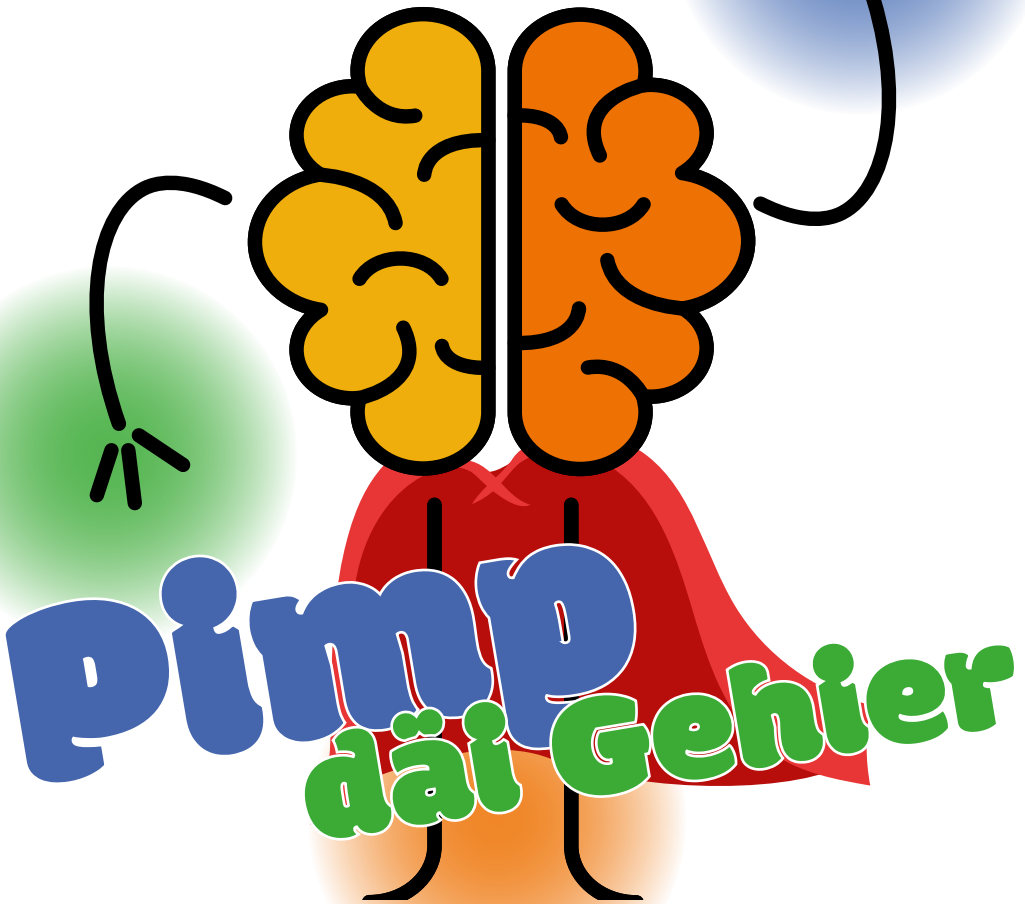


KUERZ  
SPILLULEEDUNG FIR



e Spill, fir anescht  
Z'iwwerleeëen an ze léieren!

# Aleedung

Dir haalt dat pedagogesch Begleetheft vun der Spillbox "Pimp däi Gehier!" an den Hänn. Fir lech beim Entdecken a Benotze vun dëser Spillbox ze begleeden, proposéiere mir lech fir d'éischt eng Gebrauchsanweisung fir d'Spillbox un, fir séier zur Ëmsetzung ze kommen. Duerno invitéiere mir lech, eis Absicht an d'Missiouen vum Projet an och d'Presentatioun vun de bedeelegte Createure vun dësem Spill. Mir erklären lech och, a wéi engem Mooss d'Kultivéiere vun der Freed duerch d'Spillen d'Grundlag fir en erfëllt Léieren ass. Schliisslech erkläre mir déi dräi spilleresch Approchen, déi Dir mat Hëllef vun den 48 Kaarten iwuer Philosophie, Meditatioun a Spillpedagogik an dëser Spillbox ausprobéiere wäert.

## Inhalt

Introduction . . . . .	2
Mode d'emploi du coffret . . . . .	3
Présentation du projet . . . . .	6
Trois pratiques ludiques . . . . .	8
Bibliographie . . . . .	31
Conclusion . . . . .	32

**Eng kleng Warnung:  
Eenzel Aktivitéite vun dëser Spillbox  
kënnen d'Härzer vun de Kanner méi héich  
schloe loossen, awer och Emotiounen  
ausléisen, déi opwullen. Gitt also esou duuss  
ewéi méiglech mat hinnen ëm.**



# Gebrauchsanweisung fir d'Spillbox

Dir haalt eng Spillbox mat 48 Kaarten an engem Begleetheft an den Hänn. D'Kaarte sinn an dräi Praktiken (dräi Faarwen) ënnerdeelt: Blo fir Philosophie, Gréng fir Meditatioun an Orange fir Spillpedagogik. Op jiddwer Kaart fannt Dir:

## Op der vlëschter Säit:

- Den Titel vun der Aktivitéit
- D'Zil
- Alles wat fir d'Duerchféierung gebraucht gëtt
- D'Aktivitéit selwer

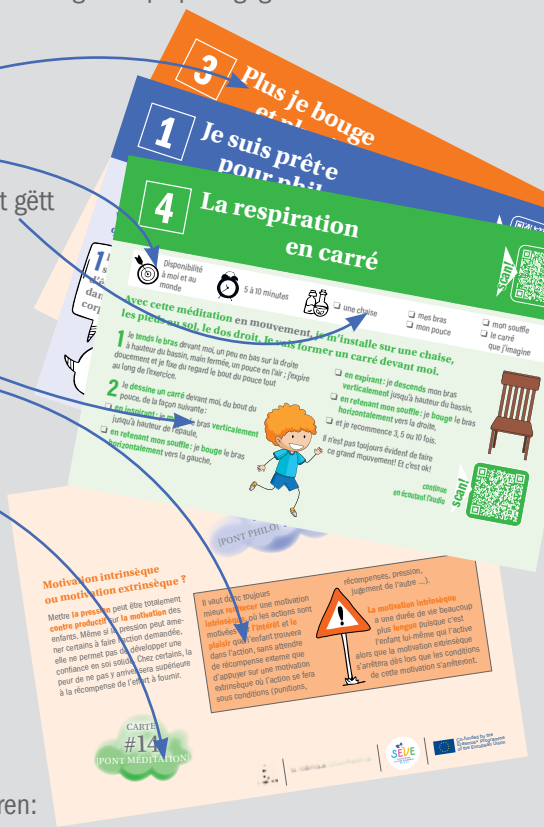
## Op der Récksäit:

- D'Tipps
- D'Brécken zu deenen zwou anere Praktiken.

Op eenzele Kaarte fannt Dir och e QR-Code, mat deem Dir déi fir d'Aktivitéit néideg Dokumenter an/oder Materialien erfleuede kënnt.

Mir hunn eis dofir entscheet, d'Kaarten op zwou Manéieren z'organiséieren:

- En éischten Deel vun de Kaarten am „Ready to Play“-Modus mat enger schneller an einfacher Handhabung,
- En zweeten Deel vun de Kaarten, fir déi am Virfeld eng Virbereedung néideg ass.



# Eis Tipps an Tricken

Éier Dir lech mat Ärem Kand / enger Kannergrupp an d'Duerchféierung vun dëse Praktike lancéiert, invitéiere mir lech, d'Spillbox an aller Rou z'entdecken an d'Kaarte fir lech selwer ze testen, fir datt Dir bei deene proposéierten Aktivitéite méi vertraut dermat sidd.

Entdeckt duerno d'Spillbox zesumme mat de Kanner an decidéiert gemeinsam, mat wat Dir ufänke wëllt!

- Suergt fir **e rouege Kader** an dofir, datt jidderee prett ass fir ze spillen (Tëlee aus! Telefonen ausschalten! Et verbréngt een Zäit zesummen!).
- Haalt **eng Spillzäit** an, déi dem Alter vum Kand /vun de Kanner entsprécht.
- Op der Récksäit vu jiddwer Kaart fannt Dir méi speziell **Tippen** an inspiréierend Zitater, déi fir Begleetpersoune bestëmmt sinn an déi Dir de Kanner erkläre kënnst.
- Esoubal Dir Ech domat vertraut gemaacht hutt, kënnen déi selbststännegst Kanner **aleng** spillen an d'Praktike selwer animéieren.

## Wiel vun de Kaarten

Dir kënnst **eng vun deenen dräi Disziplinne** fräi wíelen (Philosophie, Meditatioun, Spillpedagogik).  
D'Kaarte sinn a verschidden Haaptziler ënnerdeelt:

|Fir d'Philosophie|  
**Entdeck d'Philo  
Erfuersch en Thema-  
Trainéier däin Denken**

|Fir d'Spillpedagogik|  
**Memoriséieren  
Sech organiséieren  
Sech motivéieren  
Emotiounen zämen**

# D'Freed duerch Spill kultivéieren

Mir halen et fir ganz wichteg, datt mir a gudder Laun léieren, andeems mir spillen a Spaass hunn. Freed ass en natierleche Sprit, deen eise Bewegungs- a Motivationsmotor aktivéiert. Si fléisst duerch de Kierper, d'Häerz an de Geescht a wëll aktivéiert a kultivéiert ginn.

