



Achtsamkeitstraining an der Städtischen Grundschule Kettenis

Ein besonderes Projekt an unserer Schule ist das Achtsamkeitsprojekt.

Das Achtsamkeitstraining wird im Kindergarten und in der Primarschule durch ausgebildete Achtsamkeitstrainerinnen geleitet.

Alle folgenden Kompetenzen werden sehr spielerisch und anschaulich trainiert.

Anschließende Gespräche dienen zur Reflektion, zur Bewusstheit des Erlebten und zum Trainieren wertschätzender Kommunikation.

- **Mentale Kompetenz:** Umgang mit Ablenkungen der Außen- und Innenwelt, Trainieren der Konzentrationsfähigkeit, Förderung der fokussierten Aufmerksamkeit)
- **Körperkompetenz:** Förderung des Körperbewusstseins und Stärkung des Gleichgewichtsinns, Schulung der Sinne, Körperentspannung durch Fantasiereisen, Erleben von Stille
- **Soziale Kompetenz:** Förderung des bewussten Hörens, Stärkung der Empathie (achtsames Zuhören, wertschätzende Kommunikation, Kooperation und Mitgefühl, Erkennen der Gemeinsamkeiten und Akzeptieren sowie Respektieren der Verschiedenheiten), Reflektion zum Thema „Glück“: Was bedeutet es für dich und mich?, Stärkung des Bewusstseins der Wichtigkeit der Eigenfürsorge und Fürsorglichkeit der Mitmenschen sowie Mittel, dies eigenständig in die Hand zu nehmen
- **Emotionale Kompetenz:** Bewusstsein entwickeln und Akzeptanz der Gefühle, Stärkung der emotionalen Selbstregulation: Impulskontrolle, Umgang mit Gefühlen und Gedanken, Stressreduktion, Resilienzförderung und Förderung der Selbstfürsorge sowie des Selbstbewusstseins, Förderung des positiven, konstruktiven und kreativen Denkens
- **Globale Kompetenz(?)**

Wichtig ist uns die Integration des Erlernten im Alltag:

- Die Schüler nehmen einige Übungen zur Anwendung mit nach Hause.
- Die Lehrpersonen erleben Unterrichtseinheiten mit den Kindern und erhalten Übungen sowie Anleitungen zur Umsetzung in der Klasse.

Studien zur Auswirkung von Corona belegen die zunehmende Belastung, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen. Es bedarf präventiver Werkzeuge, um Stress und Leistungsdruck bestmöglich meistern zu können.

Resiliente Menschen können die Welt und ihre jeweilige Lebenssituation so akzeptieren, wie sie ist. Sie sind damit gelassener, lebensfreudiger und entspannter. Und diese Entspannung hat unmittelbare Auswirkungen auf Körper und Seele.

Wir wollen mit unserem Projekt mentale und emotionale Widerstandskraft entwickeln (= Resilienz): mit Achtsamkeit lernen, den Alltag zu entschleunigen und bewusst auf unsere Bedürfnisse und Grenzen zu achten.

So wie die körperliche Gesundheit ihren Platz im Schulalltag findet (z.B. beim Sportunterricht), so soll auch die mentale und emotionale Gesundheit einen bewussten Platz in unserer Schule finden.

In unserer schnelllebigen und reizdurchfluteten Welt möchten wir den Schulalltag durch kleine Veränderungen bereichern. Somit sollen die Kinder und auch die Erwachsenen gestärkt werden, anstehende Krisen besser bewältigen zu können.

Wir freuen uns, dass unser Projekt von Cera, mit einem Beitrag von 1.500 Euro, unterstützt wird. Mit dem Geld wurden Materialien, zur Umsetzung des Projektes, angeschafft.



**gemeinsam in
Wohlstand und
Gemeinwohl investieren**

Mit 400.000 begeisterten Teilhabern sind wir die stärkste und warmherzigste Kooperation des Landes. Gemeinsam kommen wir weiter, erleben wir mehr und investieren wir besser: in erfolgreiche Initiativen, die Gutes bewirken und Menschen verbinden, in Projekte, die uns allen etwas einbringen.

Gemeinsam haben wir's gut.



« Spiegelübung »



« Duschmassage »