

AG Ruhe und Entspannung

Beitrag von „NerD“ vom 12. Februar 2005 09:59

Hallo,

da ich nun endlich eine Stelle habe, muss ich dann auch gleich ran und eine AG übernehmen. Diese AG lautet "Ruhe und Entspannung". Da ich jedoch ständig unter Strom stehe und unter Entspannung ein gutes Buch verstehe, evtl. auch noch ein durchgeschnarchtes Wochenende nach vorhergehender Feierei, weiß ich nun nicht, was ich mit den 5ern und 6ern machen soll. Die eigentliche AG-Anbieterin wollte Mandalas malen, Massagetechniken anbieten und einige Übungen machen (sie ist auch Sportlehrerin), nur ich kann mir das nicht so wirklich vorstellen. Vielleicht habt ihr ein paar Tipps? Zunächst wollte ich erstmal die Schüler fragen, was sie sich darunter vorstellen und auf den Antworten aufbauen, oder so?

Ein schönes Wochenende wünsche ich

Beitrag von „Delphine“ vom 12. Februar 2005 11:35

Außer dem, was du ja selber schon genannt hast, fallen mir noch Traumreisen, Stilleübungen, autogenes Training und das einfache Vorlesen ein. Wenn du selbst sagst, dass für dich Entspannung ein gutes Buch lesen bedeutet, ist da vielleicht auch deine persönliche Hemmschwelle am niedrigsten. Wenn du einen halbwegs gemütlich gestalteten Raum hast, Matten auf dem Boden, eventuell Woldecken, den du eventuell abdunkeln kannst, kannst du die Kinder zunächst auffordern, sich einen Platz zu suchen der ihnen gefällt und eine kurze, vielleicht 15 minütige Geschichte vorlesen. Wenn du Kerzen oder so anzünden kannst, hat das übrigens auch eine nicht zu unterschätzende Wirkung. Wenn die Kinder Stille noch nicht gewohnt sind, kann es übrigens hilfreich sein für eventuelle Ruhephasen, ruhige Musik mitzubringen und anzumachen. Stille verunsichert häufig, so dass es unruhig wird, Musik übertönt Geräusche wie den Atem, das Bewegen... Einfache Stilleübungen, wie: Jeder setzt, legt sich bequem hin, schließt die Augen und hört auf seinen Atem - mal gucken, wie lange ihr es schafft ganz ruhig zu sein, sind am Anfang sehr schwer für die Kinder, bringen aber meiner Meinung nach viel! Ich habe ein sehr unruhiges 6. Schuljahr unterrichtet und am Anfang der Stunde habe ich mit ihnen häufig diese einfache Stilleübung durchgeführt. Durch die Wettbewerbsform (Ich selber war auch ganz ruhig, habe niemanden angeschaut und nur meine Uhr beachtet) war der Anreiz ruhig zu sein, sehr hoch, trotzdem haben sie am Anfang nicht länger als 90 Sekunden geschafft (nach einigen Wochen 5 Minuten). Die Folge war trotz der

kurzen Zeit eine wesentlich bessere Arbeitsatmosphäre, die auch von den Schülern und Schülerinnen bemerkt wurde. Sie sagten mir, dass sie die kurze Ruhephase als sehr angenehm empfinden würden, die Zeitkontrolle machte darüber hinaus eine Art Wettbewerb daraus - die Schüler wollten ihre "Zeiten verbessern". Das ist vielleicht mal was für den Anfang, aber ich selber (auch eher unruhig) habe von meiner Kinderärztin damals autogenes Training und Traumreisen "verordnet" bekommen und ich muss sagen, nach einer halben Stunde "Ruhe" fühlt man sich richtig entspannt.

Ich denke in der AG wird es ja auch darum gehen den gestressten Schülern Strategien an die Hand zu geben, wie sie selber Stress abbauen können, so dass Vielseitigkeit wahrscheinlich ebenso wichtig ist wie Übung. Denn: Nicht jede Entspannungsmethode ist für jeden die richtige...