Dëse Set besteet aus 48 Kaarten, déi dräi spilleresch Praktiken ofdecken: Meditatioun, Philosophie a Spillpedagogik. All Kaart bitt eng Ouverture zu deenen zwou anere Praktiken.

Op der viischer Säit vun der Kaart ass d'Aktivitéit uginn, déi ze spillen ass, an op der Récksäite stinn Tippen a Verdéiwungssätz fir d'Begleetpersonnen.

## All dës Kaarten zilen drop of s'Stimuléieren vun:

- den exekutiv Funktiounen, déi fir d'Reflexioun an d'Aktioun néideg sinn,
- d'sozial-emotional Kompetenzen, déi fir d'Zesummeliewen noutwenneg sinn,
- d'Erléiere vu soziale Reegelen a Fairplay duerch d'Spill,
- d'Recht, Feeler ze maachen an d'Entwécklung vun der Motivatioun.



## Brécken tèschent de Praktiken

Op jiddwer Récksäit schloe mir lech Brécken zu deenen anere Praktike vir, fir esouwuel d'geeschteg Flexibilitét wéi och d'Denk-gewunnechten ze stärken (Vergläicher, Analogien asw. tèschent den Aktivitéiten).

[Fir d'Meditatioun]

**Disponibel fir sech selwer  
an déi aner sinn**

**Vertrauen an sech selwer  
an zu aneren entwéckelen**

**Eng Verbindung zu aneren  
ophauen**

# Presentatioun vum Projet

## Absicht a Missioun vum Projet

Wéi Allagj sech dëse Projet am Joer 2020 ausgeduecht huet, wollt se mat aneren Acteuren aus dem Bildungsberäich, La Fabrique à Bonheurs a SEVE Belgium, zesummeschaffen, déi déi selwecht Visioun a Missioun deelen, nämlech d’Kand an d’Spill an de Mëttelpunkt vun de Léierprozesser ze stellen.

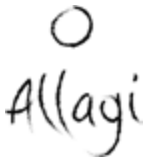
Mir hunn alleguerten de Wonsch, d’Entwécklung vu Kanner ze begleeten, andeems mir hinnen hëllefen, anescht ze léieren, besser ze denken, ze fillen an esouwuel hir ënnerlech wéi och hir äusserlech Welt ze spieren an sech dës unzëeegnen. Eis Aufgab besteet dran, deene Jéngsten ze erméiglechen, ze wuessen, sech ze entfalten an e Bäitrag zur Welt ze leeschten, andeems se präsent, bewosst a selbstbewosst sinn.

Well d’Spill eiser Meenung no e wesentleche Moyen ass, fir Kanner zu Acteuren a Motore vun hire Léierprozesser ze maachen, hu mir pedagogesch a spilleresch Aktivitéiten entwéckelt, déi all dës Léierprozesser - ob schoulesch an/oder alldeeglech, formell oder informell - zougänglech a freedeg maachen.

Loost eis d’Kanner derbäi begleeten, mat Präsenz, Empathie an Discernement ze wuessen, fir sech zu selbststännegen, erfüllten Erwuessenen z’entwéckelen, déi sech selwer an hir d’Welt ronderëm respektéieren.



## Presentatioun vun deenen anere Createuren:



**Allagi**, Koordinatorin vum Projet, ass eng Kooperativ mat gesellschaftlechem Impakt (SCIS) mat Sëtz am Groussherzogtum Lëtzebuerg, déi déi grouss an absolut Wichtigkeet vun der liewenslaanger Bildung postuléiert, fir zu sech selwer ze fannen an an der Lag ze sinn, dat ze fannen, wat e maachen a gi wëllt. Eis Missioun ass et, de Mënsch nees

an de Mëttelpunkt vun der Gesellschaft ze réckelen an all de Leit onofhängeg vun hirem Alter an hirer finanzieller Situatioun effikass Instrumenter an adaptéiert Kompetenzen ze vermëttelen, fir datt si sech an d'Gesellschaft integréieren, mat aneren zesummen iwwerleeën a reflektéieren, Ënnerscheeder respektéieren an dat Liewesch als Ganzt respektéiere kann. All dës si Kompetenzen, déi mir fir den Opbau vun enger méi gerechter, bewosst, altruistes, geloossen a glécklech Gesellschaft fir onverzichtbar halen.



**SEVE Belgium** ass déi belsch Antenn vun der Associatioun SEVE, där hire President de Frédéric Lenoir ass. Si begleet Kanner derbäi, Mënschlechkeet an Ënnerscheidungsfähigkeit z'entwëckelen an dorun ze wuessen, an engagéiert sech fir d'Kultivéiere vum „savoir être“ a vum Zesummeliewe vu Kandheet un, ënner anerem duerch d'Ofhale vun

Atelieren iwwer Philosophie an duerch d'Praxis vun der Mindfulness, der Achtsamkeet. Hir Aufgab ass, bei Kanner a Jugendlechen souwéi bei den Erwuessenen, déi si begleeten, eng verständnisvoll Presenz an en opmierksaamt, kreatiiv, kritesch a reflexiiv Denken z'entwëckelen, fir datt si zu bewossten, aktiven an opgeklärte Bierger a Biergerinnen eruwuesse kënnen.

la fabrique à bonheurs

**La Fabrique à Bonheurs** verzaubert d'Aart a Weis, wéi

Mënsche léieren a schaffen, an hëlleft hinnen, déi an eiser haiteger Gesellschaft onverzichtbar Fäegkeeten z'entwëckelen. Si gött d'Erkenntnesser vun der positiver Psychopedagogik an de Familljen, Schoulen, Institutionen an Entreprisë weider, fir datt d'Mënschen sech entfalten an op gesonde a verantwortungsvoll Aart a Weis zum Wuel vun der Allgemengheet bäidroen kënnen.

# Presentatioun vum Projet

## Exekutiv Funktiounen, déi fir d'Denken an d'Handelen noutwenneg sinn.

D'exekutiv Funktiounen, déi ënner dem Begrëff mental Regulatioun bekannt sinn, ëmfaassen eng Rei kognitiv Prozesser a wesentlech geeschteg Fäegkeeten, déi Kanner beim Léieren asetzen; si zilen drop of, eng erliefte Erfahrung mat enger bestëmmter Handlung ze verbannen an d'Verhale géintiwuer dëser Aufgab ze reguléieren.

Dës Funktiounen erméiglechen den Ëmgang mat net automatiséierten an net routineméissegem Handlungen an hëllef de Kanner, sech net nëmmen un hiert Ëmfeld, mä och un nei Situatiounen unzepassen.

Hei ass d'Definitioun vum Akira Miyake a sengem Team aus dem Joer 2000: "Exekutiv Funktiounen sinn d'Gesamtheit vun de Prozesser, déi enger Persoun erméiglechen, hiert Denken an Handelen mat Absicht ze reguléieren, fir Ziler z'erreechen." <sup>1</sup>

An de leschte Joren ass d'Ënnersichung vun den exekutive Funktiounen an der Neuropsychologie vum Kand op groussen Interessi gestouss, besonnesch zënter empiresch Argumenter sech heefen, déi e potenziellen Zesammenhang tëschent exekutive Stéierungen a kognitiven, schouleschen a psychosoziale Schwierigkeeten suggeréieren. Haut gëtt et eng ganz Rei Beweiser dofir, datt sech dës Fäegkeeten fréizäiteg an iwwer e längeren Zäitraum ewech entwéckelen.

Mat dëser Spillbox wëlle mir speziell déi geeschteg Flexibilitéit, déi emotional Regulatioun an déi inhibitoesch Kontroll fërderen, déi dräi vun de wichtegsten exekutive Funktiounen fir d'Léieren an d'harmonesch Entwécklung vu Kanner sinn.

---

<sup>1</sup> Miyake, A., Friedman, N.P., Emerson, M.J., Witzki, A.H., Howerter, A. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex "frontal lobe" tasks : A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41, 49-100.



Loost eis kuerz op dës dräi Funktiounen an hir Bedeitung fir d'Entwécklung vum Kand agoen.

D'geeschteg Flexibilitéit ass eng wichteg Fäegkeet, wann et dröms geet, vun enger Aktivitéit zu enger anerer ze wiesselen. Si verhënnert, datt ee bei der Léisung vun enger Problemsituatioun (z. B. dem Beäntwere vun enger Fro) op eng eenzeg Betruechtungsweis fixéiert bleift, an erméiglecht, de Standpunkt an d'Virgoensweis (Handelen, Denken, Schwätzen asw.) ze änneren, wann ee feststellt, datt déi Virgoensweis net déi richteg ass.

