

MINDFUL Maze Set

Getting Started Guide

Guía de iniciación del set de laberintos calmantes
Guide de démarrage du kit de labyrinthes apaisants
Achtsamkeitslabyrinth-Set, Spielanleitung mit ersten Übungen



*Breathe in (up)
Breathe out (down)*





Introduction

Help children practice managing their emotions with this calming set of 3 Mindful Maze boards! Each board is double-sided for a total of 6 different breath patterns. The engaging design of each board will guide children through the breath pattern and help them practice self-management and mindfulness. Children will trace the design with their finger, breathing in and out as directed by the design of the board. These calming breath patterns will help children become resilient learners who respond positively to any challenge! This guide includes expert tips for getting started with social-emotional learning in any setting.

Social-Emotional Learning

Social-Emotional Learning (SEL) is the process by which children and adults understand and manage emotions; set and achieve positive goals; learn, observe, and model empathy; establish and maintain positive relationships; and make responsible decisions. Learning to manage feelings, respond positively to stressful situations, and get along with others is a vital part of childhood development. Children with strong social-emotional skills are aware of their feelings and

act on them in socially appropriate ways. They are also aware of the feelings of others and interact with their peers with empathy and respect. These skills are foundational to lifelong academic and personal success.

According to the Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), there are five core competencies that can help students navigate their world more effectively.* These mazes help children develop mindfulness, a key skill in developing 3 of the 5 core competencies: self-awareness, self-management, and responsible decision-making.



Mindfulness

Mindfulness is an important part of emotional intelligence. In many ways, mindfulness is the ability to think about your own thoughts and feelings in the present. It is a good practice to help manage stress and anxiety. It can help maintain or restore emotional equilibrium. Mindfulness practices may include meditation, breathing exercises, and other activities that focus on present moments. The best way to teach mindfulness is to practice it yourself and talk about it with children. Talk about really enjoying every moment when on a walk or savoring a favorite treat. Breathing exercises and practicing mindfulness can be a part of everyday life. The more you take part in these activities the easier it will become to use them when needed in moments of stress and anxiety.

* "Core SEL Competencies." CASEL, 2019, <https://casel.org/core-competencies/>. Accessed 24 Jan. 2020.

Talking to Children About Emotions

Talk About Emotions – Model how to talk about emotions for children by using “I” statements to describe your own emotions and what causes those emotions. For example, “I feel calm when I trace the cooling breath, because it reminds me of relaxing by the ocean.”

Listen Carefully – When children tell you about their feelings, acknowledge their feelings, and ask follow-up questions. For example, if a child says, “I feel sad,” validate their feelings by asking, “Why do you feel sad?” instead of “There is nothing to be sad about, cheer up.”

Model Empathy – Help children learn to empathize with others by first identifying a feeling and then communicating that you have had the same feeling. For example, “You must have felt frustrated when we couldn’t play outside today. I have felt frustrated too, when I couldn’t do something I had been looking forward to.”

Choose Quiet Moments – Find quiet moments in the daily routines to talk about feelings and mindfulness. This routine helps children develop the language to express themselves when their emotions are strong.

Getting Started

There are 3 Mindful Maze boards that have 6 breath patterns.

**Beginner
breath
patterns on
the front**



COOLING BREATH



STAR BREATH



SQUARE BREATH

**Advanced
breath
patterns on
the back**



STEADY STATE
BREATH



RAINBOW BREATH



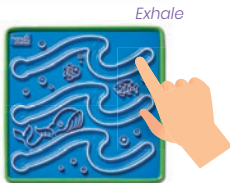
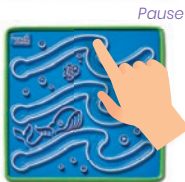
LADDERED
BREATH

To get started using the Mindful Maze boards, introduce the boards one at a time over several days. Depending on the age of the children, you may want to provide hand-over-hand guidance as they trace and quietly tell them when to inhale, pause, and exhale. Introduce a new board during a calm point in the day, maybe after a meal or before reading a book together. Don't introduce all the boards on the same day. Start with the beginner breath patterns.

