

KLEINE BETRIENUNGS-
ANLEITUNG VON



**pimpe
dein Gehirn**

um anders zu denken und zu lernen!
Ein Spiel,

Einführung

In Ihren Händen halten Sie das pädagogische Begleitheft zur Box „Pimp your brain! “. Um Sie bei der ersten Erkundung und Nutzung dieser Box zu begleiten, bieten wir Ihnen zunächst eine Gebrauchsanweisung für die Box an, um schnell in die Umsetzung einzusteigen. Anschließend laden wir Sie ein, unsere Absicht und die Mission des Projekts sowie die Vorstellung der Mitschöpfer zu erfahren. Wir werden Ihnen auch erklären, wie sehr die spielerische Freude die Grundlage für ein erfülltes Lernen ist. Schließlich werden wir die drei spielerischen Ansätze näher erläutern, die Sie mithilfe der 48 Karten Philosophie, Meditation und Spielpädagogik in dieser Box ausprobieren werden.

Sommaire

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

**Eine kleine Warnung:
Einige Übungen in dieser Box können
die Herzen der Kinder pimpen,
aber auch aufwühlende Gefühle wecken.
Begrüßen Sie sie so sanft wie möglich.**



So verwenden Sie die Box

Sie haben eine Schachtel mit 48 Karten und einem erläuternden Heft zu Ihrer Verfügung. Die Karten sind in drei Übungen (drei Farben) unterteilt: Blau für Philosophie, grün für Meditation und orange für Ludopädagogik. Auf jeder Karte finden Sie:

Vorderseite:

- Der Titel der Übung
- Das Ziel
- Die benötigten Zutaten
- Die Übung selbst.

Rückseite:

- Ratschläge
- Brücken zu den anderen beiden Praktiken

Auf einigen Blättern finden Sie auch einen QR-Code, um die für die Übung erforderlichen Dokumente und/oder Materialien herunterzuladen.

Wir haben uns dafür entschieden, die Karten auf zwei Arten zu organisieren:

- Ein erster Teil der Karten im „ready to play“-Modus mit schneller, einfacher Handhabung,
- Ein zweiter Teil der Karten, für den eine Vorbereitung erforderlich ist.



Unsere Tipps und Tricks

Bevor Sie diese Übungen mit Ihrem Kind/Ihrer Kindergruppe durchführen, laden wir Sie ein, die Materialien in Ruhe kennenzulernen und die Karten für sich selbst auszuprobieren, um sich mit den vorgeschlagenen Übungen vertraut zu machen.

- Achten Sie darauf, dass **die Umgebung möglichst ungestört** ist und alle zum Mitmachen bereit sind (Fernseher aus! Telefone aus! Gemeinsame Zeit!).
- Auf der Rückseite jeder Karte finden Sie spezifische **Anregungen** und **Rat-schläge** für die Begleitpersonen, die Sie den Kindern vermitteln können.
- Achten Sie darauf, dass **die Spielzeit** dem Alter des Kindes/der Kinder angepasst ist.
- Wenn die Kinder sich eingewöhnt haben, können die selbstständigeren Kinder **alleine spielen** und die Übungen selbst durchführen.

Wahl der Karten

Sie können eine der **drei Rubriken** wählen, die Sie benutzen möchten (Philosophie, Meditation, Ludopädagogik).

Diese Karten werden in mehrere Hauptziele unterteilt:

(Für die Philosophie)
Entdeckt Philosophie
Erforscht ein Thema
Trainiert eure Gedanken!

4

die Ludopädag
Auswendig lernen
Sich organisieren
Sich motivieren
Gefühle zähmen

Die Freude durch das Spielen kultivieren

Wir halten es für wichtig, mit Spaß und Freude zu lernen. Freude ist ein natürlicher Antrieb, der unseren Bewegungs- und Motivationsmotor in Gang setzt. Sie geht durch Körper, Herz und Verstand und will gefördert und gepflegt werden.

Diese Box enthält 48 Karten, die sich mit drei spielerischen Praktiken befassen: Meditation, Philosophie und Spielpädagogik. Jede Karte bietet eine Tür zu den beiden anderen Übungen. Auf der Vorderseite der Karte steht die zu praktizierende Übung, auf der Rückseite Tipps und Möglichkeiten zur Intensivierung für die Begleitperson.

Diese Karten sollen anregen:

- Die Übungen, die für das Denken und Handeln notwendig sind,
- Die sozio-emotionalen Fähigkeiten, die für das Zusammenleben notwendig sind,
- das Erlernen von sozialen Regeln und Fairness durch das Spiel,
- das Recht auf Fehler und die Förderung der Motivation.



Brücken zwischen Praktiken

Auf jeder Rückseite schlagen wir Brücken zu anderen Übungen vor, um sowohl die geistige Flexibilität als auch die Denkgewohnheiten zu stärken (Vergleiche, Analogien usw. zwischen den Aktivitäten).

Für die Meditation:

**Für sich selbst
und die Welt verfügbar sein
Vertrauen in sich selbst
und andere entwickeln
Schafft eine Verbindung
mit anderen**

Präsentation des Projekts

Absicht und Mission des Projekts

Als Allagi sich 2020 dieses Projekt ausdachte, wollte sie mit anderen Akteuren aus dem Bildungsbereich, La Fabrique à Bonheurs und SEVE Belgium, zusammenarbeiten, die die gleiche Vision und Mission teilen, nämlich das Kind und das Spiel in den Mittelpunkt des Lernens zu stellen.

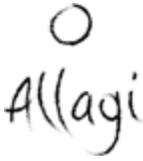
Wir alle werden von dem Wunsch getragen, die Entwicklung von Kindern zu fördern, indem wir ihnen helfen, anders zu lernen, besser zu denken, zu fühlen und sowohl ihre innere als auch die äußere Welt zu erspüren und sich anzueignen. Unsere Aufgabe ist es, den Jüngsten zu ermöglichen, erwachsen zu werden, sich zu entfalten und einen Beitrag zur Welt zu leisten, indem sie gegenwärtig, gewissenhaft und selbstbewusst sind.

Da wir glauben, dass Spielen eine wesentliche Möglichkeit für Kinder ist, Schauspieler und Treiber ihres Lernens zu werden, haben wir pädagogische und unterhaltsame Übungen entwickelt, die all diese Lernaktivitäten, akademisch und/oder täglich, formell und informell, zugänglich und fröhlich machen.

Begleiten wir Kinder dabei, in Gegenwartigkeit, Einfühlungsvermögen und Unterscheidungsvermögen zu erwachsenen, selbstständigen, erfüllten Menschen heranzuwachsen, die sich selbst und die Welt um sie herum respektieren.



