

Ich helfe mir selbst, mich besser zu fühlen



ALTER	3 – 6 Jahre
WERT	Selbstfürsorge
MATERIALIEN	Ein Youtube Video, ein Schwungtuch oder Laken, eine Feder, Rosinen, ein Teller
DAUER	20 Minuten
GRUPPENGROSSE	5 bis 15 Kinder
ZIELE	Konzentration stärken Eine bewusste Einstellung zum hier und jetzt entwickeln Angemessen auf Stresssituationen zu reagieren Stärkung der psychischen Gesundheit
METHODIK	Rollenspiel, Gruppengespräch Achtsamkeitsmethodik
AUTHOR	PRSC



Urheberrechte ©: Materialien dürfen verwendet werden in Übereinstimmung mit:
Creative Commons Nicht-kommerzielle Share-Alike-Lizenz

Haftungsausschluss

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.



SCHRITTWEISE UMSETZUNG

Heutzutage fällt es Kindern schwer, sich zu konzentrieren, da ihre Aufmerksamkeit durch viele Faktoren und Einflüsse wie Farben, Geräusche und Technik gestört wird. Wie wichtig es ist, zu lernen, sich zu konzentrieren und sich auf eine kleine Sache oder ein Ereignis für mindestens eine Minute zu fokussieren, ist besonders von einem frühen Alter an dringend erforderlich. Es ist möglich, die Aufmerksamkeitskonzentration von 2 bis 5-jährigen Kindern täglich zu fördern und so eine bewusste Gewohnheit der jungen Menschen zu entwickeln, "im Hier und Jetzt" zu sein, auch um angemessen auf stressige Situationen zu reagieren. Ruhige Atemübungen nach der Achtsamkeitsmethodik helfen, die Aufmerksamkeit der Kinder zu bündeln und zu fokussieren.

Schritt 1

Lassen Sie die Kinder in einem Kreis zusammenkommen und sich bequem hinsetzen. Beginnen Sie die Aktivität mit folgenden Fragen:

Wie verhaltet ihr euch, wenn ihr wütend oder müde seid? (Kinder beschreiben ihr Verhalten, wenn sie wütend sind).

Wenn man wütend oder müde ist, sollte man versuchen, sich zu beruhigen und zu entspannen. Was tust du, um dich zu beruhigen? (Kinder berichten von ihren Erfahrungen).

Schritt 2

Tiefes und langsames Atmen hilft, uns zu entspannen. Der Fisch zeigt euch, wie wir gemeinsam entspannen können:

<https://www.youtube.com/watch?v=gLbK0o9Bk7Q>

Fragen Sie die Kinder nach dem Ende des Videos, wie sie sich fühlen.

Hat das tiefe Atmen Euch geholfen, zu entspannen?

Schritt 3

Sagen Sie den Kindern, dass Sie sich nun einen Tee kochen werden.

Das Spiel: "Tee" -

Bitten Sie die Kinder, ihre Beine zu kreuzen (Schmetterlingshaltung), ihre Arme nach vorne zu strecken und ihre Handflächen so zu halten, als ob sie eine Schale mit Tee wären. Weisen Sie darauf hin, dass diese Schale heißen, nach Kräutern duftenden Tee enthält und bieten an, zu pusten, um ihn abkühlen zu lassen. Erinnern Sie die Kinder daran, durch die Nase einzuatmen, und beim Ausatmen die Luft durch den Mund in Richtung des Tees zu pusten. Die Kinder wiederholen die Übung nicht mehr als fünfmal, damit ihnen nicht schwindelig wird. Dann überprüfen sie, ob der Tee nicht zu heiß ist.



Diese Methode kann zur Verhaltensregulierung und -korrektur angewendet werden, wenn Kinder Wut, Traurigkeit, Angst, Verunsicherung empfinden - diese Übung hilft, sich zu fokussieren und sich auf andere Aktivitäten zu konzentrieren.

Schritt 4

Bevor Sie dieses Spiel spielen, sollten Sie die Kinder vorbereiten, indem Sie sie bitten, nicht zu hetzen und sich zu beruhigen. Dieses Spiel muss in ruhigen Bewegungen gespielt werden, wobei man auf sich selbst und seine Freunde hört, denn das Anheben einer Feder erfordert einen sanften Windstoß, keinen Sturm.

Nun spielen Sie das Spiel "Die fliegende Feder".

Jedes Kind nimmt sich ein Stück des Schwungtuches und hält es fest. Auf ihm liegt eine Feder. Die Kinder bewegen das Schwungtuch vorsichtig, damit die Feder nicht auf den Boden fällt.

