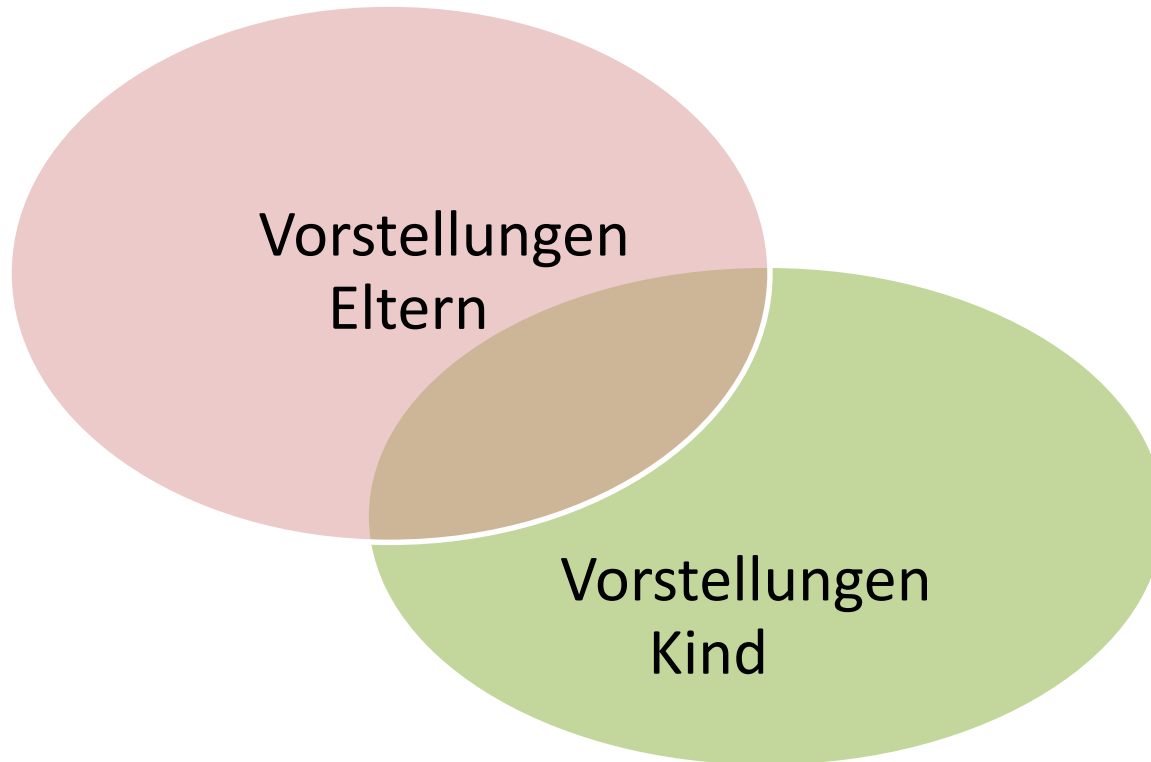


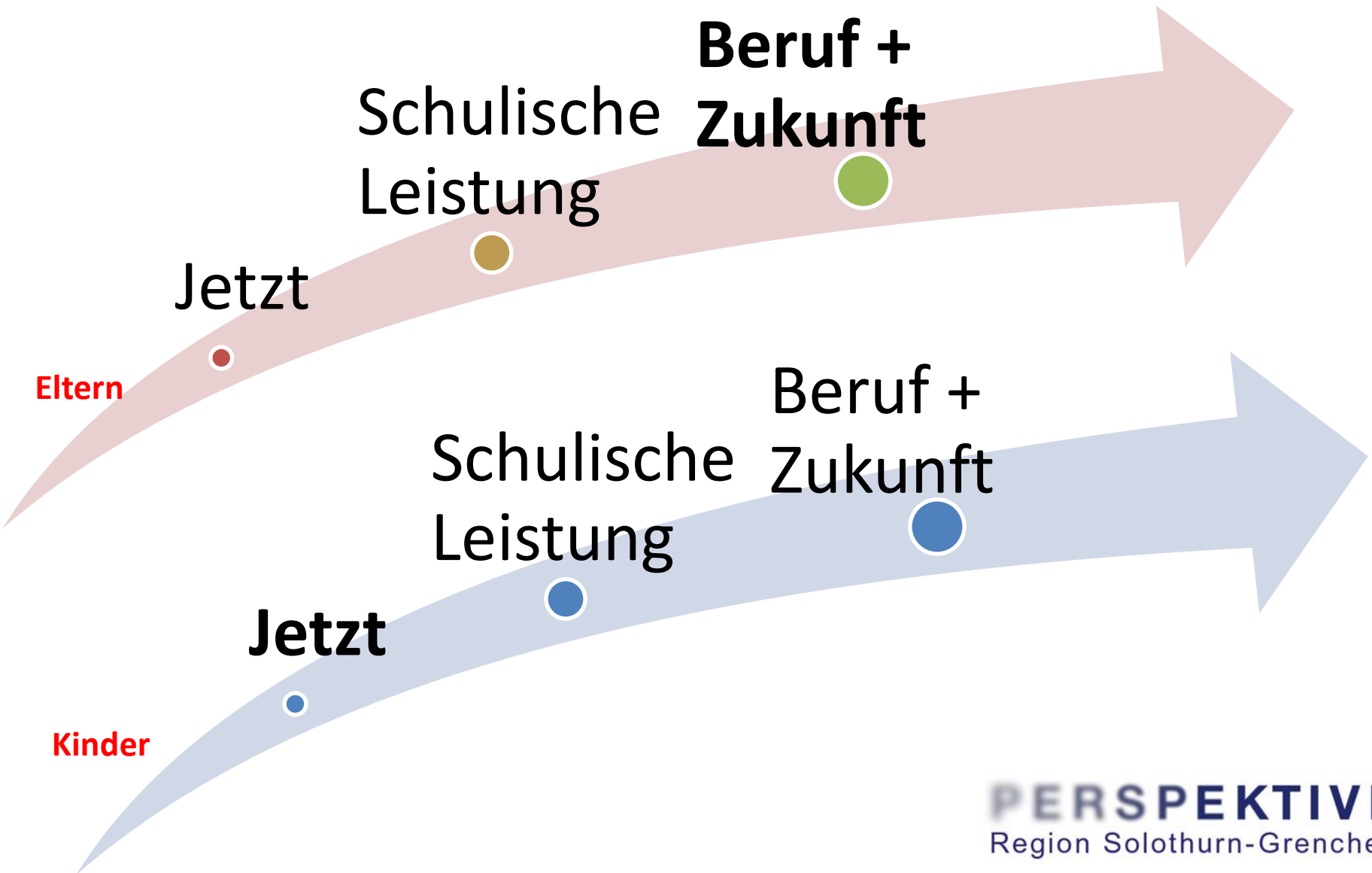
# Übertrittsverfahren



# Ausgangslage 5. Klasse hinsichtlich des Übertrittsverfahrens

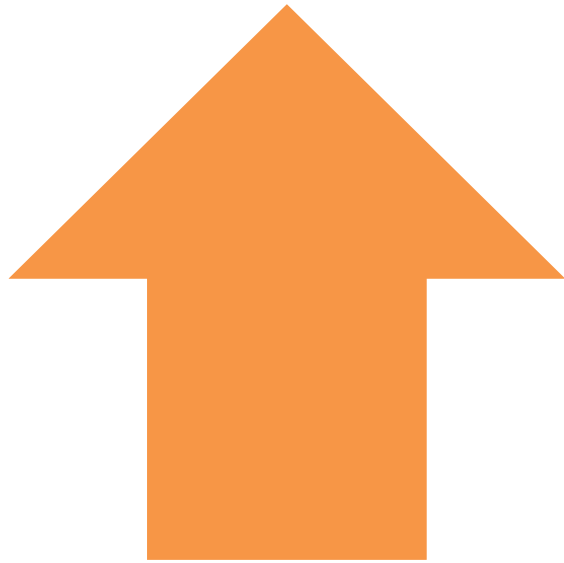


# Weitsicht?



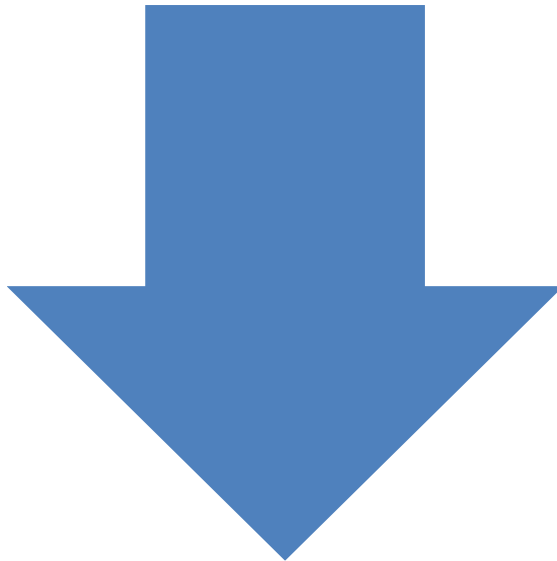


Quelle: pixabay.com



### **stresserhöhend wirken, z.B. :**

- Leistungsdruck
- Ignorieren von Schwierigkeiten
- überbehüten (senkt das Selbstwertgefühl)



### **stressabbauend wirken, z.B.:**

- Begleiten im Schulalltag
- Stärken betonen
- Lösungsstrategien suchen
- Gute gemeinsame Zeiten
- Freizeit

# Auswirkungen von Leistungsdruck

## **Auf Schülerinnen und Schüler:**

z. B.:

- Ängste (Prüfungsangst, Existenzangst)
- Körperliche Symptome wie Kopf-,Bauchschmerzen u.ä.