Vorstellung der Mitgestalter:



Allagi, Koordinator des Projekts, ist eine Genossenschaft mit gesellschaftlicher Auswirkung (Coopérative d'Impact Sociétal (SCIS)) mit Sitz im Großherzogtum Luxemburg, die die große und absolute Bedeutung der lebenslangen Bildung postuliert, um sich selbst zu werden und in der Lage zu sein, das zu finden, was man tun und werden möchte. Unsere Aufgabe ist es, den Menschen in den Mittelpunkt der Gesellschaft zu stellen, jeden mit effektiven Tools und geeigneten Fähigkeiten auszustatten, unabhängig von Alter und finanzieller Situation, sich in die Gesellschaft zu integrieren, mit anderen zu denken und zu reflektieren, Unterschiede und das Leben als Ganzes zu respektieren. All dies sind Fähigkeiten, die wir für wesentlich halten, um eine gerechtere, bewusstere, altruistischere, friedlichere und glücklichere Gesellschaft aufzubauen.



SEVE Belgium ist die belgische Niederlassung der SEVE Association unter dem Vorsitz von Frédéric Lenoir. Sie begleitet Kinder dabei, in Menschlichkeit und Unterscheidungsvermögen aufzuwachsen, und setzt sich für die Förderung des Zusammenlebens von Kindern ein, insbesondere durch die Veranstaltung von Workshops zu Philosophie und Achtsamkeitsübung. Ihre Aufgabe ist es, bei Kindern und Jugendlichen sowie bei den sie begleitenden Erwachsenen eine fürsorgliche Präsenz und ein aufmerksames, kreatives, kritisches und reflexives Denken zu entwickeln, um sie zu befähigen, bewusste, aktive und aufgeklärte Bürger zu werden.

la fabrique à bonheurs 

La Fabrique à Bonheurs begeistert mit der Art und Weise,

wie wir lernen und arbeiten, neu und hilft jedem, die Fähigkeiten zu entwickeln, die in unserer heutigen Gesellschaft unverzichtbar sind. Sie teilt die Beiträge der positiven Psychopädagogik in Familien, Schulen, Institutionen und Unternehmen, damit die Menschen sich entfalten und auf gesunde und verantwortungsvolle Weise zum Gemeinwohl beitragen können.

Präsentation des Projekts

Die für das Denken und Handeln notwendigen ausführenden Funktionen

Exekutivfunktionen, auch bekannt als mentale Regulation, umfassen eine Reihe kognitiver Prozesse, essenzielle mentale Fähigkeiten, die Kinder beim Lernen nutzen; sie zielen darauf ab, eine gelebte Erfahrung mit einer bestimmten Handlung zu verbinden und das Verhalten angesichts dieser Aufgabe zu regulieren.

Diese Funktionen ermöglichen die Bewältigung nicht automatisierter und nicht routinemäßiger Handlungen und helfen den Kindern, sich nicht nur an ihre Umgebung, sondern auch an neue Situationen anzupassen.

Dies ist die Definition, die Akira Miyake und sein Team 2000 gegeben haben: „Exekutivfunktionen sind eine Reihe von Prozessen, die es einem Menschen ermöglichen, sein Denken und Handeln bewusst zu regulieren, um Ziele zu erreichen.“¹

In den letzten Jahren ist die Untersuchung der Exekutivfunktionen in der Neuropsychologie des Kindesalters auf großes Interesse gestoßen, insbesondere seit sich die empirischen Belege für einen möglichen Zusammenhang zwischen Exekutivstörungen und kognitiven, schulischen und psychosozialen Schwierigkeiten häufen. Heute gibt es viele Hinweise darauf, dass sich diese Fähigkeiten frühzeitig und langfristig entwickeln.

Wir möchten mit dieser Box speziell die geistige Flexibilität, die emotionale Regulierung und die inhibitorische Kontrolle fördern, die drei Exekutivfunktionen sind, die für das Lernen und die harmonische Entwicklung von Kindern von entscheidender Bedeutung sind.

¹ Miyake, A., Friedman, N.P., Emerson, M.J., Witzki, A.H., Howerter, A. (2000). Die Einheit und Vielfalt der Exekutivfunktionen und ihre Beiträge zu komplexen „Frontallappen“-Aufgaben: Eine latente Variablenanalyse. *Kognitive Psychologie*, 41, 49-100.

Kommen wir kurz auf diese drei Funktionen und ihre Relevanz für die Entwicklung des Kindes zurück.

Geistige Flexibilität ist eine wesentliche Fähigkeit, wenn es darum geht, von einer Übung zur anderen zu wechseln. Sie verhindert, dass man bei der Lösung einer Problemsituation auf eine einzige Betrachtungsweise (z. B. die Antwort auf eine Frage) festgelegt bleibt, und ermöglicht es, den Blickwinkel und die Art und Weise, wie man etwas tut (handelt, denkt, spricht usw.), zu ändern, wenn man feststellt, dass die Vorgehensweise nicht die richtige ist.

1

Emotionale Regulation ermöglicht es, unsere emotionalen Reaktionen an die erlebte Situation anzupassen. Wenn diese Funktion nicht umgesetzt wird, wird es schwierig, unsere Gefühle zu bändigen. Diese Fähigkeit ist notwendig, wenn wir in einer Gruppe interagieren, damit wir in der Lage sind, den Ausdruck unserer Gefühle (übermächtige Freude, Wut, Traurigkeit ...) einzudämmen, sie zu regulieren sowie angemessen zu denken und zu handeln.

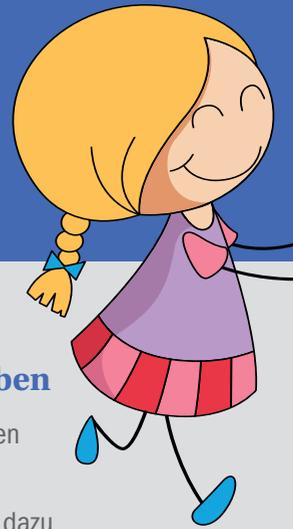
2

Die hemmende Kontrolle ermöglicht es uns, uns nicht von anderen Elementen ablenken zu lassen, wenn wir eine Aufgabe erledigen. Sie hilft auch, unseren Impulsen und Wünschen zu widerstehen und auf die richtige Zeit zu warten, um etwas zu sagen oder zu tun. Diese Funktion stoppt ein Verhalten so schnell wie nötig und hilft, eine Aufgabe zu bewältigen, die über das Fehlen von Lust oder Vergnügen oder das Gefühl von Angst hinausgeht. Schließlich versetzt sie uns in die Lage, unsere Arbeit während oder nach der Erledigung zu überprüfen.

3

Die drei in dieser Box angebotenen Übungen stimulieren jede der genannten Exekutivfunktionen auf ihre eigene Weise.

Präsentation des Projekts



Die sozio-emotionalen Fähigkeiten, die notwendig sind, um zusammen zu leben

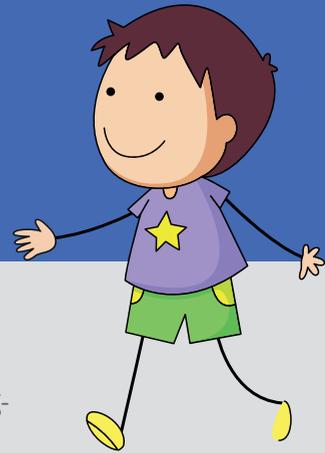
Wir streben auch danach, die sozio-emotionalen Fähigkeiten zu entwickeln, die notwendig sind, um zusammen zu leben.

