Herzlich

Willkommen

ORTENBURG
GYMNASIUM
OBERVIECHTACH

Tipps für
den Einstieg
am **OGO**

Informationen zu Schulberatung und pädagogischer Betreuung

Was leistet Schulberatung?

- Schulberatung informiert über alle Fragen der Schullaufbahn: Übertritt, Wiederholung, Wechsel der Schulart oder der Ausbildungsrichtung
- Schulberatung berät zu Lern- und Leistungsschwierigkeiten, zu Fragen der Schulordnung oder zur Vorbereitung der Berufs- und Studienwahl
- Schulberatung hilft bei der Klärung von Eignungsvoraussetzungen, bei Verhaltensproblemen, in schulischen Krisensituationen sowie bei der Vermittlung von weiteren Beratungsstellen

Die Gespräche bei den Beratungslehrkräften am OGO (Frau Schäufl und Herrn Höpfl), beim staatlichen Schulpsychologen am OGO (Herrn Wohlgemuth) oder an der staatlichen Schulberatungsstelle (in Regensburg) unterliegen der Verschwiegenheitspflicht.

Die jeweiligen Sprechstunden/Telefonnummern entnehmen Sie bitte dem Schulmanager unter Dokumente/Eltern. Nutzen Sie bitte auch die Homepage des Gymnasiums zu Ihrer Information: www.ortenburg-gymnasium.de.

Unterstufenbetreuung

Unterstufenbetreuerin Frau Tripke unterstützt die Schulleitung bei der Erfüllung der Erziehungsaufgaben der Schule.

Sie ist befasst mit der

- Betreuung der Klassen 5 mit 7 in Fragen wie Betreuung von Intensivierungsstunden, Beratung bei Integrationsproblemen, Beratung bei sozialen Problemen
- Zusammenarbeit mit Schulleitung und Verbindungslehrern bei klassenübergreifenden Veranstaltungen
- Betreuung von außerunterrichtlichen Aktivitäten
- Unterstützung der Schulleitung bei der Vorbereitung und Durchführung pädagogischer Konferenzen

Den Einstieg packen:
Tipps für den Beginn am Gymnasium

Äußere Arbeitsbedingungen

- Sinnvolles Packen der Schultasche (Dinge für den täglichen Gebrauch, Material für bestimmte Tage)
- Ordnung in der Schultasche halten
- fester Arbeitsplatz mit ausreichender und schattenfreier Beleuchtung
- Ordnung am Arbeitsplatz (evtl. übersichtliche Pinnwand für Termine, Infos usw., nur die gerade am Arbeitsplatz benötigten Arbeitsmaterialien auf den Tisch legen, keine Spielsachen und kein Handy!!)

Arbeitsbedingungen und Arbeitsorganisation

- Ruhe am Arbeitsplatz (keine Musik, kein PC, kein Handy etc.)
- Bestimmte Lern- und Hausaufgabenzeiten (beste Zeit ab etwa 15.30 Uhr), kurze Erholungspausen, Freizeit
- Ordentliches Führen eines Hausaufgabenheftes (Eintrag an dem Tag, für den die HA zu erledigen ist
- Ordentliche Heftführung (farbige Markierungen, Lineal, Absätze)

Arbeitseinteilung

- sinnvolles Einteilen der täglichen Hausaufgabenration (leicht-schwer-leicht / beliebt-unbeliebt-beliebt / schriftlich-mündlich-schriftlich / Abwechseln der Lernstoffe)
- Portionen von 15 bis max. 30 min
- Portionen an Pinnwand hängen (guter Überblick zum Abarbeiten)
- Ca. 2 Stunden täglich als Höchstmaß (abhängig von Art der Hausaufgabe: Aufsatz, Lernfächer, längerfristige Vorbereitung einer Schulaufgabe)
- Gezielte Pausen einlegen (nach 20-30 min Lerndauer → ca. 5 min Pause, nach 1,5-2 Std. Lerndauer ca. 15 min Pause) eine sinnvolle Pause bedeutet: Arbeitsplatz verlassen, sich bewegen, entspannen, etwas trinken und frische Luft schnappen. Rechtzeitiger Beginn bei der Vorbereitung von Schulaufgaben (ca. 1 Woche vorher) Tipp: Gelerntes vom Kind laut erklären lassen! Fragen stellen!

