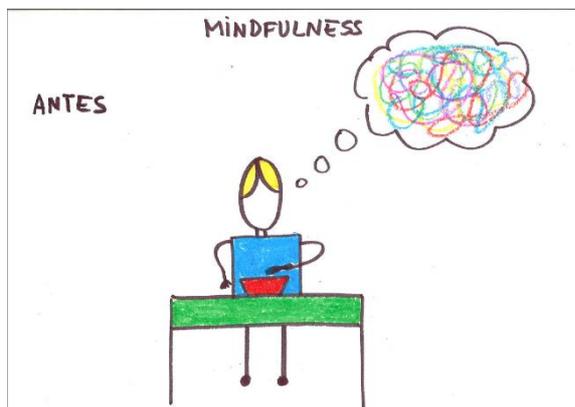


DIE KRAFT VON ACHTSAMKEIT IM KLASSENZIMMER

Jessica Annika Dück – traducción al alemán
Vanessa Guillén Fernández – escritora del artículo

Achtsamkeit ist das Bewusstsein welches, wie es erscheint, besondere Aufmerksamkeit auf die Schritt für Schritt - Entfaltung der Erfahrung legt, im Moment und ohne zu urteilen. (Jon Kabat Zinn)



In den vergangenen Jahren hat sich das Familien- und Schulleben von Kindern grundlegend verändert. Die Einbindung von Frauen in den Arbeitsmarkt, täglicher Stress wie auch Streit und Spaltung innerhalb der Familie hat eine Veränderung im tägliche Leben eines Kindes, im Gegensatz zu früheren Jahrzehnten, verursacht. Dies hat dazu geführt, dass die Kinder viel von ihrer Zeit in der Schule verbringen müssen oder endlose Tage außer Hause sind um verschiedene Aktivitäten nachzugehen.

Deswegen findet man die Kinder oft mit wenig Motivation, müde und Mangel an Aufmerksamkeit und Konzentration an. Des Weiteren haben sie Schwierigkeiten, den Tag über mit seines Gleichen in Kontakt zu treten, um herauszufinden was man im Moment fühlt und machen will. Um so schwieriger ist es für sie, Entscheidungen zu treffen, die für einen selbst und andere gut sind.

Heute gibt es wissenschaftliche Beweise, dass das Lernen, Aufmerksamkeit und das Gedächtnis stark durch Emotionen beeinflusst werden. Wenn wir emotional blockiert sind, aus welchem Grund auch immer, ist es sehr schwer zu Lernen. Aber wenn uns etwas begeistert, fließt das Lernen ohne das man es bemerkt.

Durch Achtsamkeit können wir an diesen Emotionen und inneren Gefühle arbeiten die im Alltag ein bisschen vergessen werden. Einige der Vorteile, die wir durch diese Praxis erhalten sind:

- Das Lernen, Aufmerksamkeit, Kreativität und wissenschaftliche Leistungen verbessern.
- Besser in der Lage sein sich zu konzentrieren und Ablenkungen auszublenden
- Hilfe Emotionen zu regulieren, Ruhe und Ausgeglichenheit finden, wenn man sich wütend, ängstlich, verärgert fühlt und sich sicherer zu fühlen.
- Einsicht erhöhen, klarer und objektiver sehen, was im Inneren, äußeren, in anderen und in der Umgebung passiert.
- Mitgefühl und Freundlichkeit gegenüber sich selbst und anderen gegenüber entwickeln.
- Sozialkompetenz verbessern, wie Geduld, Einfühlungsvermögen, Freude für das Wohl anderer oder Gleichmut.

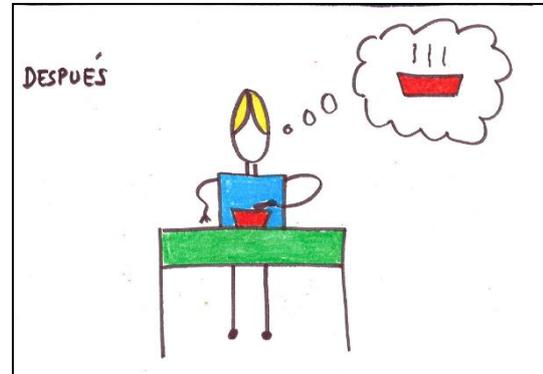
Um die Technik in die Praxis umzusetzen muss sehr klar sein, was Achtsamkeit nicht ist:

- Es ist keine Technik der Entspannung
- Es ist kein positives Denken
- Es ist an nichts zu Denken

- Es ist nicht die Emotionen, Gedanken und Erfahrungen zu ignorieren oder missachten

Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass die Praxis der Achtsamkeit Hirnareale aktiviert, die bei der Planung, im Gedächtnis, Konzentration und bei der Ausführung von Hausaufgaben beteiligt sind. Im Gegensatz dazu hemmt es oder entspannt Bereiche, welche Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen bei Aktivitäten haben.

Auch hilft es den Schülern ruhigere Momente besser zu bewältigen, die in der Klasse auftreten, in der Pause oder mit anderen Kindern zusammen ... welche von einer Blockade ausgehen, um sich glücklich zu fühlen, mit der nötigen und ruhigen Aufmerksamkeit, um mit dem Lernen und dem Unterrichtsstoff fortsetzen zu können, welcher der Lehrer oder die Lehrerin übermittelt.



Dies hat direkte Auswirkungen auf die Lehrenden, den es erleichtert die Aufgabe die Klasse von vorne aus anzuleiten und Unterricht durchzuführen, die Klasse zu motivieren, kreativ zu sein, flexibel und dynamisch, den Unterricht gemeinsam mit den Schülern zu gestalten.

All dies erzeugt allmählich, dass die Technik der Achtsamkeit in den Schulen als Teil des akademischen Inhaltes einfügen wird, als eine Praxis die nicht mehr als 5 oder 10 Minuten täglich in Anspruch nimmt. Die Dauer ist Abhängig vom Alter der Teilnehmer und die Vorteile, welche Schuler, wie auch Lehrer, um Lernen und Lehren daraus gewinnen können. Dies sind Vorteile, die nicht nur in der Bildung entwickelt werden, sondern auch in der Familie, und was noch wichtiger ist, emotional.

Literatur

„Mindfulness para enseñar y aprender. Estrategias prácticas para maestros y educadores“. Deborah Schoeberlein. Editorial Neo Person. 2015

„Tranquilos y atentos como una rana“. Eline Snel. Editorail Kairós. 2013

„Un bosque tranquilo. Mindfulness para niños“. Patricia Díaz-Caneja y Marta Navalgar. Editorial Librería Argentina. 2015

„Respirad. Mindfulness para padres con hijos adolescentes“. Eline Snel. Editorial Kairós. 2015

„Burbujas de paz“. Sylvia Comas. Editorail Nube de tinta. 2016

„1,2,3, ¡Respira!“. Carla Naumburg, Ediciones B.2016