

COUNSELOR'S CORNER

Oktober 2015, 5. Ausgabe

Willkommen zurück!

Frau Fabina, die Counselorin für die Weiterführende Schule und Frau Schweitzer, die Counselorin für die Grundschule, möchten Ihnen Informationen zukommen lassen, die die Counselingarbeit an der Schule und in der Schulgemeinde betreffen. Hier ist unsere 5. Auflage!



NEUES AUS DER GRUNDSCHULE

Das neue Schuljahr hat begonnen und ist schon voll im Schwung! Am Anfang des Schuljahres stellt die Grundschulcounselorin sicher, dass alle Schüler wissen was eine Counselorin an der Schule tut. Die Kinder sollten wissen, dass ich ihnen Sprechtermine in den Pausen anbiete, um ihnen zu helfen Lösungen für ihre Probleme zu finden. Konflikte oder Schwierigkeiten können dann mit mir besprochen werden. Falls ich gerade nicht im Büro sein sollte, können die Kinder in dem Postkasten neben meinem Büro einen kleinen Brief hinterlassen. Auch werden die Kinder daran erinnert, wie unser FROG-Programm läuft und wie sie FROG-Tickets verdienen können. Wenn die Kinder dann für ihr freundliches, respektvolles, organisiertes, und/oder gemeinschaftliches

Verhalten 20 Frösche gesammelt haben, können sie sich bei mir im Büro ein kleines Geschenk aus der Schatztruhe aussuchen. In der 3. und 4. Klasse stelle ich das Sozialtraining vor. Dieses findet parallel zum Computerkurs statt. Es ist uns wichtig, dass unsere Schüler nicht nur ihr volles akademisches Potential erreichen, sondern auch ihr soziales Potential. Unsere Schüler sollen lernen, ihre Gefühle ruhig und effektiv auszudrücken, Konflikte zu klären, mit Stress und Wut gut umzugehen, Unterschiede zu respektieren und trotzdem gut zusammenzuarbeiten. Wenn die Kinder die Grundschule verlassen möchten wir sicher gehen, dass sie für ihre Zukunft in der Weiterführende Schule bestens gerüstet sind.

VERANSTALTUNGEN

Verhalten in der Schule

Am Anfang des Schuljahres haben Frau Rodrigues und Frau Schweitzer eine Veranstaltung für die Grundschule organisiert. Alle Klassen wurden an die Schulregeln erinnert. Weiterhin wurde das erwartete Verhalten in den Pausen, im Schulgebäude, und in der Cafeteria besprochen. Die kurze Veranstaltung dient jedes Jahr als eine gute Wiederholung für unsere Schülerinnen und Schüler und bietet ihnen auch die Gelegenheit Fragen zu stellen.

Lebensmittelsammlung

Durch die jährliche Lebensmittelsammlung steht die

Grundschule seit längerer Zeit in guter Verbindung zum *Children's Inn*. In der Woche vor Thanksgiving werden wir wieder Lebensmittel sammeln, um die Küche des *Children's Inn* zu füllen. Das *Children's Inn* ist ein wichtiger Teil der Kinderabteilung des *National Institute of Health (NIH)*. Es gibt den Familien kranker Kinder einen Übernachtungsplatz in der Nähe, während ihre Kinder behandelt werden. Wir helfen dabei, dass die Küche des *Children's Inn* gut gefüllt ist, sodass die Last der Eltern etwas gemildert wird.

Mehr Information zu dieser Veranstaltung werden Sie zeitnah in der Mittwochspost erhalten.

NEWS FROM GRADES 5-12

Wer ist die Counselorin der Klassen 5-12?

Wer ist die Counselorin der Klassen 5-12?

