

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 dëser ongewinnter Situatioun ass et wichteg, ons Ressourcen ze aktivéieren, fir selwer mental gesond ze bleiwen an no onsem Ëmfeld kënnen 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 theoretisch Ausféierungen an dëser Broschür (S. 3-13) baséieren op dem interne Code de conduite vum CDSE, de Recommendationen 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'Gesondheitsmesuren (Barriären, Quarantänen an Isolatioun) an d'Ongewëssheet hannerloossen däitlech Spuere bei de Kanner a Jugendlechen. Éischt Studië weisen grouss Auswierkungen op d'psychesch a physisch Gesondheet vun de Jonken.¹

D'Schoulen an d'Kannerbetrieungsstrukture 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 HUELT ENG OPMIERKSAM KANNER- A JUGEND-
SENSIBEL HALTUNG AN.**

**B ERFËLLT DÉI EMOTIONAL BEDIERFNESSEN 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

HUELT 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, Frëndinnen, Frënn an anere Familljemembere gutt mat dëser Situatioun ëmgoen - och wa si Ängschten oder Suerge weisen, wéi z.B. Schwieregkeeten ze schlofen oder sech ze konzentréieren. E puer Kanner/Jonker kënnen awer méi intensiv Reaktiounen hunn, dorënner grouss Ängschten, depressiv Phasen a Suizidverhalten. Risikofaktoren heifir kënnen z.B. Gesondheetsproblemer virun der Pandemie sinn, traumatesch Erfarungen, Mëssbrauch, Familljeninstabilitéit oder de Verloscht vun enger léiwer Persoun.

Sidd selwer disponibel fir e Gespréich a weist éierlechen Interessi un dem Wuelbefanne vum Jonken. Schoulpersonal an Elteren/Betreier solle sech un e Profi adresséieren, wa Kanner/Jonker grouss Verännerungen 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, ënnert sech maachen, sech un den Eltere festhalen, Schlofstéierungen, Appetitlosegkeet, Angscht virum Däischteren, Aggressivitéit, Réckschrëtter am Verhalen;
- **Cycle 2-4:** Reizbarkeet, Aggressivitéit, Klameren, Alpdreem, Ängschten, Schoulvermeidung, schlecht Konzentratioun a Réckzuch vun Aktivitéiten, Frëndinnen a Frënn;
- **Jugendlecher:** Schlof- an Iessstéierungen, Reizbarkeet, Erschëpfung, Zouhuele vu Konflikter, kierperlech Boboen, Selbstverletzung, delinquent Verhalen, Zwangshandlungen, Vermeidung, eng schlecht Konzentratioun a Réckzuch vun Aktivitéiten, Frëndinnen 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 Informationen

