



Informationsabend für Eltern und Schüler:innen der 1. Klassen

Team der Schülerberater:innen der Pichelmayergasse

Inhalt

1. Vorstellung der Schülerberater:innen
2. Helfersystem der Pichelmayergasse
3. Umstieg VS / AHS
4. Leistungsdruck
5. Überforderung
6. „Handy“ bzw. „digitale Medien“
7. Themenfeld „Lernen“



1) Schülerberater:innen

Hemma Chocholka Sprechstunde: Di, 3. Stunde
Email: hchocholka@brg-pichelmayergasse.at

Michael Fessler Sprechstunde: Fr, 5. Stunde
Email: mfessler@brg-pichelmayergasse.at

Theresa Hemedinger Sprechstunde: Mo, 5. Stunde
Email: themedinger@brg-pichelmayergasse.at

Anna Aichinger Sprechstunde: Mo, 3. Stunde
Email: aaichinger@brg-pichelmayergasse.at

Nina Schwarz Sprechstunde: Fr, 1. Stunde
Email: nschwarz@brg-pichelmayergasse.at



Aufgaben der Schüler:innenberatung

► **Schullaufbahnberatung**

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

► **Problembberatung**

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



2) Helfersystem der Pichelmayergasse

- ▶ Schüler:innenberatung
- ▶ Schulpsychologin der Bildungsdirektion
- ▶ Peermediation
- ▶ Schulärztin
- ▶ Jugendcoaching (Oberstufe)
- ▶ Assistenz für Kinder aus dem Autismusspektrum



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



Schulpsychologin

- ▶ **Kmsr. Mag. Alexandra Antolovic-Maier**
- ▶ einzelne Sprechtage an der Schule
- ▶ Anmeldung über die Schülerberater:innen oder direkt in der Bildungsdirektion unter:
alexandra.antolovic-maier@bildung-wien.gv.at
- ▶ Termine: siehe Homepage (unter «Angebot», «Schüler:innenberatung»)



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

Herausforderungen:

- ▶ 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 Freund:innen
- ▶ 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, Stress und Ängste**
- ▶ **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“ bzw. „digitale Medien“

- ▶ **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
- ▶ **Medienzeit** 60 - max. 90 Minuten empfohlen



Handynutzung

- ▶ mit ca. 10 Jahren ist vor allem das **Kommunizieren mit Freund:innen** über WhatsApp, Instagram, Tiktok, Spiele-Chats etc. wichtig
- ▶ daneben Nutzung des Internets zur **Entspannung und Unterhaltung**: Spiele, Youtube-Videos...
- ▶ Plattform für **Selbstpräsentation** (Inszenierung, Ausprobieren sozialer Rollen...)
- ▶ im Familienverband **Regeln** besprechen, auch **Konsequenzen** bei Missachtung (ev. aufschreiben)
- ▶ **Eltern als Vorbild** auch im Umgang mit Handy und digitalen Medien



Tipps zum richtigen Umgang

- ▶ Ruhig bleiben! Angst, aber auch ein zu lässiger Umgang sind wenig hilfreich. Risiken besprechen ohne Angst zu machen
 - ▶ Regeln für die zeitliche Nutzung (Schultage wie Wochenende)
 - ▶ Interesse an den Aktivitäten Ihres Kindes im Netz und sprechen Sie offen darüber
 - ▶ besser Eingrenzung der zeitlichen Verfügbarkeit als totales Verbot (! Kontrollierbarkeit)
 - ▶ digitale Geräte als Arbeitsgeräte und nicht nur für Unterhaltung (LernApps....)
 - ▶ Medienfreie Zeiten! (beim gemeinsamen Essen, während der HÜs und Lernphasen)
 - ▶ 1,5 h vor dem Schlafengehen keine Bildschirmzeit mehr (Handy, PC, Fernsehgerät...)
 - ▶ Ausgleich zum Medienkonsum: Bewegung, Kreatives, gemeinsame Zeit...
-