Sinnvolle Hilfe bei Hausaufgaben

Hausaufgaben könne in vielen Familien ein unangenehmes Kapitel sein. Oft rühren die Schwierigkeiten jedoch weniger aus den fachlichen Schwierigkeiten als aus den menschlichen, den „**atmosphärischen“ Störungen**.

Versuchen Sie daher die **Hausaufgabensituation konfliktfrei(er)** zu gestalten:

- Ihr Kind braucht einen eigenen, ruhigen Arbeitsplatz.
- Ablenkungen durch z.B. Musikhören, ablenkende Gegenstände auf dem Schreibtisch oder durch auch Geschwister, die Lärm machen, sollten unbedingt vermieden werden!
- Vermeiden Sie negative und abwertende Äußerungen über das Kind, wenn es eine Aufgabe nicht gleich versteht.
- Zeigen Sie als Eltern Verständnis, Geduld, Ruhe und Besonnenheit!

Folgende **Grundprinzipien beim Erledigen der Hausaufgaben** sollten Sie beachten:

- Ja, Sie sollen Ihrem Kind bei den Hausaufgaben helfen, falls notwendig, aber im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe. Bieten Sie Ihrem Kind immer nur so viel Hilfe an, wie unbedingt nötig, damit es selbstständig weiterarbeiten kann.
- Lösen Sie nie eine ganze Aufgabe vollständig! Geben Sie Anstöße und lassen Sie Ihr Kind dann selbst weitermachen.
- Das Lernen sollte vor allem mit Verstand und Einsicht geschehen: bloßes Auswendiglernen führt am Gymnasium nicht zum Erfolg!
- Bei Unklarheiten soll Ihr Kind beim Fachlehrer nachfragen!

Das heißt also:

- Klären Sie erst Schwierigkeiten (Aufgabenstellung, Fremdwörter, Fachbegriffe usw.)!
- Ihr Kind soll die Aufgabenstellung selbst zu erklären versuchen!
- Verweisen auf früher gemachte Aufgaben derselben Art (Schulheft, Buch)!
- Geben Sie gezielte Erklärungen um kleine Lücken zu schließen!
- Zerlegen Sie umfangreichere Aufgaben in Teilaufgaben!
- Bearbeiten Sie eine schwierige Aufgabe Schritt für Schritt gemeinsam!
- Lassen Sie Fehler selbst korrigieren!

Hausaufgabenzeitpunkt

Ein häufiger häuslicher Streitpunkt ist die Frage, wann ein Kind seine Hausaufgaben machen soll. Das hängt grundsätzlich vom **Biorhythmus** ab, der bei jedem Menschen etwas anders ausgeprägt ist.

Nach dem Essen sollte das Kind mindestens eine halbe Stunde Pause machen, in der es etwas tut, was ihm Spaß macht, allerdings nichts geistig oder körperlich Anstrengendes.

Ungünstig sind Lesen, sich mit dem Handy beschäftigen, Fernsehen oder „Computern“, da diese Tätigkeiten zur geistigen Anstrengung führen und damit der Arbeit, die folgt, zu ähnlich sind.

Günstig sind Musik hören, mit dem Hund spielen, etwas herumkicken und andere leichte körperliche Betätigungen.

In der Regel gelten **folgende Zeiten und Umstände als ungünstig:**

- unmittelbar nach dem Mittagessen
- mit leerem Magen
- am frühen Abend (18-20 Uhr)
- am späten Abend (nach 20 Uhr)
- morgens nach dem Aufstehen
- im Schulbus, in der Pause u.ä.
- zu laufend wechselnden Zeiten
- wenn man etwas verpasst, was einem ganz wichtig ist
- wenn man sich nicht entspannen kann, solange man seine Hausaufgaben nicht erledigt hat

Vielleicht sind Sie überrascht, wie viele Momente für das Lernen ungünstig sind, aber: Bei manchen funktioniert es trotzdem! Man muss seinen eigenen Rhythmus prüfen und ausprobieren, wann man am leistungsfähigsten ist.