Im Laufe der vorgeschlagenen Übungen werden die Kinder dazu angehalten, die Suche nach und den Austausch von Ideen, Emotionen und Gefühlen zu erlernen und zu teilen, das gemeinsame Denken durch die Übung des Dialogs statt der Debatte, in der Zusammenarbeit statt des Wettbewerbs zu entdecken. Sie entdecken die Übung humanistischer Werte, indem sie verschiedene universelle Themen wie Freiheit, Gerechtigkeit oder Freundschaft mit Freundlichkeit hinterfragen und diskutieren.

Ihre Teilnahme regt ihr Potenzial an Denkhemen an und sie erwerben echte Denkinstrumente und Fähigkeiten sowie ein besseres Wissen über sich selbst, andere und die Welt um sie herum. Zu den psychosozialen Kompetenzen gehören Selbsterkenntnis, die Fähigkeit, klar zu kommunizieren, die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, Gefühle zuzulassen und Einfühlungsvermögen ... An diesen Kompetenzen zu arbeiten, bedeutet, das Wohlbefinden zu verbessern, um die schulische Leistung aller zu fördern und Gewalt zu verringern. Unsere Box ermöglicht es, die grundlegenden Herausforderungen des Benehmens und des Zusammenlebens zu verstehen und sich anzueignen.

Lernen sozialer Regeln und Fairplay durch das Spiel

Wie bereits erwähnt, ist „Spielen die Arbeit des Kindes“. Im Spiel macht es Erfahrungen mit sozialen Regeln und einem Rahmen, den es für das reibungslose Funktionieren der gemeinsamen Übung einhalten muss.



Die Spielrunden einhalten, nicht schummeln, sich auf den Zufall verlassen, verlieren oder gewinnen: Das Kind wird mit verschiedenen Situationen konfrontiert, die es ihm ermöglichen, Fertigkeiten und Verhaltensweisen zu integrieren. Über die sozialen Regeln hinaus zwingt es das Spiel individuell dazu, sich mit der Tatsache auseinanderzusetzen, dass es nicht immer gewinnen und tun kann, was es will. Es erkennt, dass es nicht allein ist, dass es nicht alles nach seinem Gutdünken entscheiden kann: So lernt es zu erwachsen zu werden, indem es nicht unbedingt sofort bekommt, was es will.

Das Kind hat auch das Gefühl, zu verlieren, andere Standpunkte zu hören, keine Ahnung zu haben, frustriert über das Spiel zu sein und zu erkennen, dass andere gut gespielt haben oder eine Antwort gefunden haben, an die es nicht gedacht hatte. Diese Erfahrungen müssen es ihm ermöglichen, über seine eigene Frustration hinaus für sich selbst bereichernde Lernerfahrungen zu machen.

Das Recht auf Fehler und die Entwicklung der Motivation

Durch das Spiel begreift das Kind, dass es ohne Risiko Fehler machen kann und dass es sein Spiel erneut versuchen und anpassen wird, um für es befriedigendere Ergebnisse zu erzielen. Das ist der Kern des Lernens: Wir probieren aus, wir liegen falsch und wir passen unsere Handlungen an.

Die intrinsische Motivation entsteht aus dieser Zeit des Ausprobierens und der Beharrlichkeit, die für sich selbst am besten geeignete Strategie zu finden. Sie ist ein Motor, der es dem Kind ermöglicht, über sich hinauszuwachsen und ohne Risiko ins Unbekannte zu gehen. Das Recht, Fehler zu machen, ohne Gefahr zu laufen, dafür verurteilt, verspottet oder bewertet zu werden, ermöglicht es dem Kind, sein Lernpotenzial zu entfalten und sein Selbstvertrauen zu stärken. Fehler sind sowohl ein Schritt zum Lernen als auch ein Lernen an sich.

Drei spielerische Abschnitte

Grundlagen der Haltung der Begleitperson

Diese Box ermöglicht es, an der Beziehung sowohl zwischen den Kindern als auch zwischen Erwachsenen und Kindern zu arbeiten. Die Rolle des Erwachsenen besteht darin, dem Kind oder der Kindergruppe zur Seite zu stehen und sie auf der Entdeckungsreise ihrer eigenen proximalen Entwicklungszone zu begleiten. Denn jeder Mensch wächst durch die sichere Begleitung einer erfahreneren Person, die ihn bei seinen Entdeckungsreisen unterstützt. Nach und nach wird das Kind es wagen, im Vertrauen das zu erkunden, was es noch nicht kennt, um besser erwachsen zu werden und selbstständiger zu werden.

Zuhören können, begrüßen können

Wir glauben fest daran, dass die Aufgabe des begleitenden Erwachsenen in erster Linie im Willkommenheißen und Zuhören des Kindes liegt, ohne Urteil und ohne Bedingung. Dieses Willkommenheißen und Zuhören sind umso haltgebender und fairer, da der Rahmen klar definiert ist und alle respektiert. Andererseits ist es notwendig, während der Übungen daran zu erinnern, dass die notwendigen Regeln der Höflichkeit, des Zusammenlebens und des Respekts nicht verhandelbar sind.

Wie kann ich zuhören?

Zuhören bedeutet in erster Linie, schweigen zu können, die Worte des Kindes aufzunehmen und verstehen zu wollen, ohne Antworten, Ratschläge oder Einwände in seinem Kopf vorzubereiten, während das Kind spricht. Zuhören bedeutet, aufmerksam zu sein für das, was der andere sagt, aber auch für das, was uns in uns selbst stört, was uns ärgert, indem wir die Gefühle und Empfindungen, die es in uns weckt, willkommen heißen.

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass das Gehirn des Kindes noch nicht reif ist und dass viele seiner Verhaltensweisen und Überlegungen mit dieser Unreife zusammenhängen, für die es nichts kann: Es befindet sich einfach in seinem Entwicklungsprozess. Das Kind lernt durch Erfahrungen, Wiederholungen und den Lauf der Zeit nach und nach, seine Haltung und seine Äußerungen anzupassen.

Die Begleitperson ermutigt das Kind vor allem: Sie erinnert es daran, Vertrauen zu haben und daran zu glauben, dass es es schaffen kann, auch wenn ihm im Moment einige Lernprozesse noch schwerfallen. Außerdem schlagen wir die Nutzung des generativen Zuhörens vor, damit Sie die Gedanken des Kindes durch kleines Kopfnicken, Blicke, kurze Ausrufe (ah ja? ah gut? das ist okay), Umformulierungen oder sogar offene Fragen, die den Gedankengang wieder in Gang bringen, begleiten können.

Um den Austausch und das Vertrauen in die Beziehung zu fördern, sollten wir bedenken, dass weder die Begleitperson noch das Kind mehr Recht haben als der andere: Jeder drückt sich auf seiner Ebene aus und es gibt keinen Wettbewerb des Wissens. Der Erwachsene hat einfach eine längere Lebenserfahrung als das Kind, aber das Kind ist in seinem Leben nicht weniger legitimiert. Das Kind ist, wie Jacques Levine es ausdrückt, „ein vollwertiger Gesprächspartner“: Es ist ein Weltsubjekt, das auch eine eigene Lebenserfahrung hat und in der Lage ist, die Welt zu durchdenken und sich anzueignen.

