

HAUT ASS NÄISCHT MÉI WÉI ET WAR

ENG RESSOURCËWALLIS FIR DEN UNTERRECHT



Centre pour
le développement
socio-émotionnel



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse



Et gëtt Zäiten am Liewen, do ass op eemol alles op der Kopp an näischt ass méi, wéi et war. Ons eege Welt an alles, wat mer kennen, ass duercherneen - sief et duerch eng Pandemie, en Accident, e Gewalterliefnes oder och Naturkatastrophen.

An déser ongewinntter Situatioun ass et wichteg, ons Ressourcen ze aktivéieren, fir selwer mental gesond ze bleiwen an no onsem Ëmfeld kennen ze kucken. Dëse Guide soll lech dobäi zur Säit stoen, mat Erklärungen a konkreten Aarbechtsfichë fir d'Förderung vun der sozio-emotionaler Entwécklung am Unterrecht.

Di theoretesch Ausféierungen an déser Broschür (S. 3-13) baséieren op dem interne Code de conduite vum CDSE, de Recommandatiounen vun der NASP (National Organisation of School Psychologists) an op den Inhalter vun de Wierker, déi genannt sinn. D'Fotoë komme vu www.pixabay.de respektiv sinn eege Realisatiounen.

SOZIO-EMOTIONAL ENTWÉCKLUNG: E GUIDE AN DER PANDEMIE

D'Virus-Pandemie huet dat alldeeglecht Liewe vun de Mënschen a besonnesch vun de Kanner a Jonken drastesch verännert. D'Gesondheetsmesuren (Barriären, Quarantänen an Isolatioun) an d'Ongewëssheet hannerloosse däitlech Spuere bei de Kanner a Jugendlechen. Éischt Studië weise grouss Auswierkungen op d'psychesch a physesch Gesondheet vun de Jonken.¹

D'Schoulen an d'Kannerbetreuungsstrukture si souwuel als Schutzfaktor ze gesinn wéi och als Mëttel fir d'Förderung vun der sozial-emotionaler Entwécklung.

D'Child Trends Institute huet e puer wichteg Punkte verëffentlecht, déi bei der Förderung vu Resilienz bei Kanner a Jonken ze beuechte sinn.²

- A HUELTE ENG OPMIERKSAM KANNER- A JUGEND-SENSIBEL HALTUNG AN.**
- B ERFËLLT DÉI EMOTIONAL BEDIERFNESSER VUN DE KANNER A JONKEN.**
- C ENCOURAGÉIERT KANNER A JUGENDLECHER, FIR AN INTERAKTIOUN ZE GOEN.**
- D ËNNERSTËTZT DÉIJÉINEG, DÉI SECH ËM JONK MËNSCHE KËMMEREN.**

¹ Kirsch C. (2020). Subjective well-being and stay-at-home experiences of children aged 6-16 during the first wave of the COVID-19 pandemic in Luxembourg, Université de Luxembourg
<https://fondationjasminroy.com/app/uploads/2020/04/COVID-19.pdf>

Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Erhart, M. et al. Impact of the COVID-19 pandemic on quality of life and mental health in children and adolescents in Germany. Eur Child Adolesc Psychiatry (2021). <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01726-5>

² Bartlett, J.D. & Vivrette, R. (2020). Ways to Promote Children's Resilience to the COVID-19 Pandemic. Child Trends. Ze fannen op: <https://www.childtrends.org/publications/ways-to-promote-childrens-resilience-to-the-covid-19-pandemic>

A

HUEL ENG OPMIERKSAM KANNER- A JUGENDSENSIBEL HALTUNG AN

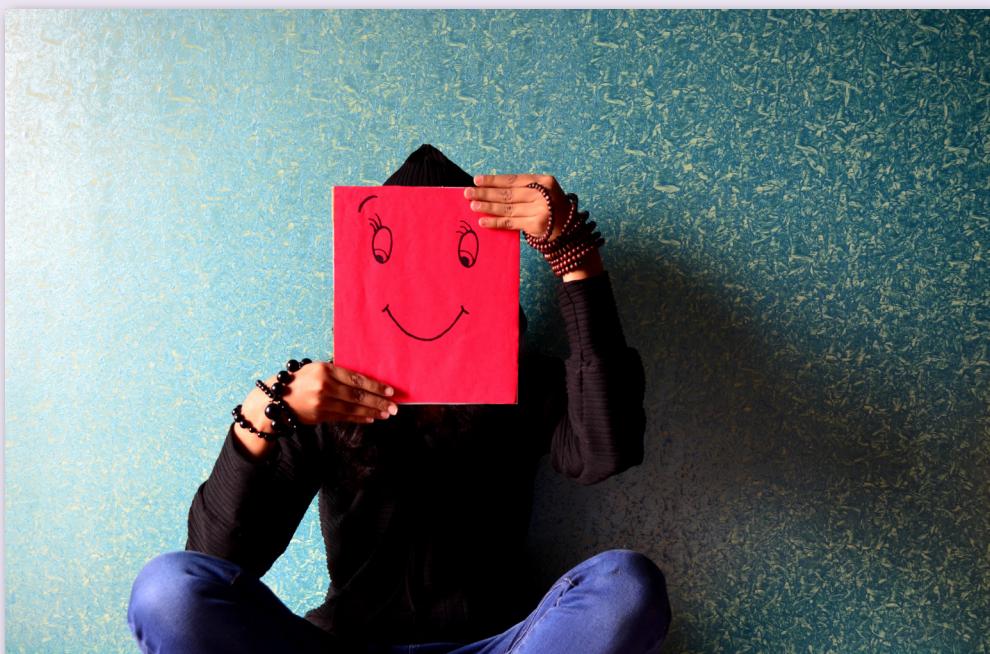
Passt op d'mental Gesondheet vun de Kanner/Jonken op

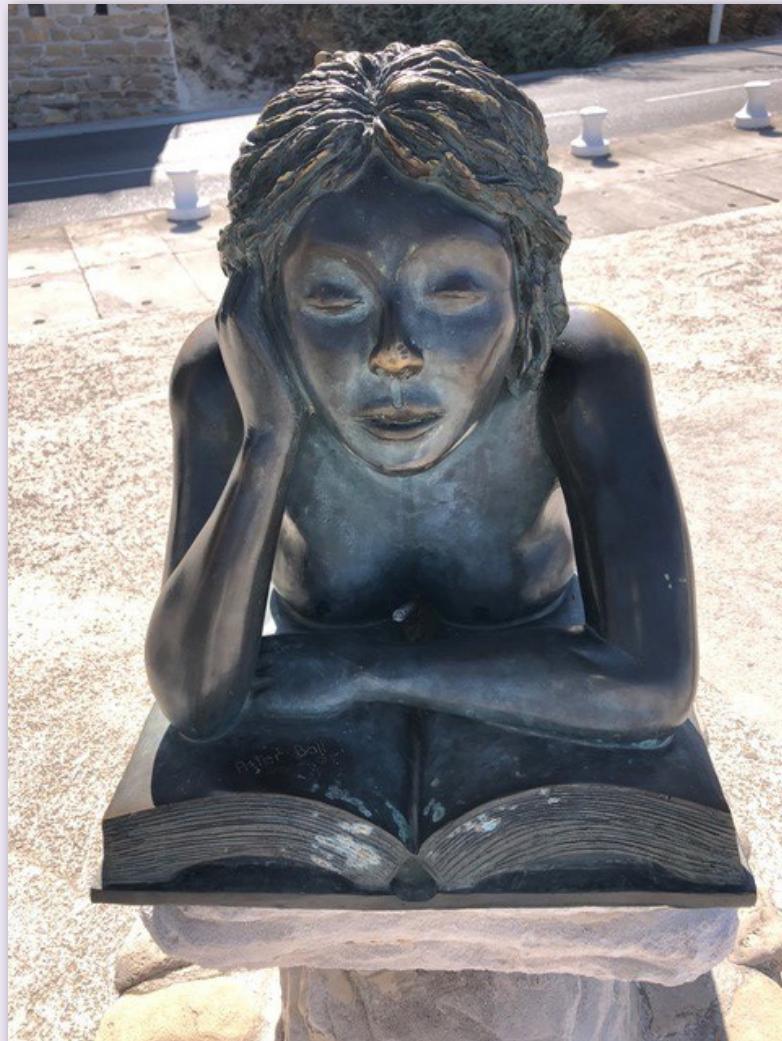
Déi meescht SchülerInne wäerte mat der Ënnerstëtzung vun Elteren, Fréindinnen, Frënn an anere Familljemembere gutt mat déser Situatioun émgoen - och wa si Ängschten oder Suerge weisen, wéi z.B. Schwieregkeeten ze schlafen oder sech ze konzentréieren. E puer Kanner/Jonker können awer méi intensiv Reaktiounen hunn, dorënner grouss Ängschten, depressiv Phasen a Suizidverhalen. Risikofakteuren heifir können z.B. Gesondheetsproblemer virun der Pandemie sinn, traumatesch Erfarungen, Mëssbrauch, Familljeninstabilitéit oder de Verloscht vun enger lériwer Persoun.

