

Achtsamkeit in Schule und Unterricht

Beitrag von „EducatedGuess“ vom 8. Februar 2019 20:26

Hallo zusammen,

wir werden im nächsten Schuljahr ein Pilotprojekt Achtsamkeit an unserer Schule (Brennpunkt) starten. Das heißt die ersten 20 Minuten des Tages mit einer Achtsamkeitsübung zu beginnen, Waldtage durchzuführen, Sinne zu schulen... und den Kindern so langfristig einen Zugang zu ihren Emotionen zu ermöglichen. (Viele wissen ja gar nicht mehr wie sie sich fühlen, so vollgestopft mit Medien sind sie...). Wir erhoffen uns langfristig entspanntere Schüler und längere Konzentrationsphasen. In anderen Ländern wie in England hat Achtsamkeit schon lange Eingang in die Schulen gefunden.

Hat jemand vielleicht schon Ähnliches an seiner Schule gemacht und Erfahrungen? Was klappte gut, was waren Stolpersteine in der Umsetzung? Wie kam es im Kollegium an?

Würde mich über Austausch freuen. 