Auch wenn nicht immer alle vorgeschlagenen Antworten richtig sind, sind sie für das Spiel nützlich und immer gut zu geben: denn sie führen zu Austausch, Anpassungen und Lernfortschritten. Diese konkurrenzlosen Interaktionen fördern die Entwicklung des kindlichen Gehirns und insbesondere Empathie und Selbstempathie. Auf diese Weise kann jeder seine Gedanken offenlegen, seine Ideen weiterentwickeln und sich dann dafür entscheiden, seine Gedanken zu nuancie-

Drei spielerische Abschnitte

ren, weiterzuentwickeln oder auch zu ändern. Dies ist ein wesentliches Element, um an der geistigen Flexibilität und der Aufnahme der Vielfalt von Erfahrungen und Ideen zu arbeiten.

Schließlich wird der Erwachsene durch diese Spielbox wieder mit seiner Kinderseele verbunden und teilt die Erfahrung des Spielens, Fehlermachens, Verlierens, Abprallens, Staunens und Verwunders. Durch seine unterstützende und offene Haltung ermöglicht er dem Kind, sich ein Beispiel zu nehmen und durch Wiederholung und Nachahmung vorzugehen. Diese Art des Lernens „durch Nachahmung“ soll unter anderem durch ein neurologisches Phänomen namens „Spiegelneuronen“ verstärkt werden, das bei Affen beobachtet wurde und von dem man - ohne direkte Beweise zu haben - annimmt, dass es in ähnlicher Weise auch beim Menschen existiert. Sie würden es tatsächlich ermöglichen, sich selbst anstelle des anderen handeln zu sehen, wie in einem Spiegel (Visualisierung). Diese Neuronen könnten auch daran beteiligt sein, andere Menschen zu verstehen, ihr Verhalten besser zu begreifen. Eine wesentliche Rolle also beim Lernen.



Wissenswertes rund um diese drei Abschnitte

Karten der Ludopädagogik

Diese Karten sollen spielerische Lernprozesse, insbesondere Strategien, anregen und trainieren:

- Kognitiv:** Ich kann verschiedene Techniken des Erinnerns entwickeln,
- Metakognitiv:** Ich werde mir meiner Fähigkeiten und des Ergebnisses meiner Handlungen bewusst, ich beurteile mich selbst und kontrolliere meine Handlungen.
- und **Affektiv:** Ich entwickle Vertrauen in mich und meine Fähigkeiten, Selbstwertgefühl und Motivation.

Durch die in den Ludopädagogik-Karten vorgeschlagenen Übungen wird das Kind dazu gebracht, verschiedene Fähigkeiten üben, sich seiner kognitiven Ressourcen bewusst zu werden und bestimmte Überzeugungen und Darstellungen rund um das Lernen zu dekonstruieren.

In Wirklichkeit muss unser Gehirn, um neue Informationen und neue Fähigkeiten zu lernen, das nutzen und auf dem aufbauen, was es bereits weiß: Das Kind entdeckt „das Neue“, hinterfragt es, versteht es, vergleicht es mit dem, was es bereits weiß, um es besser anzupassen und danach zu verankern.

Je mehr Dinge wir lernen, je mehr Informationsspeicher wir in unserem Kopf anlegen, desto leichter scheint es zu lernen, denn wir haben Material, um Verbindungen (Verknüpfungen) zwischen Bekanntem und Neuem herzustellen! um sich neue Informationen einzuprägen, jedoch sind bestimmte Faktoren wie Wiederholung, Rituale, mentale Bilder, Spiel, Humor und Assoziationen sehr wichtig. Bekanntes zu reaktivieren und Neues zu bestaunen ist eines der Ziele dieser Kartenbox. Für mehr Klarheit haben wir vier Bereiche der Übung gewählt: Stimulation des Gedächtnisses, Organisation von Informationen, Selbstvertrauen und Motivation.

Wissenswertes rund um diese drei Abschnitte

Das Gedächtnis

Kinder haben oft feste Überzeugungen rund um ihre Gedächtnisleistung. „Ich habe ein Gedächtnis wie ein Elefant“ oder „Ich habe das Gedächtnis von Dorie/einem Goldfisch“ sind Sätze, die häufig vorkommen. Unsere „Memory“-Karten sollen die Kinder spüren lassen, dass es verschiedene Gedächtnisse und verschiedene Wege gibt, um sich etwas zu merken.

Informationen immer wieder zu wiederholen/aufzuschreiben, um sie sich einzuprägen (im Kopf oder laut übrigens), ist eine Legende, deren Strategie auf Dauer wenig effektiv ist. Sich zu bewegen, Fragen zu stellen, zu zeichnen, zu assoziieren, Informationen räumlich zu lokalisieren, sie mit eigenen Worten erneut zu erklären usw. sind dagegen echte Methoden, um eine neue Information im Gedächtnis zu verankern.

Die Organisation von Informationen

Die Organisation ist für die Verankerung und Konsolidierung des Lernens unerlässlich. Um die Informationen in seinem Kopf organisieren zu können, muss sich das Kind bewusst machen, was es tut, seine Anstrengungen einschätzen und bewerten, wie gut es die Aufgabe bewältigt (Kontrollstrategien). Danach kann es sein Verhalten besser steuern und ändern, indem es seine Fähigkeiten, die ihm zur Verfügung stehende Zeit und die Geschwindigkeit, mit der es die Aufgabe bewältigt, berücksichtigt. Wir schlagen vier Übungen vor, um mit diesen Errungenschaften zu spielen:

- Beurteilen, was ich weiß und was ich nicht weiß,
- Sortieren, ordnen, organisieren, um besser zu verstehen,
- Der Weg zum „Ich weiß“,
- Ich organisiere mich in Farben.



Das Selbstvertrauen

Die affektive Dimension des Lernens ist von entscheidender Bedeutung und wird manchmal auf Kosten der rein intellektuellen Dimension in den Hintergrund gedrängt. Wir haben uns dafür entschieden, vier Übungen rund um die Entdeckung und Kontrolle der Gefühle und Stärken des Kindes zu gestalten. Wenn es lernt, zu beobachten, wie er funktioniert, und zu akzeptieren, was in ihm vorgeht, kann es mehr Selbstvertrauen und Gelassenheit gewinnen.

Motivation

Richard Deci stellt 1975 eine einschlägige Theorie auf und unterscheidet zwei Arten von Motivation, je nachdem, ob sie „auferlegt“ ist oder nicht. Diese Theorie wurde von Deci und Ryan (1985, 2002) erweitert.

- Intrinsische Motivation:** Die Handlung wird allein durch das Interesse und die Freude angetrieben, die der Mensch an der Handlung findet, ohne die Erwartung einer äußeren Belohnung.
- Extrinsische Motivation:** Die Handlung wird durch einen Umstand verursacht, der dem Menschen fremd ist (Bestrafung, Belohnung, sozialer Druck, Erlangung der Zustimmung eines Dritten...).