Anzeichen für zu hohen Medienkonsum

- ▶ Schlafmangel, Müdigkeit
- ▶ starke Stimmungsschwankungen und gereiztes Reagieren auf das Ende der Medienzeit
- ▶ Vernachlässigung von Hobbys, Freundschaften und anderen Aktivitäten und Interessen
- ▶ stetige Erhöhung der Nutzungszeit (Kontrollverlust über Zeit)
- ▶ Konzentrationsprobleme, die Gedanken kreisen ständig um die digitalen Medien
- ▶ starkes Unwohlsein bei kurzen Zeiten ohne Handy...
- ▶ misslingende Versuche, die Medienzeit auf ein vernünftiges Maß zu reduzieren
- ▶ Medienkonsum trotz negativer Folgen (Konflikte mit Eltern und Freund:innen, Probleme in der Schule...)



Digitaler Zeitstress bei Jugendlichen

Digitale Medien im Alltag von Jugendlichen



Werden dir Handy, Konsole und PC manchmal zu viel?

35 % Ja

Ältere Jugendliche spüren Stress eher und sind auch bereit, etwas zu ändern.

21 % wünschen sich technische Maßnahmen

Was nervt am meisten?

59 %

„Meine Freund/innen schauen zu viel aufs Handy, wenn wir gemeinsam unterwegs sind.“

55 %

„Ich schaue selbst zu viel aufs Handy.“

„Meine Eltern schauen zu viel aufs Handy.“

34 %

Ein Tag ohne Handy ...

Ich wäre ...



Ich könnte etwas verpassen: 39 %

Jugendliche

67 % glauben, dass Volksschulkinder zu viel Zeit am Handy verbringen.

Große Geschwister

- fühlen sich verantwortlich für jüngere Geschwister
- wollen sie vor Problemen schützen
- möchten ihre Erfahrungen weitergeben und Grenzen setzen

Ständige Erreichbarkeit, Ablenkung und Kontrolle: Bereits ein Drittel der Jugendlichen klagt über digitalen Zeitstress.

Maßnahmen gegen digitalen Stress

- + bewusste Online/Offline-Zeiten planen
- + Entspannungsmaßnahmen ohne Handy einplanen
- + Apps vorübergehend löschen
- + Flugmodus nutzen
- + persönliche Bestätigung in der Offline-Welt suchen und geben

Das Handy in der Nacht

Wo liegt es?

13 % außerhalb meines Zimmers

30 % irgendwo im Zimmer

21 % im Flugmodus neben dem Bett

30 % eingeschaltet neben dem Bett

Das Handy am Morgen

Wann schaust du aufs Handy?



WhatsApp, Instagram, Snapchat & Co.

Wann erwartest du eine Antwort?

60 % sofort oder innerhalb von Minuten nach Erhalt

Regeln in der Familie

Gibt es Regeln?

36 % Ja

Werden die Regeln befolgt?

89 %

(Fast) immer/Eher schon



Wofür gelten die Regeln?



Vorbeugen

- Entfernen Sie Soziale Netzwerke vom Startbildschirm.
- Deaktivieren Sie Benachrichtigungen.
- Beenden Sie Abos, die Ihnen nicht gut tun.
- Suchen Sie nach alternativen Entspannungsmethoden.

Maßnahmen

- Planen Sie bewusste Offline-Zeiten ein.
- Löschen Sie nervige Apps.
- Gestalten Sie Ihr Handy um.
- Bewahren Sie Ihr Gerät in der Nacht außer Reichweite auf.
- Nutzen Sie den Flugmodus.
- Suchen und geben Sie Bestätigung in der Offline-Welt.
- Nutzen Sie Beratungseinrichtungen.

Erste Hilfe-Maßnahmen

Erkennen

- Sie schauen ständig aus Langeweile aufs Handy.
- Sie lassen sich regelmäßig von Ihrem Handy ablenken.
- Sie nutzen Ihr Handy zur Flucht aus dem Alltag.
- Es fällt Ihnen schwer, Prioritäten zu setzen.
- Sie sind genervt von vielen Online-Gruppen.
- In Ihrem Umfeld häufen sich Konflikte.
- Es nervt Sie, wie andere mit digitalen Medien umgehen.

gegen digitalen Zeitstress

Einander unterstützen

- Machen Sie sich gegenseitig auf die erhöhte Nutzung aufmerksam.
- Achten Sie bei gemeinsamen Aktivitäten auf handyfreie Zeiten.
- Legen Sie gemeinsame Spielregeln fest.
- Planen Sie erfreuliche Offline-Aktivitäten.
- Geben Sie offline Komplimente.



