

Ankündigung neue AG ***Stark im Stress***

Hintergrund: In einer zunehmend schnelllebigen und durchdigitalisierten Welt fällt es den meisten Menschen schwer noch innezuhalten und achtsam wahrzunehmen, was um sie herum tatsächlich gerade passiert. Auch Kinder und Jugendliche sind häufig unter großem Stress, da sich viele schulische und private Aufgaben vor ihnen auftürmen. Hinzu kommen die unablässige Ablenkung durch die sozialen Medien und der vermeintliche Zwang, in diesen ständig präsent sein zu müssen. Durch die anhaltende Coronapandemie stehen viele Schülerinnen und Schüler zusätzlich unter einer großen Anspannung.

Deshalb hat sich die KGS Rastede entschlossen, den Schülerinnen und Schülern der Klassen 5 und 6 ein neues AG Angebot zu machen: *Stark im Stress*

Was passiert bei der AG:

Die Schüler:innen sollen an eine Achtsamkeitsroutine herangeführt werden. Hierzu dienen viele kleine Übungen, die in Ruhe im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden, kleine Meditationsübungen, aber auch Übungen mit Partner:innen, in denen versucht wird, deren Emotionen wahrzunehmen. Es können auch Übungen zur äußeren Achtsamkeit erfolgen, zum Beispiel zum Walderleben. Letztlich soll mit den Schüler:innen herausgefunden werden, welche Übungen ihnen helfen, im Alltag Ruhe und Gelassenheit zu finden.

Gründe für Achtsamkeitstraining mit Kindern:

Achtsame Kinder

- können sich besser konzentrieren
- empfinden weniger Stress und Unruhe
- wachsen in ihrem Selbstbewusstsein
- können Impulse besser kontrollieren
- können sich in andere Menschen einfühlen
- haben mehr Ressourcen für eine gewaltfreie Konfliktlösung
- finden geeignete Möglichkeiten für den Umgang mit schwierigen Gefühlen

An wen richtet sich die AG:

Die AG richtet sich an alle Schüler:innen der 5. und 6. Klassen. Jede/r ist herzlich willkommen. Es sollte niemand genötigt oder gezwungen werden, an dieser AG teilzunehmen. Freiwilligkeit ist absolut notwendig für den Erfolg von Achtsamkeit.

Wie, wann, wo?

Ich freue mich über Anmeldungen unter fi@kgs-rastede.de

Oder einfach vorbeischauen **donnerstags, ab dem 3. Februar in Raum 12**

Herzliche Grüße
Axel Finsterer