Sidd selwer disponibel fir e Gespräch a weist éierlechen Interessi un dem Wuelbefanne vum Jonken. Schoulpersonal an Elteren/Betreier solle sech un e Profi adresséieren, wa Kanner/Jonker grouss Veränderungen am Behuelen oder z.B. eent vun de folgende Symptomer fir méi wéi 2 Woche weisen:

- **Cycle 1:** op fréiert Verhalen oppassen, dat erëm nei optaucht, wéi z.B. um Daum suckelen, énnert sech maachen, sech un den Eltere festhalen, Schlofsteierungen, Appetitlosegkeet, Angscht virum Däischteren, Aggressivitéit, Réckschrëtter am Verhalen;
- **Cycle 2-4:** Reizbarkeet, Aggressivitéit, Klameren, Alpdreem, Ängschten, Schoulvermeidung, schlecht Konzentratiouen a Réckzuch vun Aktivitéiten, Fréindinnen a Frënn;
- **Jugendlecher:** Schlof- an lessstéierungen, Reizbarkeet, Erschöpfung, Zouhuele vu Konflikter, kierperlech Boboen, Selbstverletzung, delinquent Verhalen, Zwangshandlungen, Vermeidung, eng schlecht Konzentratiouen a Réckzuch vun Aktivitéiten, Fréindinnen a Frënn.

Wann Dir esou Beobachtunge maacht, kënnt Dir d'ESEB (Fondamental) oder de SePAS (Secondaire) kontaktéieren, respektiv de CePAS (Secondaire) oder CDSE (Fondamental a Secondaire).





Gitt de SchülerInnen altersgerecht Informatiouenen

Fir all Kanner a Jonker gëllt: Encouragéiert se, hir Gedanken a Gefiller ze verbaliséieren, a lauschtet hinne gutt no! Bedenkt och, datt verschidde Kulturen en aneren Ëmgank mat Krankheet an Doud hunn.

- **Jonk Grondschoulkanner:** Gitt kuerz, einfach Informatiouenen iwwert d'Fakten. Verséchert hinnen, datt Erwuessener do sinn, fir se gesond ze halen a sech ëm se ze kämmeren, wa se krank ginn. Gitt einfach Beispiller vun deem, wat d'Leit all Dag maachen, fir d'Verbreedung vum Virus anzedämmen a gesond ze bleiwen, wéi z.B. d'Hänn ze wäschen, e Mask ze droen. Sot hinnen, datt di Erwuesse sou vill wéi méiglech maachen, fir datt d'Kanner sécher bleiwen.

- **Iewescht Grondschoul- a jonk Lycées-schülerInnen:** Dës Altersgrupp stellt dacks méi Froen doriwwer, ob se wierklech sécher sinn a wat geschitt, wann de Virus sech an hirer Famill oder Schoul verbreet. Si kënnen Hëllef brauchen, fir d'Realitéit vu Rumeuren a Fantasie ze trennen. Kläert si op iwwer d'Efforten, déi national a lokal gemaach ginn, fir ze vermeiden, datt sech de Virus ze vill verbreet.

- **Jugendlecher:** D'Theme kënne méi déif diskutéiert ginn. Bezitt lech op offiziell Quellen, wat Fakte betréfft. Gitt éierlech, korrekt a sachlech Informatiouenen iwwer den aktuelle Status Quo. Bezitt di Jugendlech an Entscheidungsprozesser iwwer Zäitpläng an Tâchen an der Klass mat an.

Gitt éierlech a korrekt Informatiounen

Loosst d'Froe vun de SchülerInnen d'Gespréich guidéieren. Äntwert op hir Froen éierlech, awer gitt keng onnéideg Detailer oder Fakte weider. Dacks schwätze Kanner a Jugendlecher net iwwer hir Suergen, well se duerchernee sinn oder sech einfach keng Suerge wölle maachen. Méi jonk Kanner absorbéieren Informatiounen, déi Angscht verbreedden. Si stelle Froen, lauschteren, spilleren an da widderhöllt sech désen Zyklus – si fäcken also nees mat Froen un. Kanner a Jonker fille sech émmer méi wuel, wa se e puer Aspekter vun hirem Liewe kënne kontrolléieren. E Gefill vu Kontroll reduzéiert Angscht.

- Korrigéiert falsch Informatiounen. Di Jonk stelle sech dacks Situatiounen méi schlëmm vir, wéi d'Realitéit ass; gitt hinnen dofir entwicklungsgerecht Fakte weider, fir Ängschten ze reduzéieren.
- Erklärt alles mat einfache Wieder (Sécherheitsmesuren, Verbreedung vum Virus).

- Bleift um neiste Stand vun de Fakten.
- Loosst Äer SchülerInnen hir Gedanken a Gefiller molen oder schreiwen, reagéiert interesséiert a berouegt si. Et ass wichteg, den Alldag weiderzelieren, fir d'Omnipräsenz vum Sujet e bëssen an den Hannergrond ze bréngen. Schwätz kanner- a jugendgerecht Themen un (duerch Bicher, Theater, Comics). Bitt och Alternativen un, Spiller oder aner spannend Aktivitéiten, a loosst di Jonk kreativ ginn. Vläit fannt Dir Projeten, déi aneren héllefe kéinten, z.B. Bréiwer schreiwen u Leit aus dem Altersheem, Mënschen, déi eleng doheem sinn, oder u Leit aus dem Gesondheettssecteur; schéckt positiv Messagen iwwer sozial Medien; liest e Kannerbuch op enger sozialer Medieplattform vir, z.B. fir eng aner Klass etc.



Vernetzt d'Schoul mat de SchülerInnen

- Kuckt no Ressourcë fir ze léieren. D'Méiglechkeete vun de Schoulen, fir virtuell Léiererfarungen ze maachen, variéieren, awer déi meesch Schoule bidde Coursen an aner Léieraktivitéiten un. Profitéiert vun de villen Online-Plattformen, déi aktuell gratis Léierméiglechkeiten ubidden. Identifizéiert zousätzlech Ressourcen. Informéiert lech, ob Är Schoul oder Gemeng zousätzlech Ressourcen ubitt, z.B. Extracourses oder technesch Ënnerstëtzung, wéi z.B. e Laptop oder Tablet.
- Bleift a Kontakt, wann d'SchülerInnen net an der Schoul präsent sinn. Fannt eraus, wéi d'Schoul am beschte mat Familljen a SchülerInne kommunizéiere kann. Stellt sécher, datt Dir all Kommunikatioun liest, déi Dir kritt. Kuckt och mat de SchülerInnen, besonnesch eeleren, wéi eng Informatione si direkt kréien, déi och fir lech gutt wieren ze wëssen (z.B. iwwer MatschülerInnen, deenen et net gutt geet, oder hiren Accès op ongenee Informatiounen respektiv Rumeuren). E kuerze Kontakt all Dag ass z.B. fir de Schüler/d' Schülerin e feste Moment am Dag, deen him/hir hëlleft, den Alldag besser ze strukturéieren.
- Suergt derfir, datt eng erkennbar Struktur bääibehale gëtt (zäitlech an och raimlech) - d.h. "zu der Zäit x mellen ech mech bei iech". Gitt fix RVen
- (an iwwerloosst et net dem Schüler/der Schülerin, sech vum selwen ze mellen). Et ass och wichtig, de Suivi vun de schouleschen Aarbechtsopträg ze maachen. Stellt sécher, datt fir all SchülerIn doheem eng Plaz / en Zäitpunkt virgesinn ass, fir a Rou schoulesch ze schaffen. Eng aner erwusse Persoun kann och de Léierprozess begleeden, fir sécherzestellen, datt de Fokus dee Moment um Léieren ass. Kuckt och, wéi sech d'SchülerInne kënne virtuell mat Fréindinnen a Frënn verbannen, wann hinnen dat selwer schwéierfält.
- Iwwerleet, wéi Dir mat kranken oder isoléierte SchülerInnen a Kontakt kënnt bleiven. Bereet hire Retourand'Schoulvir(schwätztochmatdenElteren), a suergt derfir, datt eventuell Ängschte bei dem Schüler/der Schülerin an de KlassekomeroedInnen ofgebaut ginn (duerch korrekt Informatiounen iwwer d'Ustiechungsméiglechkeiten no enger Infektioun). Maacht en Appell un der Klass hiert Matgefill, an erkläret, wéi ee sech fillt, wann een ausgeschloss gëtt.
- Vernetzt lech mat dem anere Schoulpersonal, a kontaktéiert aner Enseignantë vun Ärem Schüler/Ärer Schülerin. Dir sidd net eleng a kënnt lech géigesäiteg énnerstëtzzen.

Bitt den Eltere Ressourcen un

Genee wéi Ären Ëmgank mam Thema an Är Kommunikatioun driwwer, ass dee vun den Elteren a Bezugspersounen am privaten Ëmfeld entscheidend fir d'Wuelbefanne vun de Kanner a Jonken. Andeems Dir si énnerstëtzzt, kënnt Dir e grousse Bäitrag zum Wuelbefanne vun Äre SchülerInne leeschten.

*"Doheem léiere geet net
gutt: Meng Schwëster a mäi
Brudder lafen andauernd
ronderëm a jäizen."*

Julie, 11 Joer

B

ERFËLLT DÉI EMOTIONAL BEDIERFNESSER VUN DE KANNER A JONKEN

D'Bedierfnes no Sécherheet

An Zäiten, wou mir heefeg mat Verännerunge konfrontéiert ginn a wou mir eis kuerzfristeg op nei Situatiounen aloosse mussen, ass et gutt ze wëssen, datt et och Elementer an eisem Ëmfeld gëtt, déi konstant bleiwen. Kanner, ob grouss oder kleng, brauche Berouegung a Sécherheet, fir ze wuessen a sech ze entwéckelen. Kleng Kanner, déi nach net d'Méiglechkeet hunn, fir eng Pandemie ze verstoen, gi staark vun der Reaktioun vun de Mënsche ronderëm si beaflosst. Dofir ass et wichteg, datt déi Erwuessen hir eegen Ängschte kontrolléieren.