Die Kinder versuchen, in gleichmäßigen Bewegungen vorsichtig zu agieren. Dies ist auch eine gute Übung, um sich zu beruhigen.

Schritt 5

Kinder daran, in Ruhe zu bleiben und nicht zu hetzen und Ihren Anweisungen zu folgen. Schalten Sie ruhige Musik ein, die bis zum Ende der Aktivität (in Schleife) laufen wird.

<https://www.youtube.com/watch?v=qFZKK7K52uQ>

Die Rosinen Methode: Laden Sie die Kinder ein, sich wieder in einen Kreis zu setzen und stellen Sie einen Teller Rosinen in die Mitte des Kreises. Auf dem Teller sollten ausreichend Rosinen liegen, dass jedes Kind eine bekommt. Nehmen Sie sich eine Rosine und bitten Sie die Kinder, sich auch eine zu nehmen. Die Kinder legen die Rosinen in ihre vor sich ausgestreckten Handflächen und schauen sie sich schweigend an.

Fragen Sie die Kinder, woran eine Rosine erinnert. Gewöhnlich wollen kleine Kinder ihre Gedanken laut äußern, daher Sie sie darum, so leise wie möglich zu sprechen. Wenn ein Kind spricht, hören die anderen zu. Die Kinder riechen an den Rosinen und versuchen, den Geruch der Rosine zu erfassen und ihn sich zu merken. Die Kinder äußern ihre Gedanken im Flüsterton, leise. Sie dürfen abwechselnd sprechen. Dann führen sie die Rosinen an das Ohr und hören zu, wenn jemand etwas sagt. Später nehmen die Kinder sie in den Mund, kauen aber nicht. Fordern Sie die Kinder auf, den Geschmack einer Rosine zu spüren, sie unter oder auf der Zunge zu behalten. Sie sollen sich vorstellen, dass es sich um die leckerste Delikatesse der Welt handelt. Dann können die Kinder vorsichtig und langsam in die Rosine beißen, ohne zu eilen, um den Geschmack zu spüren. Schlagen Sie den Kindern vor, die Rosine langsam zu kauen und zu spüren, wie sie in den Bauch wandert.

Es ist möglich, dass ein Kind gleich zu Beginn die Rosine kaut und verschluckt. Das mag für 5 von 15 Kindern typisch sein. Wenn dies passiert, werden die Kinder, die ihre Rosinen gegessen haben, ermutigt, still zu sitzen und ihre Freunde zu beobachten. Sie können ihnen eine weitere Rosine anbieten. Die Rosinen-Methode kann zu jeder Tageszeit und in verschiedenen Situationen angewendet werden. Um sie attraktiver zu machen, können Rosinen durch andere kleine essbare Produkte wie Pflirsiche, Äpfel oder getrocknete Cranberries ersetzt werden).

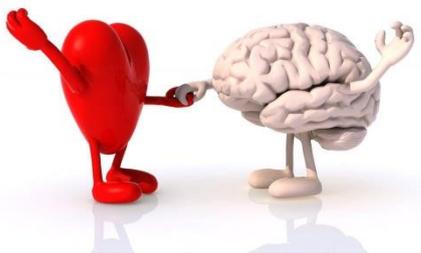
Wenn wir Kinder in die Rosinentherapie einbeziehen, sollten wir die Rosinen schmecken, aber nicht das Essen vorspiegeln



Auswertung

BEOBACHTETES VERHALTEN	JA	NEIN	KOMMENTARE
Die Kinder schaffen es, sich länger zu konzentrieren und auf das „Hier und Jetzt“ zu fokussieren.			
Sie verstehen, warum es wichtig ist, sich kontrollieren und beruhigen zu können.			
Die Kinder kennen verschiedene Möglichkeiten, sich zu entspannen und können diese anwenden.			
Die Kinder wissen, was ihnen hilft, sich zu beruhigen, aber sie wenden es nicht in der Praxis an.			
Einigen Kindern fällt es sehr schwer, über einen längeren Zeitraum ruhig zu bleiben.			

Glück ist, wenn das was Du denkst, was Du sagst und was Du tust in Harmonie sind. – Mahatma Gandhi



Tipps und Hinweise zur Selbstfürsorge für Pädagogen:

Anstatt sich sofort mit der digitalen Technik zu beschäftigen, verbringen Sie morgens Zeit damit, im Moment zu sein und über Ihren Tag nachzudenken.