Mein Name ist Klara Fabina und ich arbeite seit dem Jahr 2000 an der Deutschen Schule Washington, D.C. Ich war selbst Schülerin der DSW und habe hier mein Abitur gemacht. Ich habe im Anschluss ein *Bachelor of Arts* und ein *Master of Education in School Counseling* an der *University of Maryland, College Park* erworben. Eines der Hauptziele des Counselingprogrammes ist es, die akademische, soziale und emotionale Entwicklung der Schülerinnen und Schüler zu unterstützen und zu fördern. Ich betreue die Klassen 5-12 und biete Einzel- und Gruppenberatung, Klassenberatung, Schülerbeobachtungen, College Beratung und Eltern- und Lehrerunterstützung an. Ich bin die

Testkoordinatorin für die PSAT, SAT und AP Examen. Ferner berate ich die Schülerinnen und Schüler bei ihrer Studiumssuche in den USA und Canada. Der Counselor ist außerdem an der Organisation und Koordination von Schulprogrammen, die sich mit Drogenprävention und Selbstbehauptung der Schüler befassen, beteiligt. Ein Sozialleistungsprogramm und Krisenintervention für Schüler werden ebenfalls angeboten.

Ich bin montags bis freitags von 8.10 Uhr - 15.00 Uhr in der Schule. Termine können entweder per Telefon (301-767-3805) oder per E-Mail counselor@dswash.org vereinbart werden. Ich freue mich auf eine gute Zusammenarbeit.



“Educating the mind without educating the heart is no education at all.”

-Aristotle



Los geht's!

Da wir noch am Anfang des Schuljahres stehen, dachten wir, dass es vielleicht hilfreich wäre, einige Tipps weiterzuleiten, die zu einem erfolgreichen Start für Ihre Kinder beitragen sollen.

Routinen sind wichtig:

Ein strukturierter Arbeitstag kann zum Erfolg in der Schule beitragen. Geregelt Zeiten um aufzustehen, an der Bushaltestelle zu sein, Hausaufgaben zu machen, zum Nachmittagsprogramm zu gehen, schlafen zu gehen usw. helfen Ihrem Kind sich zu organisieren. Man kann den Tagesplan auch sichtbar aufhängen, damit alle schnell auf ihn zurückgreifen können.

Organisation ist entscheidend:

Ein guter Organisationsplan gleich von Anfang an, kann zukünftigem Stress vorbeugen. Besorgen Sie sich im Voraus Materialien für die Schule, die sie im Laufe des Schuljahres immer wieder brauchen werden. Arbeiten Sie zusammen mit ihrem Kind an einem Ablagesystem, damit wichtige Dokumente und Arbeitsblätter nicht verloren gehen.

Setzen Sie realistische Ziele für das Schuljahr:

Einigen Sie sich zusammen mit Ihrem Kind auf realistische Ziele, die sie im Schuljahr erreichen wollen. Seien Sie dabei genau. Vielleicht möchte Ihr Kind in Mathe besser werden, oder Ihr Teenager will einen 2,0 Notendurchschnitt erreichen. Es ist oft hilfreich, wenn man die Ziele in kleinere Schritte aufteilt und immer mal wieder nachfragt, wie es läuft. Versuchen Sie positiv zu bleiben, auch wenn es manchmal kleine Misserfolge gibt. Es ist für Kinder ebenso wichtig, dass sie lernen, mit Rückschlägen umzugehen und trotzdem ihre Ziele weiterzuverfolgen.

Das Loben nicht vergessen:

Es ist besonders wichtig für Kinder, die sich in der Schule ein wenig schwer tun, die kleineren Zwischenschritte zu loben. Auch eine gute Klassenarbeit oder ein guter Zwischentest soll gelobt werden, nicht nur eine gute Note auf dem Zeugnis.

Unterstützen Sie gemeinsam Ihre Schule:

An der Schule ist immer etwas los und es ist eine tolle Erfahrung für Eltern und Kinder, sich als freiwillige Helfer in der Schule einzubringen. Kinder und Eltern knüpfen soziale Bindungen und haben gleichzeitig Spaß dabei ihre Schule zu unterstützen.

Manchmal braucht man etwas zusätzliche Hilfe:

Manchmal kommt es vor, dass trotz aller Anstrengung ein Kind in bestimmten Fächern Nachhilfe braucht. Die Schule führt eine Liste mit Schülerinnen und Schülern, die Nachhilfe in diversen Fächern anbieten. Diese ist auf der Website der Schule im passwort-geschützten Bereich zu finden. Wenden Sie sich bitte auch an die Lehrer Ihres Kindes, die Ihnen gerne behilflich sind. Die Sprechstundenzeiten der Lehrer sind ebenfalls auf der Website zu finden.