Onofhängeg vum Alter ass de beschte Wee, Kanner ze hëllefen, fir Ängschten ze iwverwinnen, wa mer si alueden, dës auszedrécken. D'Vermeide vum Thema géif si nach méi ängschtlech maachen. Wa se hir Erfarungen net verbaliséiere können, da können si se indirekt duerch Molen, Bastelen, Sangen, Danzen, Musek, Schreiwen, Theater..., ausdrécken.

Bei Teenager ass et wichteg, sech Zäit ze huelen, fir mat hinnen ze schwätzen. Et kann ee wichteg gesellschaftlech Froen uschwätzen an mat hinnen iwver grondleeënd Wälder nodenken. D'Bedeitung vu soziale Bezüge, Altruismus, Solidaritéit, Gesondheet, Konsum... si méiglech Themen.



*“Et ass gutt ze wëssen,
datt meng Kollegen an
där selwechter Situatioun
sinn, da llen ech mech
net sou eleng.”*

Lisa, 12 Joer

Bleift roueg a verbreet e Gefill vu Sécherheet

- **Routinen** erfëllen de Kanner a Jonken hiert Bedierfnes no Stabilitéit, dofir behaalt e reegelméissegan Dagesoflaf bai: En Zäitplang ze hunn bitt e Gefill vu Kontroll, Previsibilitéit, Rou a Wuelbefannen. Et helleft och, datt d'Bedierfnesser vu jidderengem respektéiert ginn (z.B. och d'Bedierfnes no enger roueger oder onënnerbrachener Zäit). Evitéiert onnéideg Changementer.
- **Sidd e Virbild.** D'SchülerInne wäerten op Är Aktiouune reagéieren a si léieren duerch Äert Beispill. Gitt lech bewosst, wéi Dir iwver de Virus schwätzt.
- **Wat Dir erzielt, kann d'Angscht erhéijen oder reduzéieren.** Erklärt, datt mir net wëssen, wéi laang et dauert, fir d'Zuel vun deenen Infizéierten ze reduzéieren. Doduerch datt mir de Kanner a Jonke positiv Preventiounsmoossname baiibréngen an iwver hir Ängschte schwätzen, kënne mir hinnen d'Gefill ginn, eng gewësse Kontroll iwver hiren Infektionsrisiko ze hunn. Dëst ass eng wonnerbar Geleeënheet fir déi Erwuessen, de Kanner Problemléisungen, Flexibilitéit a Matgefill virzelieren.
- Vermeit et, iwver de Kanner hir Verantwortung am Kader vun der Entwécklung vun der Pandemie ze schwätzen.
- **Techniken, fir d'Emotiounen ze reguléieren,** hellefen de Kanner a Jonken, hir Gefiller ze verstoen a mat hinnen eens ze ginn. Maacht Otemübunge mat Äre SchülerInnen: D'Ootmung ass e wäertvollt Instrument, fir den Nervesystem ze berouegen (Zwerchfellootmen, Otem-App). Et ass wichteg, de Kanner a Jugendlechen ze hellefen, fir geloosseen ze ginn. Dofir si Yoga, Meditatioun, Entspannung a Selbsthypnos eng gutt Méglechkeet.
- **Helleft de SchülerInnen, hir Gefiller a Wieder ze faassen.** Frot d'SchülerInnen an déi Jonk, wat hiren 'Top'- a 'Flop'-Moment vum Dag war. Loosst se hir Ängschten ausdrécken, an helleft hinnen, Saachen aneschtz ze kucken. Lauschtet no, a versicht net, kramphaft eng Léisung fir hir Angscht ze fannen; d'Kanner a Jonker wëllen oft némme gelauschtet a verstane ginn. Encouragéiert d'SchülerInnen, mat deem émzegoen, wat hinnen Angscht mécht, z.B. eng Aufgab, déi Angscht mécht, an e puer kleng Schrëtter opzedeelen. Bréngt hinne bai, d'Aufgab net ze vermeiden, a begleet si dobäi.



- Obwuel Jugendlecher manner Opmierksamkeet vun Erwuessene brauche wéi kleng Kanner, si se empfänglech dofir, wann Enseignanten Interessi un hiren Aktivitéiten an hirer Weltsiicht weisen. Erwuessener sollten et awer vermeiden, Jugendlecher zum Dialog ze drängen. Et sollt ee bedenken, datt si sech oft léiwer Gläichaltregen uvertrauen. En Andréngen an hir Intimitéit ka vun hinnen als grenziwwerschreidend erlieft ginn. Dat Wichtegst ass, hinnen nozelauschteren, Interessi ze weisen a présent ze bleiwen, och wann net direkt e Gespréich méiglech ass.
- **Schwätzt mat hinnen iwver déi positiv an negativ Aspekte** vun enger Situatioun, och wa se schwiereg ass (z.B. "Mir können an der Paus net erausgoen, well et reent.", --> "Mir können an der Paus net erausgoen, well et reent. Dat ass schued, mee mir können dofir en neit Spill maachen). Konzentréiert lech op déi positiv Aspekt: Encouragéiert d'SchülerInnen, optimistesch ze denken, fréndlech Handlungen auszeféieren an Dankbarkeet auszedrécken. Feiert et, fir vläit méi Zäit mat der Klass ze hunn. Maacht et sou lëschteg wéi méiglech. Dir kënnnt Klasseprojeten duerchféieren, nei Saachen organiséieren, nei Talenter entdecken. Bréngt Humor an den Alldag eran. Gitt wa méiglech eraus, fir lech mat der Natur ze verbannen an déi néideg Beweegung ze kréien. Erlaibt eelere Kanner, sech mat hire Fréindinnen a Frénn virtuell ze verbannen, fannt vläit eng Partnerklass. Sidd mat Ärem Häerz derbäi - d'Kanner an di Jonk brauchen elo vill positiv Energie.

- **Sicht no Méiglechkeeten, déi aneren héllefe kéint**. Encouragéiert z.B. d'SchülerInnen, e Bréif un Noperen oder aner Leit ze schreiwen, déi eleng doheem festsätzen. Schéckt positiv Noriichten op de soziale Medien oder liest e schéint Kannerbuch op enger Social-Media-Plattform vir, dat kleng Kanner lauschte kannen.



*"Ech hu sou gären
d'Schoul doheem, well
da kann ech eng Paus
maachen, wann ech eng
Paus brauch!"*

Tiago, 12 Joer

FICHEN AM ANHANG

- B1 TRESORAARBECHT**
- B2 SUERGEFIGUR**
- B3 EMOTIOUNEN**
- B4 ZWERCHFELLOOTMUNG**
- B5 GEFILLSREGULATIOUN**
- B6 ACHTSAMKEET**
- B7 FANTASIEREESSEN**
- B8 MUSKELKONTRAKTIOUN**
- B9 DEN AMULETT**
- B10 GLÉCKSBOUNEN**



C

ENCOURAGÉIERT KANNER A JUGENDLECHER, FIR AN (INTER)AKTIOUN ZE GOEN

Sidd flexibel, wat de Kontakt mat de Frëndinnen a Frënn iwver Handy an Tablet ugeet

Wärend kleng Kanner et genéissen, méi Zäit mat hiren Elteren ze verbréngen, ass d'Aspäre fir Jonker ganz onangeneem, well si e gréissert Bedierfnes no sozialem Kontakt mat Gläichaltregen hunn. Den Austausch mat Frëndinnen, Frënn a MatschülerInne soll sou wäit wéi méiglech oprechterhale ginn, z.B. duerch telefonesch oder audiovisuell Kommunikatioun, E-Mail, WhatsApp, Snap asw. Och wa Jugendlecher hier Kontaktbedierfnes spontan deelweis duerch sozial Netzwierker kompenséieren, kann de Verzicht op Treffe mat KollegInnen a Fräizäitaktivitéite vill Leed fir si bedeiten.

*“Ech haassen d'Schoul
doheem, well ech meng
Kollegen treffe wëll.”*
Elodie, 17 Joer

An der Adoleszenz entdecken di Jonk nei Virbiller ausserhalb vum Elterenhaus. Si erweideren hire Spektrum vun Identifikatiounfiguren a bewege sech an anere Kreeser wéi Erwuessener. Si hu Spaass mat Gläichaltregen, vertraue sech hinnen un a sichen éischter bei hinne wéi bei hiren Elteren Trousch. D'Peer-Grupp gëtt hir wichtegst sozial Referenz.

Bréngt d'SchülerInnen a Beweegung

Wann den Erwuessene schonns d'Zäit laang gëtt duerch déi ageschränkte Fräizäitaktivitéiten, sou erschéngt se de Kanner a Jugendlechen nach méi laang. Ausserdem si scho kierperlech Reaktioune bei hinne festzestellen duerch de Beweegungsmangel. Et ass wichteg, Kanner a Jugendlecher zu Beweegung unzereeegen, zumools wa si hir gewinnte Sportaart net ausübe kënnen. Dëst helleft hinnen, sech ofzelenken, gesond ze bleiwen a Stress ofzebauen.

Awer och kreativ Aktivitéite bidden de Kanner eng Alternativ zur Passivitéit an hellefen hinne während der Pandemie: sech verkleeden, Sketcher spiller, molen, bastelen, Collagë maachen, kachen a baken. Am Internet fënnt ee Programmer, déi kierperlech Aktivitéiten ubidde fir doheem.

*“Ech si frou mat der
'Schoul doheem', well
da kann ech d'ganz
Nuecht Computerspiller
maachen.” Pit, 13 Joer*



FICHEN AM ANHANG

- C1 BEWOSST AN D'NATUR
- C2 BEWEGTE ZAHLEN
- C3 ALTERNATIV HAUSAUFGABEN
- C4 AUF UND NIEDER
- C5 MIR GEET ET GUTT!