Diese zwei Arten von Motivationen werden durch einen dritten Zustand ergänzt: Amotivation, das Gefühl, Faktoren ausgesetzt zu sein, die außer Kontrolle geraten. Sie unterscheidet sich von der extrinsischen Motivation durch den Mangel an Motivation, verbunden mit dem Gefühl, dass sie die Folgen ihrer Handlungen nicht mehr vorhersagen kann. Unsere Karten zielen darauf ab, die intrinsische Motivation der Kinder zu entwickeln, damit sie in sich selbst die Lust finden, etwas zu tun und sich ohne äußere Erwartungen zu verwirklichen: Die Neugier und Freude am Lernen zu entwickeln, um zu lernen und sich der Welt zu öffnen, ist für uns ein Garant für Autonomie und Entfaltung.

Wissenswertes rund um diese drei Abschnitte

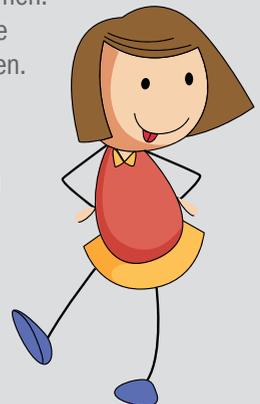
Welche Rolle spielt der Erwachsene bei den Übungen in der Ludopädagogik?

Der begleitende Erwachsene nimmt die Haltung des „Spielers wie die anderen“ ein. Er kann an der Übung teilnehmen oder sie orchestrieren. Seine Aufgabe ist es nicht, Kinder gewinnen zu lassen oder über dieses oder jenes Thema zu belehren - auch wenn wir natürlich die Spieler ermutigen, ihr Wissen, ihre Erinnerungen und ihre Kenntnisse über die eine oder andere Information zu teilen.

Seine Aufgabe ist es auch nicht, „die Lösung“ zu haben, sondern vielmehr, die Neugier der Kinder anzuregen, um sie dabei zu begleiten, ihre Köpfe, Körper und Herzen während der angebotenen Übungen zu aktivieren. Er nimmt eine unterstützende Haltung ein, die es dem Kind ermöglicht, den Versuch zu wagen, und eine freundliche Einstellung, die einen wohlwollenden und angepassten Wettbewerb ermöglicht (Einhaltung von Zeit, Anweisungen, Fairplay usw.). Sein Ziel ist es, das Kind zu ermutigen, seine Lernfähigkeiten zu entdecken.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Erwachsene das Kind dabei begleitet, Pläne zu schmieden, sich zu organisieren und Lernstrategien zu entwickeln, den Mut zu haben, etwas zu unternehmen und sich selbst zu stärken. Der spielerische Ansatz dieser Fähigkeiten ermöglicht es, die Idee der „harten Arbeit“ in „fröhliche und anregende Arbeit“ zu ersetzen, die ebenso effektiv ist. Diese Bemühungen tun dem Gehirn gut, stärken die kognitiven Funktionen und erhöhen das Selbstvertrauen und Motivation, ohne die Anstrengung wahrzunehmen. Die Energie des Spiels, des Austauschs und des Staunens wird die Lust am Ausprobieren ankurbeln und das Erlebnis optimal gestalten.

Die Ludopädagogikkarten können entweder zufällig oder in der vorgeschlagenen Lernentwicklung eingesetzt werden. Sie dienen als Grundlage und können leicht nach Ihrer Fantasie und den Wünschen der Kinder abgewandelt werden!



Die Philosophiekarten

Diese Karten haben das Ziel, sich Schritt für Schritt in die Welt der Gedanken zu wagen. Die vor über 50 Jahren in den USA entstandene Philosophie für Kinder hat sich unter der Leitung des Philosophen und Pädagogen Matthew Lipman zu einer Übung entwickelt, mit der Kinder lernen sollen, zusammen mit anderen durch und für sich selbst zu denken. Sie ist Teil eines aktiven pädagogischen Ansatzes, der die Kindergruppe dank des begleitenden Erwachsenen dazu bringt, sich in eine „philosophische Forschungsgemeinschaft“ zu verwandeln, d. h. einen Raum des Dialogs, in dem jedes Kind zum „Mitforscher“ wird.

Durch die verschiedenen Übungen, die in den Philosophiekarten vorgeschlagen werden, wird das Kind in die philosophische Haltung und Vorgehensweise eingeführt (Karten „Entdecke die Philosophie“), beginnt dann, einige der großen Themen der philosophischen Fragestellung zu erforschen (Karten „Erforsche ein Thema“) und entwickelt schließlich eine Reihe von Denkfähigkeiten, wie sich selbst zu hinterfragen, Hypothesen zu formulieren, Begriffe zu definieren, seinen Standpunkt zu begründen, seine Ideen zu veranschaulichen, zu problematisieren etc. (Karten „Muscle your thought“), mit deren Hilfe sie lernen, ihr Denken strenger und tiefer zu entwickeln.



Wissenswertes rund um diese drei Abschnitte

Welche Rolle spielt der Erwachsene bei philosophischen Übungen?

In der Philosophie für Kinder legt der Erwachsene seine Mütze als wissender Erwachsener, Lehrer oder Elternteil ab und nimmt die Haltung eines Moderators des philosophischen Dialogs ein.

.. Seine Aufgabe ist es nicht, eine Lektion in Philosophiegeschichte zu erteilen, seine Meinung, Weisheit oder sein Wissen über das Konzept oder die Frage, um die es geht, weiterzugeben, sondern die Vitalität der Kinder beim Forschen anzuregen, um sie bei der Entwicklung ihrer eigenen Ideen zu begleiten. Er ist sowohl ein wohlwollender Zuhörer, der es dem Kind ermöglicht, sich zu trauen, seine Sprache zu entfalten, als auch ein aktiver Zuhörer, der geeignete Interventionen ermöglicht, um das Kind zu ermutigen, seine Denkfähigkeiten bewusst zu üben und so ein reflexiveres Denken zu entwickeln.

Denkfähigkeiten sind wie Werkzeuge, mit denen man sich besser in die Baustelle des Denkens wagen und qualitativ hochwertige Gedanken entwickeln kann. Damit Sie besser verstehen, worum es geht, finden Sie im Folgenden eine Tabelle, die einige der Denkfähigkeiten definiert, die mit den Philosophiekarten erarbeitet werden können, sowie konkrete Beispiele für diese Fähigkeiten und schließlich Musterfragen für die Moderation und Wiederholung.

Die Karten „Stärke dein Denken“ wurden speziell dafür entwickelt, auf spielerische Weise bestimmte Denkfähigkeiten zu trainieren: Welche das sind, können Sie auf den Rückseiten der Karten 10 bis 16 nachlesen. Sie können sie spielerisch für sich selbst durchspielen, um sie durch Übung zu verstehen. Hören Sie während der Dialogphasen, die Sie moderieren, genau zu, was die Kinder sagen, um ihnen zu helfen, sich der Denkfähigkeiten bewusst zu werden, die sie bereits selbst beherrschen (z. B. „Danke für deine Unterscheidung zwischen Kunst und Schönheit“, „Wenn ich es richtig verstanden habe, ist deine Definition von

Gerechtigkeit ...“), und stellen Sie die in der Tabelle aufgeführten Fragen (**Seite 22-23**), um weitere zu erarbeiten, wenn Sie es für richtig halten.