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

- **Jonk Grondschoulkanner:** Gitt kuerz, einfach Informationen iwwert d'Fakten. Versécheret hinnen, datt Erwuessener do sinn, fir se gesond ze halen a sech ëm se ze këmmere, 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. Klärt si op iwwer d'Efforten, déi national a lokal gemaach ginn, fir ze vermeiden, datt sech de Virus ze vill verbreet.
- **Jugendlecher:** D'Theme kënnen méi déif diskutéiert ginn. Bezitt lech op offiziell Quellen, wat Fakte betrëfft. Gitt éierlech, korrekt a sachlech Informationen iwwer den aktuelle Status Quo. Bezitt di Jugendlech an Entscheidungsprozesser iwwer Zäitpläng an Tächen 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 wëlle maachen. Méi jonk Kanner absorbéieren Informatiounen, déi Angscht verbreeden. Si stelle Froen, lauschteren, spillen an da widderhëllt sech dësen Zyklus – si fänken also nees mat Froen un. Kanner a Jonker fille sech ëmmer méi wuel, wa se e puer Aspekter vun hirem Liewe kënnen 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 Wierder (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 weiderzeliewen, fir d'Omnipräsenz vum Sujet e bëssen an den Hannergrond ze bréngen. Schwätzt kanner- a jugendgerecht Themen un (duerch Bicher, Theater, Comics). Bitt och Alternativen un, Spiller oder aner spannend Aktivitéiten, a loosst di Jonk kreativ ginn. Vlät fannt Dir Projeten, déi aneren Hëllef kéinten, z.B. Bréiwer schreiwen u Leit aus dem Altersheem, Mënschen, déi eleng doheem sinn, oder u Leit aus dem Gesondheitssektor; 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 meescht Schoule bidde Coursen an aner Léieraktivitéiten un. Profitéiert vun de villen Online-Plattformen, déi aktuell gratis Léierméiglechkeeten ubidden. Identifizéiert zousätzlech Ressourcen. Informéiert Iech, ob Är Schoul oder Gemeng zousätzlech Ressourcen ubitt, z.B. Extracoursen 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 SchülerInnen kommunizéiere kann. Stellt sécher, datt Dir all Kommunikatioun liest, déi Dir kritt. Kuckt och mat de SchülerInnen, besonnesch eeleren, wéi eng Informatioun si direkt kréien, déi och fir Iech gutt wieren ze wëssen (z.B. iwwer MatschülerInnen, deenen et net gutt geet, oder hiren Accès op ongenue 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 bäibehale 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 wichteg, 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 erwuesse Persoun kann och de Léierprozess begleeden, fir sécherzestellen, datt de Fokus dee Moment um Léieren ass. Kuckt och, wéi sech d'SchülerInnen kënne virtuell mat Frëndinnen a Frënn verbannen, wann hinnen dat selwer schwéierfällt.
- Iwwerleet, wéi Dir mat kranken oder isoléierte SchülerInnen a Kontakt kënn bleiwen. Bereet hire Retourand'Schoulvir(schwätzt och mat den Elteren), a suergt derfir, datt eventuell Ängschte bei dem Schüler/der Schülerin an de KlassekammerInnen ofgebaut ginn (duerch korrekt Informatiounen iwwer d'Ustiechungsméiglechkeeten no enger Infektioun). Maacht en Appell un der Klass hiert Matgefill, an erkläert, wéi ee sech fillt, wann een ausgeschloss gëtt.
- Vernetzt Iech mat dem anere Schoulpersonal, a kontaktéiert aner Enseignantë vun Ärem Schüler/Ärer Schülerin. Dir sidd net eleng a kënn Iech géigesäiteg ënnerstëtzen.

Bitt den Eltere Ressourcen un

Genue wéi Ären Ëmgank mam Thema an Äre Kommunikatioun driwwer, ass dee vun den Elteren a Bezugspersonen am privaten Ëmfeld entscheidend fir d'Wuelbefanne vun de Kanner a Jonken. Andeems Dir si ënnerstëtzt, kënn Dir e grouse Bäitrag zum Wuelbefanne vun Äre SchülerInnen leeschten.

*“Doheem léiere geet net
gutt: Meng Schwëster a mäi
Brudder lafen andauernd
ronderëm a jäizen.”*
Julie, 11 Joer

B

ERFÜLLT DÉI EMOTIONAL BEDIERFNESSEN 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, hir Ängschten ze iwwerwannen, wa mer si alueden, dës auszedrécken. D'Vermeide vum Thema géif si nach méi ängschtlech maachen. Wa se hir Erfarungen net verbaliséiere kënnen, da kënnen si se indirekt duerch Molen, Bastelen, Sengen, 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 iwwer grondleeënd Wäerter nodenken. D'Bedeitung vu soziale Bezéiungen, Altruismus, Solidaritéit, Gesondheet, Konsum... si méiglech Themen.



