



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

Anna Aichinger

Sprechstunde: Fr, 7. Stunde

Email: aaichinger@brg-pichelmayergasse.at

Hemma Chocholka

Sprechstunde: Fr, 4. Stunde

Email: hchocholka@brg-pichelmayergasse.at

Michael Fessler

Sprechstunde: Do, 3. Stunde

Email: mfessler@brg-pichelmayergasse.at

Theresa Hemedinger

Sprechstunde: Do, 7. Stunde

Email: themedinger@brg-pichelmayergasse.at

Rosa-Marie Mann

Sprechstunde: Do, 3. Stunde

Email: rmann@brg-pichelmayergasse.at

Simon Stich

Sprechstunde: Mo, 3. Stunde

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

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, 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



Altersgerechte 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
- ▶ Regeln für die zeitliche Nutzung (Schultage wie Wochenende)
- ▶ Interesse an den Aktivitäten Ihres Kindes im Netz und sprechen Sie offen darüber
- ▶ Risiken besprechen ohne Angst zu machen
- ▶ 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)
- ▶ 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...)



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)



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 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)

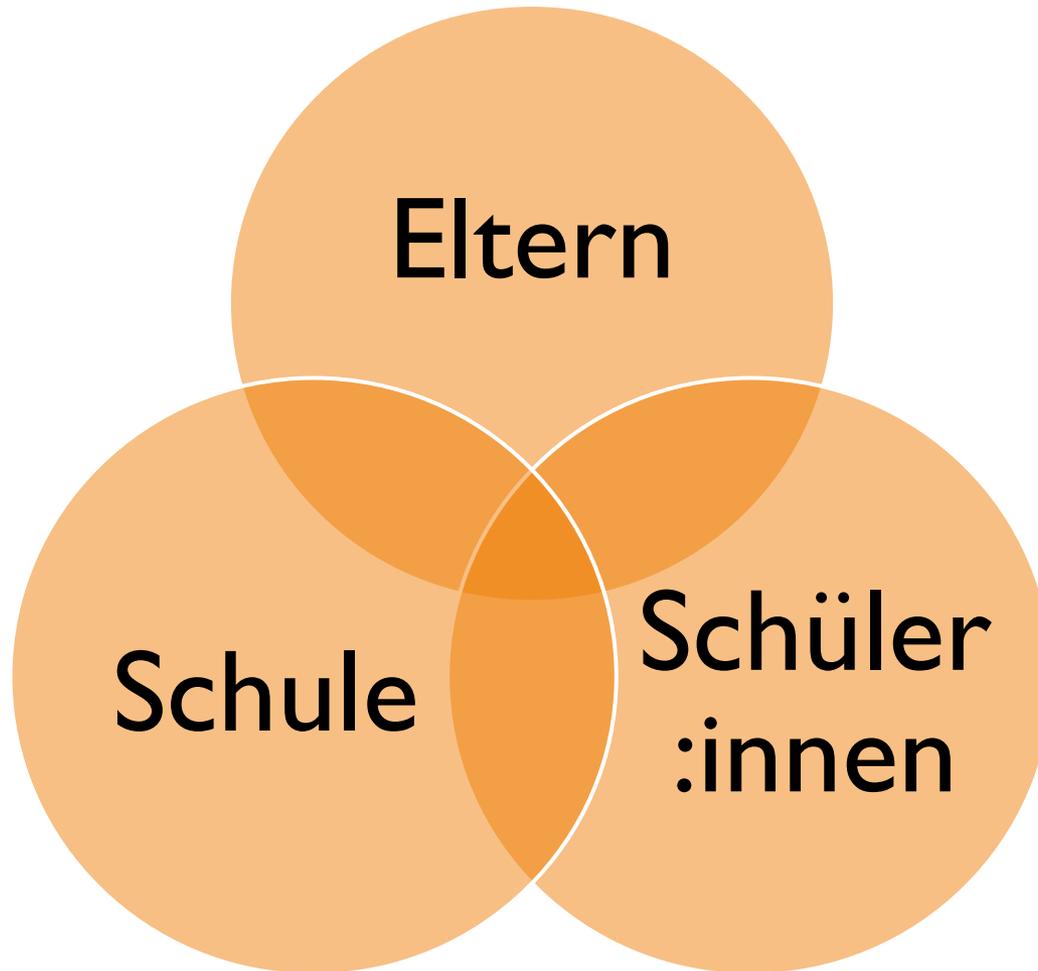


Tipps zum Packen der Schultasche

- ▶ 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



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 von ihren Eltern

