

## Liebe Schülerin/lieber Schüler der VS 45

Ich hoffe, es geht dir gut. Das Lernen zu Hause war sicherlich zu Beginn des „Corona Ausbruchs“ für dich eine Umstellung und manchmal nicht so einfach.

Ich hoffe, du hast daher in den Osterferien während dieser herausfordernden Zeit gut entspannen können.

Nun bist du sicher schon daran gewöhnt, in deinen eigenen vier Wänden und mit der Unterstützung deiner Eltern zu lernen. Deine Lehrerin steht dir ja mithilfe von Computer- oder/und telefonischen Kontakt zur Seite.

Als Betreuungslehrerin an unserer Schule ist es mir ein Bedürfnis, dich im Bereich des „Sozialen Lernens“ zu unterstützen. Dafür habe ich dir ein paar Zettel gescannt. Du findest sie im Anhang.\*

Dies soll natürlich nur ein Angebot sein und nicht eine Erfüllung eines Arbeitsauftrages.

- Vielleicht geht es dir im Laufe der Zeit einmal „ein bisschen komisch“ und du weißt nicht, woher das Gefühl kommt. Dann nimm die erste Vorlage mit der Hand und gehe die 5 Punkte durch. Vielleicht wird dir dann so Manches etwas klarer.
- Der **Problemlösekreis** kann dich dabei auch unterstützen. Wenn du magst, kannst du auch eine Vertrauensperson fragen, ob sie dir dabei hilft.
- Möchtest du eine „**Gefühle- Uhr**“ basteln? Fein, dann benütze die Vorlage, stelle dein momentanes Gefühl ein, sodass sich dein/e Mama/ Papa Geschwister auskennen. Oder – mache es einfach nur für dich.
- Du bist wütend und weißt nicht wohin mit deiner Wut? Dafür habe ich dir einige Tipps auf einem Zettel mitgeschickt. Denn, die Wut herauslassen können ist ganz wichtig und nichts, wofür man sich schämen muss! Besucht dich das „Wutmonster“ dann sage zu dir STOPP .... auch dazu gibt es ein Blatt mit einem Merkspruch – vielleicht magst du diesen auswendig lernen und Mama/ Papa vortragen?



- Das Allerwichtigste ist, dass du immer weißt, dass du ein WERTVOLLER MENSCH bist. Dafür fülle bitte das „Herz für dich aus“. Du kannst es verzieren und an einem Ort, wo du immer wieder hinschaust aufhängen (vielleicht bei deinem Arbeitsplatz für die Schule).
- Mach dir selbst ein Kompliment und damit ein Geschenk. Dazu ist als allerletztes Blatt ein Paket abgebildet.

Alle Lehrerinnen und Lehrer, sowie deine Direktorin, an der Schule sind sehr stolz auf dich!!! Halte durch!

Willst du mich kontaktieren? Oder mir eine Rückmeldung schicken? Dann schreibe mir ein E- Mail, ich freue mich und antworte garantiert innerhalb von 2,3 Tagen.

Deine Betreuungslehrerin  
Petra Hinterleitner

\*Unterlagen aus der Mappe „Eigenständig werden“