*“Et ass gutt ze wëssen,
datt meng Kollegen an
där selwechter Situatioun
sinn, da fillen 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 reegelméissegem Dagesoflaf bäi: En Zäitplang ze hunn bitt e Gefill vu Kontroll, Previsibilitéit, Rou a Wuelbefannen. Et hëlleft 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 Aktiounen reagéieren a si léieren duerch Äert Beispill. Gitt lech bewosst, wéi Dir iwwer 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 Preventiounsmoosname bäibréngen an iwwer hir Ängschte schwätzen, kënnen mir hinnen d'Gefill ginn, eng gewësse Kontroll iwwer hiren Infektiounsrisiko ze hunn. Dëst ass eng wonnerbar Geleeënheet fir déi Erwuessen, de Kanner Problemléisungen, Flexibilitéit a Matgefill virzeliewen.
- Vermeit et, iwwer de Kanner hir Verantwortung am Kader vun der Entwécklung vun der Pandemie ze schwätzen.
- **Techniken, fir d'Emotiounen ze reguléieren,** hëllef de Kanner a Jonken, hir Gefiller ze verstoen a mat hinnen eens ze ginn. Maacht Otemübungen 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 hëllef, fir geloossen ze ginn. Dofir si Yoga, Meditatioun, Entspannung a Selbsthypnos eng gutt Méiglechkeet.
- **Hëlleft 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 hëlleft hinnen, Saachen anescht ze kucken. Lauschtert no, a versicht net, krampfhaft eng Léisung fir hir Angscht ze fannen; d'Kanner a Jonker wëllen oft nëmme gelauschtert a verstane ginn. Encouragéiert d'SchülerInnen, mat deem ëmzegoen, wat hinnen Angscht mécht, z.B. eng Aufgab, déi Angscht mécht, an e puer kleng Schrëtter opzedeelen. Bréngt hinne bäi, 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 Weltsicht weisen. Erwuessener sollten et awer vermeiden, Jugendlecher zum Dialog ze drängen. Et sollt ee bedenken, datt si sech oft léiwer Gläichaltregen uvertrauen. En Andrängen an hir Intimitéit ka vun hinnen als grenziwwerschreidend erlieft ginn. Dat Wichtigst ass, hinnen nozelauschteren, Interessi ze weisen a präsent ze bleiwen, och wann net direkt e Gespréich méiglech ass.
- **Schwätzt mat hinnen iwwer déi positiv an negativ Aspekter** vun enger Situatioun, och wa se schwiereg ass (z.B. "Mir kënnen an der Paus net erausgoen, well et reent.", --> "Mir kënnen an der Paus net erausgoen, well et reent. Dat ass schued, mee mir kënnen dofir en neit Spill maachen). Konzentréiert lech op déi positiv Aspekter: Encouragéiert d'SchülerInnen, optimistesche Gedanken, frëndlech Handlungen auszeféieren an Dankbarkeet auszudrécken. Feiert et, fir vläit méi Zäit mat der Klass ze hunn. Macht et sou lëscht wéi méiglech. Dir kënnt 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. Erlaabt eelere Kanner, sech mat hire Frëndinnen a Frënn virtuell ze verbannen, fannt vläit eng Partnerklass. Sidd mat Ärem Häerz derbäi - d'Kanner an di Jonk brauchen elo vill positiv Energie.

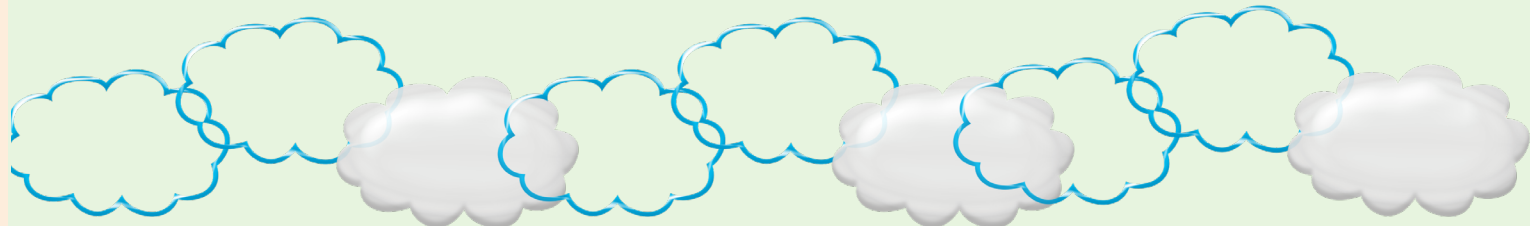
- **Sicht no Méiglechkeeten, déi aneren Hëllef kéinten.** Encouragéiert z.B. d'SchülerInnen, e Bréif un Noperen oder aner Leit ze schreiwen, déi eleng doheem festsëtzen. Schéckt positiv Norichten op de soziale Medien oder liest e schéint Kannerbuch op enger Social-Media-Plattform vir, dat kleng Kanner lauschtere kënnen.



*"Ech hu sou gär
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 iwwer Handy an Tablet ugeet

Während 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 MatschülerInnen 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 Treffé mat KollegInnen a Fräizäitaktivitéite vill Leed fir si bedeuten.

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

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

Bréngt d'SchülerInnen a Beweegung

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

Awer och kreativ Aktivitéiten bidden de Kanner eng Alternativ zur Passivitéit an hëllef hinnen während der Pandemie: sech verkleeden, Sketcher spillen, molen, bastelen, Collagë maachen, kachen a baken. Am Internet fënnt ee Programmer, déi kierperlech Aktivitéiten ubidden fir doheim.

