



Informationsabend für Eltern und Schüler/innen der 1. Klassen

Team der Schülerberater:innen der Pichelmayergasse

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

Anna Aichinger

Sprechstunde: Do, 3. Stunde

Email: aaichinger@brg-pichelmayergasse.at

Hemma Chocholka

Sprechstunde: Di, 4. Stunde (2023/24 nicht an der Schule)

Email: hchocholka@brg-pichelmayergasse.at

Michael Fessl

Sprechstunde: Do, 5. Stunde

Email: mfessl@brg-pichelmayergasse.at

Rosa-Marie Mann

Sprechstunde: Mo, 3. Stunde

Email: rmann@brg-pichelmayergasse.at

Simon Stich

Sprechstunde: Do, 4. Stunde

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

Theresa Hemedinger Sprechstunde: Di, 7. Stunde

Email: themedinger@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
- ▶ Schulpsychologin der Bildungsdirektion
- ▶ Peermediation
- ▶ Jugendcoaching (Oberstufe)



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

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 zu Digitaler Stress bei Jugendlichen

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 MS
- ▶ kaum freie Plätze in den MSen
- ▶ 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

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)

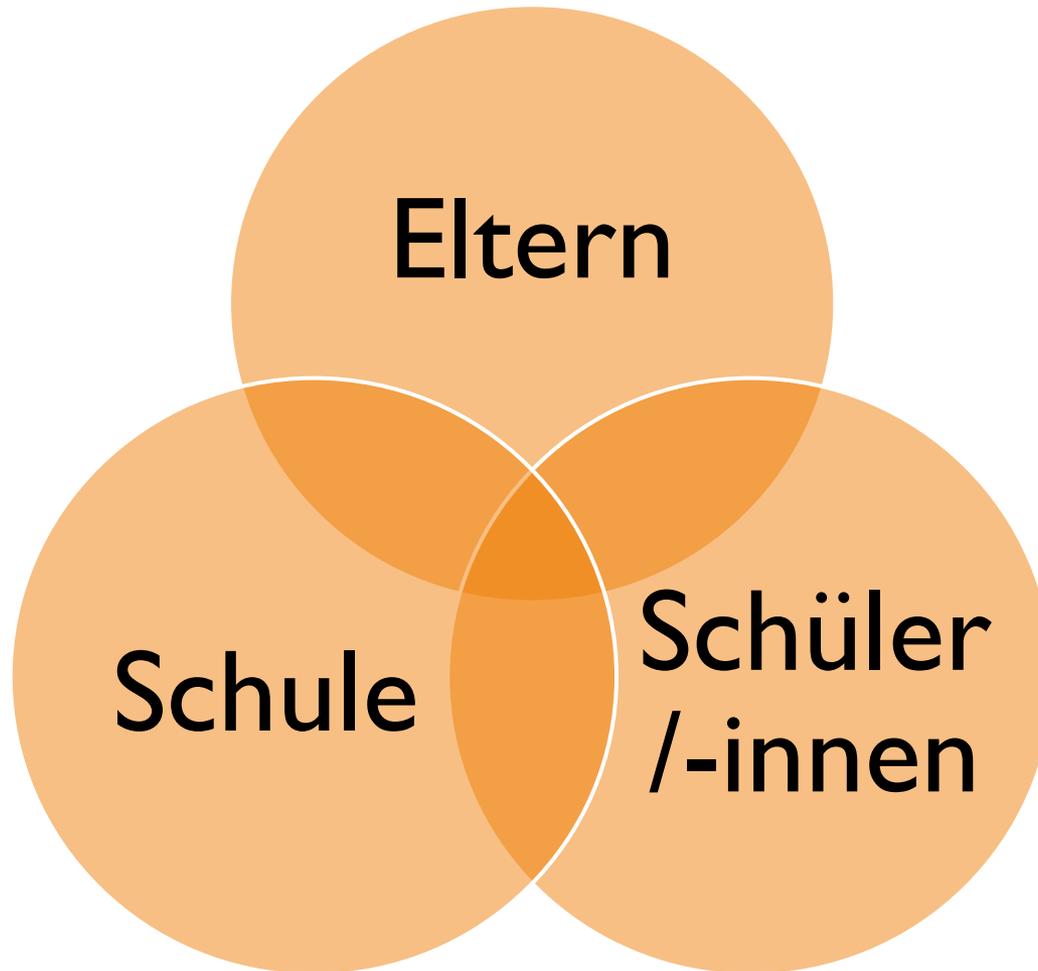


Tipps zum Packen der Schultasche

- ▶ 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“**