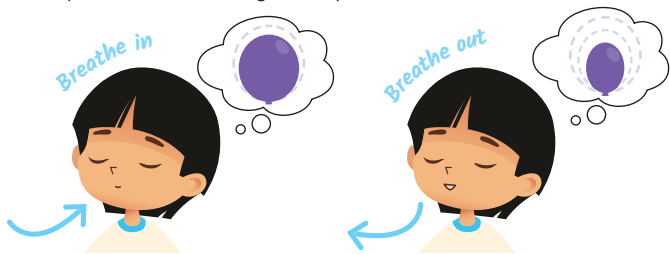
Children are not used to thinking about their breathing so it may take some time. Even if the child is not able to do the breath pattern, tracing the patterns is good for developing fine motor skills and focus. Doing breathing exercises with the same board several times when introducing the boards is helpful. Once they are used to following the symbols and thinking about their breathing, begin introducing the advanced breath patterns. As the children become familiar with all the boards, continue doing the breathing exercises daily with a variety of breath patterns. After the children are familiar with all the breath patterns, discuss situations where the breath patterns might help them manage their feelings. When a child needs help relaxing or calming down, let him/her choose the board that best suits him/her.

Breath Patterns

- Encourage children to trace the pattern with a finger. Ask, "How does the path feel under your finger? How do you feel while tracing the path?"
- Call their attention to the markings in the path. Explain that these markings will help them control their breathing so they can manage their emotions.
- Say, "The ► symbol shows where to start." Some boards have more than one ►, meaning you can choose where to start.
- Say, "As the line gets bigger you should be breathing in through your nose. You should notice your belly expanding."



- Say, “When there is a dot you pause and hold your breath for a second or two.”
- Say, “As the line gets smaller, you exhale, and your belly relaxes.”
- Now have the child place their finger on the ► and trace the pattern again. Encourage them to focus on trying to breathe in as the line grows, pause, and exhale as the line shrinks.
- When doing the mindful mazes you can also add visualization. Have the child imagine a balloon growing as their belly expands and shrinking as they exhale.



ES

Introducción

Ayuda a los niños a que practiquen a manejar sus emociones con este set de 3 tableros con laberintos calmantes. Cada tablero tiene dos caras, con lo que hay un total de 6 diseños para realizar ejercicios de respiración. Los atractivos diseños de los tableros actúan de guía para realizar los ejercicios de respiración y ayudan a los niños a practicar la autogestión y la conciencia plena. Siguiendo los diseños con el dedo, los niños inhalarán y exhalarán guiados por las indicaciones del diseño del tablero. Estos diseños calmantes para realizar ejercicios de respiración están pensados para que los niños aprendan a ser constantes en su aprendizaje y a responder a los retos de forma positiva. En esta guía encontrarás consejos de expertos para iniciarte en el aprendizaje social y emocional aplicado a cualquier ámbito.

Aprendizaje social y emocional

SEL aprendizaje social y emocional es el proceso por el cual, niños y adultos comprenden y manejan sus emociones, establecen y consiguen objetivos favorables, aprenden, observan e imitan el comportamiento empático, establecen y mantienen relaciones positivas y toman

decisiones con responsabilidad. Aprender a manejar las emociones, responder de forma positiva a situaciones de estrés y llevarse bien con los demás constituyen elementos fundamentales en el desarrollo de un niño. Los niños con habilidades sociales y emocionales sólidas son conscientes de sus emociones y pueden reaccionar de manera apropiada en el contexto social. También son conscientes de los sentimientos de otras personas y se relacionan con sus compañeros con empatía y respeto. Estas habilidades son las bases del futuro y duradero éxito del niño, tanto en el campo académico como en el personal. Según la Asociación Colaborativa para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL por sus siglas en inglés), existen cinco habilidades principales que pueden ayudar a los alumnos a desenvolverse en el mundo de manera más efectiva.* Estos laberintos están diseñados para ayudar a los niños a desarrollar la conciencia plena, una aptitud clave para el desarrollo de 3 de las 5 habilidades principales: conciencia de uno mismo, autogestión y toma de decisiones responsable.