*“Ech si frou mat der
'Schoul doheim', 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 wichtig, 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.

FICHEN AM ANHANG

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

Maacht eppes fir Äert Wuelbefannen an Är mental Gesondheet

- Schwätzt iwwer Är Emotiounen, a benotzt effektiv Strategien, fir Är eegen Emotiounen an Äre Stress ze bewältegen (Äre Stress kann dee vun Äre SchülerInnen erhéijen).
- Tauscht Iech mat KollegInnen iwwer Lösungsstrategien aus.
- Orientéiert Iech 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, Bewegung, Schlof.
- Übt Iech a bewosster Otmung.
- Setzt Iech keng ze héich Ziler fir d'Kanner an déi Jonk, mee leet d'Prioritéit op d'Bezéiung mat hinnen.
- Angeneem Erleefnesser am Laf vum Dag férdere d'emotionaalt Wuelbefannen.
- Hutt realistesch Erwaardungen, a sidd afillsam Iech selwer géigeniwwer.



ANHANG FICHEN:

B1 TRESORARBECHT (IMAGINATIONÜBUNG)

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 Këscht mat Deckel, e Schockelasbotterglas... Du kanns alles, wat der „ze vill“ ass, wat der Angscht mécht, an dëse Behälter leeën an en dann zoumaachen.

Stell der e genee vir: Aus wat ass e gemaach? Aus Glas, Eisen, Holz oder Woll? Wéi eng Faarf huet en? Ass déi Faarf éischter donkel oder hell? Wéi kanns de dee Behälter op- an zoumaachen? Huet en e Schloss? Brauchs de e Schlëssel? 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. Vläch méchs de e Film draus, oder et si Fotoen. Vläch 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 iwuerlees, 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 ëm, a géi fort. Looss däi Behälter stoen. Beschreif dee laange Wee, deen s de zwëschent dir an dengem Ängschten/Sueren/Gedanke léiss...

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

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



B2 SUERGEFIGUR (-POPP/-DÉIER)

Hei sinn Tipps, wéi Dir mat Äre SchülerInnen kënnt eng Suergefigur bastelen. Dës Figur kann een all seng Suerge verzielen, a si lauschtert ëmmer no. Et kann een och mat dëser Figur all seng Suerge mol fir eng Zäitchen op d'Säit leeën, andeems een der Figur alles verzielt a si dann ewechraamt.

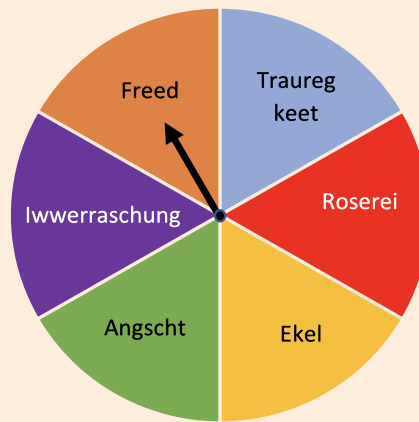
MATERIAL: eidel Fixfeieschkëscht, kleng Steen, Woll, Plastilin...

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

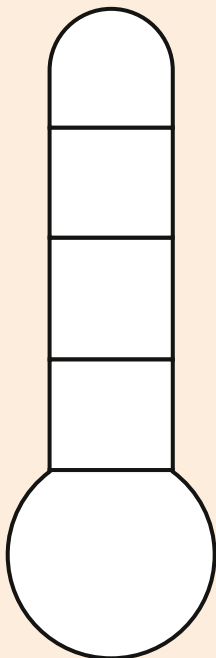


B3 EMOTIOUNEN

Basisemotiounen: All Kand bastelt e Gefillsrad, oder et gött 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 hëllef, andeems Dir hinne Basisemotiounen sot: Freed, Interess, Roserei, Iwwerraschung, Trauregkeet, Ekel, Angscht a Schimmt.
2. Invitéiert d'Kanner, d'Intensitéit vun dësem Gefill um Gefillsbarometer (ënne) ze fieren.
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 gespuert:



B4 ZWERCHFELLOOTMUNG

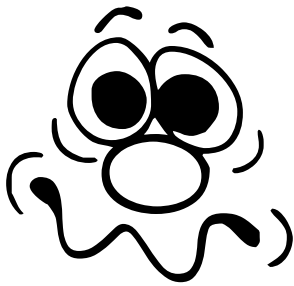
D'Zwerchfell ass dee Muskel, deem d'Long vum Mo trennt an d'Ausdehnung vun der Long steiert. FuerscherInnen hu bewisen, datt d'Übe vun dëser Zort Ootmung ënner anerem dozou bäidréit, Stress ze reduzéieren.

