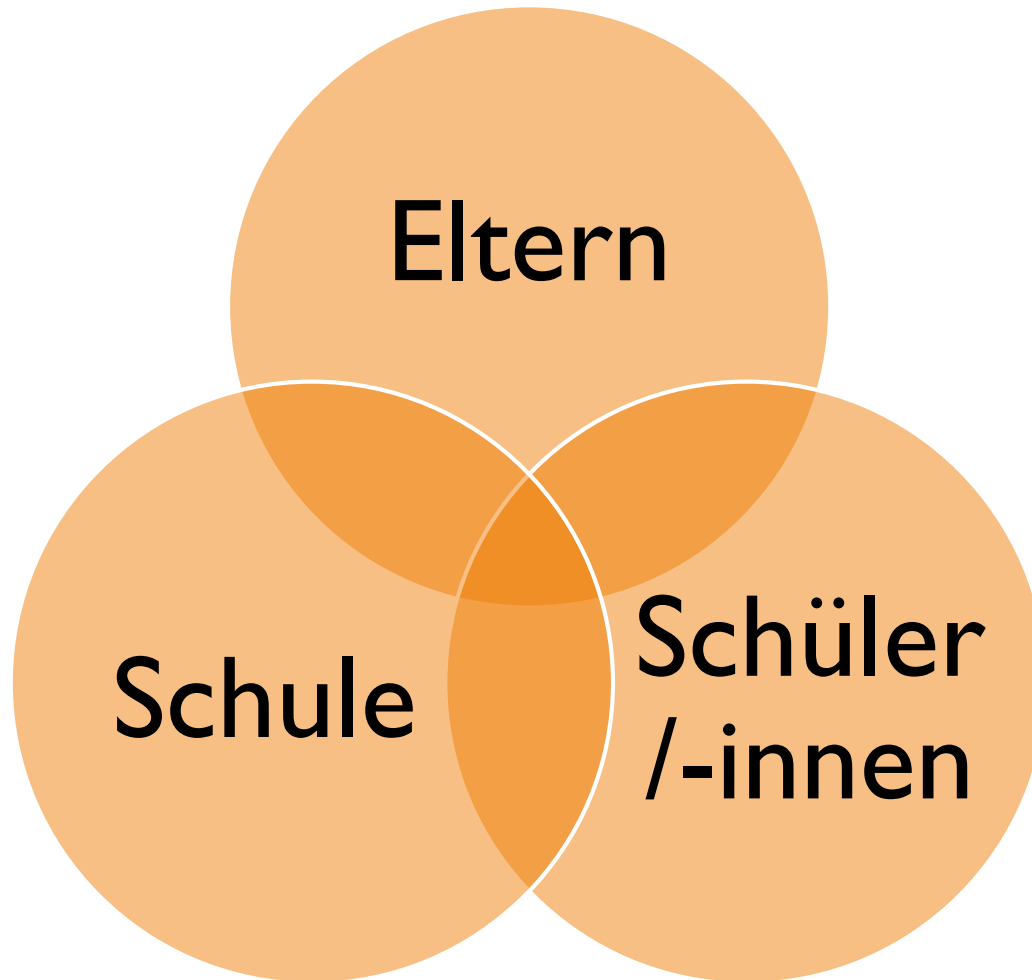


- 
- ▶ in gut funktionierenden familiären Systemen kann und wird viel aufgefangen werden
  - ▶ bei schwierigen familiären Bedingungen ist das Ausmaß der Belastung meist größer
  - ▶ älteren Jugendlichen fällt das Einlassen auf neue Gegebenheiten leichter als jüngeren Kindern
  - ▶ Chancen:
    - ▶ Stärkung familiäre Beziehungen durch mehr Zeit miteinander
    - ▶ Entwickeln neuer gemeinsamer Rituale
    - ▶ Vorbildfunktion: Umgang mit Herausforderungen (Konflikte, Zeitmanagement...)



# **„Zusammenarbeit“** der Schulpartner

---



---

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