Conciencia plena

La capacidad de estar plenamente presente es una parte importante de la inteligencia emocional. La conciencia plena es la habilidad de pensar en los pensamientos y las emociones que sentimos en el momento presente. Es un buen ejercicio para ayudarnos a gestionar el estrés y la ansiedad. Nos puede ayudar a mantener el equilibrio emocional o a restablecerlo. Algunas prácticas para fomentar la conciencia plena son la meditación, los ejercicios de respiración y otras actividades centradas en el momento presente. La mejor manera de enseñar a cultivar la conciencia plena es practicándola uno mismo y comunicar lo aprendido luego con los niños. Háblale de lo mucho que disfrutaste de cada momento de tu paseo o de lo bien que te supo algo rico que comiste. Puedes hacer que los ejercicios de respiración y la práctica de la conciencia plena se conviertan en una parte del día a día. Cuanto más practiques estas actividades más fácil te será recurrir a ellas en momentos de estrés o ansiedad.

* *Habilidades fundamentales del aprendizaje social y emocional. CASEL, 2019, <https://casel.org/core-competencies/>. Consultado 24 Enero 2020.*

Charlar con los niños sobre las emociones

Hablad sobre las emociones – Enséñale a hablar de sus emociones utilizando expresiones en primera persona para describir tus propias emociones y lo que las ha causado. Por ejemplo: «Me calma hacer el ejercicio de la respiración refrescante porque me recuerda a cuando estoy relajado frente al mar».

Escucha con atención – Cuando te cuente cómo se siente, reconoce la importancia de sus sentimientos y hazle preguntas al respecto. Por ejemplo, si el niño te dice: «Estoy triste», reconoce la importancia de este sentimiento preguntándole: «¿Por qué estás triste?» y no le digas: «No hay razón para que estés triste,anímate».

Enséñale a mostrar empatía – **Enséñale a empatizar con los demás** identificando primero un sentimiento y luego, comunicándole que te sientes del mismo modo. Por ejemplo, «Debiste llevarte una desilusión cuando te enteraste de que no podías ir a jugar afuera. Yo también me siento frustrado cuando no puedo hacer algo que quiero hacer».

Elige momentos tranquilos – **Encuentra momentos tranquilos durante el día** para hablar de las emociones y de la conciencia plena. Con esta rutina, los niños desarrollarán el lenguaje para expresarse cuando sientan emociones fuertes.

Primeros pasos

Hay 3 tableros con laberintos calmantes con 6 diseños para practicar ejercicios de respiración.

Diseños para ejercicios de respiración para principiantes en la cara frontal



RESPIRACIÓN REFRESCANTE



RESPIRACIÓN DE LA ESTRELLA



RESPIRACIÓN DEL CUADRADO

Diseños para ejercicios de respiración para niveles avanzados en el reverso



RESPIRACIÓN PARA CALMARSE



RESPIRACIÓN DEL ARCOÍRIS



RESPIRACIÓN DE LA ESCALERA

Para empezar a utilizar los laberintos calmantes, ve enseñándole los tableros uno por uno, en el espacio de unos cuantos días. Dependiendo de la edad del niño, es aconsejable que le ayudes sujetándole la mano a medida que va repasando los diseños y le vayas indicando en voz baja cuándo debe inhalar, hacer una pausa y exhalar. Enséñale un nuevo tablero en un momento del día en el que esté calmado como por ejemplo, después de comer o antes de leer un cuento juntos. No le enseñes todos los tableros el mismo día. Empieza con los diseños para ejercicios de respiración para principiantes.