- D'Kanner verdeele sech am Raum.
- Erklärt hinnen den Ënnerscheed tëscht Broschtootmung a Bauchtootmung.
- 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 opzeblösen.
- 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 begleeten.
- Frot d'Kanner, wéi si sech virdru gefillt hunn a wéi si sech duerno fillen.

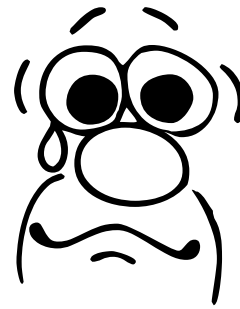


Zesumme beschwätzen a vergläichen.

Dat hëlleft 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 anzeloossen, 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'Opmierksamkeet 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 nëmmen 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 fortschwiewen - 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*

Fantasieereese bidde méi wéi nëmmen eng séier Entspannung. Mir kënnen domat Prüfungsangscht opléisen a Kraaft an eis selwer sichen. Et fënnt ee Bicher an Appe mat Fantasieereesen, déi fir verschidden Alterskategorië 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 Schëllere fille sech liicht un. Deng Hänn sinn entspaant, deng Äerm och! Deng Bee kënnen 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 geklommen. Du sëtzt uewen um allerhéchstes 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 mussen. Spiers de déi waarm Sonnestralen, déi de waarme Wand der an d'Gesicht dreift?

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

Gesäis du doiwwer déi aner Déieren, déi matenee spillen? 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. Ier s de d'Aen opméchs, spiers de, datt s de frësch a monter gëss. Streck deng Äerm an däi Réck, an du gëss ëmmer 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 groussen 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 tanzen. Op eemol héiers du däi Liblingslidd, an du hues grouss Loscht ze tanzen. 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 schwiewen, an du bass glécklech.

Di aner Gäschter stinn a klénge Gruppen am Sall ronderëm, an du gesäis hinnen un, datt si sech wuelfillen. Du kucks dir hir Kleeder un a bass beandrockt vun deene schéine Räck a Kostümer. Du gesäis liichtend roud, donkelgrénger, sonneger, schluetwäisser a bloer. Ee Kleed gefält der besonnesch gutt; et ass dat donkelblot, dat mat ville klengen Stengercher brodéiert ass. Am Liicht vun de Käerze gesäit d'Kleed aus wéi e Stärenhimmel. Et erënnert 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 fréi an ouni Suergen. Dausende vu Stäre glënneren iwwer dem Mier an dauchen et an ee sëlweregt Liicht. De Sand ënner dengem 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 gebueren.

Op eemol fënns du am Sand eng kleng hallefronn Muschel. Si ass nach fest zou. Virsiichteg méchs du se op, an du fënns eng kleng, onscheinbar Pärle 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 Pärle maache kéins/wäerts....

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 brauchst. Ier s de d'Aen opméchs, spiers de, datt s de frësch a monter gëss. Streck deng Äerm an däi Réck, an du gëss ëmmer méi monter.

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

B8 MUSKELKONTRAKTION

D' Muskelkontraktioun oder Jacobson-Method, déi och als "progressiv Muskelentspannung" bekannt ass, baséiert op dem Prinzip, datt et e Lien tëscht dem emotionalen Zoustand an der Muskelentspannung 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 besteet doran, datt bestëmmte Muskelen duerch openanerfolgend Übunge kontraktéiert an dann entspaant ginn, fir eng psychesch Entspannung ze erreechen.

D'Kanner kënnen 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 entspannen. Si kënnen d'Übung e puermol widerhuelen, bis si eng berouegend Wierkung spieren. Dat selwecht kann een mat all Muskel am Kierper ausprobéieren (z.B. de Kënn fest widder d'Hänn drécken a rëm lassloossen, d'Hänn ënner de Stull leeën, fest zéien a rëm lassloossen).