ËNNERSTËTZT DÉIJÉINEG, DÉI SECH ËM JONK MËNSCHE KËMMEREN

Een dereguléierten Erwuessene kann ni een dereguléiert Kand reguléieren...

SchülerInne verbrénge vill Zäit mat eis a spieren och, wéi et eis geet. Aus all dëse Grënn ass et wichteg, datt mir besonnesch gutt no eis selwer kucken an dëser fuerdernder Zäit. Wéi eng Ängschte gi bei eis an der momentaner Situatioun ausgeléist? Wat seet eisen eegene Stresslevel? Prioritéit ass, datt mir eis sécher an ausgeglach spieren. Dëst huet ee groussen Impakt op d' Wuelempfanne vun eise SchülerInnen.

Maacht eppes fir Äert Wuelbefannen an Är mental Gesondheet

- Schwätzt iwver Är Emotiounen, a benutzt effektiv Strategien, fir Är eegen Emotiounen an Äre Stress ze bewältegen (Äre Stress kann dee vun Äre SchülerInnen erhéijen).
- Tauscht lech mat KollegInnen iwver Lésungsstrategien aus.
- Orientéiert lech un der Aufgab an net um Resultat.
- Versicht, mat de Kanner schéi Momenter an der Klass ze erliewen, a bréngt Humor an den Alldag.
- Passt op eng gesond Liewenshygiène op: Ernährung, Beweegung, Schlof.
- Übt lech a bewosster Otmung.
- Setzt lech keng ze héich Ziler fir d'Kanner an déi Jonk, mee leet d'Prioritéit op d'Bezéitung mat hinnen.
- Angeneem Erliefnesser am Laf vum Dag férderen d'emotionalt Wuelbefannen.
- Hutt realistesch Erwaardungen, a sidd afillsam lech selwer géigeniwwer.

FICHEN AM ANHANG

- D1 DRÄI OTEMZICH**
- D2 EEGENT WUELBEFANNEN**
- D3 PSYCHOHYGIÈNE**
- D4 ZWOU KLENG ÜBUNGEN**
- D5 DIE STAUBSAUGERÜBUNG**
- D6 MINDFUL SELF-COMPASSION**



ANHANG FICHEN:

B1 TRESORAARBECHT (IMAGINATIOUNSÜBUNG)

Dës Übung kann ee mat Biller/Erfarunge maachen, mee eben och mat sengen Ängschten. Frot d'SchülerInnen:

"Stell der e Behälter vir. Eppes, woumat s du dech sécher spiers, zum Beispill e Safe, eng Schatztru, eng Késcht mat Deckel, e Schockelasbotterglas... Du kanns alles, wat der „ze vill“ ass, wat der Angscht mécht, an dése Behälter leeën an en dann zouraachen.

Stell der e genee vir: Aus wat ass e gemaach? Aus Glas, Eisen, Holz oder Woll? Wéi eng Faarf huet en? Ass déi Faarf eischter donkel oder hell? Wéi kanns de dee Behälter op- an zouraachen? Huet en e Schlass? Brauchs de e Schlüssel? Gëtt et e Code mat Zuelen oder ee Passwuert? Wa jo, so der se am Kapp op.

Du kanns der och virstellen, wou däi Behälter elo ass: vläit an engem Gaart, op der Bank, an engem Keller oder an enger Buerg. Wichteg ass, datt däi Behälter wäit genuch ewech ass, awer sou, datt s DU, a just DU, kanns dohinner goen.

Du kanns der dat, wat s de an däi Behälter leeë wëlls, a Biller virstellen. Vläicht méchs de e Film draus, oder et si Fotoen. Vläicht mools de déi Saachen, oder du schreifs se op e Stéck Pabeier, deen s de dann an de Behälter lees.

Lee deng Gedanken, Gefiller, Biller an aner Saachen, déi dech bedrécken, an däi Behälter, a maach e gutt zou. Stell der vir, datt s de ee Schrëtt no hanne geess an der nach eemol iwwerlees, ob nach eppes dobäikomme soll. Wann s de der sécher bass, datt alles dran ass, maach däi Behälter zou. Kuck no, ob en och richteg zou ass. Dréi dech dann ém, a géi fort. Looss däi Behälter stoen. Beschreib dee laange Wee, deen s de zwëschent dir an dengen Ängschten/Suergen/Gedanke léiss...

Du kanns net émmer vun denge schwéiere Gedanken, dengen Ängschten a Gefiller fortgoen. Dorëms geet et och net. Fréier oder spéider geess de zeréck bei däi Behälter, an du méchs en érem op. Du entscheeds awer elo, wéini a wou s de dat maache wëlls. A bis dohi muss de deng Suergen net di ganzen Zäit bei dir droen. Si si gutt verstoppt an dengem Behälter.

Méi spilleresch/kreativ Alternativen: eng Késcht bastelen, en Amaachglas bemolen etc. a vläicht op de Späicher/an de Keller stellen, oder - firwat net - souguer verbuddelen...



B2 SUERGEFIGUR (-POPP/-DÉIER)

Hei sinn Tipps, wéi Dir mat Äre SchülerInne kënnt eng Suergefigur bastelen. Dëser Figur kann een all seng Suerge verzielen, a si lauschtet émmer no. Et kann een och mat dëser Figur all seng Suerge mol fir eng Zäitchen op d'Sait leeën, andeems een der Figur alles verzielt a si dann ewechraumt.

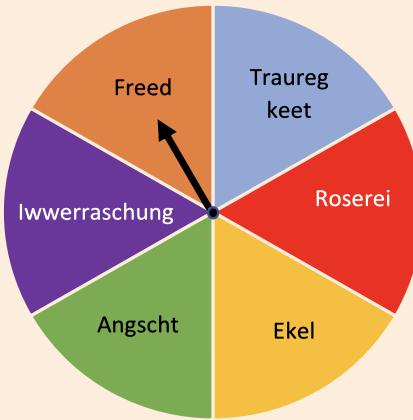
MATERIAL: eidel Fixfeieschkëscht, klenge Steen, Woll, Plastilin...

Dës Mini-Figur wunnt an enger Fixfeieschkëscht. Et kann een hir all seng Suergen an Ängschte verzielen an dann d'Këscht zoumaachen. Sou kënne mir eis Ängschten ee Moment mat hir op d'Sait tässelen a rëm un aner Saachen denken.

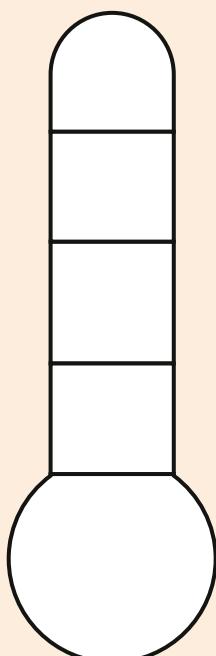


B3 EMOTIOUNEN

Basisemotiounen: All Kand bastelt e Gefillsrad, oder et gëtt e grousst Gefillsrad fir d'Klass gebastelt.



1. Frot d'Kanner, eng Situatioun ze nennen, an där si eng Emotioun erlieft hunn. Dir kënnt hinnen hëllefen, andeems Dir hinne Basisemotiounen sot: Freed, Interessi, Roserei, Iwwerraschung, Trauregkeet, Ekel, Angscht a Schimmt.
2. Invitéiert d'Kanner, d'Intensitéit vun dësem Gefill um Gefillsbarometer (ënnen) ze fierwen.
3. D'Kanner sollen d'Situatioun beschreiwen, an där si esou gefillt hunn.
4. Frot d'Kanner, datt si hir Kierpersignaler, déi mat der Emotioun verbonne waren, beschreiwen (z.B. héije Bols, rout ginn, Spannungen...).



Gefill:

Situatioun, an där ech dëst Gefill erlieft hunn:

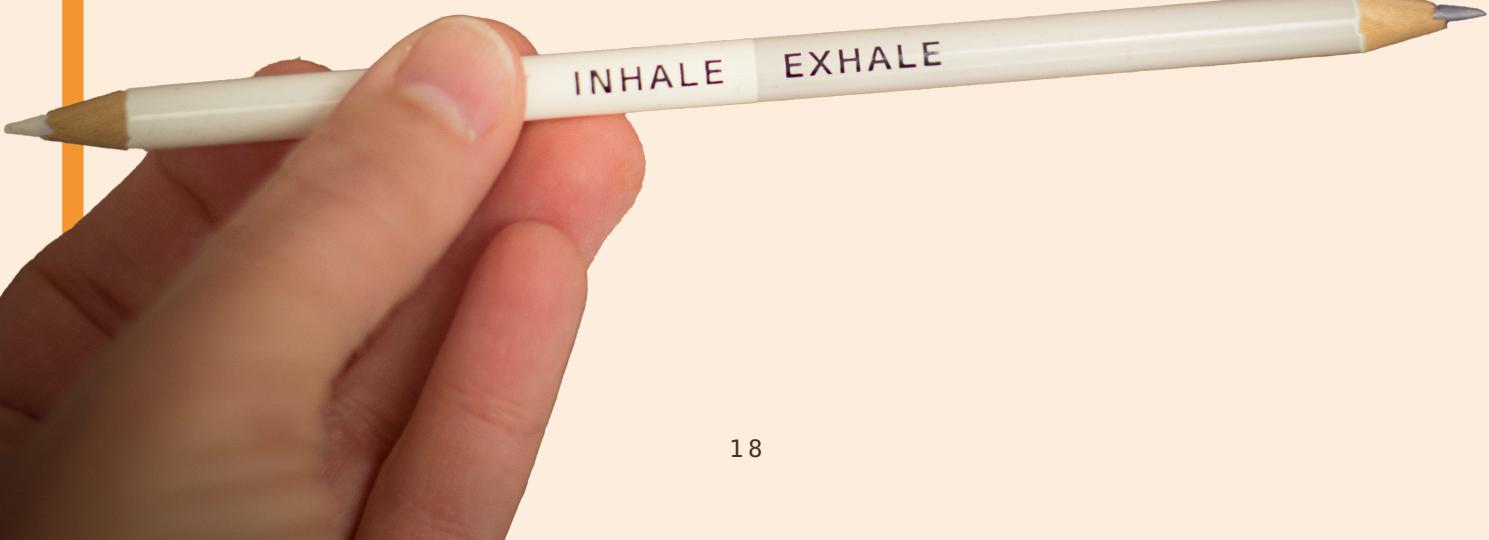
Hei hunn ech dëst Gefill am Kierper gespürt:



B4 ZWERCHFELLOOTMUNG

D'Zwerchfell ass dee Muskel, deen d'Long vum Mo trennt an d'Ausdeening vun der Long steiert. FuerscherInnen hu bewisen, datt d'Übe vun dëser Zort Ootmung énner anerem dozou bäidréit, Stress ze reduzéieren.