1

Dës Emotiounsregulatioun erméiglecht eis, eis emotional Reaktiounen un déi erliefte Situatioun unzepassen. Wann dës Funktioun net applizéiert ass, gëtt et schwiereg, eis Emotiounen ze zämen. Dës Fäegkeet ass noutwenneg, wa mir an enger Gruppe interagéieren, fir datt mir an der Lag sinn, den Ausdrock vun eisen Emotiounen (iwwerwälteg Freed, Roserei, Trauregkeet...) anzedämmen, se ze reguléieren an op eng adaptéiert Aart a Weis ze denken an ze handelen.

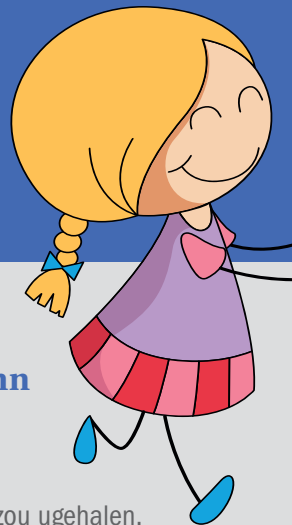
2

D'inhibitoresch Kontroll erlaabt eis, eis net vun anere Saachen oflenken ze loossen, wa mir eng Aufgab erleedegen. Si hëlleft eis och, eisen Impulsen an eiser Loscht ze widderstoen an dee richtegen Zäitpunkt ofzawaarden, fir eppes ze soen oder ze maachen. Dës Funktioun stoppt e Verhalen, soubal et néideg ass, an hëlleft eis, un enger Aufgab drunzebleiwen, och wa mir keng Loscht oder Freed hunn oder eis ängschtlech fillen. Schliisslech versetzt si eis an d'Lag, eis Aarbecht während oder no der Ausféierung z'iwwerpréiwen.

3

Déi dräi Aarte vun Aktivitéiten, déi an dëser Spillbox ugebuede ginn, stimuléieren jiddwereng op hir Manéier déi genannt exekutiv Funktiounen.

# Presentatioun vum Projet



## **Sozial-emotional Kompetenzen, déi fir d'Zesummeliewen noutwenneg sinn**

Mir wëllen och déi sozial-emotional Fäegkeete fërderen,  
déi fir d'Zesummeliewen noutwenneg sinn.

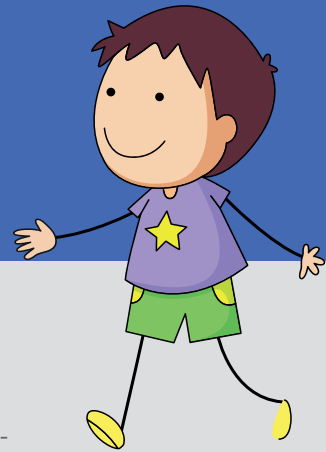
Am Lafe vun de proposéierten Aktivitéite ginn d'Kanner dozou ugehalen,  
d'Sich no an den Austausch vun Iddien, Emotiounen a Gefiller ze erliewen an ze  
deelen, d'gemeinsam Reflexioun duerch d'Ausübung vum Dialog statt der Debatt,  
an Zesummenaarbecht amplaz an der Kompetitioun z'entdecken.

Si entdecken d'Praxis vun humanistesche Wäerter, andeems si sech selwer  
hannerfroen a mat Wuelwëllen iwver verschidden universell Theme wéi Fräiheet,  
Gerechtegkeet oder Frëndschaft diskutéieren. Hir Participatioun fërdert hire  
Potenzial als Sujeten, déi denken, an si erschaffe sech reell Denkinstrumenter an  
Denkgeschéck souwéi e bessert Verständnes vun sech selwer, deenen aneren an  
der Welt ronderëm si.

D'Selbsterkenntnis, d'Fäegkeet, kloer ze kommunizéieren, Decisiounen ze  
huelen, Emotiounen zouzeloossen an d'Empathie .... gehéieren zu de psychoso-  
ziale Kompetenzen Un dëse Kompetenzen ze schaffen, bedeit, d'Wuelbefannen ze  
verbesseren, fir déi schoulesch Leeschtung vun all eenzelen ze fërderen an d'Ge-  
walt ze reduzéieren. Eis Spillbox erméiglecht, déi grondleeënd Erausfuerderunge  
vum Verhalen an vum Zesummeliewen ze verstoen an sech unzëeegnen.

## **D'Erléiere vun de soziale Reegelen an dem Fairplay duerch d'Spill**

Wéi mir schonn erwäant hunn, „d'Spill ass d'Aarbecht vum Kand“. Duerch  
d'Spill mécht et Erfarunge mat soziale Reegelen an engem Kader, deen et fir e  
reiwungsloost Funktionéiere vun der gemeinsamer Aktivitéit anhalen muss.



D'Spillronnen anhalen, net fuddelen, sech op den Zoufall verloossen, verléieren oder gewannen: D'Kand gëtt mat verschiddene Situatioune konfrontéiert, déi him erméiglechen, Knowhow a Verhalensweisen ze integréieren. Iwwer d'sozial Reegelen eraus zwéngt d'Spill et individuell, sech mat der Tatsaa- che auserneenzesetzen, datt et net ëmmer gewannen a maache kann, wat et wëllt. Et begräift, datt et net aleng ass, datt et net alles no sengem Kapp decidéiere kann: Esou léiert et wuessen, andeems et net onbedéngt direkt kritt, wat et wëllt.

D'Kand mécht och d'Erfahrung, ze verléieren, aner Siichtweisen ze héieren, keng Anung ze hunn, vum Spill frustréiert ze sinn an ze erkennen, datt déi aner gutt gespilt oder eng Äntwert fonnt hunn, un déi hat selwer net geduecht hat. Dës Erfarungen müssen him d'Méiglechkeet kënne ginn, iwwer seng eege Frustratioun eraus fir sech selwer Léiererfahrungen ze maachen, déi et beräicheren.

## **D'Recht op Feeler an d'Entwécklung vun der Motivatioun**

Duerch d'Spill begräift d'Kand, datt et ouni Risiko Feeler maache kann an datt et säi Spill nei probéieren an upasse kann, fir Resultater z'arzilen, déi him méi Befriddegung ginn. Genee dat ass de Kär vum Léieren: Et probéiert een, et mécht ee Feeler an et adaptéiert ee säin Handeln.

D'intrinsesch Motivatioun entsteet aus dëser Zeit vum Probéieren an der Ausdauer, mat där een déi fir ee selwer am beschte gëeegent Strategie fënnt. Et ass e Motor, deem dem Kand erméiglecht, sech selwer z'iwwertreffen an ouni Risiko an dat Onbekannt ze goen. D'Recht, Feeler ze maachen, ouni ze riskéieren, jugéiert, verspott oder bewäert ze ginn, erméiglecht dem Kand, säi Léierpotenzi- al ze entwéckelen a säi Selbstvertrauen ze stäerken. De Feeler ass esouwuel e Schratt zum Léieren wéi och e Léieren a sech.

# Dräi spilleresch Praktiken

## Grondlage vun der Haltung vum Betreier

Dës Spillbox erméiglecht, un der Bezéiung souwuel tëschent de Kanner wéi och tëschent dem Erwuessenen an de Kanner ze schaffen. D'Roll vum Erwuessene besteet dran, un der Säit vum Kand oder der Kannergrupp präsent ze sinn, fir se bei der Erfuerschung vun hirer proximaler Entwéckelungszone ze begleeden. Tatsächlech entwéckelt sech jiddwer Mënsch duerch déi sécher Begleedung duerch eng méi erfuerer Persoun, déi hi bei sengen Erfuerschungen ënnerstëtzt. No an no wäert d'Kand et woen, am Vertrauen dat ze erfuerschen, dat et nach net kennt, fir besser ze wuessen a méi selbststänneg ze ginn.

## Nolauschtere kënnen, unhuele kënnen

Mir sinn der fester Iwwerzeugung, datt d'Roll vum erwuessene Begleeder fir d'éischt dra besteet, d'Kand unzehuelen an him nozelauschteren, ouni ze urteelen an ouni Bedéngungen. Dëst Unhuelen an Nolauschteren ass ëmsou méi eng grouss Ënnerstëtzung a méi gerecht, wann de Kader kloer definéiert ass a jidderee respektéiert gëtt. Anerersäits ass et noutwenneg, bei Aktivitéiten drun z'erënnere, datt déi onverzichtbar Reegele vun der Héiflechkeet, dem Zesummelewen an dem Respekt net verhandelbar sinn.

## Wéi geet Nolauschteren?

Nolauschtere bedeit an éischter Linn, de Mond halen ze kënnen, dem Kand seng Wieder unzehuelen an ze verstoen ouni am Kapp Äntwerten, Rotschléi oder Awänn ze preparéieren, während d'Kand schwätzt. Nolauschtere bedeit, opmierksam ze si fir dat, wat deen anere seet, awer och fir dat, wat eis an eis selwer stéiert, wat eis iergert, andeems mir déi Gefiller an Empfindungen, déi dat an eis waakreg mécht, wëllkommen heeschen.