Achten Sie jedoch darauf, dass Sie die Anzahl der Nachfassaktionen vernünftig dosieren, damit die Kinder das Gefühl haben, dass sie in der Ausrichtung ihres Forschungsweges frei bleiben. Philosophie ist vor allem eine Übung: Die Übung oder das Thema sind Ansatzpunkte, um am philosophischen Forschungsprozess mitzuarbeiten, aber wir können nie im Voraus wissen, wo wir ankommen werden. Außerdem kommt es häufig vor, dass wir am Ende einer philosophischen Übung mit mehr Fragen als Antworten nach Hause gehen. Es kann zunächst frustrierend sein, aber es ist Teil des Lernens. Es ist eine Gelegenheit zu lernen, loszulassen, Unvorhergesehenes zu akzeptieren und das Staunen über die überraschenden Denkwege zu entwickeln, die Kinder vielleicht wählen.

Kurzum, dank der Philosophiekarten werden die Kinder auf spielerische Weise mit der Philosophie als einer Art und Weise, in der Welt zu sein, experimentieren und sich diese Art und Weise nach und nach aneignen, sodass jede Erfahrung zu einer Quelle philosophischer Fragen und Überlegungen werden kann. Philosophie ist keine vom Leben abgeschnittene Aufgabe, sondern im Gegenteil eine Aufgabe, die dem Leben Sinn geben kann. Scheuen Sie sich nicht, die Überraschungen und spontanen Fragen der Kinder sowie den Reichtum der Welt, der in Ihnen lebt und Sie täglich umgibt, aufzugreifen, um mit ihnen philosophische Dialoge zu eröffnen und anzustoßen, denn wenn man einmal die richtige Haltung und Methode gefunden hat, kann man überall und über alles philosophieren!



Tabelle zu den Denkfähigkeiten

Definitionen	Beispiele	Fragen
Fragen bedeutet, etwas zu hinterfragen, indem man Fragen dazu formuliert.	„Ich stelle mir die Frage: Kann Freundschaft ein Leben lang halten?“	Welche Fragen können wir zu diesem Thema, dieser Erfahrung, diesem Spiel stellen?
Zu definieren bedeutet die Bedeutung eines Wortes, indem insbesondere die charakteristischen Kriterien der Sache festgelegt werden, die es bezeichnet.	„Liebe ist ein Gefühl der bedingungslosen Annahme eines Menschen.“	- Was bedeutet „...“? - Wenn wir dieses Wort jemandem erklären mussten, der es noch nie gehört hat, sieht es aus wie...?
Zu unterscheiden bedeutet, ein oder mehrere Kriterien für Unterschiede zwischen zwei Konzepten herauszufinden.	„Der Unterschied zwischen Freude und Glück ist, dass Freude ein kurzlebiges Gefühl ist, während Glück ein dauerhaftes Gefühl ist.“	- Gibt es einen Unterschied zwischen „...“ und „...“? - Können wir „...“ und „...“ unterscheiden? - Was ist der Unterschied zwischen „...“ und „...“?
Assoziieren bedeutet, Begriffe, Konzepte, Ideen oder Bilder miteinander zu verknüpfen.	„Wenn ich an Freiheit denke, denke ich an Verantwortung: Freiheit bedeutet Verantwortung.“	- Womit kann man „...“ assoziieren? - Wenn wir an „...“ denken, fällt uns vor allem „...“ ein?
Ein Beispiel zu geben bedeutet, eine Idee mit etwas Konkretem zu veranschaulichen.	„Ein Beispiel für Gewalt ist, wenn jemand in der Pause einen Mitschüler beleidigt.“	- Hat jemand ein Beispiel für „...“? - Könnte jemand diese Idee veranschaulichen

Argumentieren bedeutet, einen oder mehrere Gründe für die Untermauerung einer Idee zu geben.	„Ich glaube, die Schule sollte sich an den Interessen des Kindes orientieren, weil ein Kind am besten lernt, wenn es an der Aufgabe, die es ausübt, interessiert ist.“	Warum glaubt man, dass...? Haben wir einen oder mehrere Gründe, um zu glauben, dass ...?
Problematisieren bedeutet, die Komplexität einer Frage herauszustellen.	„Sind wir immer gerecht, wenn wir die Gesetze befolgen?“	Ist es immer wahr/falsch, dass...? Sollten wir immer/nie...? „...“, ist es wirklich...?
Kontextualisierung bedeutet, eine Idee in einem Anwendungsbereich zu verorten.	„Die rationale Intelligenz wird im traditionellen schulischen Feld mehr geschätzt als die emotionale Intelligenz.“	In welchem Zusammenhang gilt das Gesagte? Gilt diese Idee überall?
Klassifizieren bedeutet, Elemente nach festgelegten Kriterien in verschiedene Kategorien einzuordnen.	„Es gibt verschiedene Arten von Träumen: Träume, wenn man schläft, und Träume, wenn man wach ist. Den Traum, diesen oder jenen Beruf zu ergreifen, kann man in die zweite Kategorie einordnen, während der Traum, in dem ich mit Schmetterlingsflügeln über die Wolken flog, in die erste Kategorie fällt.“	Können diese Artikel in verschiedene Kategorien eingeteilt werden?
Metaphern zu schaffen bedeutet, nach Bildern zu suchen, denen ein Konzept zugeordnet werden kann.	„Ein Philo-Animator ist wie ein Jazzspieler: Er beherrscht die Kunst der Improvisation.“	Man könnte sagen, dass „...“ wie... ist Könnten wir „...“ mit einem Bild verknüpfen? Welches?
Sich selbst zu korrigieren bedeutet, seine ursprünglichen Gedanken neu zu bewerten und sie unter Berücksichtigung neuer Elemente anzupassen.	„Ich dachte, Kunst sei völlig subjektiv, aber ich merke, dass sich Museumskuratoren bei der Entscheidung, was in ihre Sammlung aufgenommen wird und was nicht, an gemeinsamen Kriterien orientieren und nicht nur an ihrem persönlichen Geschmack.“	Sind wir immer mit dem einverstanden, was wir zu Beginn gesagt haben? Ist das, was wir vorher behauptet haben, immer noch gültig?

Wissenswertes rund um diese drei Abschnitte

Meditationskarten

Durch die verschiedenen Übungen, die in den Meditationskarten vorgeschlagen werden, wird das Kind dazu gebracht, seinen Geist zu trainieren, indem es seine Aufmerksamkeit mit Absicht und ohne Urteil auf die Gegenwart richtet.

Missverständnisse über Meditation: Worüber reden wir?

Meditation ist eine Form des Geisttrainings: Es ist genauer gesagt das Training unserer Fähigkeit zur Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit kann als Muskel unseres Gehirns betrachtet werden und er kann, wie unser Körper oder unsere Fähigkeiten, trainiert werden. Meditation ist eine säkulare Übung, die allen zugänglich ist, weil Präsenz eine natürliche Fähigkeit ist, die in jedem von uns existiert.