- D'Kanner verdeele sech am Raum.
- Erklärt hinnen den Ënnerscheed tëscht Broschtootmung a Bauchootmung.
- Frot d'Kanner: „Wéini spiert een d'Loft an der Broscht (Stress) a wéini am Bauch (Entspannung)?“
- Jidderee leet eng Hand op de Bauch a versicht, en duerch Anootmen opzeblossen.
- Wie Schwieregkeeten domat huet, ka sech ee Moment mam Réck op de Buedem leeën an et dann an dëser Positioun versichen.
- Da sollen d'Kanner lues duerch de Raum goen, mat der Hand um Bauch, an dobäi 2 Sekonnen an- a 4 Sekonnen ausootmen.
- D'An- an Ausootmungszäit ka lues verlängert ginn (3-6; 4-8). D' Enseignante oder den Enseignant kann d'Otembeweegunge verbal begleeden.
- Frot d'Kanner, wéi si sech virdru gefillt hunn a wéi si sech duerno llen.



INHALE EXHALE

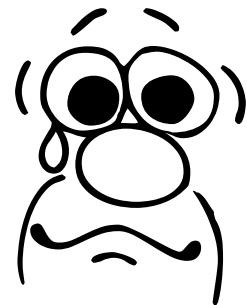
B5 GEFILLSREGULATIOUN

Zesumme beschwätzen a vergläichen.

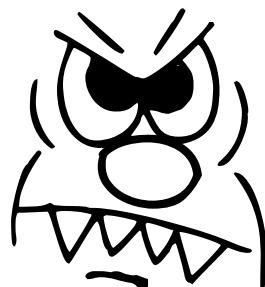
Dat helleft mer, wann ech ...



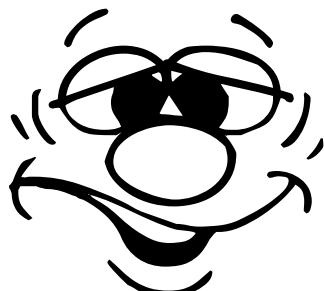
... Angscht hunn:



... traureg sinn, mech eleng fillen:



... rose sinn:



... gelangweilt sinn:



... mech schummen:

B6 ACHTSAMKEET

Achtsamkeet heescht, sech mat alle Sënner voll a ganz op dat anzelooessen, wat mer grad maachen, net ze wäerten a ganz bei deem ze sinn, wat mer erliewen. Oft gëtt Achtsamkeet mat enger Meditatioun gekoppelt.

Bei der Meditatioun geet et drëms, present ze si fir dat, wat ee spiert: am Kierper, am Kapp, am Häerz a ronderëm. Dobäi riicht een d'Opmiersamkeit op d'Ootmung.

Sot Kanner/Jonke Folgendes:

- Maach der et am Sëtzen oder Leie bequem.
- Maach d'Aen zou.
- Otem duerch d'Nues an an duerch de Mond aus.
- Konzentréier dech némmen op däin Otem.
- Ziel elo 1 beim Anootmen an 2, 3, 4 beim Ausootmen, 5 beim Anootmen a 6,7,8 beim Ausootmen, 9 beim Anootmen an 10,11,12 beim Ausootmen.
- Denk just un däin Otem.
- Wann dir een anere Gedanke kënnt, da looss e fortschwieren - wéi eng Wollek.
- Lee deng Hand op de Bauch.
- Spier, wéi sech beim Anootmen de Bauch an d'Broscht mat Loft fëllen a wéi de Bauch beim Ausootmen erëm flaach gëtt.
- Du kanns roueg, och ouni ze zielen, am selwechte Rhythmus weiderootmen.



*“Ech denken un déi
Saachen, déi sou bliwwe
sinn, wéi se waren. Dat
anert mécht mer Angscht.”*
Josy, 8 Joer

Fantasiereese bidde méi wéi némmen eng séier Entspannung. Mir können domat Prüfungsangscht opléisen a Kraaft an eis selwer sichen. Et fénnt ee Bicher an Appe mat Fantasiereesen, déi fir verschidden Alterskategorie geduecht sinn. Hei eng Dramrees fir Kanner (Den Äppelbam) an eng fir Jonker (Summernuecht-Dram).

DEN ÄPPELBAM

Setz oder lee dech bequem dohinner, a maach d'Aen zou.

Versich, dech op dat ze konzentréieren, wat ech zielen, an de Rescht ze vergiessen.
Stell der vir, du wëlls schlofen, awer du bass net midd. Du bass gespaant, wouhin
dech d'Rees féiert.

Du bass ganz roueg an entspaant. Däi Genéck an deng Schéllere fille sech liicht
un. Deng Hänn sinn entspaant, deng Äerm och! Deng Bee kenne sech erhuelen.
Däi Gesiicht ass entspaant, an du otems roueg.

Alles ass roueg ronderëm, an du fills dech gutt. Lo fänkt d'Rees un.

Stell der vir, du bass op een héijen Äppelbam gekommen. Du sætz uewen um
allerhéchsten Aascht vum Bam. Vun do aus kanns du alles, wat s de wëlls, gesinn.
Et ass schéin hei uewen, an du wënschs der, ni méi erofkloteren ze müssen. Spiers
de déi waarm Sonnestralen, déi de waarme Wand der an d'Gesiicht dreift?

Du kucks ronderëm dech. D'Landschaft ass wonnerschéin. Du plécks e rouden
Apel, dee genee ènnert dir hänkt. Du bäßs dran – o, wéi séiss ass en! Genee sou
séiss wéi d'Reí, déi dech mat fréndlechen Aen ukucken. A wéi déi zwee Hiesercher,
déi am Gras hoppelen.

Gesäis du doiwwer déi aner Déieren, déi matenee spinnen? Et sinn der ganz vill.
De Wand schaukelt den Äppelbam duuss vu lénks no riets a vu riets no lénks... Et
ass een angeneemt Gefill. Do – e Reebou um Himmel! Sou vill Faarwe gesäis de
niefteneen.

Um Schluss kucks du nach eng Kéier ronderëm dech an op dat, wat dir am beschte
gefall huet.

Du bass roueg an entspaant. Du otems déif an an aus, 1 mol, 2 mol an 3 mol. Huel
dir sou vill Zäit dofir, wéi s de brauchs. ler s de d'Aen opméchs, spiers de, datt s
de frësch a monter göss. Streck deng Äerm an däi Réck, an du göss èmmer méi
monter.

Maach elo lues deng Aen op, a gewinn dech rëm un d'Luucht!



SUMMERNUECHT-DRAM

Setz oder lee dech bequem dohinner, a maach d'Aen zou.

Stell der vir, du bass op engem grousse Fest agelueden. Iwwerall am Sall sti grouss Käerzen a bréngen e waarmt, duusst Liicht an de Raum. Am Käerzeschäi fonkelen d'Kristaller vun de Käerzestännere wéi Dausende vu Stären. Am Festsall ass eng super Stëmmung.

E klengen Orchester spillt cool Musek, an op der Danzpist si scho vill Jonker, déi am Rhythmus danzen. Op eemol héiers du däi Liblingslidd, an du hues grouss Loscht ze danzen. Am Rhythmus vun der Musek danz du deng eege Choreographie, an du gees ganz mat der Melodie mat.

Du spiers eng onwarscheinlech Liewensfreed an eng Liichtegkeet an dir. Du hues d'Gefill ze schwieren, an du bass glécklech.

Di aner Gáscht stinn a kléng Gruppen am Sall ronderém, an du gesäis hinnen un, datt si sech wuelfllen. Du kucks dir hir Kleeder un a bass beandrockt vun deene schéine Räck a Kostümer. Du gesäis liichtend rouder, donkelgrénger, sonnegieler, schluetwäisser a bloer. Ee Kleed gefält der besonnesch gutt; et ass dat donkelblot, dat mat ville klenge Stengercher brodéiert ass. Am Liicht vun de Käerde gesät d'Kleed aus wéi e Stärenhimmel. Et erénnert dech un eng Vakanz um Mëttelmier.