B9 DEN AMULETT

lwwerleet mat de SchülerInnen, wat hinnen an akute schwierige Situatiounen kann hëllefen. Schafft mat hinnen eng Zort Amulett aus, mat deem si di Situatiounen kënne 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 schlief 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 dovun gesäit 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: Huel iech Zäit, d'Ëmgéigend, den Himmel, de Buedem oder en anert Element vun der Natur, dat iech no ass, méi genee ze kucken. Otemt dobäi déif an, a beobacht zwou, dräi Minutten d'Natur. Natierlecht Liicht stimuléiert wichteg Gehier- an Nervefunktione, wat sech positiv op d'Stëmmung an den Energieniveau auswirkt.

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

Lauschten: Lauschtert e 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 Stëll? Stëll erméiglecht eis et, an nëmmen zwou Minutte Verspannungen ze léisen. Doriwwer eraus hëllef eis d'Naturgeräischer, eis vu psychesche Belaaschtungen ze erhuelen. Vullegesang gëtt am heefegste mat Erhuelung vu Stress associéiert.

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 ënnert 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 Stresshormoner 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 ZAHLEN ⁵

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 ëmmer 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'Interessegebidd vum de SchülerInnen bezéien. Motivant ass et och, wann d'SchülerInnen Medien asetzen oder d'Hausaufgab an der Beweegung ausféieren dierfen.

Hei e puer Beispiller vum 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 vum enger Naturfoto ...
- Distanze schätzen a moossen an an der Klass vergläichen: Wéi vill Schrëtter brauch ech vum doheem bis bei dat nächst Geschäft? Wéi laang a wéi breet ass mäin Zëmmer? 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.



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 ëm,

fokusséier dech op eppes Schéines, Guddes a Positives

an huel:

dräi achtsam Otemzich.

Anootmen

(Ech huelen den negative Gedanke mat Ofstand wouer.)

Ausootmen

(Ech loossen 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 fänk vu vir un.

- op d'mannst fir 3 Minutten –

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

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

Ier ech an d'Klass ginn, huelen ech mer e puer Minutten 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 Stärkten, 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 Kllassesall gesinn.

Jidderee vun eis huet seng eege Geschicht a seng eegen Erausforderungen 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 behandle mech selwer wéi eng gutt Frëndin / e gudden Frënd, an ech versichen, bei all Mënsch, mat deem ech a Kontakt kommen, d'Stärkten, 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 lenger a mir spieren, an ech stelle mer vir, datt den lenger beim Ausootme mäi Kierper verléisst an duerch d'Fënster aus der Klass flitt.

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

Fir mäin Dag ofzeschléissen, stellen ech mer vir, datt ech fënneg 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 frëndlech 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 perséinlecht, privat a familiäert Liewen.



A top-down view of a white bowl filled with a dark purple acai bowl. The bowl is topped with a variety of fresh fruits: sliced strawberries, banana slices, and blackberries. It is also garnished with white coconut flakes and red goji berries. Some goji berries are scattered on the pink background to the right of the bowl.

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

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

D4 ZWOU KLENG ÜBUNGEN

Mir wëssen zanter laangem, datt Lächelen eist Wuelbefanne steigert. An zwar dann, wa mer et bei anere Leit am Gesiicht entdecken, awer och, wa mir selwer lächelen. Den Effekt huet souguer eng Laangzäitwierkung. 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 grouse Glécksmomenter. Mee u sech solle mat dëser 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 Mënsch ze verdanken? Och déi Mënschen, déi indirekt doru bedeelegt waren, gehéieren dozou, z.B. d'Komponistin vun deem Lidd, dat mir sou gutt gefällt, deen, deen den Äppelbam, vun deem ech den Apel genoss hunn, gesat huet, oder deen, dee sech an allméigleche Situatioune sou gutt ëm mech këmmert, de Jong, dee botzt, oder de Mann, deen an der Kees sëtzt.



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 weggepustet 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’emotionaalt Wuelbefannen an eis Bezéiunge positiv beaflosst a gläichzäiteg Angscht, Suergen an Dépressiounen reduzéiert.

Dëse Cours dréit dozou bäi, liewenslaang negativ Muster ëmzewandelen an eis derbäi ze hëllefen, frëndlech Astellungen ze entwéckelen.

Wéi ass et bei dir? Wéi reagéiers du op Schwiereregkeete 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 eraus-fuerderende 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