Et ass wichteg, sech drun z'erënnere, datt dem Kand säi Gehier nach net ausgeräift ass an datt vill vu senger Verhalensweisen an Iwwerleeunge mat dëser

Onräift zesammenhänken, géint déi et näischt maache kann: Et befénnt sech einfach a sengem Stadium am Entwécklungsprozess.

D’Kand léiert Duerch Erfahrungen, Widderhuelungen an d’Zäit, déi vergeet, no an no seng Haltung u seng Aussoen unzepassen. D’Begleetpersoun encouragéiert d’Kand virun allem: Dir erënnert et drun, Vertrauen ze hunn an drun ze gleewen, datt et et schaffe kann, och wann him am Moment bestëmmt Léierprozesser nach schwéier falen. Ausserdeem schloe mir d’Benotze vum generativen Nolauschtere vir, fir lech z’erlaben, dem Kand seng Gedanken ze begleeden, andeems Dir kuerz mam Kapp néckt, duerch Blécker oder kuerz Exklamatiounen (Ah jo? Ah bon? Dat ass okay), Ëmformuléierungen oder souguer duerch oppe Froen, déi de Gedankegang erëm ukuerbelen.

Fir den Austausch an d’Vertrauen an d’Bezéiung ze fërderen, sollte mir eis virun Aen halen, datt weder d’Begleetpersoun nach d’Kand méi Recht huet wéi dee jeeweils aneren: Jiddereen äussert sech op sengem Niveau an et gött keng Kompetitioun doriwwer, wien dann elo méi wees. Den Erwuessenen huet einfach méi eng laang Liewenserfarung wéi d’Kand, awer d’Kand ass dofir net manner legitiméiert wat seng eege Liewenserfarung ugeet. D’Kand ass, wéi de Jacques Levine et ausdréckt, “e wäertvolle Gespréichspartner“: d’Kand ass e Sujet vun der Welt, dee gläichfalls iwver eng eege Liewenserfarung verfüügt an an der Lag ass, d’Welt ze denken an sech unzëeegnen.

Och wann net ëmmer alle déi proposéiert Äntwerte richteg sinn, sinn se nützlech fir d’Spill an derwäert uginn ze ginn: well si féieren zum Austausch, zu Upassungen an zur Progressioun am Léierprozess. Dës Interaktiounen ouni Kompetitioun fërderen d’Entwécklung vum Kand sengem Gehier, besonnesch punkto Empathie mat aneren a mat sech selwer.

Op dës Aart a Weis ka jidderee säin Denken opmaachen, seng Iddie widerentwéckelen an sech dann dofir entscheiden, seng Gedanken ze nuancéieren,

# Dräi spilleresch Praktiken

weiderzeentwéckelen oder och ze änneren. Dëst ass e wesentlecht Element, fir un der eegener mentaler Flexibilitéit ze an un der Akzeptanz vun der Diversitéit vun den Erfarungen an den Iddien ze schaffen.

Schliisslech konnektéiert den Erwuessenen sech duerch dës Spillbox nees mat senger këndlecher Séil an deelt d'Erfahrung vum Spillen, Feelermaachen, Verlëieren, Ophuelen, Staunen a Verzauberung.

Duerch seng Ënnerstëtzung an oppen Haltung erméiglecht si dem Kand, sech e Beispill ze huelen an duerch Widderhuelen an Imitéieren weiderzekommen. Dës Manéier, "duerch Imitatioun" ze léieren gëtt ënner anerem duerch en neurologesch Phänomen verstärkt, sougenannt "Spigelneuronen", déi bei Afebeobacht goufen a vun deenen - ouni datt et dofir en direkte Beweis gëtt - ugeholl gëtt, datt se och beim Mënsch an änlecher Aart a Weis existéieren. Anscheinend géingen déi engem et tatsächlech erméiglechen, sech selwer amplaz vun deem aneren handelen ze gesinn, also wéi an engem Spigel (Visualiséieren). Dës Neurone kéinten och dru bedeelegt sinn, aner Mënschen ze verstoen an hiert Verhale besser novollzéien ze kënnen. Deemno hätten si also eng wesentlech Roll beim Léieren ze spillen.



# Wat een iwwer déi dräi Praktike wësse sollt

## Déi spillpedagogesch Kaarten

D'Zil vun dëse Kaarten ass, Léierprozesser duerch d'Spill ze stimuléieren an ze developpéieren, notamment déi follgend Strategien :

- Kognitiv** Strategie: Ech ka verschidde Memorisationstechniken entwéckelen,
- Metakognitiv** Strategie: Ech gi mir meng Fäegkeeten an de Resultater vu mengem Handlungsbewusstsein, ech beurteile mech selwer an reguléiere meng Handlungen,
- Affektiv** Strategie: Ech entwéckele Vertrauen a mech an a meng Fäegkeeten, mäi Selbstwäertgefill a meng Motivatioun.

Duerch déi an de spillpedagogesche Kaarte proposéiert Aktivitéite gëtt d'Kand dozou bruecht, verschidde Geschéckerlechkeeten ze üben, sech seng kognitive Ressourcë bewusst ze ginn a bestëmmt Iwwerzeegungen an Duerstellungen ronderëm d'Léieren ze dekonstruieren. A Wierklechkeet muss eist Gehier, fir nei Informatiounen a Fäegkeeten ze erléieren, op scho Bekanntes zeréckgräifen an sech dorop stäipen: D'Kand entdeckt "dat Neit", hannerfreet et, versteet et, vergläicht et mat deem, wat et scho weess, fir sech et besser unzëeegnen an et uschléissend ze verankeren.

Wat mir méi léieren a wat mir méi Informatiounen an eisem Kapp ofspäicheren, wat et eis méi liicht erschénkt, ze léieren, well mir hunn dat néidegt Material fir Bekanntes mat Neiem ze verknäppen! Fir sech awer nei Donnéeën anzeppräggen, si bestëmmt Faktoren ewéi Widderhuelung, Schafe vu Ritualer, mental Biller, d'Spill, Humor an Associatiounen immens wichteg.

Bekanntes ze reaktivéieren an Neies ze bestaunen ass eent vun den Ziler vun dësem Kaarteset. Fir dat Gantzt méi iwwersiichtlech ze maachen, hu mir véier Übungsschwéierpunkte gewielt: Stimuléiere vum Gediechtnes, Organisatioun vun Informatiounen, Selbstvertrauen a Motivatioun.

# Wat een iwwer déi dräi Praktike wësse sollt

## D'Gediechtnes

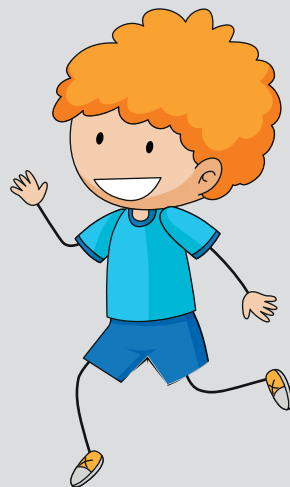
D'Kanner hunn oft feste Iwwerzeegungen, wat hir Memorisationsskapazitéiten ugeet. „Ech hunn e Gediechtnes wéi en Elefant“ oder „Ech hunn e Gediechtnes wéi d'Dorie“ si Sätz, déi een ëmmer nees héiert. Eis „Memory“-Kaarte sollen de Kanner e Gefill dofir vermëttelen, datt et verschidde Gediechtnesser a verschidde Weeër gëtt, fir sech eppes ze mierken. Informatiounen ëmmer nees ze widderhuelen/opschreiwen, fir sech se anzepärigen (am Kapp mierken oder haart soen), ass eng Legend, där hir Strategie op Dauer wéineg effikass ass. Sech beweegen, Froe stellen, zeechnen, associéieren, Informatiounen raimlech lokaliséieren, se matt sengen eegene Wieder nach eemol erklären asw., dat sinn dogéint richteg Methoden, fir eng nei Informatioun am Gediechtnes ze verankeren.

## D'Organisatioun vun Informatiounen

D'Organisatioun ass vun entscheidender Bedeitung fir d'Verankeren an d'Festegung vun deem Geléierten. Fir d'Informatiounen a sengem Kapp organiséieren ze kënnen, muss d'Kand sech bewusst maachen, wat et mécht, seng Ustrengeungen aschätzen a beurteilen, wéi gutt et déi Aufgab bewältegt (Kontrollstrategien). Doropshi kann et säi Verhale besser reguléieren a veränneren, andeems et seng Fäegkeeten, d'Zäit déi him zur Verfügung steet an d'Vitess vun der Ausféierung berücksichtegt.

Mir schloe véier Aktivitéite vir,  
fir mat dësen Errungenschaften ze spillen:

- Bewäerten, wat ech weess a wat ech net weess,
- Sortéieren, uerdnen, organiséieren, fir besser ze verstoen,
- De Wee vum „Ech weess“,
- Ech organiséiere mech a Faarwen.





