

Stärkung der Sozialkompetenz in Grundschulklassen

Dieses Projekt wird vom Tokai-Sports angeboten und seit vielen Jahren immer wieder zu 100 % vom Förderverein unterstützt. An dieser Stelle einen herzlichen Dank!

Inhaltlich beschäftigen wir uns mit folgenden Themen:

1. Stärkung der Klassengemeinschaft

Gemeinschaftliche Aufgaben, Spiele und Übungen, die folgende Fähigkeiten und Fertigkeiten trainieren:

Konzentration, Gewandtheit, Bewegungssicherheit und -genauigkeit.

2. Achtsamkeit:

Rituale, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen

Rituale strukturieren Abläufe, ermöglichen den Wechsel zwischen den verschiedenen Aktivitäten im Tagesablauf. Sie schaffen Vertrauen, sind Inseln der Ruhe und Entspannung und ermöglichen Stabilität. Durch Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen lernen die Schüler innezuhalten. Die Körperwahrnehmung bei sich selbst und anderen gegenüber wird geschult.

3. Bewegung:

die Stärkung des Körperbewusstseins durch Körperwahrnehmungsübungen, Körperübungen, Affirmationsverse in Bewegung, Bewegungsgeschichten -lieder und Spiele. Dies ermöglicht gezielte motorische Fähigkeiten, da Motorik ein wichtiger Teil der Hirnentwicklung ist.

4. Umgang mit Aggressionen:

Toben, Raufen, Kräftemessen dient der Stärkung des Selbstwertgefühls und fördert zugleich das Mitgefühl des Partners/ Mitschülers.

Raufspiele, kleine Kämpfe, Gruppenspiele dienen dazu, Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren.

5. Entspannung:

Angeleitete Entspannungsübungen, Massagen und Phantasiereisen

Die kindgerechten Ruhe- und Stilleübungen führen zur besseren Wahrnehmung und einer tieferen Entspannung.

Diese Übungen wirken weiterhin beruhigend und können Stress und Aggressionen abbauen. Phantasiereisen ermöglichen den Kindern, ihre Kraftquellen zu finden.

6. Konzentration:

Konzentrationsübungen fördern die Fähigkeit, die gesamte Aufmerksamkeit auf eine Sache zu lenken. Stille, Ruhe und Gelassenheit werden somit gefördert. Rhythmische Klatsch- und Fingerübungen verstärken die Fokussierung. Ertasten und Spüren unserer Fingerkuppen aktiviert unsere Hirntätigkeit in besonderem Maße, besonders geeignet zur Sprachförderung.

7. Nachhaltig: Die Klassenlehrer*innen bekommen Unterrichtsmaterial, von mir für bewegtes Lernen und Übungen für den Schulalltag. Die Schüler nehmen die Übungen für Stressreduktion und Konzentration gerne an.