Los niños no están acostumbrados a pensar en su respiración, así que es posible que les lleve un tiempo acostumbrarse. Aunque el niño no consiga completar el ejercicio de respiración, seguir el diseño con el dedo es beneficioso para desarrollar la motricidad fina y la concentración. Es aconsejable que, cuando le enseñes un nuevo tablero, haga los ejercicios de respiración de ese tablero varias veces. Cuando se hayan familiarizado con los símbolos que tienen que seguir y aprendan a pensar en su respiración, puedes enseñarles los tableros con los ejercicios de respiración de nivel avanzado. Una vez que los niños se familiaricen con todos los tableros, haz los ejercicios de respiración a diario con distintos diseños. Cuando los niños se hayan familiarizado con los distintos diseños de los ejercicios de respiración, comentad en qué situaciones podrían estos ejercicios ayudarles a manejar sus emociones. Cuando el niño necesite calmarse o relajarse, déjale que elija el tablero que más le convenga.

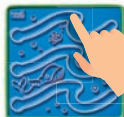
Diseños para ejercicios de respiración

- Anima a los niños a que sigan los diseños con el dedo. Pregúntales: «¿Qué tacto tiene el surco que sigues con el dedo? ¿Cómo te sientes cuando sigues el diseño con el dedo?».
- Enseñales las marcas que hay dentro de los surcos. Explícales que sirven para ayudarles a controlar la respiración que, a su vez, les servirá para ayudarles a manejar las emociones.
- Dile: «El símbolo ► muestra dónde empezar». Algunos tableros tienen más de un símbolo ►, lo que significa que puedes elegir distintos puntos desde donde empezar.
- Dile: «Cuando la línea se va ensanchando, tienes que inhalar por la nariz. Notarás que la tripa se hincha».
- Dile: «Cuando encuentres un punto deberás hacer una pausa y aguantar la respiración durante uno o dos segundos».
- Dile: «Cuando la línea se vaya estrechando, tendrás que exhalar y observarás cómo la tripa se relaja».
- Ahora, pídele que coloque el dedo sobre el símbolo ► y siga el diseño con el dedo. Anímale a que centre su atención en inhalar cuando la línea se ensanche, a hacer una pausa y a exhalar cuando la línea se estreche.
- Puedes añadir ejercicios de visualización cuando trabajes con los laberintos. Cuando inhale y se le hinche la tripa, pídele que visualice un balón inflándose y que visualice el balón deshinchándose al exhalar.

Inhala



Pausa



Exhala



Introduction

Aidez les enfants à gérer leurs émotions avec cet ensemble de trois tableaux de labyrinthes apaisants ! Chaque tableau est recto verso pour un total de 6 exercices de respiration différents. Le modèle de chaque tableau guide les enfants au cours de l'exercice de respiration en les aidant à pratiquer l'autogestion et la conscience réfléchie. Les enfants tracent le parcours avec le doigt en inspirant et en expirant comme indiqué sur le modèle du tableau. Ces exercices de respiration apaisants vont aider les enfants à devenir des élèves résilients qui répondent de manière positive à la difficulté ! Ce guide fournit des conseils spécialisés pour démarrer l'apprentissage socio-émotionnel dans n'importe quel contexte.

Apprentissage socio-émotionnel

L'apprentissage socio-émotionnel est le processus par lequel les enfants et les adultes comprennent et gèrent les émotions, se fixent et atteignent des objectifs positifs, apprennent, observent et font preuve d'empathie, établissent et entretiennent des relations positives et prennent des décisions responsables. Apprendre à gérer les émotions, à répondre de manière positive aux situations stressantes et à s'entendre avec les autres fait partie intégrante du développement de l'enfant. Les enfants avec d'excellentes aptitudes socio-émotionnelles ont conscience de ce qu'ils ressentent et agissent de manière positive et appropriée. Ils ont également conscience du ressenti des autres et interagissent avec leurs pairs en faisant preuve d'empathie et de respect. Ces aptitudes constituent le fondement de la réussite académique et personnelle tout au long de la vie. Selon le Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), cinq compétences fondamentales peuvent aider les élèves à évoluer plus efficacement dans leur monde*. Ces labyrinthes aident les enfants à développer une conscience réfléchie, une compétence fondamentale pour acquérir trois des cinq compétences fondamentales, à savoir la conscience de soi, l'autogestion et la prise de décision responsable.