## Selbstvertrauen

Déi affektiv Dimensioun vum Léieren ass vun entscheidender Bedeitung a gëtt munchmol op Käschte vun där reng intellektueller Dimensioun an den Hannergrond gedrängt. Mir hunn eis dofir entscheet, véier Aktivitéiten z'entwéckelen, déi sech mam Entdecken a Reguléiere vun dem Kand sengen Emotiounen a Stärkte befaassen. Wann et léiert, seng Funktiounsweis ze beobachten an z'akzeptéieren, wat an him virgeet, wäert et u Selbstvertrauen a Geloossenheet gewinnen.

## D'Motivatioun

De Richard Deci huet 1975 eng pertinent Theorie virgeschloen an ënnerscheet zwou Zorte vu Motivatioun, jee nodeems, ob se „imposéiert“ ass oder net. Dës Theorie gouf vum Deci a vum Ryan (1985, 2002) erweidert.

- Intrinsesch Motivatioun:** D'Handlung gëtt aleng duerch den Interessi an d'Freed ugedriwwen, déi deen Individuum an der Handlung fënnt, ouni eng extern Belounung z'erwaarden.
- Extrinsesch Motivatioun:** D'Handlung gëtt duerch en Ëmstand ausserhalb vum Individuum ausgeléist (Strof, Belounung, sozialen Drock, Zoustëmmung vun enger drëtter Persoun...).

Dës zwou Aarte vu Motivatioun ginn duerch en drëtten Zoustand ergänzt: d'Amotivatioun, déi d'Gefill vermëttelt, Faktoren ausgesat ze sinn, déi ausserhalb vun der eegener Kontroll leien. Si ënnerscheet sech vun der extrinsescher Motivatioun duerch déi feelend Motivatioun, déi mat dem Gefill verbonden ass, d'Follge vun den eegenen Handlungen net méi virausgesinn ze kënnen. D'Zil vun eis Kaarten ass, déi intrinsesch Motivatioun vun de Kanner z'entwéckelen, fir datt si an sech selwer d'Loscht fannen, eppes ze maachen an sech ouni extern Erwaardungen ze verwerk-lechen: D'Entwécklung vun hirer Virwëtzegkeet an hirer Freed um Léieren fir ze léieren an sech der Welt opzemaachen, ass fir eis eng Garantie fir Autonomie an Erfëllung.

# Wat een iwwer déi dräi Praktike wësse sollt

## Wéi eng Roll spillt den Erwuessenen an der Spillpedagogik?

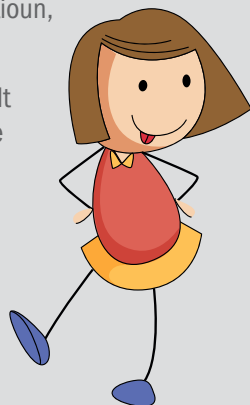
Déi erwuesse Begleetpersoun hëlt d'Haltung vum "Spiller wéi all dé aner" an. Si kann un der Aktivitéit deelhuelen oder dës leeden. et ass net hir Aufgab, d'Kanner gewinnen ze loossen oder se iwwer dëst oder dat aner Thema ze beleieren - och wa mir déi Spiller natierlech dozou encouragéieren, hiert Wëssen, hir Erënnerungen an hir Kenntnisser iwwer déi eng oder aner Informatioun ze deelen.

Hir Roll besteet och net dran, "d'Léisung" ze hunn, mee villméi dran, de Kanner hire Virwëlz ze stimuléieren an si dobäi ze begleeden, hire Kapp, hire Kierper an hiert Häerz bei deene proposéierten Aktivitéiten ze aktivéieren. Si hëlt eng ënnerstëtzend Haltung an, déi et dem Kand erméiglecht, sech ze trauen, eppes auszeprobéieren, an eng konvivial Haltung, déi eng frëndlech an adaptéiert Kompetitioun erméiglecht (Anhale vun der Zäit, Uweisungen, Fairplay asw.). Hiert Zil ass et, d'Kand bei der Entdeckung vu senge Léierfäegkeeten z'encouragéieren.

Am Resumé kann ee soen, datt déi erwuesse Begleetpersoun d'Kand dobäi begleet, Pläng ze maachen, sech z'organiséieren a Léierstrategien z'entwéckelen, sech ze trauen, eppes z'ënnerhuelen an autonom ze ginn. De spillereschen Ëmgang mat dëse Fäegkeeten erméiglecht et, d'Virstellung vu "penibeler Aarbecht" duerch "gutt gelaunt a motivant Aarbecht" z'ersetzen, déi genee esou effizient ass. Dës Ustrengungen doen dem Gehier gutt, stäerken déi kognitiv Funktiounen a steigere d'Selbstvertrauen an d'Motivatioun, ouni datt een d'Ustrengung dobäi wouerhëlt.

D'Energie vum Spill, vum Echange a vum Staune kuerbelt d'Loscht un, Saachen auszeprobéieren an d'Erfahrung optimal ze gestalten.

Dës spillpedagogesch Kaarte kënnen entweder nom



Zoufallsprinzip oder entsprechend der proposierter Progressioun agesat ginn. Si déngen als Grondlag a kënnen licht no Ärer Fantasie an de Kanner hire Wënsch ofgewandelt ginn!

## D'Philosophie-Kaarten

Dës Kaarten hunn d'Zil, sech Schrëtt fir Schrëtt an d'Welt vum Denken ze woen. Dës Philosophie fir Kanner ass viru méi wéi 50 Joer an den USA entstanden an huet sech ënner der Leedung vum Philosoph a Pedagog Matthew Lipman als eng Praxis entwéckelt, déi drop ziilt, duerch a fir sech selwer mat deenen aneren denken ze léieren. Si ass Deel vun engem aktive pedagogeschen Usaz, deen d'Kannergrupp mat Hëllef vum Erwuessenen, deen si begleet, dozou bréngt, sech an eng „philosophesch Fuerschungsgemeinschaft“ ze verwandelen, d. h. an e Raum vum Dialog, an deem jiddwer Kand zum „Matfuerscher“ gëtt.

Duerch déi verschidden Aktivitéiten, déi an de Philosophiekaarte virgeschloen ginn, gëtt d'Kand an déi philosophesch Haltung a Virgoensweis agefouert (Kaarten „Entdeck d'Philo“), fir dann unzefänken, e puer vun deene groussen Theme vum der philosophescher Froestellung ze erfuerschen (Kaarten „Erfuersch en Thema“) a schlisslech eng Rei vun Denkfäegkeeten ze kultivéieren, wéi sech selwer ze hanterfroen, Hypotheesen ze formuléieren, Begrëffer ze definéieren, säi Standpunkt ze begrënnen, seng Iddien ze veranschaulichen, ze problematiséieren asw. (Kaarten „Trainéier däin Denken“), déi him erlaben ze léieren a säin Denke mat méi Grëndlechkeet an Déift z'entwéckelen.



# Wat een iwwer déi dräi Praktike wësse sollt

## Wéi eng Roll spillt den Erwuessene bei de philosopheschen Aktivitéiten?

Bei der Philosophie fir Kanner deet den Erwuessene seng Kap als Erwuessenen, dee weess, als Schoulmeeschter oder Elterendeel of, fir d'Haltung vun engem Moderator vum philosopheschen Dialog anzehuelen. Seng Roll besteet net dran, eng Lektïoun iwwer d'Geschicht vun der Philosophie ze ginn, seng Meenung, seng Weisheet oder säi Wëssen iwwer de Begrëff oder d'Fro, ëm déi et geet, weiderzeginn, mee dorëms, de Kanner hir Vitalitéit bei der Sich unzereegen, fir si dobäi ze begleeden, hir eegen Iddien ze gebieren. Déi erwuesse Persoun positionéiert sech souwuel an engem frëndlechen Nolauschteren, dat dem Kand erméiglecht, sech ze trauen, seng Sprooch ze liberéieren, wéi och an engem aktiven Nolauschteren, dat gëeegent Interventiounen erméiglecht, fir d'Kand ze relancéieren an domat z'encouragéieren, seng Denkfäegkeete bewusst auszeüben an op dee Wee méi ee reflexiivt Denken z'entwéckelen.

Denkfäegkeete sinn ewéi Outilen, déi et erméiglechen, sech besser un de Schantje vum Denken erunzewoen an e qualitativ héichwäertegt Denken ze formen. Fir lech ze hëllefen, ze verstoen, ëm wat et geet, fannt Dir hei eng Tabell, déi e puer Denkfäegkeeten definéiert, déi mat Hëllef vun de Philosophiekaarte geübt kënne ginn, a konkret Beispiller fir dës Fäegkeeten a schliisslech Standardfroe fir d'Animatioun an d'Relance.

