

Achtsamkeit und Anerkennung

- Kinder stark machen und zur Selbstreflexion anregen -

I Bausteine des Konzeptes „Achtsamkeit und Anerkennung – Kinder stark machen und zur Selbstreflexion anregen“

Im Wesentlichen liegen dem Konzept der Paul-Maar-Schule zu „Achtsamkeit und Anerkennung – Kinder stark machen und zur Selbstreflexion anregen“ folgende Themenbereiche zugrunde:

- Lerntagebuch/Selbsteinschätzungsbögen
- Giraffensprache
- Klassenrat
- Verstärkersysteme

II Lerntagebuch/Selbsteinschätzungsbögen

Lerntagebücher, die bereits in der Schuleingangsphase (SEP) eingesetzt werden, beinhalten für alle Kinder die gleichen Regeln. Bezogen auf den Bereich Kommunikation, kann das heißen, dass Kinder innerhalb einer 10-minütigen Spielphase darauf achten sollen, andere beim Sprechen anzuschauen, beim Pantomimespiel nur mit Händen und Füßen zu agieren und dabei nicht zu sprechen. Für alle drei Punkte gibt es Symbole, denen die Kinder in der Reflexionsphase ein lachendes, ein neutrales oder ein weinendes Smiley zuordnen sollen. Damit kann zunächst einmal die Selbstwahrnehmung bezogen auf einen eingegrenzten Verhaltensbereich geschult werden.

Ab Ende der Schuleingangsphase können die Kinder mit individuellen Lerntagebüchern arbeiten. Die einzuhaltenden Regeln werden von den Kindern selbst vorgeschlagen, so dass jedes Kind individuelle Ziele hat. Zur Reflexion werden Unterrichtsphasen gewählt, in denen das Kind sein Verhalten bezogen auf die aufgestellten Regeln beobachten und anschließend einschätzen soll. Als Erweiterung werden die Kinder auch von einem anderen Kind und von der Lehrerin eingeschätzt, so dass es in diesen Lerntagebüchern sowohl Selbsteinschätzung als auch Fremdeinschätzung gibt.

III Giraffensprache

Mit Hilfe der Giraffensprache sollen die Kinder lernen, angemessen zu kommunizieren (Achtsamkeit und Anerkennung). Dazu ist es wichtig, eigene Gefühle wahrnehmen und benennen zu können. Diese Kompetenzen sollten bereits in der Schuleingangsphase angebahnt und geübt werden.

Die Giraffensprache zeichnet sich durch die Verwendung von Ich-Botschaften aus.

„Wir sprechen mit Herz in 4 Schritten“:

Wenn du..... , bin ich....., weil..... Ich möchte.....

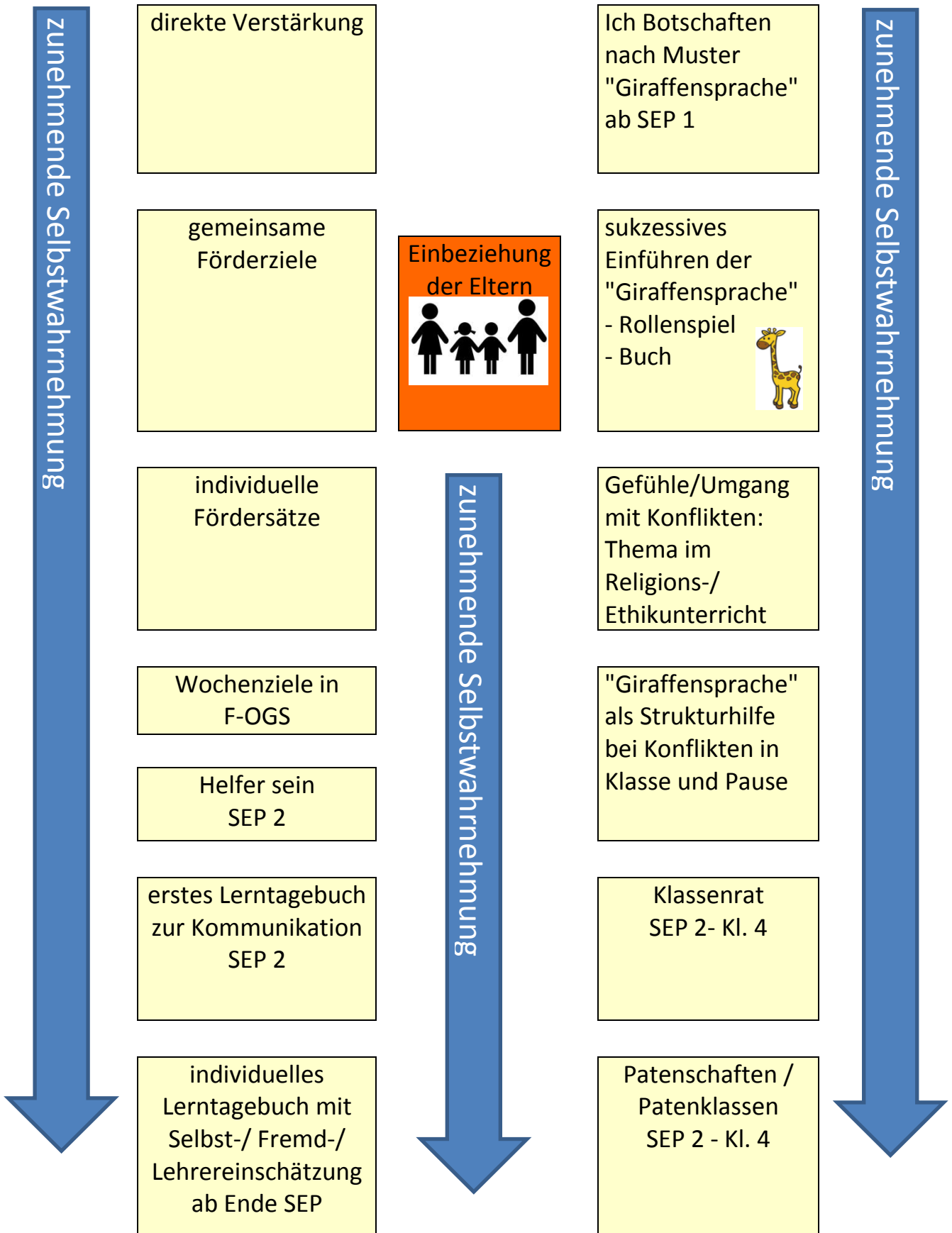
Die Giraffensprache wird an Hand eines Buches in Rollenspielen eingeübt.

IV Klassenrat

Bei der Einführung des Klassenrats haben die Kinder ein Mitspracherecht, wenn es um Klassenentscheidungen geht. Wünsche und Themen werden besprochen und es wird darüber diskutiert, was machbar ist und was nicht. Ein demokratisches Miteinander wird geschult.

Die nachfolgende Abbildung fasst das Konzept „Achtsamkeit und Anerkennung“ noch einmal grafisch zusammen:

Achtsamkeit und Anerkennung



gesteigerte Selbstwahrnehmung und -reflexion, erweiterte Kommunikationsmöglichkeiten, Steigerung der Ich-Stärke und des Selbstwertgefühls