Conscience réfléchie

La conscience réfléchie constitue une partie importante de l'intelligence émotionnelle. De bien des manières, la conscience réfléchie est la capacité à réfléchir à ses propres pensées et sentiments au moment présent. C'est une excellente pratique pour aider à gérer le stress et l'anxiété. Elle peut aider à maintenir et à rétablir un équilibre émotionnel. Les pratiques de conscience réfléchie peuvent inclure la méditation, des exercices de respiration, ainsi que d'autres activités axées sur le moment présent. Le meilleur moyen d'enseigner la conscience réfléchie est de la pratiquer soi-même et d'en parler avec les enfants. Abordez le fait de vraiment apprécier chaque moment lors d'une promenade ou de savourer sa friandise préférée. Les exercices de respiration et la pratique de la conscience réfléchie peuvent être intégrés dans la vie quotidienne. Plus vous participez à ces activités et plus il sera facile de les utiliser au moment voulu pour gérer le stress et l'anxiété.

Parler aux enfants des émotions

Parler des émotions - Montrez comment parler des émotions aux enfants à l'aide de déclaration à la première personne pour décrire vos propres émotions et ce qui cause ces émotions. Par exemple : « Je me sens calme lorsque je suis la respiration rafraîchissante car cela me rappelle les moments de détente passés au bord de l'océan ».

Écoute attentive - Lorsque les enfants vous parlent de leurs émotions, reconnaissez-les et posez des questions pour continuer la conversation. Par exemple, si un enfant dit « Je suis triste », validez son émotion en demandant : « Qu'est-ce qui te rend triste ? », plutôt que « Tu n'as aucune raison d'être triste, ressaisis-toi ».

Faire preuve d'empathie - Aidez les enfants à apprendre à faire preuve d'empathie envers les autres en commençant par identifier une émotion, puis en disant que vous avez déjà ressenti la même émotion. Par exemple : « Tu dois être frustré(e) que nous ne puissions pas jouer dehors aujourd'hui. Je suis aussi frustré(e) lorsque je n'ai pas pu faire quelque chose que je me réjouissais de faire ».

Choisir des moments tranquilles - Trouvez des moments tranquilles dans la routine quotidienne pour parler des émotions et de la conscience réfléchie. Cela aide les enfants à acquérir le vocabulaire pour s'exprimer lorsqu'ils ressentent de fortes émotions.

* Core SEL Competencies. CASEL, 2019, <https://casel.org/core-competencies/>. Consulté le 24 janvier 2020

Pour commencer

Ce kit comprend trois tableaux de labyrinthes apaisants avec six exercices de respiration.

Exercices de respiration pour les débutants au recto



RESPIRACIÓN
REFRESCANTE



RESPIRATION EN
FORME D'ÉTOILE



RESPIRATION EN
FORME DE CARRÉ

Exercices de respiration avancés au verso



RESPIRATION
STABLE



RESPIRATION
ARC-EN-CIEL



RESPIRATION
ÉCHELONNÉE

Pour commencer à utiliser les labyrinthes apaisants, introduisez chaque tableau sur plusieurs jours. Selon l'âge des enfants, vous pouvez fournir des conseils pratiques alors qu'ils les suivent du doigt et leur dire doucement quand inspirer, faire une pause et expirer. Introduisez un nouveau tableau à un moment calme de la journée, comme après un repas ou avant de lire un livre ensemble. Ne leur présentez pas tous les tableaux le même jour. Commencez par les exercices de respiration pour débutants.

Les enfants n'ayant pas l'habitude de penser à leur respiration, cela pourra prendre un certain temps. Même si l'enfant n'est pas en mesure de faire l'exercice de respiration, le fait de suivre le tracé avec le doigt contribue au développement de la motricité fine et de la concentration. Il est utile de faire plusieurs fois les exercices de respiration avec le même labyrinthe lors de l'introduction de ces derniers. Une fois que les enfants ont l'habitude de suivre les symboles et de réfléchir à leur respiration, commencez à introduire les exercices de respiration avancés. Alors qu'ils se familiarisent avec tous les labyrinthes, continuez à faire des exercices de respiration tous les jours avec différents labyrinthes. Lorsque les enfants sont familiers avec tous les exercices de respiration, discutez de situations où ils pourraient les aider à gérer leurs émotions. Lorsqu'un enfant a besoin de se détendre ou de se calmer, laissez-le choisir le labyrinthe qui lui convient le mieux.