Matten an der Nuecht spadséiers du um Strand. Et ass eng waarm Summernuecht. Ënner dem klore Stärenhimmel fills du dech fräi an ouni Suergen. Dausende vu Stäre glënneren iwwer dem Mier an dauchen et an ee sélwregegt Liicht. De Sand énner dengen Féiss fillt sech angeneem mëll a waarm un. Duuss beréieren d'Welle vum Ozean deng Féiss, an du fills dech ganz liicht. D'Dausche vum Mier huet eng berouegend Wierkung op dech, an du fills dech ganz gebuergen.

Op eemol fénns du am Sand eng kleng hallefronn Muschel. Si ass nach fest zou. Virsiichteg méchs du se op, an du fénns eng kleng, onscheinbar Pärel dran. Du hëls se lues eraus a stéchs se an deng Täsch. Glécklech gees de duerch de waarme, mëlle Sand weider an iwwerlees, wat s de mat der Pärel maache kéins/wäerts....

Du bass roueg an entspaant. Du otoms déif an an aus, 1 mol, 2 mol an 3 mol. Huel dir sou vill Zäit dofir, wéi s de brauchs. Ier s de d'Aen opméchs, spiers de, datt s de frësch a monter gëss. Streck deng Äerm an däi Réck, an du gëss émmer méi monter.

Maach elo lues deng Aen op, a gewinn dech rëm un d'Luucht!

B8 MUSKELKONTRAKTIOUN

D' Muskelkontraktioun oder Jacobson-Method, déi och als "progressiv Muskelentspanung" bekannt ass, baséiert op dem Prinzip, datt et e Lien téscht dem emotionalen Zoustand an der Muskelentspanung gëtt: Wat d'Muskele méi staark ugespaant sinn, wat d' Persoun manner entspaant ass. Wéi den Numm et scho seet, ass se vum Dr. Edmund Jacobson (1888-1983), engem amerikaneschen Dokter, bekannt gemaach ginn. Dës Technik besteht doran, datt bestëmmte Muskelen duerch openanerfolgend Übunge kontraktéiert an dann entspaant ginn, fir eng psychesch Entspannung ze erreechen.

D'Kanner können z.B. e Stoffdéier oder e Stressball an d'Hand huelen, et oder e 5 Sekonne laang fest drécken an dann d'Muskele vun der Hand nees entspanen. Si können d'Übung e puermol widderhuelen, bis si eng berouegend Wierkung spieren. Dat selwecht kann een mat all Muskel am Kierper ausprobéieren (z.B. de Kénn fest widder d'Hänn drécken a rëm lassloosse, d'Hänn énner de Stull leeën, fest zéien a rëm lassloosse).

B9 DEN AMULETT

Iwwerleet mat de SchülerInnen, wat hinnen an akute schwierege Situatiounen kann hëlfen. Schafft mat hinnen eng Zort Amulett aus, mat deem si di Situatiounen kenne meeschteren.



B10 GLÉCKSBOUNEN

Hei een Text, fir virzeliesen a mat der Klass nozemaachen.

Die Glücksbohnen

Es war einmal ein Bauer, der steckte jeden Morgen eine Handvoll Bohnen in seine linke Hosentasche. Immer wenn er während des Tages etwas Schönes erlebt hatte, wenn ihm etwas Freude bereitet oder er einen Glücksmoment hatte, nahm er eine Bohne aus der linken Hosentasche und gab sie in die rechte. Am Anfang kam das nicht so oft vor. Aber von Tag zu Tag wurde er aufmerksamer und achtsamer. Er bemerkte daher viel mehr Schönes. Daher wanderten immer mehr Bohnen von der linken in die rechte Hosentasche.

Der Duft der Blumen, der Gesang eines Vogels, das Lachen von Kindern, das nette Gespräch mit einem Nachbarn... Jedes Mal wanderte eine Bohne von der linken in die rechte Hosentasche. Am Abend, bevor er zu Bett ging, zählte er die Bohnen in seiner rechten Tasche. Bei jeder Bohne erinnerte er sich an das schöne Erlebnis. Dankbar für die schönen Erlebnisse schließt er jeden Tag zufrieden und glücklich ein.

unbekannter Verfasser

Dir kënnt d'Bounen och duerch Pärelen ersetzen. Mir kréien doduerch e Bléck op dat Schéint a Positiivt, op déi kleng Glécksmomenter, déi mer soss villäicht iwwersinn.

Et kann een och mat der Klass "Glécksbéinercher" bastelen, z.B. aus Plastilin.

Et gi vill Zorte Bounen: Wuechtel-, Pinto-, Kidneybounen asw. Eng Mëschung dovu gesäßt schéi faarweg aus.

Woumat kënne mer engem aneren eng Freed maachen?



C1 BEWOSST AN D'NATUR

D'Fuerschung huet déi positiv Auswierkunge vum Kontakt mat der Natur op d'psychesch Gesondheet längst bewisen. 30 Minutten an der Natur spadséiere reduzéiert zum Beispill Äre Stress, erhéicht d'Entspannung, senkt de Blutdruck an d'Häerzfrequenz.³

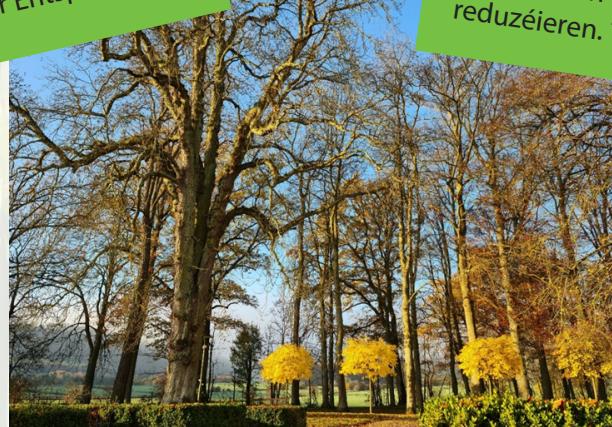
Gitt mat de Kanner a Jonken an e Park oder an de Bësch, a versicht zesummen, hei verschidden Aspekter vun der Natur mat all äre Sënner ze entdecken:

Kucken: Huelt iech Zäit, d'Émgéigend, den Himmel, de vun der Natur, dat iech no ass, méi déif an, a beobacht zwou, dräi Minuten d'Natur. Natierlecht Liicht stimuléiert wichteg Gehierpositiv op d'Stëmmung an den Energieniveau auswierkt.

Lauschteren: Lauschte puer Minutte laang opmierksam op d'Geräischer ronderem iech. Déi, déi am nooste sinn, déi, déi wäit ewech sinn, déi, déi schéi sinn, an déi, déi onangeneem sinn. Gëtt et Momenter vun der Stéll? Stéll erméiglecht eis et, an némme zwou Minutte Verspannungen ze liesen. Doriwwer eraus héllefen eis d'Naturgeräischer, eis vu psychesche Belaaschtungen ze erhuelen. Vullegesang gëtt am heefegste mat Erhuelung vu Stress associéiert.

Beréieren: Beréiert d'Schuel vun engem Bam mat der Handfläch, am beschte mat zounen Aen. Otemt déif an an aus, a bleift an dëser Positioun fir op d'mannst annerhallef Minutt. D'Béréierung vum Holz huet eng berouegend Wirkung a féiert zur Entspannung.

Richen: Otemt déif an, a fillt, wéi d'Loft an är Long erageet. Ass se kal? Dréchen? Naass? Wat fir eng Gerécher erkennt dir? D'Loft énnert de Beem ass propper, well se wéi gefiltert ass. Doriwwer eraus setzen d'Beem Terpenoiden an aner botanesch Substanze fräi, vun deene bekannt ass, datt si d'Immunsystem verbessern a Stresshormonen reduzéieren.⁴



³ Health Council of the Netherlands and Dutch Advisory Council for Research on Spatial Planning, Nature and Environment: Nature and Health. The influence of Nature on social, psychological and physical well-being. The Hague 2004.

⁴ <https://www.geo.de/natur/oekologie/21200-rtkl-heilsame-duftstoffe-wie-baeume-unser-immunsystem-staerken>

C2 BEWEGTE ZAHLEN⁵

BEWEGTE ZAHLEN



BEWEGUNGSPAUSE

X

BEWEGTES LERNEN

ZEIT

5-10 Minuten

ZIEL

Stellenwerte unterscheiden und zuordnen

DURCHFÜHRUNG

Das Lehrpersonal führt eine bestimmte Anzahl von Bewegungen vor. Diese bestimmten Bewegungen sind einem Stellenwert zugeordnet. Das Kopfnicken stellt die Einer-Reihe dar, während die Armkreise die Zehner-Reihe darstellen und die Kniebeugen die Hunderter-Reihe.

Beispiel: 3x Kniebeugen, 3x Armkreisen und 5x Kopfnicken.
Zahl = 335

Nachdem die Lehrkraft die Übung vorgeführt hat, sollten die SchülerInnen diese nachahmen und danach die zugehörige Zahl benennen.

Falls eine Übung ausfällt, wie zum Beispiel das Armkreisen, dann wäre ihr Wert 0.

Beispiel: 3x Kniebeugen und 9x Kopfnicken. Zahl = 309

Umgekehrte Variante:

Die Kinder sollen die Bewegung anhand der von der Lehrkraft genannten Zahl durchführen.

QUELLE

Angela MAAK, Katrin WEMHÖHNER. Mathe mit dem ganzen Körper, 50 Bewegungsspiele zum Üben und Festigen, Verlag an der Ruhr.

