



Achtsamkeits Tanz



BENÖTIGTES MATERIAL:

- Musik (MP3-Player oder ähnliches)
- Spielbereich mit genug Platz zum Tanzen

BEMERKUNG

Das Spiel "Achtsamkeits-Tanz" bietet eine interaktive und lehrreiche Möglichkeit, Achtsamkeit und soziale Kompetenzen bei Grundschulern zu fördern. Es kombiniert Spass beim Tanzen mit wichtigen Lektionen über Achtsamkeit und unterstützendes Verhalten untereinander.

SPIELABLAUF

Vorbereitung:

Stellen Sie sicher, dass der Spielbereich ausreichend Platz zum Tanzen bietet und gut beleuchtet ist.

Legen Sie die Musik bereit und machen Sie sich mit der Funktion vertraut, die Musik spontan stoppen zu können.

Spielbeginn:

Die Spieler stellen sich im Spielbereich auf und bewegen sich zur Musik. Der Spielleiter oder eine ausgewählte Person startet die Musik.

Achtsamkeits-Tanz:

Während die Musik spielt, tanzen die Spieler frei im Raum. Zu einem unbestimmten Zeitpunkt stoppt die Musik plötzlich auf ein Zeichen des Spielleiters. Sobald die Musik stoppt, müssen die Spieler sofort innehalten und stillstehen bleiben.

Achtsamkeits-Runde:

Der Spielleiter wählt einen Spieler aus, der eine Situation teilen soll, in der er sich ausgeschlossen oder schlecht behandelt gefühlt hat. Diese Situation kann real oder fiktiv sein, sollte jedoch für die anderen Spieler verständlich sein. Der ausgewählte Spieler teilt seine Erfahrung kurz und beschreibt, wie er sich gefühlt hat.

Achtsame Reaktionen und Lösungsvorschläge:

Die anderen Spieler zeigen nun achtsame Reaktionen, indem sie zum Beispiel Worte der Unterstützung äußern, Gesten des Trostes zeigen oder einfach einfühlsam zuhören. Anschliessend werden gemeinsam Lösungsvorschläge entwickelt, wie ähnliche Situationen in Zukunft besser bewältigt werden könnten. Dies könnte beispielsweise das Eingreifen eines Freundes, das Ansprechen eines Erwachsenen oder das Verwenden von gewaltfreier Kommunikation umfassen.

Fortsetzung des Spiels:

Nach der Achtsamkeits-Runde wird die Musik erneut gestartet, und das Spiel geht weiter mit dem Tanzen. Der Prozess des Achtsamkeits-Tanzes kann mehrmals wiederholt werden, um verschiedenen Spielern die Möglichkeit zu geben, ihre Erfahrungen zu teilen und achtsame Fähigkeiten zu üben.



Kompliment Kette



BENÖTIGTES MATERIAL:

- Bereich für einen Sitzkreis, falls gewünscht

BEMERKUNG

Das Spiel "Die Kompliment-Kette" ist eine einfache und wirkungsvolle Methode, um die positive Interaktion und das Selbstwertgefühl der Schüler zu stärken. Es fördert ein unterstützendes Klima im Klassenzimmer und ermutigt die SuS dazu, sich gegenseitig anzuerkennen und zu schätzen.

SPIELABLAUF

Vorbereitung:

Die SuS setzen sich im Kreis im Klassenraum oder einem anderen geeigneten Bereich zusammen.

Spielbeginn:

Der Spielleiter erklärt den Ablauf des Spiels: Jeder Spieler wird reihum die Gelegenheit haben, ein Kompliment über den Spieler zu seiner rechten Seite zu machen.

Kompliment-Runde:

Beginnend mit einem Spieler sagt jeder Schüler reihum etwas Nettes über den Spieler zu seiner rechten Seite. Dies kann ein Kompliment über eine Eigenschaft, eine Fähigkeit oder eine freundliche Handlung sein, die der Spieler gezeigt hat.

Die Komplimente sollten ehrlich und respektvoll formuliert sein, um das Selbstwertgefühl des Empfängers zu stärken.

Weiterführung der Kette:

Nachdem ein Spieler ein Kompliment gemacht hat, geht das Kompliment zur nächsten Person im Uhrzeigersinn weiter.

Jeder Spieler hat die Möglichkeit, ein Kompliment zu erhalten und eines zu geben.

Abschluss:

Das Spiel endet, wenn jeder Spieler die Gelegenheit hatte, ein Kompliment zu erhalten und zu geben.

Der Spielleiter kann die Runde mit einer kurzen Reflexion über die Bedeutung von Freundlichkeit und gegenseitiger Wertschätzung abschliessen.



Freunde finden



BENÖTIGTES MATERIAL:

- Vorbereitete PosIts mit Name oder Eigenschaften

BEMERKUNG

Das Spiel "Freunde-Finden" ist eine unterhaltsame Möglichkeit, um die sozialen Fähigkeiten der SuS zu fördern und ihnen zu helfen, sich in einer Gruppe zu integrieren. Es ermutigt die SuS dazu, aktiv aufeinander zuzugehen und gemeinsame Interessen oder Eigenschaften zu entdecken, die eine Grundlage für Freundschaften bilden können.

SPIELABLAUF

Vorbereitung:

Bereiten Sie für jeden SuS einen Zettel vor, auf dem entweder ein Name oder eine Eigenschaft steht. Diese Zettel sollten so vorbereitet sein, dass sie den Spielern helfen, ihre "Freunde" zu finden.

Spielbeginn:

Die SuS bewegen sich frei im Klassenraum oder einem anderen geeigneten Bereich.

Jeder SuS erhält einen Zettel, ohne ihn anderen Spielern zu zeigen.

Interaktionsphase:

Die SuS beginnen, sich gegenseitig zu fragen und zu interagieren, um herauszufinden, welche Namen oder Eigenschaften auf den Zetteln der anderen stehen.

Ziel ist es, die eigenen "Freunde" zu identifizieren, indem man nach den auf den Zetteln genannten Informationen sucht.

Zusammenfinden der "Freunde":

Sobald ein SuS glaubt, einen "Freund" gefunden zu haben, der zu den Informationen auf seinem Zettel passt, stellt er eine Verbindung her und setzt sich zusammen.

Abschluss:

Das Spiel endet, wenn alle SuS ihre "Freunde" gefunden haben und sich entsprechend ihrer Zettelangaben gruppiert haben.

Der Spielleiter kann die Runde mit einer kurzen Reflexion über die Bedeutung von Gemeinschaft und gegenseitigem Verständnis abschliessen.