7) „Rückfluterproblematik“

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



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 leistungstärksten?
- ▶ 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)

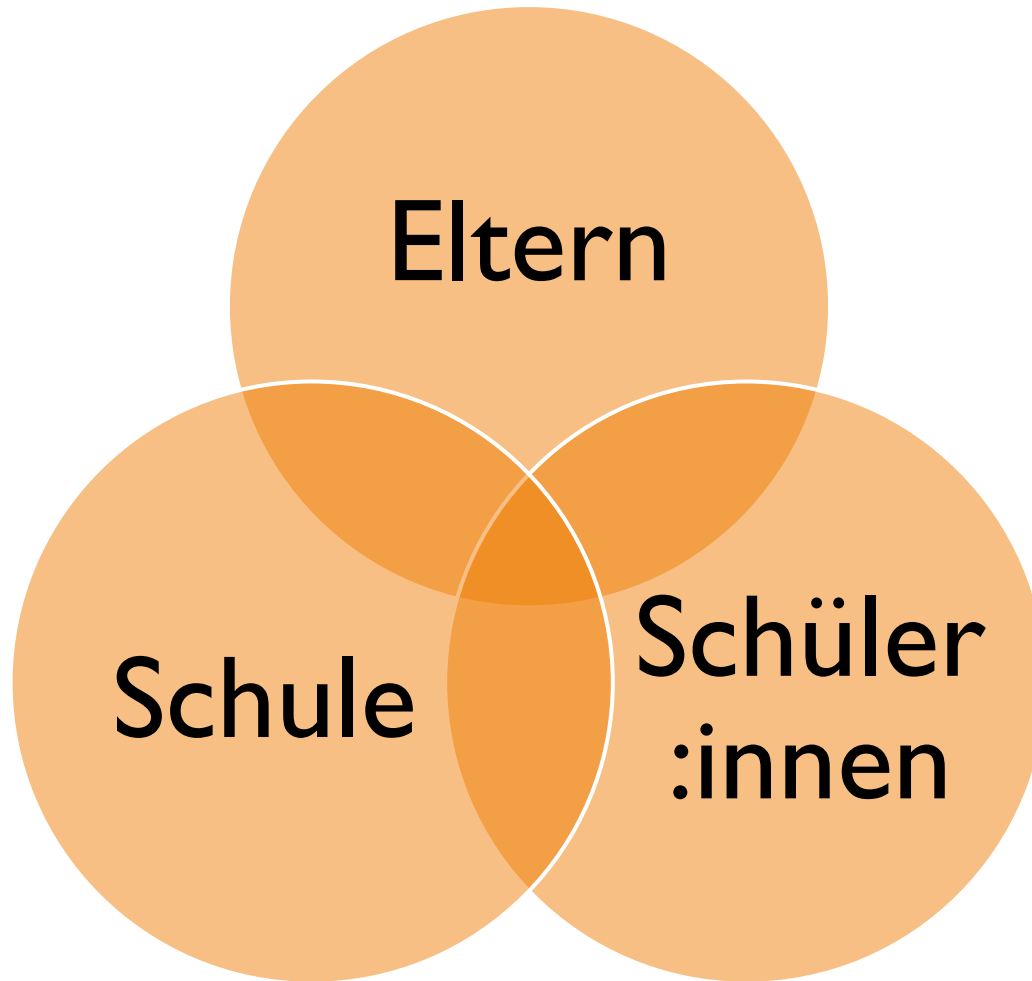


Tipps zum Packen der Schultasche

- ▶ 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



Abschließende Gedanken

- „Zeigen Sie Interesse am Schulleben Ihres Kindes“
- Was Kinder brauchen, um sich seelisch gesund entwickeln zu können: „Du bist gut, so wie du bist. Ich muss aber nicht alles gut finden, was du tust.“ Kinder müssen die Differenzierung erst lernen.
- Kinder lernen in erster Linie durch das Vorbild ihrer Eltern