D'„Trainéier deng Gedanken“-Kaarte goufe speziell dofir entwéckelt, op eng spilleresch Manéier bestëmmt Denkfäegkeeten ze trainéieren: Wéi eng dat sinn, kënt Dir op de Récksäite vun de Kaarten 10 bis 16 noliesen. Dir kënt iech ameséieren, se fir sech selwer duerchzespillen, fir se duerch Üben ze verstoen. Lauschtert wärend den Dialogen, déi Dir leet, genee op dat, wat d'Kanner soen, fir hinnen dobäi ze hëllefen, sech den Denkfäegkeete bewusst ze ginn, déi si scho vu sech selwer aus ausüben (mat Hëllef vun engem Saz wéi „Merci fir den Ënner-

scheed téschent Konscht a Schéinheet deen s du eis elo grad gewisen hues“, „Wann ech et richtig verstinn, ass deng Definitioun vu Gerechtegkeet ...“), a Froe wéi déi an der Tabell **(Säit 22-23)** ze stellen, fir weider Fäegkeeten z'entwéckelen, wann Dir fannt, „datt et de richtigen Zäitpunkt dofir ass. Passt awer drop op, datt Dir d'Unzuel vun den Interventiounen an de Relancen op eng raisonabel Manéier doséiert, fir datt d'Kanner d'Gefill hunn, datt si de Wee vun hirer Recherche fräi orientéiere kënnen. Philosophie ass an éischer Linn eng Praxis: D'Aktivitéit oder d'Thema si wéi Sprangbrieder, déi am Ufank dobäi hëllef, sech op de philosophesche Fuersuchsprozess anzeleossen, awer mir kënnen ni am Viraus wëssen, wou mir ukomme wäerten. Ausserdeem kënt et heefeg vir, datt mir um Schluss vun enger philosophescher Aktivitéit mat méi Froe wéi Äntwerten heemginn. dat kann eis ufanks frustréieren, ass awer Deel vum Léierprozess. Et ass eng Geleeënheet, ze léieren, lasszeleossen, dat Onerwaart z'akzeptéieren an d'Staunen iwver déi iwerraschend Denkweeër ze kultivéieren, déi d'Kanner villäicht aschloe wëllen.



Kuerz gesot, mat Hëllef vun de Philosophieskaarte wäerten d'Kanner op eng spilleresch Manéier mat der Philosophie als Aart a Weis, op der Welt ze sinn, experimentéieren an sech dës Aart a Weise no an no uneegen, soudatt jiddwer Erfahrung zu enger Quell vu philosophesche Froen an Iwwerleeunge ka ginn. D'Philosophie ass keng vum Liewen ofgetrennt Tätigkeet, mee am Géigendeel eng Tätigkeet, déi dem Liewe Sënn ka ginn. Zéckt net, d'Erstaunen an déi spontan Froe vun de Kanner souwéi de Räichtum vun der Welt, déi an lech ass an lech am alldeegleche Liewen ëmgëtt, opzegräifen, fir philosophesch Dialoger mat hinnen unzefänken an ze lancéieren, well wann ee bis déi richtig Haltung a Method fonnt huet, kann een iwverall an iwver alles philosophéieren!

# Tabell vun den Denkfäegkeeten

Definitiounen	Exemples	Froen
Hannerfroen, dat bedeit, sech iwwer eppes Gedanken ze maachen, andeems ee Froen dozou formuléiert.	<i>Ech stelle mir déi Fro: Kann eng Frëndschaft e Liewe laang halen?</i>	- Wéi eng Froe kann een zu dësem Thema, dëser Erfahrung, dësem Spill stellen?
Definéieren heescht d'Bedeutung vun engem Wuert ze soen, andeems een déi charakteristesche Kritäre fir déi Saach, déi et bezeechent, festleet.	<i>D'Léift ass ee Gefill vum bedéngungslosen Unhuele vun enger Persoun.</i>	- Wat bedeit ...? - Wann een engem, deem dëst Wuert nach ni héieren huet, dat misst erklären géing ee soen: ...?
Ënnerscheeden heescht, een oder e puer Kritäre fir déi Ënnerscheeder tëschent zwee Konzepter z'identifizéieren.	<i>Den Ënnerscheid tëschent Freed a Gléck ass, datt Freed e kuerzzäitegt Gefill ass, während Gléck en dauerhaft Gefill ass.</i>	- Gëtt et en Ënnerscheid tëschent „...“ an „...“? - Kann een tëschent „...“ an „...“ ënnerscheeden? - Wat ass den Ënnerscheid tëschent „...“ an „...“?
Associéieren heescht, Begreffer, Konzepter, Iddien oder och Biller mateneen a Verbindung ze bréngen.	<i>Wann ech u Fräiheet denken, denken ech u Verantwortung: Fräiheet implizéiert Verantwortung.</i>	- Woumat kann ee „...“ a Verbindung bréngen? - Wa mir un „...“ denken, kënt eis dann „...“ an de Sënn?
E Beispill ginn heescht, eng Iddi duerch eppes Konkretes ze veranschaulichen.	<i>E Beispill fir Gewalt ass, wann een an der Paus e Matschüler beleidegt.</i>	- Huet een e Beispill fir „...“? - Kéint een dës Iddi veranschaulichen?

<p>Argumentéieren heescht, een oder e puer Grënn fir eng Iddi ze liwweren.</p>	<p><i>Sinn mir ëmmer gerecht, wann mir déi Gesetzer befollegen?</i></p>	<p>- Firwat menge mir, datt -? - Hu mir e Grond oder Grënn fir unzehuelen, datt ...?</p>
<p>Kontextualiséieren heescht, eng Iddi an en Uwendungsbereich ze situéieren.</p>	<p><i>Rational Intelligenz gëtt am traditionelle schoulesche Feld méi geschätzt wéi emotional Intelligenz.</i></p>	<p>- A wéi engem Kontext gëlt dat Gesot? - Gëlt dës Iddi iwwerall?</p>
<p>Klassifizéieren heescht, Elementer no bestëmmte Kritären a verschidde Kategorien anzeuerdnen.</p>	<p><i>Et gëtt verschidden Zorte vun Dreem: Dreem, wann ee schléift, an Dreem, wann ee waakreg ass. Et kann een den Dram, deen een oder anere Beruff z'ergräifen, an déi zweet Kategorie anuerdnen, während den Dram, an deem ech mat Pimpampelsfilleken iwwer de Wolleke fléien, an déi éischt Kategorie fält.</i></p>	<p>- Kann een dës Elementer a verschidde Kategorien anuerdnen?</p>
<p>Metaphere schafen heescht, Biller z'identifizéieren, mat deenen een e Konzept a Verbindung bréngen kann.</p>	<p><i>E Philoanimateur ass wéi en Jazzmuseker: Hie beherrscht d'Konscht vun der Improvisatioun.</i></p>	<p>- Et kéint ee soen, datt „...“ wéi „...“ ass. - Kéint een „...“ mat engem Bild a Verbindung bréngen? Wéi eent wier dat?</p>
<p>Sech selwer korrigéieren heescht, säin ursprüngeleche Gedanken nei ze bewäerten an en ënner Berécksichtigung vun neien Elementer unzepassen.</p>	<p><i>Ech duecht, Konscht wier total subjektiv, mee mir ass kloer ginn, datt sech Muséeskurateure bei der Entscheidung, wat an hier Sammlung opgeholl gëtt a wat net, u gemeinsame Kritären orientéieren an net nëmmen un hirem perséinleche Goût.</i></p>	<p>- Ass een ëmmer nach d'accord mat deem, wat een am Ufank gesot hat? - Ass dat, wat mir virdu gesot hunn, ëmmer nach gültig?</p>

# Wat een iwwer déi dräi Praktike wësse sollt

## D'Meditatiounskaaarten

Duerch déi verschiddenen Aktivitéiten, déi an de Meditatiounskarte proposéiert ginn, gëtt d'Kand dozou bruecht, säi Geescht ze trainéieren, andeems et seng Opmierksamkeet mat Absicht an ouni ze urteelen op d'Géigewaart richt.

## Virurteeler géintiwwer der Meditatioun: Wat ass domat gemengt?

D'Meditatioun ass eng Form vun Training vun eisem Geescht: Méi genee, et ass den Training vun eiser Fäegkeet achtsam ze sinn. D'Achtsamkeet kann als Muskel vun eisem Gehier betruecht ginn a kann, genee wéi eise Kierper oder eis Fäegkeeten, trainéiert ginn. D'Meditatioun ass eng laizistesesch Praxis, déi fir jiddereen zougänglech ass, well d'Präsenz ass eng natierlech Fäegkeet, déi a jidderengem vun eis existéiert.

Kuerz gesot: D'Achtsamkeet ass eng Fäegkeet, déi duerch Training verbessert ka ginn. Et geet duer, reegelméisseg all Dag e puer Minutten z'üben, fir méi bewosst ze ginn a méi präsent ze sinn, fi dat wat ee mécht a wien een ass!

Esou erméiglecht d'Meditatiounspraxis, mental Gewunnechten ze schafen, déi dozou féieren, datt mir eis sozial Kompetenzen duerch méi Nolauschteren, Altruismus a Wuelwëlle fir sech selwer an déi aner erweideren.





Meditéieren heescht net „näischt maachen“, et mécht een net säi Kapp eidel, wann ee meditéiert! Ganz am Géigendeel: Et riicht ee seng Achtsamkeet op e bestëmmten Objet, fir am géigewäertege Moment ze liewen!