Wichtig ist es auf jeden Fall sich **auf bestimmte Zeiten festzulegen**, denn die Gewöhnung ist von zentraler Bedeutung. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Und ein ständiger Wechsel der Arbeitszeiten mindert die Effektivität der Arbeit!

Grundsätze sinnvoller Hausaufgabengestaltung

Bei den Grundsätzen handelt es sich um gut erprobte und wissenschaftlich begründete **Regeln effektiven Arbeitens**:

- geplantes und überlegtes Vorgehen (Blick in Hausaufgabenheft; Welche Aufgaben sind für den nächsten Tag zu erledigen?, Wann steht die nächste Schulaufgabe an?)
- Einteilen der Aufgaben in überschaubare Portionen
- Abwechslung der Fächer (nicht Englisch und Französisch hintereinander)
- Abwechslung von mündlichen und schriftlichen Aufgaben
- Abwechslung von (aus Schülersicht) interessanten und weniger interessanten Fächern
- Abwechslung von leichten und schwierigen Aufgaben

Alle Regeln gleichzeitig umzusetzen wird natürlich in der Praxis nicht immer möglich sein. Wichtig ist sich um ein Mindestmaß an Abwechslung zu kümmern und grobe Fehler (Fremdsprachen nacheinander) zu vermeiden.

Loben und Belohnen

Eine wichtige Form elterlicher Unterstützung ist das Loben und Belohnen. Es fällt im Allgemeinen leichter zu kritisieren als das Positive zu sehen (es gibt immer etwas Positives!!). Gerade in schweren Zeiten, etwa vor Prüfungen, benötigen Kinder generell Lob, Verständnis, Ermunterung, manchmal auch Trost und Zuspruch. So können **Prüfungsangst vermieden** oder vermindert werden. Das Kind empfindet Ihr positives Verhalten als große **Kraftquelle**. Es gewinnt **Selbstsicherheit und Optimismus**, wird gelöster und am Ende auch **leistungsfähiger**.

Natürlich wird es Ihnen nicht gelingen, die folgenden Hinweise sofort und umfassend umzusetzen. Es ist auch nicht sinnvoll, sich zu verstellen und Theater zu spielen. Bleiben Sie gelassen und lassen Sie sich einfach anregen, einiges auszuprobieren, wobei sich ein dauerhafter Erfolg erst nach einiger Zeit einstellen kann.

Folgende **Grundsätze** mögen Ihnen helfen:

- Lob und Belohnung sollte natürlich **begründet und echt** sein. Nur dann sieht es das Kind im Zusammenhang mit dem von ihm Geleisteten und es fördert sein Verhalten und seine Persönlichkeit.

- Klar ist, dass Sie nicht jedes Verhalten Ihres Kindes loben können werden, doch sollten Sie **lernen wahrzunehmen, was und wieviel doch an** Ihrem **Kind lobenswert** ist! Überlegen Sie, ob bei Ihnen selbst Kritik und Missfallensäußerungen oder eher aufbauende Worte und Anerkennung hilfreicher waren und sind.

.

- Bedenken Sie, dass sich Ihr Kind erst am Anfang seiner Gymnasialzeit befindet und sich an die neuen Prüfungssituationen gewöhnen muss. **Geben Sie dem Kind Zeit** und **äußern Sie sich positiv über kleine Fortschritte**, auch wenn das gesteckte Ziel noch nicht erreicht ist.

.

- Auch bei sehr schlechten Schulleistungen, mangelndem Einsatz des Kindes oder drohendem Schullaufbahnwechsel ist es wichtig, **das Positive am Kind zu sehen**, auch wenn es schwer ist! Ein negatives Selbstbild kann dazu führen, dass das Kind auch in anderen Schul- und Lebensbereichen versagt und in seiner Persönlichkeit gravierend gestört ist.