Exercices de respiration

- Encouragez les enfants à suivre le tracé du doigt. Demandez : « Quel aspect a le labyrinthe sous ton doigt ? Comment te sens-tu lorsque tu suis le parcours ? ».
- Attirez leur attention sur les repères du parcours. Expliquez que ces repères vont les aider à contrôler leur respiration afin de gérer leurs émotions.
- Dites : « Le symbole ► indique où démarrer ». Certains labyrinthes ont plusieurs symboles ►. Vous pouvez donc choisir où commencer.
- Dites : « Lorsque la ligne grossit, vous devez inspirer par le nez. Votre ventre doit se gonfler ».
- Dites : « Lorsqu'il y a un point, retenez votre respiration pendant une ou deux secondes ».
- Dites : « Lorsque la ligne devient plus petite, expirez. Votre ventre se détend ».
- Dites ensuite à l'enfant de mettre son doigt sur le ► et de suivre à nouveau le tracé. Encouragez-le à se concentrer sur sa respiration en inspirant lorsque la ligne devient plus grosse et en faisant une pause avant d'expirer lorsque la ligne s'amincit.
- Vous pouvez également ajouter une dimension visuelle lors de l'utilisation des labyrinthes apaisants. Demandez à l'enfant d'imaginer un ballon qui se gonfle lorsque son ventre grossit et se dégonfle lorsqu'il expire.

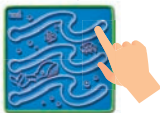
Inspirer



Pause



Expirer



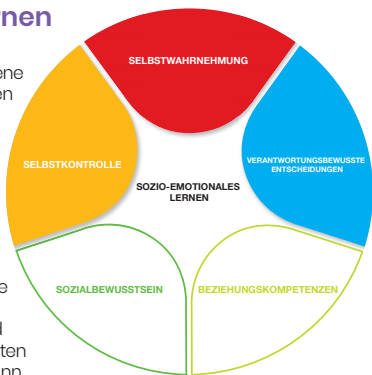
Einleitung

Helfen Sie Kindern beim Umgang mit ihren Gefühlen – mit den beruhigenden Achtsamkeitslabyrinthen im 3er-Set! Jedes Labyrinth ist doppelseitig bespielbar, womit das Set insgesamt 6 Motive enthält. Die ansprechende Aufmachung jedes Labyrinths begleitet Kinder bei ihrem Atemrhythmus und hilft ihnen, sich in Selbstkontrolle und Achtsamkeit zu üben. Mit dem Finger wird jedes Labyrinth nachgefahren. Das Einatmen und Ausatmen erfolgt wie auf dem Motiv vorgegeben. Die beruhigenden Atemrhythmen fördern die Resilienz im Schüler und trainieren die positive Reaktion auf Herausforderungen! Die Anleitung enthält Expertentipps zum Einstieg in das sozio-emotionale Lernen in jedem Lernumfeld.

DE

Sozio-emotionales Lernen

Sozio-emotionales Lernen (SEL) ist ein Prozess, bei dem Kinder und Erwachsene Gefühle erkennen und damit umgehen lernen, gesteckte, positive Ziele erreichen, Einfühlungsvermögen üben, beobachten und nachmachen, positive Beziehungen aufbauen und pflegen und verantwortungsbewusste Entscheidungen treffen. In der Kindheit sollten wir lernen, mit Gefühlen umzugehen, auf stresslastige Situationen positiv zu reagieren und uns mit anderen zu verstehen. Ein Kind mit guten sozio-emotionalen Fähigkeiten ist sich seiner Gefühle bewusst und kann sozial angemessen reagieren. Es erkennt auch die Gefühle anderer und geht mitfühlend und respektvoll mit seinen Mitschülern um. Diese Fertigkeiten sind das Grundgerüst für den beruflichen und persönlichen Erfolg im späteren Leben. Laut der US-amerikanischen Arbeitsgemeinschaft für akademisches, soziales und emotionales Lernen (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL) brauchen Schüler fünf Kernkompetenzen, um in ihrer Welt effektiv zurechtzukommen.* Mit den Labyrinthen erlernen Kinder die Achtsamkeit – eine Fähigkeit, die sie zur Entwicklung von 3 von 5 Kernkompetenzen benötigen: Selbstwahrnehmung, Selbstkontrolle und verantwortungsbewusste Entscheidungen.