TIPPS

Eine einfache Methode der Disziplin

Wenn es um Strategien für Disziplin geht, gibt es den recht simplen Vorschlag: Seien Sie standfest, fair und konsequent. So könnte das aussehen:

- ◆ **Standfest.** Ihre Regel ist: „Kein Fernsehen bevor die Hausaufgaben fertig sind.“ Ihr Kind hat mit den Hausaufgaben geträdeln und jetzt fängt sein Lieblingsprogramm an. „Alle werden sich morgen über die Show unterhalten! Ich verspreche, dass ich den Fehler nicht noch einmal mache, bitte!“ Bleiben Sie trotzdem streng. Ihr Kind ist vielleicht enttäuscht, aber er wird schnell lernen, dass Sie Regeln durchsetzen.
- ◆ **Fair.** Sie erstellen eine kurze Liste mit

'Right is right even if no one is doing it; wrong is wrong even if everyone is doing it'
- Augustine of Hippo

Hausregeln und fragen Ihr Kind nach seiner Meinung. „Papa, es ist nicht fair, dass meine Bettzeit um 8.00 Uhr ist. Ich kann so früh nicht einschlafen.“ Seien Sie dazu bereit, die Regeln eventuell dem Alter des Kindes anzupassen. Letztendlich ist die Entscheidung aber Ihre.

- ◆ **Konsequent.** Ihr Kind sollte wissen, dass Sie es ernst meinen, wenn Sie etwas sagen. Aber Kinder testen ihre Eltern auch gerne. „Warum kann ich das Videospiel nicht haben? Alle meine Freunde haben es! Du bist so gemein!“. Obwohl diese Erfahrung frustrierend ist, hören Sie respektvoll zu und seien Sie konsequent.

Schlafen ist wichtig!

Wenn Ihr Kind schlecht gelaunt und unkonzentriert wirkt, achten Sie bitte auf die Schlafroutine Ihres Kindes. Kinder brauchen oft noch 10 bis 11 Stunden Schlaf. Wenn Ihr Kind nicht genügend schläft, kann es Schwierigkeiten entwickeln, im Unterricht aufzupassen. Um sicher zu gehen, dass ihr Kind ausgeruht in die Schule kommt und gut lernen kann:

- ◆ Etablieren Sie eine feste Bettzeit.
- ◆ Richten Sie eine vorausgehende „Ruhezeit“ oder beruhigende Routine ein.
- ◆ Alle elektronische Geräte eine Stunde vor Bettzeit abschalten.
- ◆ Fernsehen und andere elektronische Geräte nicht im Kinderzimmer zulassen.

Gute Entscheidungen treffen, auch unter Erwartungsdruck

Bringen Sie Ihrem Kind bei, sich Erwartungsdruck zu widersetzen und gute Entscheidungen zu treffen.

- ◆ Zeigen Sie Mitgefühl. Wenn Ihr Kind Ihnen etwas über seine Freunde erzählt, hören Sie einfach zu. Es ist ok, wenn Sie Ihr Kind an Ihre Werte erinnern, aber versuchen Sie, nicht zu verurteilen.
- ◆ Motivieren Sie Ihr Kind sich selbst zu behaupten.
- ◆ Loben Sie ihr Kind. Bestätigen Sie Ihr Kind, wenn es das Richtige tut.
- ◆ Zeigen Sie Ihrem Kind, dass sie seine Meinung respektieren. Es wird ihrem Kind helfen sein Selbstbewusstsein zu entwickeln.

INTERESSANTE ELTERNWORKSHOPS IN DER UMGEBUNG

Bitte schauen Sie bei der Rednerreihe der DSW vorbei: Kaffee & Konversation!

5. November 2015, 8 Uhr, Elterncafé in der Cafeteria:- Wo ist mein Zeug? Strategien, die ihrem Kind helfen, zu Hause und in der Schule Organisationsroutinen zu entwickeln. Sprache: Englisch mit deutschen Folien. Carey Heller, Psy.D., The Heller Psychology Group.