- Angespannte Beziehungen (Familie, Schule etc.)
- Verändertes Verhalten (Provokationen, Null Bock, Selbstzweifel, Stimmungsschwankungen)
- Konzentrationsschwierigkeiten, Leistungsabfall

# Auswirkungen von Leistungsdruck

## **Auf Eltern:**

z. B.:

- Verunsicherung, Hilflosigkeit
- Spannungen in Beziehungen
- Einseitige Ausrichtung auf schulische Belange
- Nachlassendes Vertrauen in die Eigen-Fähigkeiten des Kindes

# Umgang mit Stress

(Eltern und Kinder)



Ruhe und Gelassenheit



# Sich selber Sorge tragen

- Informiert sein über das Bildungssystem und seine zahlreichen Möglichkeiten
- Alltagsstrukturen, -regeln
- sich Zeit nehmen für Entspannung
- Sport/sich draussen bewegen
- In Beziehung sein, sich mitteilen: Gemeinsame Gespräche, Erlebnisse
- Vorbild sein als Eltern im Umgang mit Stress

# Bildungslandschaft Schweiz

## **Kein Abschluss ohne Anschluss!**

Die Schweizer Bildungslandschaft ist in ihrer Durchlässigkeit *einmalig*.

Es mag *Umwege* geben –

**Sackgassen aber gibt es keine!**

(Broschüre Armt für Berufsbildung Solothurn)

# Beratungsangebot

## **Schulsozialarbeit und Lehrpersonen können helfen:**

- Individuell die jeweilige Situation zu erfassen
- Lernsituationen zu klären (Tipps, Arbeitsplatzgestaltung etc.)
- Massnahmen zum Stressabbau zu finden
- Den Umgang mit Erwartungen zu thematisieren
- Ungewöhnliche Verhaltensweisen des Kindes einzuordnen

# Ermutigung

## Vertrauen haben:

- In die Fähigkeiten und Ressourcen des Kindes
- In das Schweizer Schul- und Ausbildungssystem
- In sich selber als Eltern



für ihre Aufmerksamkeit.