Achtsamkeit

Achtsamkeit ist ein wichtiger Bestandteil der emotionalen Intelligenz. In vielerlei Hinsicht ist Achtsamkeit die Fähigkeit, sich die eigenen Gedanken und Gefühle im Hier und Jetzt zu vergegenwärtigen – eine gute Vorübung zum Umgang mit Stress und Ängsten. Achtsamkeit kann das emotionale Gleichgewicht aufrechterhalten oder wiederherstellen. Zu den Achtsamkeitsübungen gehören unter anderem Meditation, Atemübungen und weitere Aktivitäten, die helfen, sich auf den Augenblick zu konzentrieren. Achtsamkeit lässt sich anderen am besten vermitteln, wenn man sich selbst darin übt und seinen Erfahrungsschatz mit den Kindern teilt. Erzählen Sie, wie Sie bei einem Spaziergang oder beim Genuss Ihrer Leibespeise wirklich jeden Augenblick genossen haben. Atemübungen und Übungen zur Achtsamkeit können eine fester Bestandteil des Alltags werden. Je öfter man diese Übungen macht, desto besser kann man sie anwenden, wenn man plötzlich Stress oder Ängsten ausgesetzt ist.

Mit Kindern über Emotionen sprechen

Über Emotionen sprechen – Machen Sie den Kindern vor, wie man über Emotionen spricht, indem Sie Ihre eigenen Gefühle und den Auslöser dafür in Ich-Sätzen beschreiben. Zum Beispiel: „Ich bin ruhig, wenn ich die kühlende Atemübung nachfahre, weil es mich an die beruhigende Wirkung des Meeres erinnert.“

Aufmerksam zuhören – Wenn Kinder über ihre Gefühle sprechen, sollten Sie diese anerkennen und mit Fragen darauf eingehen. Sagt ein Kind beispielsweise: „Ich bin traurig“, gehen Sie auf dieses Gefühl ein und nehmen es ernst, indem Sie fragen: „Warum bist du traurig?“, anstatt abzuwinken mit „Du brauchst doch nicht traurig zu sein – lach doch mal.“

Einfühlungsvermögen vorleben – Helfen Sie den Kindern, sich in andere einzufühlen. Dazu gehen Sie zuerst auf ein Gefühl ein und erklären dann, dass Sie das Gefühl auch schon erlebt haben. Beispiel: „Du warst heute sicher gefrustet, als du nicht draußen spielen konntest. Ich war auch schon mal frustriert, als ich mich auf etwas sehr gefreut hatte, was dann nicht geklappt hat.“

Ruhige Momente finden – Schaffen Sie im Alltag immer wieder „Inseln der Ruhe“, um über Gefühle und Achtsamkeit zu sprechen. Diese Routine hilft Kindern beim Aufbau eines Wortschatzes, mit dem sie sich bei aufwallenden Emotionen sicherer ausdrücken können.

Erste Schritte

Das Set enthält 3 Achtsamkeitslabyrinth mit 6 Atemmotiven.

Einsteiger fangen mit den Motiven auf der Vorderseite an.



KÜHLENDE
ATEMÜBUNG



STERN-ATEMÜBUNG



VIERECK-ATEMÜBUNG

Fortgeschrittene widmen sich den Motiven auf der Rückseite.