Viel Erfolg!

Delphine

Beitrag von „Tina34“ vom 12. Februar 2005 11:39

Hallo,

Yoga vielleicht? Da ist noch ein bisschen Bewegung dabei. Ich habe ein nettes Buch, "Yoga für Kinder", das habe ich als Kind gerne gemacht.

LG

Tina

Beitrag von „nofretete“ vom 12. Februar 2005 11:43

Hallo, es gibt versch. Möglichkeiten. Zum Beispiel PHantasiereisen, schau mal bei google nach, da findest du einige. Hier scheint auch was bei zu sein:

http://www.volker-friebel.de/Entspannung_fu...fur_kinder.html

<http://www.phantasiereisen.com/>

Die Schüler könnten evtl. nach der Phantasiereise eine Geschichte dazu schreiben oder malen, Mandalas mit klassischer Musik sind auch eine Möglichkeit. Hier ist eine Website mit

Entspannungsübungen zu zweit

<http://www.herman-nohl-schule.de/paeda1/Entspan...n zu zweit.html>

auf der gleichen Seite sind auch welche für die Sch. alleine vorgestellt.

Es gibt verschiedene Massagemöglichkeiten, untermal mit GESchichten. Eine bekannte ist die Pizzamassage (versuche mal sie über google zu finden, sonst kann ich sie dir hier reinstellen), die WETtermassage oder Waschanlage. Bei der Waschanlage legem sich mehrere SUS auf den Boden, die anderen haben jeweils zwei Tennisbälle. Jeder der SUS mit den Tennisbällen haben nun eine andere Aufgabe der Waschanlage (einer rollt die Bälle auf den Füßen ab, der nächste nimmt die Beine bis zu den Knien, der nächste wieder die Oberschenkel, dann PO, Rücken, Schultern, Hlas...) WENN man weniger SUS hat können die KÖrperpartien auch kombiniert werden. Die SUS mit den Bällen rotieren nun, das heißt wechseln von einem SCh. zum anderen auf dein Signal hin und bearbeiten immer die ihnen zugewiesene Partie.

Im Internet findest du auch viele Übungen hierzu, einfach mal googeln.

Eine auch schöne und einfache Übung ist auch einfach die SCh. aufzufordern mal eine Minute ruhig zu sein (sie legen sich entweder auf den Boden oder aber mit dem Oberkörper auf den Tisch). Nach der Minute sollen sie dann sagen, was sie in der Minute gehört haben. Du kannst auch eine Klangschaale benutzen, die SCh. müssen dann solange leise sein, wie sie den KLANG der Schale hören.

Gruß Nof.

Beitrag von „nofretete“ vom 12. Februar 2005 11:56

Hier habe ich eine tolle Seite gefunden, da scheint auch die Pizzamassage drauf zu sein, aber auch andere tolle Übungen:

<http://www.weg-vom-stress.de/Home/default/S...entspannung.htm>

Beitrag von „alias“ vom 12. Februar 2005 12:57

Zitat

Delphine schrieb am 12.02.2005 11:35:

Außer dem, was du ja selber schon genannt hast, fallen mir, autogenes Training und ... ein.

Vorsicht!

Autogenes Training ist ein heikles Gebiet, weil es sehr wirksam ist. Psychologen und Heilpraktiker müssen dafür eine spezielle Ausbildung absolvieren.

Mit Autogenem Training lassen sich Herzfrequenz und Atemfrequenz steuern. Wenn hier etwas falsch gemacht wird, können bei empfindlichen Kindern Schäden auftauchen. Da brauchst du gehöriges Fachwissen und musst alle Teilnehmer genau beobachten, damit nichts passiert. Ich glaube sogar, dass es Lehrern untersagt ist, das mit Schülern zu praktizieren, falls sie dafür nicht speziell ausgebildet wurden.