

S 1 Mandalas

Station 1

Mandalas gibt es weltweit in allen Kulturen. Sie machen erlebbar, dass es eine Mitte gibt und dass der Mensch darin geborgen ist. Nach Jung, der sich intensiv mit Mandalas und ihrer Wirkung auseinandersetzte, wirken Mandalas wie Magnete auf das widersprüchliche „seelische Material“ in uns. Beim Ausmalen des Mandalas kann das Kind in seine innere Welt eintauchen. Das beruhigt und bündelt die Aufmerksamkeit.



Baustein 1 „Ressourcen“; Ziel: „Ich bin ruhig und zentriert.“
Einzelarbeit am Arbeitsplatz, Dauer: offen

Material Auftragskarte AK 1 „Mandalas“, Arbeitsblätter AB 1a bis 1c, Farbstifte oder Filzstifte

Vorbereitung ↪ Auftragskarte AK 1 passend zuschneiden und laminieren.
↪ Arbeitsblätter AB 1a bis 1c kopieren.

S 2 Ruheecke

Station 2

Im Schulalltag kommen Ruhephasen oft zu kurz. Die Kinder sollen erkennen, dass nach einer bewussten kurzen Ruhephase unter anderem die Konzentrationsfähigkeit wieder ansteigt.



Vergewissern Sie sich während der Werkstattarbeit immer wieder, dass die Ruhecke zum bewussten Ausruhen genutzt und nicht missbraucht wird.



Baustein 1 „Ressourcen“; Ziel: „Ich ruhe mich aus.“
Einzelarbeit in der Ruhecke, Dauer: max. 15 Minuten

Material Auftragskarte AK 2 „Ruhecke“; Hängematte, Matratze oder Turnmatte; Abspielgerät mit Entspannungsmusik

Vorbereitung ↪ Auftragskarte AK 2 passend zuschneiden und laminieren.
↪ Ruhecke einrichten, wenn möglich in einem separaten Raum, mindestens aber in einer abgetrennten Ecke des Klassenraums.
↪ Licht dämpfen, Abspielgerät und Musik bereitstellen bzw. einschalten und einstellen.

S 3 Gefühle-Drehscheibe

Station 3

Eine differenzierte Wahrnehmung der eigenen Gefühle ist die Grundlage emotionaler und sozialer Kompetenz. Die Drehscheibe stellt die Gefühle auf einer bildhaften Ebene dar. Die Drehscheibe kann aber auch als Gesprächsgrundlage den Kindern helfen, ihre Gefühle differenziert zu verbalisieren. Helfen Sie den Kindern, passende Redewendungen für unterschiedliche Gefühle zu finden. Wenn Sie die Drehscheibe als Rückmeldeinstrument einsetzen, können die Kinder damit immer wieder ihre aktuelle Befindlichkeit anzeigen.



Baustein 1 „Ressourcen“; Ziel: „Ich kann meine Gefühle wahrnehmen und ausdrücken.“
Einzelarbeit am Arbeitsplatz, Dauer: 20 Minuten

Material Station: Auftragskarte AK 3 „Gefühle-Drehscheibe“, eine Musterdrehscheibe je Kind: Arbeitsblatt AB 3, Schere, Musterklammer, Farbstifte, Wackelaugen, Leim

Vorbereitung ↪ Auftragskarte AK 3 passend zuschneiden und laminieren.
↪ Arbeitsblatt AB 3 für jedes Kind 1x auf Halbkarton kopieren.
↪ Musterdrehscheibe basteln und als Vorlage zum Auftrag legen.

Variante Für ältere Kinder können Sie die Gesichter auf der Gesichterscheibe ersetzen durch Gesichter mit differenzierten Ausdrücken.