GLEICHGEWICHT-
ATEMÜBUNG



REGENBOGEN-
ATEMÜBUNG



LEITER-ATEMÜBUNG

Zum Einstieg in die Achtsamkeitsübungen mit den Labyrinthen stellen Sie die Motive am besten über mehrere Tage hinweg einzeln vor. Je nach Alter der Kinder können Sie auch mit der Hand des Kindes in Ihrer Hand die Labyrinth nachfahren und leise sagen, wann sie einatmen, halten und ausatmen sollen. Stellen Sie ein neues Labyrinth möglichst immer zu einer ruhigeren Tageszeit vor, zum Beispiel nach dem Essen oder vor dem gemeinsamen Lesen. Stellen Sie nicht alle Labyrinth an einem Tag vor. Beginnen Sie mit den Atemübungen für Einsteiger.

Zentrale SEL-Kompetenzen CASEL, 2019, <https://casel.org/core-competencies/>.
Letzter Zugriff: 24 Jan. 2020.

Da Kinder für gewöhnlich nicht über ihre Atmung nachdenken, kann die Eingewöhnung etwas dauern. Selbst wenn ein Kind die Atemübung nicht nachvollziehen kann, trainiert auch das Nachfahren der Motive die Feinmotorik und Konzentration. Es kann sinnvoll sein, beim Vorstellen der Labyrinth eine Atemübung mehrmals am selben Spielbrett zu wiederholen. Wenn die Kinder alle Symbole verstehen und nachvollziehen und sich ihrer Atmung bewusster sind, können Sie auch die fortgeschrittenen Atemübungsmotive vorstellen. Wenn den Kindern alle Spielbretter vertraut sind, können Sie die Atemübungen täglich mit mehreren Motiven üben. Sobald die Kinder alle Atemmotive gut kennen, besprechen Sie vielleicht, in welchen Situationen diese Atemrhythmen bei der Gefühlskontrolle helfen könnten. Braucht ein Kind Hilfe beim Entspannen oder zur Beruhigung, darf es sich selbst ein Motiv aussuchen.

Atemrhythmen

- Bestärken Sie die Kinder darin, das Motiv mit dem Finger nachzufahren. Fragen Sie: „Wie fühlt sich die Spur am Finger an? Wie fühlst du dich, wenn du die Spur nachfährst?“
- Lenken Sie ihre Aufmerksamkeit auf die Markierungen in der Spur. Erklären Sie, dass die Markierungen zur bewussten Atmung dienen und helfen, die eigenen Emotionen zu kontrollieren.
- Sagen Sie: „Das „►“ Symbol zeigt dir, wo du beginnen sollst.“ Einige Spielbretter enthalten mehr als ein „►“. Hier kannst du selbst entscheiden, wo du beginnen möchtest.“
- Sagen Sie: „Wenn die Linie breiter wird, atmest du durch die Nase ein. Dabei merkst du, wie sich der Bauch vorwölbt.“
- Sagen Sie: „Wenn du einen Punkt siehst, hältst du den Atem für eine oder zwei Sekunden an.“
- Sagen Sie: „Wenn die Linie schmaler wird, atmest du aus und dein Bauch flacht wieder ab.“
- Nun legt das Kind seinen Finger auf das „►“ Symbol und fährt das Motiv erneut nach. Ermuntern Sie es, bei stärker werdender Linie einzuatmen, dann den Atem zu halten und bei dünnerer Linie wieder auszuatmen.
- Zur Übung mit dem Achtsamkeitslabyrinth können Sie auch eine Visualisierungsübung hinzunehmen. Das Kind stellt sich dazu vor, wie ein Ballon immer größer wird, während sich sein Bauch vorwölbt, und wie der Ballon schrumpft, wenn das Kind ausatmet.

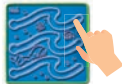
Einatmen



Pause



Ausatmen



Made in China.
Hecho en China.
Fabriqué en Chine.
Hergestellt in China.

Please retain the package for future reference.
Conserva el envase para futuras consultas.
Veuillez conserver l'emballage.
Bitte Verpackung gut aufbewahren.



800.445.5985

500 Greenview Court, Vernon Hills, Illinois 60061-1862
Distributed in Europe by Learning Resources Ltd.,
Bergen Way, King's Lynn, Norfolk, PE30 2JG, UK

hand2mind.com

Connect with us.    