Kurz gesagt, Aufmerksamkeit ist eine Fähigkeit, die durch Training verbessert werden kann. Ein paar Minuten regelmäßiges Üben jeden Tag reichen aus, um bewusster und präsenter zu werden für das, was man tut und wer man ist!

Die Meditationsübung schafft also geistige Gewohnheiten, die dazu führen, dass unsere sozialen Kompetenzen durch mehr Zuhören, Altruismus und Wohlwollen gegenüber sich selbst und anderen erweitert werden.

Meditieren ist nicht „nichts tun“, man leert nicht den Kopf, wenn man me-



ditiert! Ganz im Gegenteil: Man richtet seine Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Objekt, um den Moment zu erleben!

Meditieren bedeutet auch nicht beten. Es hat nichts mit Religion zu tun. Außerdem ist Meditation keine Religion! Wir sprechen nur über uns selbst. Wenn man meditiert, schneidet man sich nicht von der Welt ab, auch wenn man manchmal die Augen schließt. Es geht nicht darum, sich im eigentlichen Sinne zu isolieren, sondern vielmehr darum, sich selbst zu finden, um andere besser finden zu können.

Schließlich bedeutet Meditieren nicht, sich zu beruhigen oder auf Empfindungen zu verzichten: Es bedeutet, sich dafür zu entscheiden, sich auf uns selbst, unsere Wahrnehmungen, Gefühle und Gedanken zu konzentrieren. Sie können durch Meditation entdecken, dass Sie traurig oder wütend sind. Wenn man sich dessen bewusst wird, kann man das Gefühl willkommen heißen, und es fällt einem leichter, es zu akzeptieren und sich von ihm zu lösen.

Wer kann meditieren? Welche Rolle spielt der Erwachsene bei Meditationsübungen mit Kindern?

Kinder ab 4 Jahren können mit geeigneten Übungen durchaus meditieren. Meditation ist also nicht nur etwas für Erwachsene - ganz im Gegenteil! Wenn Sie die Übung schon in jungen Jahren verankern, wird die Fähigkeit, sich durch lebenslange Meditationsübung zu zentrieren, umso wirksamer.

Außerdem haben Kinder und Jugendliche mindestens genauso wie Erwachsene ein hektisches Leben und jonglieren zwischen schulischen und außerschulischen Aufgaben. Ihnen beizubringen, sich hinzusetzen, zuzuhören und zu beobachten, was in ihrem Inneren vorgeht, und einige Minuten zu meditieren, wird ihnen Ruhe und Zuversicht geben. Außerdem haben viele Praktiker beobachtet,

Wissenswertes rund um diese drei Abschnitte

dass Meditation die Konzentrationsfähigkeit bei Lernübungen in der Schule oder bei Hausaufgaben verbessert.

Sie meditieren nicht? Seien Sie sich bewusst, dass man niemanden zum Meditieren bringen kann, ohne selbst zu meditieren: Damit Sie die Vorteile der Meditation erklären können, müssen Sie sie selbst erfahren!

Und schließlich: Ob in der Schule oder zu Hause, der begleitende Erwachsene, der die Sitzung des Kindes beaufsichtigt, nimmt selbst daran teil: Er nimmt teil und ist anwesend! Während dieser Zeit tut er nichts anderes. Auf diese Weise geht er auch mit gutem Beispiel voran, indem er dem Kind ein angemessenes Verhalten zeigt und ein Beispiel dafür gibt, wie es gemacht werden kann. Wir weisen Sie auf den Teil dieses Leitfadens zur allgemeinen Haltung des Begleiters, in dem wir das Thema des Lernens durch Nachahmung und Spiegelneuronen ansprechen. Für die Meditation ist es genau das gleiche.



Was bringt Meditation den Kindern?

Tatsächlich kann regelmäßig praktizierte Meditation Veränderungen bewirken, die vielleicht nicht bei jedem Menschen gleich sind. Da wir alle unterschiedlich sind, erleben und empfinden wir auch die Erfahrungen, die gemacht werden, unterschiedlich. Deshalb ist es interessant, dem Kind mitzuteilen, wie es die Erfahrungen mit der Meditationsübung empfunden hat.

Dieses Feedback kann zu einem besseren Verständnis unserer mentalen Muster und zur Akzeptanz unserer Gefühle führen. Sich selbst beim Lernen zu kennen, bringt mehr Selbstvertrauen, bessere Beziehungen zu anderen und manchmal auch eine größere Fähigkeit, zur Ruhe zu kommen. Wie bei jeder anderen sportlichen, musikalischen, künstlerischen oder kognitiven Übung können sich die Ergebnisse nur bei regelmäßiger und langfristiger Übung bemerkbar machen: Meditation ist in diesem Sinne kein Allheilmittel oder Wundermittel: Sie ist lediglich eine Hygiene des Geistes.

Wo kann man Meditation praktizieren?

Mit dem Training kann Meditation überall und jederzeit geübt werden.

Zu Beginn gilt es jedoch für Kinder wie auch für Erwachsene, den richtigen Ort zu finden: das Schlafzimmer, das Wohnzimmer, den Park, den Garten und auch den richtigen Zeitpunkt, um das Meditieren zu lernen. Es ist nicht notwendig, einen eigenen Ort für die Meditation zu haben, ebenso wenig wie es notwendig ist, den Ort zu wechseln oder eine besondere Ausrüstung zu haben.

Wie gesagt: Meditation ist ein Training des Geistes, und insofern eignet sich jeder Ort und jede Zeit, um damit anzufangen! Achten Sie lediglich darauf, dass der Ort ruhig und gemütlich ist.

Die häufigste und am besten geeignete Position ist das Sitzen auf einem

Wissenswertes rund um diese drei Abschnitte

Stuhl, aber die Übung kann auch auf dem Boden, auf einem einfachen Kissen oder sogar nur durch Überkreuzen der Beine erfolgen; schließlich kann die Meditation manchmal auch im Liegen praktiziert werden.

Wann sollte man meditieren?

Die Übung ist nicht dazu geeignet, Kinder zu beruhigen, daher ist es besser, einen Zeitpunkt zu wählen, an dem die Erregung gering ist, z. B. morgens, wenn der Tag beginnt, nach der Schule oder einer Übung, abends vor dem Zubettgehen und/oder Einschlafen.

Sollten wir oft meditieren?

Es ist ideal, dies jeden Tag ein wenig zu tun, ebenso wie die Einführung eines Rituals, da die Wiederholung das Erlernen der Übung effektiv unterstützt. Wir empfehlen nicht, einen bestimmten Kalender zu verwenden, sondern vielmehr, die Meditationsübungen über den Tag verteilt einzufügen, zu jeder Zeit, die Sie und/oder die Kinder für angemessen halten. Die hier vorgestellten Übungen können nach etwas Übung durchaus in jedem Rahmen zu jeder Zeit durchgeführt werden.