5 www.clevermove.lu

C3 ALTERNATIV HAUSAUFGABEN

Hausaufgabe ginn net émmer gäre gemaach, well se Widderhuelungen duerstellen. Et ginn awer Hausaufgaben, déi vläit méi Spaass maachen, besonnesch wann et drëm geet, kreativ ze sinn, e Projet ze plangen oder sech d'Aufgaben op d'Interessegebidder vun de SchülerInne bezéien. Motivant ass et och, wann d'SchülerInne Medien asetzen oder d'Hausaufgab an der Beweegung ausféieren dierfen.

Hei e puer Beispiller vun Aufgaben, déi produktiv sinn an och Freed maachen:

- Jidderee mécht eng Foto vu sech bei senger Liblingsfräizäitaktivitéit, eng Foto vu sech an der Natur, ee vergréisserten Ausschnëtt vun enger Naturfoto ...
- Distanze schätzen a moossen an an der Klass vergläichen: Wéi vill Schrëtter brauch ech vun doheem bis bei dat nächst Geschäft? Wéi laang a wéi breet ass mäin Zémmer? Wéi grouss si meng Elteren, meng Geschwëster? Wéi wäit kann ech mat zwee Been aus dem Stand sprangen? Wéi laang ass mäin Daum?
- Handlungen oder Ofleef mat der Stoppauer moossen an an enger Tabell androen.



C4 AUF UND NIEDER - IMMER WIEDER



AUF UND NIEDER - IMMER WIEDER

BEWEGUNGSPAUSE

X

BEWEGTES LERNEN

ZEIT

5 Minuten

MOTORISCHER SCHWERPUNKT

sich orientieren, vergleichen und ordnen
den Stoff (mit Bewegung verbunden) wiederholen

DURCHFÜHRUNG

Die/ der Lehrer/-in schreibt etwas an die Tafel. Die SchülerInnen sollen ähnliche Begriffe oder Zahlen damit vergleichen und einordnen.

Anwendungsmöglichkeiten:

Mathematik: einfache Zahlen, Dezimalzahlen, Größen, ...

Die Lehrperson schreibt eine Zahl an die Tafel.

Daraufhin nennen die Schüler (oder das Lehrpersonal) einer nach dem anderen eine weitere Dezimalzahl. Ist die genannte Zahl kleiner als die Zahl an der Tafel, gehen die Schüler in die Hocke. Ist sie gleich groß, bleiben sie einfach stehen, und ist sie größer, so springen sie hoch.

Geschichte: geschichtliche Ereignisse, Erfindungen, ...

Ein Zeitraum oder Datum steht an der Tafel. Die Lehrkraft oder die Schüler nennen in Bezug zum Datum oder Zeitraum stehende historische Ereignisse.

früher > Hocke, später > hochspringen.

Geografie: Orte, Städte, Länder, ...

Es wird ein Ort/Kanton/Land an die Tafel geschrieben.

Diese werden mit anderen Orten / Ländern / ... ergänzt.

südlich > Hocke, nördlich > hochspringen, westlich > auf das linke Bein stellen, östlich > auf das rechte Bein stellen

Sprachenunterricht: chronologischer Ablauf von Geschichten, Tagesablauf, ... Ein Ereignis wird an die Tafel geschrieben, andere Ereignisse der Geschichte werden in Bezug zum Ereignis eingeordnet.
früher > Hocke, später > hochspringen

QUELLE

Beigel, D. (2012): Beweg dich, Schule! – Eine „Prise Bewegung“ im täglichen Unterricht für die Klassen 1 bis 13, Borgmann Media, Dortmund.

C5 MIR GEET ET GUTT!



MIR GEET ET GUTT!

X

BEWEGUNGSPAUSE

BEWEGTES LERNEN

ZEIT

5 Minuten

MOTORISCHER
SCHWERPUNKT

Bilateralkoordination

ZIEL

Auflockerung

DURCHFÜHRUNG

Die Übung besteht aus einer Sequenz von Bewegungen und Wörtern, die jeweils einer Körperbewegung zugeordnet werden. Die TeilnehmerInnen können am Tisch sitzen oder sich neben diesen stellen.

Die Übung verläuft folgenderweise:

1. In einer ersten Phase trommeln die TeilnehmerInnen mit beiden Händen auf den Tischen und rufen: „Mir“
2. In einer zweiten Phase klatschen sie in die Hände und rufen: „geet“.
3. Danach klopfen sie sich an die Brust und rufen: „et“
4. Letztendlich strecken sie die Arme und rufen: „gutt“.

Der Zyklus (1-4) sollte im gleichen Rhythmus durchgeführt werden.

Variante

Wörter und/oder Sätze mit entsprechenden Bewegungen können nach Belieben hinzugefügt werden.

QUELLE

Beigel, D. (2012): Beweg dich, Schule! – Eine „Prise Bewegung“ im täglichen Unterricht für die Klassen 1 bis 13, Borgmann Media, Dortmund.

D1 DRÄI OTEMZICH

Wanns du mierks, datt s du dech a Selbstkritik an an negative Gedanke verléiers,

lenk deng Opmierksamkeet ém,

fokusséier dech op eppes Schéines, Guddes a Positives

an huel:

dräi achtsam Otemzich.

Anootmen

(Ech huelen den negative Gedanke mat Ofstand wouer.)

Ausootmen

(Ech loessen de Gedanke lass
a riichte meng Opmierksamkeet op eppes Freedeges a Positives.)



Variant:

Setz dech bequem dohin.

Otem 4 Sekonnen duerch d'Nues an.
Hal elo däin Otem fir 8 Sekonnen un.

Otem 8 Sekonnen duerch d'Nues aus
a fank vu vir un.

- op d'mannst fir 3 Minuten -

(Gëff dir Zäit, du wäerts den Effet spieren.)

D2 EEGENT WUELBEFANNEN

- **Fir meng Suergen ze reduzéieren a mech optimistesch fir den Dag ze stëmmen:**

Ier ech an d'Klass ginn, huelen ech mer e puer Minuten Zäit, fir mir eng léif, motivéiert Klass virzestellen. Ech stelle mer d'SchülerInne waakreg an opmierksam vir. Ech gesi mech selwer, wéi ech op eng wonnerbar Aart a Weis op d'Froen an déi geäussert Bedierfnesser reagéieren. Ech setzen all meng Stäerkten, meng Talenter a meng Qualitéiten an a steiere mäi Cours mat voller Kontroll.

- **Fir meng Widderstandskraaft ze stäerken:**

Ech übe mech doran, bei negativen Äusserungen net ob eng perséinlech Aart a Weis ze reagéieren. Ech entpersonaliséieren an deem Fall, wat ech aus dem Mond vun de SchülerInnen héieren a wat ech am Klassesall gesinn.

Jidderee vun eis huet seng euge Geschicht a seng eegen Erausfuerderungen a muss domat liewen. Wichteg ass, seng Ziler am Bléck ze behalen, ouni sech ze 'verbäissen'.

- **Fir mäin Aarbechtsklima ze schützen:**

Ech vergläiche mech mat deem, wat ech gëschter war, an net mat deenen aneren. Ech behandele mech selwer wéi eng gutt Frëndin / e gudde Frënd, an ech versichen, bei all Mensch, mat deem ech a Kontakt kommen, d'Stäerkten, d'Talenter, d'Qualitéiten an d'Leeschungen ze gesinn. Ech schwätze mat Begeeschterung iwwer si, an ech ginn aneren eng zweet Chance. Ech ootmen déif an an aus, wann ech lerger a mir spieren, an ech stelle mer vir, datt den lerger beim Ausootme mäi Kierper verléisst an duerch d'Fénster aus der Klass flitt.

- **High Five zum Schluss vum Dag:**

Fir mäin Dag ofzeschleissen, stellen ech mer vir, datt ech fénnef schéi Saachen, déi ech gesinn, héieren, beréiert oder gefillt hunn an déi mer Zefriddenheet, Freed oder Trouscht bruecht hunn, an eng Këscht leeën a se zoumaachen. Wa méiglech deelen ech se och mat de SchülerInnen. Ech stelle mer vir, wéi d'Lucie während dem Liese fréndlisch kuckt, wéi de Pierre de Fanger weist oder wéi ech eng flott Iddi hat. Dat erméiglecht de SchülerInnen, geloossen aus der Klass fortzegoen, an ech hunn e gudden Iwwergank a mäi perséinlech, privat a familiäert Liewen.

