

„Baustein Bewegung“

Bedeutung der Bewegung

- Fallen lernen
- Raum und Lage erfahren
- Überschüssige Energie abbauen
- Aggressionen abbauen
- Sauerstoff tanken
- besser behalten
- ins Gleichgewicht kommen
- sich auf Menschen zubewegen

Bewegung ist ein unerlässlicher Baustein für eine ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung.

Die gesunde körperliche Entwicklung hängt davon ab, wieviel Ganzkörpererfahrung man macht.

„Richtig fallen will gelernt sein!“

Kinder erproben und trainieren ihren Körper durch Bewegung.

Sie lernen in Bewegung ihren Körper im Raum zu koordinieren und sich selbst und andere einzuschätzen. Nur in Bewegung entdecken sie neuen Entfaltungsraum und lernen Grenzen kennen.

Entspannung

Heutzutage ist die Gesellschaft sehr schnelllebig. Schwierigkeiten bestehen häufig darin zur Ruhe und Besinnung zu kommen.

Entspannung bedeutet, Spannungen, Stress und Ängste positiv abzubauen.

Entspannung fördert die Persönlichkeitsentwicklung, da Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht gebracht werden. Es führt dazu, sich mit sich und der eigenen Wahrnehmung auseinanderzusetzen und eine Selbstsicherheit zu entwickeln.

Entspannung fördert ein positives Miteinander, da Spannungen abgebaut werden können. Kinder finden bei Übungen zu ihren inneren Selbstregulierungskräften.

Entspannung fördert effektives Lernen, da durch Stresshormone Synapsen geschlossen werden und die Informationsweiterleitung/-verarbeitung blockiert wird. Entspannungsübungen helfen dabei die volle Aufnahmefähigkeit und Konzentration zu schaffen.

Rituale sind regelmäßige, an der gleichen Stelle, Zeit und in der gleichen Form wiederkehrende Handlungen.

Rituale kennzeichnen Übergänge: von einem Lebensabschnitt in den anderen (kirchlich: Kommunion oder Konfirmation, Geburtstag) oder im Tagesverlauf von einem Abschnitt in den nächsten (Geschichte vor dem Einschlafen). Rituale bieten in der heutigen schnellen und oft hektischen Welt, Struktur, Orientierung, Sicherheit und Verlässlichkeit und haben aus diesen Gründen eine hohe Bedeutung und Wichtigkeit für Kinder. Kinder lieben Rituale...

„ In der Kindheit wirken Rituale wie kleine, magische Strategien, um Unsicherheit und Angst zu meistern. All die lieb gewonnenen Rituale machen aus unserer Kindheit eine Schatztruhe, die wir auch als Erwachsene immer wieder gerne öffnen.“¹ (Charmaine Liebertz „Das goldene Schatzbuch des ganzheitlichen Lernens“ S.187)



„Baustein Rhythmus“

Bereits im Mutterleib entwickeln Kinder einen natürlichen, eigenen Rhythmus.

Dieser äußert sich beispielsweise durch erste rhythmische Bewegungen und dem eigenen Herzschlag, den werdende Mütter zum ersten Mal durch den Wehenschreiber hören können.

Unser Rhythmus begleitet uns durch unser gesamtes Leben, denn Rhythmus ist Leben.

Strukturierungen im Alltag wie z.B. schlafen gehen, Hausaufgaben machen oder Freizeit haben, entwickeln den Tagesrhythmus und bieten den Kindern dadurch Orientierungshilfe und Sicherheit. Rhythmus ist auch ein wichtiges Element der Sprache. Kinder zeigen großes Interesse an Sprechrhythmen, Reimen und Wortspielen und jede Sprache hat ihren eigenen Rhythmus.

Jeder Mensch hat ein Rhythmusgefühl! Denn wir atmen, denken, bewegen, sprechen, lernen und leben rhythmisch.

Baustein Konzentration

Konzentration bedeutet:

- Aufnahmebereitschaft auslösen
- Aufmerksamkeit steigern
- Sinne schärfen
- Gedanken und Gefühle ordnen
- Mehrkanalig lernen
- Kreativität und vernetztes Denken fördern
- Informationen nachhaltig speichern
- Energiereserven aufladen

Konzentrationsschwäche macht sich meist in Form von störenden Nebengedanken oder ablenkenden Gefühlen bemerkbar. Sie treten vor allem dann auf, wenn Kinder:

- Von äußeren Einflüssen abgelenkt werden (Hitze, Unordnung, Lärm...)
- Physisch angespannt sind (Bewegungsmangel, Müdigkeit, Hunger, Schmerzen...)
- Psychisch angespannt sind (Konflikte mit Eltern, Freunden, Lehrern...)

Folgende Bedingungen ergeben sich für optimale Konzentration:

Gesteigerte Aufmerksamkeit, Selektion und Fokussierung der Sinne, Gedanken und Gefühle auf einen Inhalt, auf ein Objekt oder eine Handlung und ihre nachhaltige Speicherung im Gedächtnis.

Konzentration kann und muss trainiert werden. Es geht darum, Motivation und Aufmerksamkeit mit Kopf, Herz, Hand und Humor auszulösen.

„Wahrnehmung“

Die tatsächliche Wahrnehmung unserer Kinder wird verschoben durch die digitalisierte, mediale Kommunikations- und Informationsgesellschaft. Schon Leonardo da Vinci stellte fest: „All unser Wissen gründet sich auf Wahrnehmung. Die fünf Sinne sind die Sachverwalter der Seele.“

Wohlüberlegte, vielfältige Primärerfahrungen, selbstentdeckendes Lernen mit allen Sinnen, persönlicher und sinnlicher Kontakt mit Menschen und Dingen sowie digitaler Medienkonsum in Maßen sind unverzichtbar und unterstützen die Kinder auf ihrem Bildungsweg.