

ICH BIN ICH

Dienstag / 14.15 – 15.15 Uhr/ 1.-4. Jahrgangsstufe

AG-LEITERIN:

Frau Ernst



Ich bin Erzieherin an der Thomas- Mann- Grundschule und mir liegt, besonders in der heutigen Zeit, die Stärkung des Charakters und die Förderung von Resilienz am Herzen. Jeder Mensch soll die Chance haben, er selbst zu sein.



Im Alltag begegnen wir immer wieder Situationen, die wir als schwierig, nervig oder überfordernd wahrnehmen. Jeder Mensch findet dann in etwas anderem Ruhe und Entspannung. Wir wollen herausfinden wobei uns das gut gelingt und schauen wie wir mit diesen negativen Gefühlen umgehen können.

INHALTE

Gemeinsam wollen wir herausfinden, was jeden Einzelnen von uns zu der einzigartigen Person macht, die er ist. Unter Anderem werde ich Themen wie Stärken, Schwächen, „Nein sagen dürfen“, Kinderrechte, Umgang mit Stress und Entspannungstechniken bearbeiten. Auch gesellschaftskritische aber notwendige Angelegenheiten wie die Akzeptanz von Verschiedenheit z.B. bei Herkunft, Familien und Aussehen, sollen thematisiert werden. Zudem möchte ich die längst hinfalligen Klischees der Rollenbilder von Geschlechtern lösen. Mädchen spielen gerne mal Fußball, ebenso gibt es Jungen die gerne Kochen spielen.

„Wenn du immer versuchst „normal“ zu sein, wirst du nie herausfinden, wie EINZIGARTIG du sein kannst.“

Maya Angelou

WARUM IST DAS WICHTIG?

Kinder werden heutzutage immer schneller zu kleinen „Erwachsenen“. Das hat viele Gründe. Vor allem beeinflussen die Medien aber das Bild davon, wie ein Mensch zu sein hat. Gerade weil die Kleinen immer früher mit digitalen Medien wie Handy, Tablet und Fernseher aufwachsen, sollten wir sie besser aufklären. Oft entstehen später im Jugendalter daraus Probleme und Unzufriedenheit mit einem selbst, aufgrund des unrealistischen Bildes unserer Gesellschaft. Kinder sollten deshalb besser vorbereitet werden. Jeder Mensch sieht anders aus, mag verschiedene Dinge, hat eine unterschiedliche Meinung – und das ist völlig OK! Kinder sollen herausfinden, wer sie sind bzw. sein wollen, lernen zu ihrer Meinung und ihren Gefühlen zu stehen, ohne sich zu schämen und auch wissen, dass sie „Nein“ sagen dürfen.

WIE WIRD DAS UMGESETZT?

- Gesprächskreise
(Stärken, Schwächen, Gefühle, Lieblings....)
- Vertrauensübungen- und Spiele
- Buchvorstellungen, Vorlesen
- Entspannungsreisen /Techniken
- Bewegungs- und Kooperationsspiele
- Traummalen / kreatives Ausprobieren
- Pantomime / Mimik & Gestik von Gefühlen
- Übungen zur Regulation von Emotionen
- Massagen

Zu Beginn jeder AG-Stunde werde ich ein Spiel / eine Übung zum Auflockern und Ankommen durchführen. Je nach aktuellem Thema wird dieses spielerisch und praktisch behandelt. Wenn die Teilnehmer selbst aktiv werden, wird das neu erlangte Wissen nachhaltig und langfristig abgespeichert. Mithilfe von einem Hefter, welchen jedes Kind bekommt, können schriftliche und künstlerische Arbeiten gesammelt werden. Dieser könnte zu einem späteren Zeitpunkt hilfreich sein und das Kind erinnern, wie es entspannen kann, wie es mit seinen Gefühlen am besten umgehen kann oder vieles mehr.