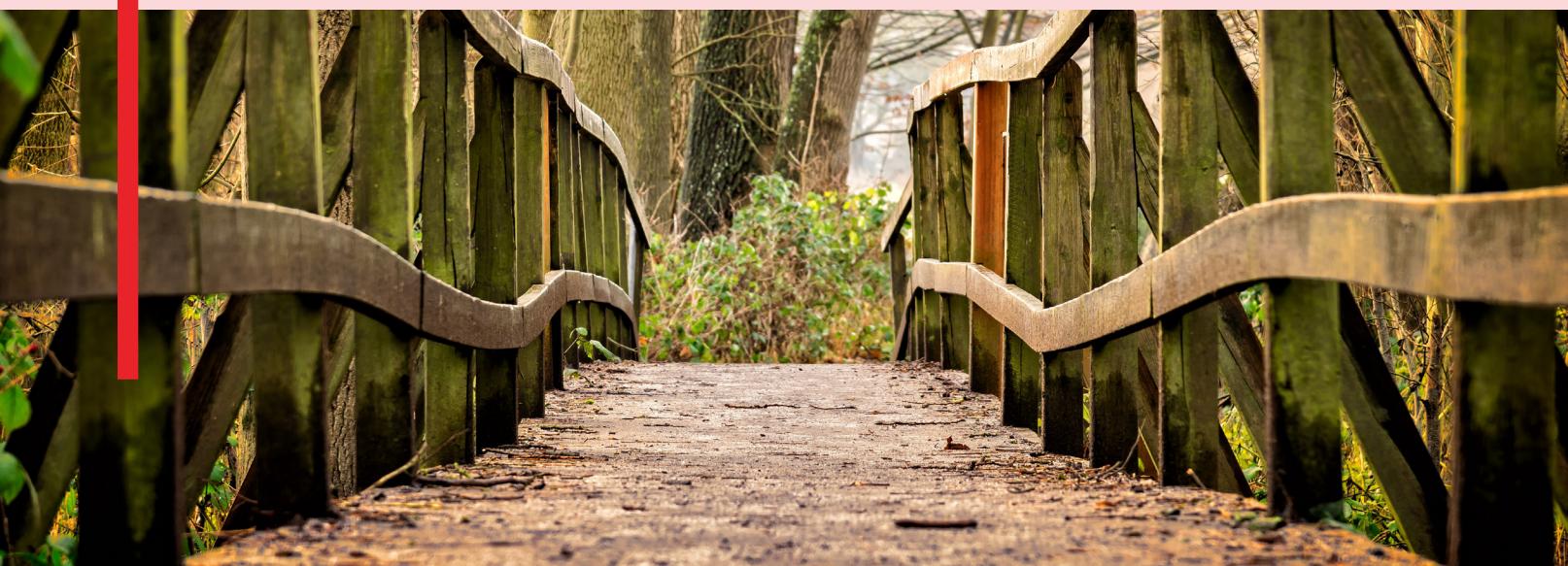


D3 PSYCHOHYGIÈNE



Iwwerleet iech Aktivitéiten, déi dir gäre maacht, bei deenen dir lech wuelfillt. Dat kënne kleng Dreem oder Wënsch sinn - ouni Aschränkung (z.B. e Kaffi an der Sonn drénken, mam Hond an de Bësch spadséiere goen, Musek spillen oder eppes Guddes iessen). Schreift se op dës Lëscht.

Sicht iech all Dag eng Aktivitéit eraus, a realiséiert se. Organiséiert iech, fir Äerer Aktivitéit kennen nozegoen. Wann et wierklech net méiglech ass, da versicht, iech d'Situatioun realistesch am Kapp virzestellen.



D4 ZWOU KLENG ÜBUNGEN

Mir wëssen zanter laangem, datt Lächelen eist Wuelbefanne steigert. An zwar dann, wa mer et bei anere Leit am Gesicht entdecken, awer och, wa mir selwer lächelen. Den Effekt huet souguer eng Laangzäitwirkung. Dofir: Wann eppes an eisem Liewen net sou gutt leeft, sollte mer, och wann et eis net dono ass, net grad da lächelen, fir datt et eis besser geet?

Versicht, e puermol am Dag (a Kontakt mat anere Leit, der Famill, op der Aarbecht, beim Waarden) duuss ze lächelen, a beobacht, wat dat an lech ausléist.

Jidderee kennt déi klassesch Übung, déi dora besteet, sech kuerz virum Schlofen ze froen: Wat hunn ech haut Schéines erlieft?

Am Ufank sichen d'Mënschen oft no grousse Glécksmomenter. Mee u sech solle mat déser Übung kleng freedeg Momenter opgeruff ginn. Da fokusséiere mer eis positiv Gedanken op d'Dankbarkeet:

A wéi engem Mooss ass dee gudde Moment, deen ech erlieft hunn, engem anere Mensch ze verdanken? Och déi Menschen, déi indirekt doru bedelegt waren, gehéieren dozou, z.B. d'Komponistin vun deem Lidd, dat mir sou gutt gefält, deen, deen den Äppelbam, vun deem ech den Apel genoss hunn, gesat huet, oder deen, dee sech an allméigleche Situatiounen sou gutt ém mech kämmert, de Jong, dee botzt, oder de Mann, deen an der Kees sätzt.



D5 DIE STAUBSAUGERÜBUNG ⁶

Diese Übung ist sehr gut geeignet, um Emotionen und Spannungen im Körper erkennen zu können und abzubauen.

Die Kinder lernen dadurch eine weitere Strategie im Umgang mit negativen und positiven Gefühlen (auch positive Gefühle können überfordern). Die Voraussetzung dafür ist, dass Gefühle zunächst registriert und identifiziert werden können. Unklare Gefühle können Kinder stark verunsichern, Angst machen und zu psychosomatischen Beschwerden oder Konzentrationsschwierigkeiten führen. Staut sich Frust und Anspannung auf, so können Körper und Geist nicht mehr optimal reagieren, weil sie unter Dauerstress stehen.

Durchführung

1. Die Kinder setzen sich bequem auf den Boden

(am besten im Kreis, jeder soll genügend Platz haben und die Lehrkraft gut sehen können).

Die Lehrkraft gibt eine kurze Einführung, wie beispielsweise "Ihr habt sicher schon einmal erlebt, dass ihr euch mit einer befreundeten Person oder mit jemandem in eurer Familie gestritten habt. Gerade bei Leuten, die man eigentlich gern hat, kann das zu einem ziemlichen Problem werden, und man weiß dann oft nicht, was man tun soll. Denkt mal an eine solche Situation. Wie fühlt sich so ein Problem an? ...

Oder ist es vielleicht auch schon einmal vorgekommen, dass ihr euch nach einem Test oder nach einer Schularbeit schlecht gefühlt habt, weil ihr wusstet, wie die ganze Sache ausgehen wird?... Denkt kurz darüber nach, wie sich diese Gefühle anspüren, was ihr in so einem Moment denkt, was ihr dann tut und wo in eurem Körper ihr dann (diese/eine gewisse) Anspannung fühlt."

2. "Heute wollen wir lernen, wie wir mit diesen unangenehmen Gefühlen besser umgehen können und wie wir sie vielleicht, wie mit einem Staubsauger, auch ein Stück weit aufsaugen können und wie wir sie bewusster machen und auch auflösen können."

3. Nun sollen sich die Kinder vorstellen alle vorhandene, zuvor vorgestellte Anspannung wie mit einem Staubsauger kurz aufzusaugen. Dabei sollen sie für fünf Sekunden versuchen ihren ganzen Körper anzuspannen. Dabei werden die Schultern hochgezogen, die Arme angespannt, Fäuste gemacht und auch das Gesicht fest zusammengekniffen.

4. Danach lassen die Kinder auf einmal wieder ganz locker und pusten durch den Mund kurz und laut aus. Die Kinder sollen sich nun in Gedanken vorstellen, dass alles zuvor Aufgesaugte weg ist oder abfällt, abbröckelt und in ganz kleine Teile zerfällt, die dann weggepusst werden.

5. Der Ablauf soll mit denselben Vorstellungen ca. fünfmal wiederholt werden und gestaltet sich immer gleich: Anspannung vorstellen - Körper anspannen (fünf Sekunden) - bewusster Wechsel zum Loslassen und Auspusten - kurze Pause (ca. 15 Sekunden).



6 Schmid, N. & Sieberer, L. (2020) Entspannung, Achtsamkeit & Auflockerungsübungen für Kinder und Jugendliche in der Schule.

D6 MINDFUL SELF-COMPASSION AUSTAUSCHGRUPP

*“Mindful Self-Compassion”- Cours no
der Dr. Kristin Neff an dem Dr. Christopher Germer*

D'Fuerschung weist, datt Matgefill mat sech selwer d'emotionalt Wuelbefannen an eis Bezíunge positiv beaflosst a gläichzäiteg Angscht, Suergen an Dépressioune reduzéiert.

Dëse Cours dréit dozou bái, liewenslaang negativ Muster émzwandelen an eis derbái ze hëlfen, fréndlech Astellungen ze entwéckelen.

Wéi ass et bei dir? Wéi reagéiers du op Schwieregkeete vum Liewen? Sichs du Feeler bei dir, wann eppes schif geet? Mindful Self Compassion, also Matgefill mat sech selwer, ass eng Fäegkeet, déi jidderee léiere kann. Domat kann ee positiv Verännerungen a verschiddene Liewensaspekter erreechen, privat an am Beruff!

Bei all weider Froe kënnt dir iech
gäre per E-Mail bei eis mellen:
info@cc-cdse.lu

Respekt fir dech selwer

Dësen Austauschgrupp baséiert op dem Konzept vun der Mindful Self-Compassion vum Christopher Germer PhD a Kristin Neff PhD.

- ☞ eegent Matgefill
- ☞ Verbonnenheet
- ☞ Achtsamkeet an am Moment liewen

Fir wien?

All Professionell aus dem edukative Beräich, déi an hirem berufflechen Alldag mat erausfuerderende Situatiounen ze dinn hunn.

Wou?

Am CDSE
Château de Munsbach
31, rue du Parc
L-5374 Munsbach



Der Schüler fragt seinen Meister,
der für Weitsichtigkeit und Weisheit bekannt ist:
„Meister, was hilft mir dabei, glücklich zu sein?

Was hilft mir dabei, meinen Weg zu gehen, voller Kraft und Stärke?
Was bringt mir Wohlstand, Liebe, Sicherheit und inneren Frieden?“

Der Meister antwortet:

„Achte jeden Tag auf deine Gefühle, ohne sie zu bewerten.
Achte jeden Tag auf deine Gedanken, ohne sie zu bewerten.
Achte jeden Tag auf deine Handlungen, ohne sie zu bewerten.
Achte jeden Tag auf deine Bedürfnisse, ohne sie zu bewerten.

Sei bei dir – und der Rest kommt von alleine.“

unbekannter Verfasser



Centre pour
le développement
socio-émotionnel

www.cc-cdse.lu
info@cc-cdse.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse