



Informationsabend für Eltern und SchülerInnen der 1. Klassen

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. Lerntipps



1) Schülerberater/-in

Hemma Chocholka

Sprechstunde: Di, 3. Stunde

Email: hchocholka@brg-pichelmayergasse.at

Michael Fessl

Sprechstunde: Mi, 3. Stunde

Email: mfessl@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
- ▶ Psychologin
- ▶ Peermediation



Schulärztin

- ▶ **Dr. Barbara Gras**
- ▶ Di, Mi und Do 8-13 Uhr
- ▶ Elterntermine: jederzeit nach telefonischer Terminvereinbarung unter Tel: 01/689 18 38/ 26



Schulpsychologe

- ▶ **Dr. Gottfried Banner**
- ▶ einzelne Sprechtage an der Schule
- ▶ restliche Termine des I. Semesters:
20.10. / 17.11. / 20.12. / 19.1.
- ▶ 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
- ▶ Gespräche für Schüler/-innen und Eltern möglich
- ▶ Vereinbarung per Mail oder über die Schülerberater/in: *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 Anforderungen „normal“
- ▶ problematisch bei länger andauernden Anzeichen
- ▶ nicht abgebauter Stress bzw. permanente Überforderung führt zu Denkblockaden (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
- ▶ 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 KMSen
- ▶ bis Weihnachten / spätestens Semesterende schauen, ob die die AHS geeignete Schulform ist
- ▶ ev. schnellstmöglichen Wechsel anstreben
- ▶ Gespräch mit KV und Direktion



7) SOLÜ/IKT/LL – Softskills 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



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)

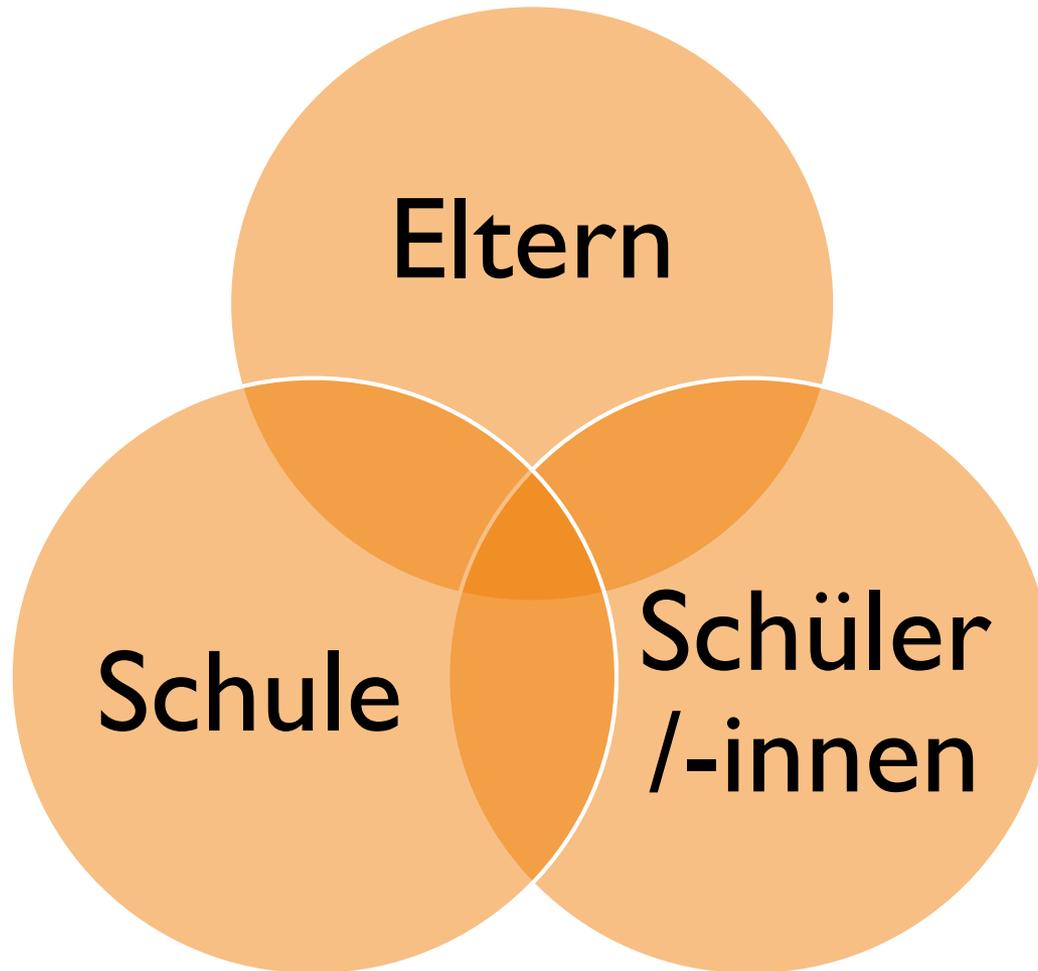


Tipps zum Packen der Schultasche

- ▶ 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“**