Meditéieren ass och kee Bieden. Dat huet näischt mat Relioun ze dinn. Ausserdeem ass Meditatioun keng Relioun! Et wennt een sech just u sech selwer. Wann ee meditéiert, trennt een sech net vun der Welt of, och wann een heiansdo d’Aen zoomécht. Et geet net drëms, sech z’isoléieren, mee vill méi drëms, sech selwer ze fannen, fir besser zu deenen anere fannen ze kënnen.

Schliisslech bedeit Meditéieren och net, sech ze berouegen oder op Empfindungen ze verzichten: Et bedeit, sech op eis selwer ze konzentréieren, op eis Perceptiounen, eis Emotiounen an eis Gedanken. Et ka sinn, datt mir beim Meditéiere feststellen, datt mir traureg oder rose sinn. Wann een sech däers bewusst gëtt, kann een déi Emotioun wëllkommen heeschen, an et fält engem méi liicht, se z’akzeptéieren an sech vun hir ze léisen.

## **Wie ka meditéieren? Wéi eng Roll spillt den Erwuessene bei Meditatiounsaktivitéite mat Kanner?**

Kanner ab 4 Joer kënnen mat gëeegenten Übunge duerchaus meditéieren. Meditatioun ass also net nëmmen eppes fir Erwuessener- ganz am Géigendeel! Andeems een d’Meditatioun schonn a jonke Joren ufänkt a verankert, gëtt déi Fäegkeet, sech ze zentréieren, nach méi effektiv, wann een d’Meditatioun e Liewe laang praktizéiert.

Kanner a Jugendlecher hu grad esou wéi Erwuessener en hektescht Liewen a jongléieren tëschent schouleschen an ausserschouleschen Aktivitéiten. Wann Dir hinne bäibréngt, sech auszerouen, nozelauschteren an ze beobachten, wat

# Wat een iwwer déi dräi Praktike wësse sollt

ënnerlech an hinne virgeet, an e puer Minutte laang ze meditéieren, gött dat hinne Rou an Zouversicht. Ausserdeem hu vill Praktiker beobacht, datt Meditatioun d’Konzentratiounsfäegkeet bei Léierübungen an der Schoul oder bei den Hausaufgabe verbessert.

Dir meditéiert net? Da sollt Dir wëssen, datt ee keen zum Meditéiere brénge kann, ouni selwer ze meditéieren: Fir datt Dir d’Virdeeler vun der Meditatioun erkläre kënt, musst Dir selwer domat experimentéieren!

A schliisslech: Sief et an der Schoul oder doheem, déi erwuesse Begleetpersoun, déi d’Seance vum Kand superviséiert, hält selwer dorun Deel: Si hält Deel an ass präsent! Si mécht während där Zäit näischt aneschtens. Op dës Manéier, geet se och mam gudde Beispill vir, andeems se dem Kand en adaptéiert Verhalen an e Beispill dofir weist, wéi een dat maache muss. Mir verweisen lech op deen Deel an dësem Guide, wou et ëm déi allgemeng Haltung vun der Begleetpersoun geet a wou mir op d’Léieren duerch Imitatioun an op d’Spigelneuronen aginn. Genee dat selwecht gëlt fir d’Meditatioun.



## Wat bréngt Meditatioun de Kanner?

Tatsächlech ka reegelméisseg praktizéiert Meditatioun Verännerunge bewierken, déi villäicht net fir all Mënsch d'selwecht sinn. Well mir alleguerte verschidde sinn, erliwien an empfanne mir och alleguerten déi Erfarungen, déi eis präsentéiert ginn, anescht. Aus dësem Grond ass et interessant, mat dem Kand ze deelen, wéi et seng Erfahrung mat der Meditatiounspraxis empfonnt hat.

Dëse Feedback kann zu engem bessere Verständnis vun eise mentale Mustere an zur Akzeptanz vun eisen Emotiounen féieren. Sech selwer kennenzeléiere bréngt méi Selbstvertrauen, besser Bezéiungen zu aneren a munchmol och eng gréisser Fäegkeet, zur Rou ze kommen. Genee wéi bei allen anere sportlechen, musikaleschen, künstlereschen oder kognitiven Übunge kënnen déi Resultater nëmme bei reegelméisseg a laangfristeger Übung sichtbar ginn: Meditatioun ass keen Allheilmittel oder Wonnermittel, mee just eng Aart gescheit Hygiène.

## Wou kann ee Meditatioun üben?

Mat e bësselchen Übung ka Meditatioun iwwerall an zu all Moment praktizéiert ginn.

Am Ufank geet et awer souwuel fir Kanner wéi och fir Erwuessener drëms, dee richtegen Uert ze fannen: am Schlofzëmmer, am Salon, am Park, am Gaart, an och dee richtegen Zäitpunkt, fir meditieren ze léieren. Et muss een net onbedéngt eng speziell Plaz fir ze meditieren ze hunn an et brauch een och net onbedéngt op eng aner Plaz ze goen a e bestëmmt Equipement ass och net néideg.

Wéi gesot: Meditatioun ass en Training fir de Geescht an dofir eegent sech all Plaz an all Moment, fir domat unzefänken! Vergewëssert lech just, datt et eng roueg a bequiem Plaz ass.

# Wat een iwwer déi dräi Praktike wësse sollt

Déi heefegst an am beschte gëeegent Position ass d'Sëtzen op engem Stull, awer et kann een dat och um Buedem, op engem einfache Këssen maachen oder souguer doduerch, datt ee just d'Bee kräizt; heiansdo kann een och am Leie meditieren.

## Wéi soll ee meditieren?

D'Meditatioun ass net dofir geduecht, Kanner ze berouegen, dofir ass et besser, en Zäitpunkt ze wielen, un deem d'Opreegung geréng ass, z. B. moies, wann den Dag ufänkt, no der Schoul oder no enger Aktivitéit, owes éier ee schlofe geet an/oder aschléift.

## Muss een oft meditieren?

All Dag e bësselchen ze meditieren ass ideal, genee sou wéi d'Aféiere vun engem Ritual, well duerch Widderhuele gëtt d'Erléiere vun der Praxis effizient ënnerstëtzt. Mir empfeelen net, e bestëmmten Zäitplang anzehalen, mee meditativ Aktivitéiten iwwer den Dag verdeelt ze maachen, an zwar zu jidder Moment, deen Dir an/oder d'Kanner fir gëeegent haalt. Déi hei virgestallten Übunge kënnen no e bësselchen Training duerchaus a egal wéi engem Kader an zu egal wéi engem Zäitpunkt praktizéiert ginn.

Welle ee fir d'Meditationspraxis kee besonnesche Equipement brauch, kënt déi gesamt Virbereedung vun der Aktivitéit aus der Leedungsarbecht vun der Begleetpersoun. Dës Virbereedung ass noutwendeg. Dovun ofgesinn ass et fir lech villäicht hëllefräich, d'Praxis a Ritualer anzeschreiwen an ze verankeren, déi op e puer Géigestänn berouen, wéi z. B. e Meditationskëssen oder eng Meditationsbänk, eng tibetanesch Klangschuel, eng Sandauer, en Tapis oder och Mandalae fir auszemolen. Näischt dovunner ass awer absolut noutwendeg: Eng bequeem Plaz fir ze sëtzen an eng kloer Absicht ginn duer!

## Wéi benotzen ech eis Meditatiounskaarten?

Am effikassten ass et, wann Dir d'Fiche virdu liest, fir lech se ze verënnerlechen. D'Praxis wäert warscheinlech wäit aus méi effikass sinn, wann Dir d'Fiche fir d'éischt fir lech selwer praktizéiert a wann Dir se gelies a widderholl hutt éier Dir de Kanner se presentéiert.

D'Übung besteet fir lech haaptsächlech dran, mat Ärem Kand/Ärer Kannergrupp de Kader ze definéieren. Dir kënnt an engem klengen Heft e Kalenner mat de „Meditatiounsmomenter“ vum Dag festhalen. Fir den Léierprozess ze erliichteren, kéint een d'Kand no e puer Seancë bidden, selwer zum Guide ze ginn: d'Kand soll d'Fiche virlesen oder dee klenge Cheminement selbststänneg ofleeën. Mat e bësselchen Erfahrung a Widderhuele wäert d'Kand seng meditativ Momenter virschloen a mat aneren deelen.

## Wéi soll een d'Stonn vun der éischer Meditatiounsseance ufänken?

Éier Dir mat der éischer Übung ufänkt, musst Dir dem Kand/der Grupp, fir dat/déi Dir verantwortlech sidd a mat deem oder deenen Dir übe wëllt, onbedéngt erklären:

- wat Meditatioun ass,
- aus wéi engem Grond Dir dat gemeinsam duerchféiere wäert,
- wat et villäicht un sech selwer beobachte kann,
- wat dat klengt Ritual ass, dat Dir aféiere wëllt (Géigestänn, Momenter asw.).