3. Dezember 2015, 8 Uhr, Elterncafé in der Cafeteria: - Erziehungsstress? Bewältigen Sie Stress mit diesen Strategien für Eltern und Kinder. Sprache: Deutsch und Englisch. Janette Patterson, MSW, LCMFT. Relationship Collaboration Therapy.

MCPS Parent Academy

<http://www.montgomeryschoolsmd.org>

All workshops are FREE and held at schools and locations throughout Montgomery County. Child care and interpretation services are provided.

Teen Substance Abuse: What Parents Need to Know MONDAY, OCTOBER 19 7:00–8:30 P.M. Teen substance use does not discriminate by race, socioeconomic status, or talent. You can play a key role in preventing your teen from using alcohol and other drugs. This workshop will include an interactive discussion about substance use trends in Montgomery County, as well as strategies and resources available for parents to help their children, elementary to high school age, stay substance free. Presented by Many Voices for Smart Choices. John F. Kennedy High School, Silver Spring.

Mastering Encouragement WEDNESDAY, OCTOBER 21 7:00-8:30 P.M. en•cour•age (en kër ij) v.t., 1. To inspire with courage, spirit or confidence. 2. To stimulate by guidance, approval. Are you looking for alternatives to threats and bribes? This program will help parents develop positive strategies for building cooperation and setting limits with respect. Facilitated by YMCA Youth & Family Services. Briggs Chaney Middle School, 1901 Rainbow Dr., Silver Spring 20904

Communicating with Teens MONDAY, NOVEMBER 9 7:00-8:30 P.M. Is it difficult to interact with your teen? Family Services, Inc. will present the tools you need to improve communication. Learn how to strengthen and enhance family communication, and explore techniques to establish age appropriate expectations for behavior and consequences. Eastern Middle School, 300 University Blvd. East, Silver Spring 20901

Cyber safety and Social Media MONDAY, NOVEMBER 16 7:00-8:30 P.M. Learn about common websites and applications used by children and safety issues related to computer and cell phone use. In addition, hear strategies for monitoring the use of social media in your household. Presented in collaboration with the Montgomery County State's Attorney's Office and the Montgomery County Police Department. Robert Frost Middle School, 9201 Scott Dr., Rockville 20850

Consequences that Work WEDNESDAY, NOVEMBER 18 7:00-8:30 P.M. This workshop is designed for all parents who wonder if their consequences are teaching their kids valuable life lessons or if they are creating more conflict and tension. Topics addressed will focus on creating family structure, developing logical consequences, and fostering your children's sense of personal responsibility. Facilitated by a family therapist. Watkins Mill Elementary School, 19001 Watkins Mill Rd., Montgomery Village 20886

The Clock is Ticking...Create a Successful Path from High School to College THURSDAY, NOVEMBER 19 7:00-8:30 P.M. Is your child college ready? Come and learn useful tips and strategies that will help you and your child prepare for college. In this workshop, parents and their high school students will learn the importance of establishing a four year-high school plan to prepare for college, hear the do's and don'ts of college essay writing, and learn the key differences between the SAT and ACT. Facilitated by BREAKTHROUGH Test Prep, Education in Action, and Advanced Placements. Rockville High School, 2100 Baltimore Rd., Rockville 20851

Developing Study Skills for Students with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) MONDAY, NOVEMBER 30 7:00-8:30 P.M. For some kids studying comes easy, but for many it can be quite a struggle—especially if they are prone to getting distracted or feel unmotivated. In this workshop, parents will explore effective strategies to build solid study habits. Executive functioning skills, skills that our children use to keep track of time, stay organized and finish projects, will also be discussed. Facilitated by Children and Adults with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (CHADD). Tilden Middle School, 11211 Old Georgetown Rd., Rockville 20852

Raising Your Child's Self-Esteem WEDNESDAY, DECEMBER 2 7:00-8:30 P.M. Do you ever wonder how to raise confident kids? During this workshop, you will learn specific techniques to connect and communicate with your child. Your child's self-esteem can be encouraged through some simple and easy interactions that will make a difference in how they view themselves. This workshop will be presented by a family therapist. Burnt Mills Elementary School, 11211 Childs St., Silver Spring 20901