Da man für die Meditation keine besondere Ausrüstung benötigt, kommt die gesamte Vorbereitung der Übung aus der Führungsarbeit der Begleitperson. Dies ist eine notwendige Vorbereitung. Vielleicht finden Sie es dennoch hilfreich, die Übung in Ritualen zu machen und zu verankern, die auf einigen Gegenständen beruhen, z. B. einem Meditationskissen oder einer Meditationsbank, einer tibetischen Schale, einer Sanduhr, einem Teppich oder auch Mandalas zum Ausmalen. Allerdings ist nichts davon völlig unerlässlich: Ein bequemer Platz zum Sitzen und eine klare Absicht reichen aus!

Wie benutzt man unsere Meditationsblätter?

Am effektivsten ist es, wenn Sie das Arbeitsblatt vorher lesen, damit Sie es sich aneignen können. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass die Übung umso effektiver ist, je mehr Sie das Arbeitsblatt zuerst für sich selbst anwenden, es lesen und wiederholen, bevor Sie es den Kindern vorlegen.

Die Übung ist hauptsächlich für Sie, um den Rahmen mit Ihrem Kind / Gruppe von Kindern zu schaffen. Sie können in einem kleinen Heft einen Kalender mit den „meditativen Momenten“ des Tages notieren. Um das Lernen zu erleichtern, könnte man das Kind nach einigen Sitzungen bitten, selbst zum Lernbegleiter zu werden: Es soll das Arbeitsblatt lesen oder den kleinen Weg selbstständig abspulen. Mit etwas Erfahrung und Wiederholung wird es seine meditativen Momente vorschlagen und teilen.

Wie beginnt man die erste Meditationssitzung?

Bevor Sie mit der ersten Übung beginnen, müssen Sie dem Kind/der Gruppe, für das/die Sie verantwortlich sind und mit dem/der Sie üben wollen, unbedingt erklären:

- Was Meditation ist
- Was der Grund ist, warum Sie sie zusammen machen werden
- Was es vielleicht an sich selbst beobachten kann
- Dass Sie das kleine Ritual erklären, das Sie einführen (Gegenstände, Zeiten usw.).

Es kann interessant sein, ihnen klarzumachen, dass Meditation nicht nur eine Übung ist, die nur zwischen Ihnen und ihm stattfindet, sondern dass es sie sehr wohl zu einer kleinen Routine in seinem Alltag machen kann! Sie sollten darauf achten, dass die Meditation nicht in irgendeiner Form mit einer Strafe oder

Wissenswertes rund um diese drei Abschnitte

einem Zwang in Verbindung gebracht wird, z. B., indem Sie sie praktizieren, damit sich das Kind beruhigt.

Achten Sie außerdem auf Ihre eigenen Erwartungen: Meditation ist kein Werkzeug, das garantiert, dass die Kinder zur Ruhe kommen. Wenn sie Aggressionen abbauen oder das Selbstvertrauen stärken kann, liegt das vor allem daran, dass sie auf der Erforschung von Gefühlen und Gedanken beruht. Erstens basiert die Übung darauf, angenehme oder unangenehme Gefühle so anzunehmen, wie sie in dem Moment sind, in dem das Kind sie wahrnimmt. Sie sollten keine Erwartungen und Ziele an die Übung stellen, da sie zwar Vorteile mit sich bringen kann, diese aber nicht automatisch eintreten. Auf diese Weise können Sie schöne Überraschungen erleben. So haben Sie mehr Chancen, außergewöhnliche Vorgänge zu beobachten. Wir empfehlen dringend, dass Sie die Sitzung mit ihnen abhalten: Sie können sie anfangs gemeinsam anleiten und dann, wie oben vorgeschlagen, das Kind allein oder mit Ihnen anleiten lassen. Dieser Prozess macht es möglich, die Übung weiter zu verankern.

Die Zeit, die am Ende der Übung für den Austausch bleibt, ist eine Zeit der Stille für diejenigen, die es wünschen, und eine Zeit des Austauschs für diejenigen, die sich austauschen möchten: Es ist eine Auszeit, die allen guttut. Wir empfehlen, dass Sie sich die Kommentare und Gefühle anhören, die über die auf den Karten vorgeschlagene formale Übung hinausgehen. Sie werden feststellen, dass der Moment umso heilsamer ist, wenn er dazu dient, sich gegenseitig über die Wahrnehmungen, Gefühle und Gedanken auszutauschen, die jeder im Moment hat: Eltern, Lehrer oder Begleiter mit dem Kind oder den Kindern.

Denken Sie schließlich daran, dass Kinder eine noch authentische Fähigkeit haben, im Augenblick zu leben. Sie projizieren weniger in vergangene Gefühle oder zukünftige Hoffnungen als Erwachsene. Es ist also gut möglich, dass ihnen die Übungen leicht, natürlich und spielerisch erscheinen! Vertrauen Sie ihnen und vertrauen Sie sich selbst!)

Bibliografie/ Literaturverzeichnis

Allgemeine Literatur

- 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

Literatur zur 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

Literatur zur Meditation

- 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

Literatur zur Pädagogik und positiver 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

Schlusswort



Wie Sie sicher bemerkt haben, sind diese Karten eine Einladung, in einer direkten und echten Beziehung zusammen zu sein. Wir empfehlen Ihnen, Ihre Telefone und Tablets beiseitezulegen und Ihre sozialen Hüte (als Eltern, Lehrer, Schüler...) abzulegen, um sich einen Moment der authentischen Begegnung und Verbindung zu gönnen. So kann jeder Mensch er selbst sein und in seinem Menschsein bedingungslos erkannt und angenommen werden. Der spielerische Aspekt der Übungen ermöglicht es Ihnen, mit Neugier und Leichtigkeit in die Vorschläge einzutauchen. Spielen bedeutet nicht, dass man seine Zeit verschwendet, sondern im Gegenteil, dass man sich eine besondere Zeit gönnt, um neue Erfahrungen zu machen und (wieder) zu entdecken, dass Lernen mit Freude verbunden sein kann.

Das Spiel erscheint somit als ein reiches Instrument, um Angstmechanismen zu lösen und das Vertrauen jedes Einzelnen in seine Fähigkeit zu stärken, sich selbst zu verstehen, zu lernen und seine Fähigkeiten und Talente zu entwickeln. Die drei Übungen in diesem Lernpaket ergänzen sich gegenseitig und wecken jede auf ihre Weise eine bestimmte Art, mit sich selbst, den anderen und der Welt in Beziehung zu sein. Je regelmäßiger die Übungen gemacht werden, desto mehr können Sie und die Kinder sich diese präzisere und bewusstere Art des Seins aneignen. Wir empfehlen Ihnen, sie nicht nur während des Spielens mit dieser Box zu fördern, sondern auch im weiteren Sinne in allen Momenten des täglichen Lebens.

Wir hoffen, dass diese Box dazu beiträgt, schöne Momente des Lernens, der Begegnung und des gemeinsamen Austauschs zu schaffen und eine gerechtere Gesellschaft zu schaffen, in der jeder die Schlüssel dazu hat, ein aktiver und aufgeklärter Bürger zu werden, um in Zukunft besser zusammenleben zu können.

**Wir danken den Kindern und Begleitpersonen,
die die Boxen getestet und uns erlaubt haben, sie
zu perfektionieren. Wir danken auch unseren
Partnern und dem Erasmus+-Programm, dank
dessen diese Box geschaffen wurde.**