Et kann interessant sinn, si drop hinzeweisen, datt d'Meditatioun net nëmmen eng Übung ass, déi tëscht him an lech reservéiert ass, mee datt d'Kand dat duerchhaus zu enger klenger Routine a sengem Alldag maache kann!

# Wat een iwwer déi dräi Praktike wesse sollt

Dir musst drop oppassen, datt d'Meditatioun a kenger Form mat enger Strof oder engem Zwang verbonnen ass, z. B. andeems Dir se praktizéiert, fir datt d'Kand sech berouegt. Gitt och Uecht op Är eegen Erwaardungen: Meditatioun ass keen Outil, dat garantéiert, datt Kanner zur Rou kommen. Wann Dir Aggressiounen ofbauen oder Selbstvertrauen stärke kann, dann ass virun allem drop zeréckzeféieren, datt se op der Erfuerschung vu Gefiller a Gedanke berout. Éischtens baséiert d'Praxis drop, angeneem oder onangeneem Emotiounen esou unzehuelen, wéi se an deem Moment sinn, an deem d'Kand se wouerhëlt. Dir sollten keng Erwaardungen a spezifesch Ziler mat där Praxis verbannen: Well och wann si Virdeeler mat sech bréngen kann, trëtt d'ës net automatesch an. Op d'ës Manéier kënn Dir positiv Iwwerraschungen erliewen. Dir hutt gréisser Chancen, ze beobachten, wat Aussergewöhnlech geschitt.

Mir leeën lech un d'Häerz, d'Seance mat de Kanner zesummen duerchzeféieren: Dir kënn se am Ufank gemeinsam leeden an duerno, wéi uewe proposéiert, d'Kand se aleng oder mat lech leede loossen. D'ës Approche erlaabt, d'Praxis besser ze verankeren. Déi Zeit, déi um Schluss vun der Aktivitéit fir den Austausch reservéiert gëtt, ass eng Zäit vun der Stëll fir déijéineg, déi et wënschen, a vum Austausch fir déijéineg, déi sech austausche wëllen: Et ass eng ënnerbrachen Zeit, déi jidderengem gutt deet. Mir recommandéieren lech, d'Kommentaren an d'Empfindungen iwwer déi an den Aarbechtsfichë suggeréiert formal Praxis eraus unzehéieren. Dir wäert feststellen, datt dee Moment nach méi Wuelbefanne schaaft, andeems en dem géigesäitegen Austausch iwwer déi Perceptiounen, Emotiounen a Gedanken vun deem Moment vun alle Bedeelegten déngt: Elteren, Enseignanten oder Begleetpersounen mat dem Kand oder mat de Kanner.

Denkt schliisslech drun, datt Kanner nach eng authentesch Fäegkeet hunn, de géigewäertege Moment ze liewen. Si projézieren sech manner wéi déi erwuesse Leit an Emotiounen, déi an der Vergaangenheet leien, oder un Hoffnungen, déi an der Zukunft leien. Et ass also ganz warscheinlech, datt hinnen déi Übunger liicht, natierlech a spilleresch erscheinen! Vertrauen hinnen an lech selwer!)

# Bibliografie/ Literaturverzeechnes

## Bicher iwwer allgemeng Themen

- Catherine Gueguen – *Heureux d'apprendre à l'école*, Paris, Les Arènes, 2018  
– *Pour une enfance heureuse*, Paris, Le Livre de Poche, 2015
- Rebecca Shankland, Béatrice Lamboy et Marie-Odile Williamson – *Les compétences psychosociales – Manuel de développement*, Paris, De Boeck Supérieur, 2021
- Françoise Dolto – *La cause des enfants*, Paris, Le Livre de Poche, 2007
- Catherine Dolto – *Bien vivre tous ensemble*, Paris, Gallimard, 2020
- Jacques Salomé – *La méthode ESPERE*, Paris, Le Livre de Poche, 2019
- Marshall Rosenberg – *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*, Paris, La Découverte, 2016

## Bicher iwwer Philosophie

- Olivier Blond-Rzewuski, dir. – *Pourquoi et comment philosopher avec les enfants*, Paris, Hatier, 2018
- Jason Buckley – *Thinkers' games*, One Slice Books Ltd, 2012
- Mathieu Gagnon et Eveline Mailhot Paquette – *Pratiquer la philosophie au primaire*, Montréal, Chenelière, 2022
- Johanna Hawken – *1... 2... 3... Pensez ! Philosophons les enfants*, Lyon, Chronique sociale, 2019
- Frédéric Lenoir – *Philosopher et méditer avec les enfants*, Paris, Albin Michel, 2016
- Jacques Lévine – *L'enfant philosophe, avenir de l'humanité ?*, Issy les Moulineaux, ESF, 2008
- Matthew Lipman – *À l'école de la pensée*, trad. fr Nicole Decostre, Bruxelles, De Boeck, 2011

- Amélie Pinset – *Philosopher en s'amusant*, Paris, De Boeck Supérieur, 2022
- Michel Sasseville et Mathieu Gagnon – *Penser ensemble à l'école*, Deuxième éd., Québec, Presses de l'Université Laval, 2012

## Bicher iwwer Meditatioun

- Association Méditation Enseignement – *Jeu de cartes P.E.A.C.E.*, 2021
- Elisabeth Couzon et Charlotte Ribault – *Méditons avec nos enfants*, ESF, Montrouge, 2019
- Susan Kaiser Greenland – *La méditation est un jeu d'enfant*, Paris, Les Arènes, 2018  
– *Un cœur tranquille et sage*, Paris, Les Arènes, 2007
- Valérie Marchand – *4 saisons de méditation avec les enfants*, Paris, Marabout, 2020
- Candice Marro et Ilios Kotsou – *Mon enfant médite en pleine conscience*, Éditions Jouvence, 2019
- Eline Snel – *Calme et attentif comme une grenouille*, Paris, Les Arènes, 2017

## Bicher iwwer positiv Pédagogie a Psychologie

- Jane Nelsen – *La Discipline positive dans la classe*, Paris, Marabout, 2019
- Adele Faber et Elaine Mazlish – *Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent*, Phares, 2012
- Isabelle Pailleau – *Apprendre autrement avec la pédagogie positive*, Paris, Eyrolles, 2013
- Daniel Siegel – *Le cerveau de votre enfant*, Paris, Les Arènes, 2015
- Boris Cyrulnik – *Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner*, Paris, Le Livre de Poche, 2014

# Fazit



Wéi Dir sécher gemierkt hutt, sinn dës Kaarten eng Invitatioun fir an enger direkter a reeller Bezéiung zesummenzesinn. Mir wëllen lech encouragéieren, Är Handyen an Är Tabletten op d'Säit ze leeën an Är sozial Kapen (als Elteren, Enseignant, Schüler...) ofzeleeën, fir lech e Moment vun authentischer Begéiung a Verbindung ze gënnen. Sou kann all Mënsch sech selwer sinn a bedéngungslos a senger Mënschlechkeet unerkannt an akzeptéiert ginn. De spillereschen Aspekt vun den Aktivitéiten erméiglecht et, mat Virwëlz a Liichtegkeet an déi Propositionen anzedauchen. Spille bedeit net, seng Zeit ze verschwenden, mee am Géigendeel, sech e privilegierte Moment ze gënnen, fir nei Erfahrungen ze maachen an (op en Neits) z'entdecken, datt Léiere mat Freed verbonne ka sinn. D'Spill ass domat e wäertvollen Uutil, fir Angschtmechanismen ze léisen an d'Vertrauen an d'Fäegkeet vun all einzeler Persoun ze stäerken, sech selwer ze verstoen a seng Fäegkeeten an Talenter wouerzehuelen an z'entwéckelen. Déi dräi Praktiken an dësem pedagogesche Koffer ergänzen sech géigesäiteg a stimuléieren eng bestëmmten Aart, mat sech selwer, deenen aneren an der Welt a Bezéiung ze trieden.

Wat déi Aktivitéite méi reegelméisseg praktizéiert ginn, wat Dir an d'Kanner lech dës Manéier, méi präsent a méi bewusst ze sinn, besser uneegne kënnt. Mir invitéieren lech, dës Approche net nëmme während dem Spill mat dëser Spillbox ze kultivéieren, mee och am weidere Sënn, an alle Momenter vum deegleche Liewen. Insgesamt hoffe mir, datt dës Spillbox dozou bäidréit, schéi Momenter vum Léieren, dem Begéinen an dem gemeinsamen Austausch ze schafen an doriwwer eraus zum Entstoe vun enger méi gerechter Gesellschaft bäizedroen, an där jiddereen iwwer d'Schlëssele verfüügt, fir aktiv an opgekläert Bierger a Biergerinne ze ginn an esou muer besser zesummeliewen ze kënnen.

**Mir bedanken eis bei de Kanner a bei de Begleetpersounen, déi dës Spillbox getest hunn an et eis doduerch erméiglecht hunn, se ze perfektionéieren. E grouse Merci geet och un eis Partner an un den Erasmus+ Programm, duerch déi dës Spillbox kreéiert konnt ginn.**