Wie lobt man am besten?

- Wenn Sie loben, schränken Sie Ihr Lob nicht gleich wieder ein, indem Sie ein „aber“ oder einen Tadel folgen lassen.
- Loben Sie möglichst sofort!
- Loben Sie detailliert und mit Begründung!
- Lob muss nicht mit Worten erfolgen. Es kann auch aus Zunicken, Zulächeln, Zublinzeln oder In-den Arm-nehmen bestehen!
- Loben Sie nur, wenn Sie davon überzeugt sind. Drücken Sie dieses echte, überzeugende Lob auch stimmlich und gestisch aus.

Soll man materielle Belohnungen einsetzen?

Die Praxis zeigt, dass Lob als eine Form der nicht-materiellen Belohnung mehr bewirkt als materielle Belohnungen. Für Kinder ist in der Regel die **Beziehung zu ihren Eltern letztlich wichtiger**, auch wenn sie vielleicht vordergründig einen materiellen Wunsch hegen.

Materielle Belohnungen sollten …

- **sehr vorsichtig** eingesetzt werden. Negative Folgen sind z.B., dass die Belohnung wichtiger ist als der Erfolg, dass der Anreizwert der Belohnung mit der Zeit sinkt, dass es zu Eifersucht unter Geschwistern kommt oder dass sich Spannungen zwischen Schülern entwickeln.
- eher **selten** erfolgen.
- vom Wert her realistisch und dem Ausmaß des Erfolgs **angemessen** sein.
- eher spontan und **nicht automatisch** erfolgen, als Ausdruck der Freude.
- in eine **gemeinsame Aktivität** münden.
- nie für eine reine Note, sondern für die **Anstrengung** gegeben werden.

Kritik und Ratschläge

Im Allgemeinen wird mehr kritisiert als gelobt. Oft ändert sich dabei das Verhalten des Kritisierten nicht, ja es festigt sich sogar unerwünschtes Verhalten, Prüfungsangst und Selbstunsicherheit erhöhen sich.

Doch **Kritik ist hin und wieder auch notwendig**, damit ein Kind einen einmal gemachten Fehler nicht oder wenigstens nicht allzu oft wiederholt und zu einer realistischen Einschätzung seiner eigenen Fähigkeiten kommt.

Wie kritisiert man hilfreich?

- Vermeiden Sie Rundumschläge und Verallgemeinerungen („alle“, „immer“, „nie“) wie „Du bist einfach dumm!“, „Das lernst du nie!“ oder „Bei dir geht in letzter Zeit alles schief!“.

  Solche Äußerungen sind verletzend und bringen keine positive Veränderung.

  Besser ist es, sich **klar und gezielt** auf die kritikwürdige Handlung (und nicht auf die ganze Person) zu beziehen und, wenn möglich, mit **Hilfe** zu verbinden:

  „Ich glaube, in Englisch hast du beim Gebrauch der Zeiten noch Schwierigkeiten. Wollen wir versuchen herauszufinden, woran es liegt?“

- Sprechen Sie Ihre **Gefühle ehrlich** aus, z.B. Ihre Hilflosigkeit, aber lassen Sie Ihr Kind nicht mit Ihrem Ärger, Zorn oder Ihrer Wut allein. Es könnte eingeschüchtert, ängstlich, aber auch wütend reagieren und die so wichtige Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind könnte sich verschlechtern.
- Setzen Sie **kleinschrittige Ziele**, z.B. die Note 4 in der nächsten Schulaufgabe nach einer vorausgegangenen 5.
- **Verschieben Sie Kritik** auch mal. Nach einer schlechten Note in einer Schulaufgabe geht es dem Kind in der Regel ohnehin nicht gut: es ist traurig oder wütend auf sich selbst. Hier sind zunächst **Trost und Ermutigung** angebracht. Dann, **nach einiger Zeit**, aber nicht gleich am selben Tag, sollten Sie sich zusammensetzen und die Lage ruhig besprechen.

Wie gibt man hilfreiche Ratschläge?

- Jeder nützliche Ratschlag setzt eine **genaue Ursachenbetrachtung** voraus. Erst wenn man weiß, wodurch ein Problem verursacht ist, kann man einen **gezielten** und hilfreichen Ratschlag geben. Pauschale, ungerichtete Ratschläge („Du musst mehr lernen!“) sind meist sinnlos. Das Kind sollte bei der Ursachenforschung mitmachen.
- Setzen Sie **erreichbare Ziele,** z.B. die langsame, schrittweise Steigerung einer ungenügenden Lernzeit.
- Stellen Sie mit Ihrem Kind zusammen einen genauen **Lernplan** (schriftlich fixiert) mit überschaubaren, bewältigbaren Tagesportionen zusammen.
- Bauen Sie bei Bedarf **Motivationsverstärker** ein. Bekundungen Ihrer Zufriedenheit (z.B. ein freundliches Wort) bis hin zu kleinen Belohnungen, die im Laufe der Zeit verringert werden, können hier bewirken, dass Ihr Kind die gewünschten Lernverhaltensweisen zeigt.

Sind Drohungen und Strafen sinnvoll?

- Die **negativen Folgen der Strafe** beim Bestraften sind oft größer als der Nutzen: Wut, Aggression, Verunsicherung, Angst, Vertrauensverlust gegenüber dem Bestrafer, Entwicklung von Ausweichmethoden wie Lügen, Betrügen, Beschuldigen anderer, Rachegedanken und Vergeltungsüberlegungen sind mögliche Konsequenzen.
- Viele **Drohungen** sind realitätsfern und **nicht zu verwirklichen** oder durchzuhalten. Die Kinder erkennen das schnell und nehmen die Drohungen dann auch nicht mehr ernst.
- Strafen nach schlechten Noten bieten **keinerlei Hilfen**, um das nächste Mal besser zu sein.
- Strafen stehen oft in keinem sinnvollen **Bezug zur Handlung**. So hat etwa ein 14-tägiges Fernsehverbot mit einer schlechten Mathenote überhaupt nichts zu tun!
- Drohen von **Liebesentzug** („Ich mag dich nicht mehr!“) ist **absolut abzulehnen**. Liebe ist ein Grundbedürfnis der Kinder. Wird es ihnen häufiger versagt, so können sich eine tiefe Unsicherheit, ein tiefsitzendes Misstrauen gegenüber anderen Menschen uns nicht selten schwere Persönlichkeitsstörungen ergeben.

Allgemeine Informationen zur Schule

Schulleitung:	L. Pfeiffer, Schulleiter Dr. Chr. Paschen, Stellv. Schulleiterin S. Zettlmeißl, Mitarbeiterin im Direktorat
Betreuerin der Unterstufe:	A. Tripke
Beratungsstelle:	A. Wohlgemuth (Schulpsychologe) K. Schäufl (Beratungslehrkraft) H. Höpfl (Beratungslehrkraft)
Klassleiter:	**5a A. Tripke** **5b H. Höpfl** **5c U. Hanf** **5d B. Walter**
Elternbeirat:	B. Reil (1. Vorsitzender)
Förderverein:	M. Klug (1. Vorsitzender)

Öffnungszeiten des Sekretariats: 07.30 Uhr- 16.00 Uhr (Freitag: bis 13:00 Uhr)

Entschuldigungen: über den Schulmanager

Fahrausweise: Ausgabe am 1. Schultag durch die Klassleiter/innen

Für Fragen steht Ihnen gerne unser Team im Sekretariat zur Verfügung.

Anschrift: Ortenburg-Gymnasium Oberviechtach, Jahnstr. 18, 92526 Oberviechtach,

Telefonnummer: 09671 / 7440-300

Email: sekretariat@ortenburg-gymnasium.de