

Liebe Schulleiterinnen und Schulleiter,

Ich bin Dana Ciasto, 42 Jahre jung, Mama eines 11-jährigen Jungen, Psychologin, Gründerin und Visionärin. Nach vielen Jahren als Schulpsychologin einer privaten Schule, Projektleiterin und psychologische Betreuerin minderjähriger Flüchtlinge, sowie Jugendlicher mit besonderen Förderbedarfen, möchte ich meine persönliche berufliche Vision leben, mit dem von mir entwickelten Achtsamkeits- Coaching Programm mindful4kids.

Unsere Kinder leben in einer schnelllebigen Zeit, geprägt von Hektik, Stress, Konkurrenzdruck, einem hohen Lebenstempo sowie Leistungsdruck. Der Fokus liegt zu oft auf Selbstoptimierung- auf dem, was gestern nicht gut genug lief und der Klassenarbeit morgen. Die Energie fließt zu dem Vorsatz: Ich muss besser oder anders sein. Das Hier und Jetzt und die Kraft jedes gegenwärtigen Momentes wird nur selten wirklich wahrgenommen und gelebt. Wann dürfen unsere Kinder einfach nur Sein? Nachweislich führt dies dazu, dass sich Kinder überfordert fühlen, negative Glaubenssätze ausbilden, dadurch ein negatives Selbstbild, eine geringe Selbstwirksamkeit und letztlich Angstsymptome, Schlafstörungen oder psychosomatische Beschwerden entwickeln. Weiterhin nimmt die Anzahl der Kinder mit Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen zu, sowie der Auffälligkeiten in Bereichen emotionale Selbstregulation, Konflikt- und Empathiefähigkeit.

Jon Kabat-Zinn sagte: „Du kannst die Wellen des Lebens nicht stoppen aber du kannst lernen sie zu surfen!“

Meine Vision ist es, Kinder und Jugendliche stark zu machen und ihnen machtvolle Werkzeuge in die Hand zu geben, um ihren Alltag eigenständig glücklich und erfüllt zu meistern. Ihnen zu zeigen, wie sie die Wellen surfen können.

Die Schule, ist ein wesentlicher und wichtiger Ort des Lernens für Kinder aber auch für viele ein sehr druck- und stressauslösendes Feld. Gesundes, effektives und nachhaltiges Lernen braucht meiner Meinung nach nicht nur eine entspannte Lernumgebung und eine gute Beziehungsfähigkeit auf Seiten der Lehrer und der Schüler, sondern auch glückliche, entspannte, fokussierte und selbstbewusste Kinder, die in ihrer Kraft stehen.

Achtsamkeit ist hierbei ein wesentliches tool. Nicht nur für die Schüler, sondern auch für die Lehrer und Erzieher, sowie das Miteinander.

Genau dort möchte ich ansetzen mit mindful4kids!

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist die bewusste Wahrnehmung und das Erleben des aktuellen Momentes- aller Gedanken, Gefühle, Sinnes- und Körperwahrnehmungen ohne zu bewerten. Es geht darum, einfach nur zu beobachten und wahrzunehmen was ist, ohne dabei etwas gut oder schlecht zu finden.

Was bewirkt Achtsamkeit?

Nachweislich wirkt Achtsamkeit positiv auf Stress, Angst, Psychosomatische Erkrankungen oder depressive Verstimmungen und fördert die Aufmerksamkeit- und Konzentrationsfähigkeit.

Was kann Achtsamkeit zusätzlich im Schulkontext beitragen?

Achtsamkeit trägt zur allgemeinen Entspannung und Entlastung bei, steigert das Selbstbewusstsein, fördert einen respektvollen, achtsamen Umgang, steigert die Empathiefähigkeit, verringert Konkurrenzdenken, ist ressourcenorientiert und vermittelt positive Grundwerte.

Was sind Inhalte von mindful4kids?

- Input und Austausch zu unterschiedlichen Themen (z.B. Was brauchen die Kinder- was ist Achtsamkeit für sie? Was ist achtsame Kommunikation? Was passiert wann in meinem Körper?) Die Kinder sollen sich selbst und damit auch andere besser verstehen lernen.
- Achtsamkeitsübungen (Förderung der Aufmerksamkeit und Konzentration z.B. Stein Meditation oder Body Scan, Wie kann ich ruhig sein?)
- Atem- und Körperübungen (z.B. die Wirkung verschiedener Atemtechniken)
- Meditation, Fantasiereisen, Entspannungstechniken (Umgang mit Gedanken, Gefühlen und Sinneswahrnehmungen)
- Visualisierung
- Yoga Anteile
- Affirmationen (positive Glaubenssätze)
- Dankbarkeitspraxis (z.B. Achtsamkeits- Dankbarkeitstagebuch Was ist bereits positiv im Leben?)

Meine Vision ist es, mindful4kids in das Schulsystem zu integrieren, weil ich glaube, dass gerade die Grundschule ein wichtiger Meilenstein ist und die Grundlage für das restliche Leben schafft. Unsere Kinder, sind unsere Zukunft und das wertvollste was wir haben. Vermitteln wir ihnen doch neben dem schulischen Wissen auch tools für das Leben- Ideen, wie man die Wellen surfen kann.

Wie kann eine Umsetzung aussehen?

- altersdifferenzierte fortlaufende Unterrichtseinheiten (gern auch im Kontext freiwillig. Wahlpflichtfach SPB oder Lebenskunde)
- fortlaufende Projekttag jeweils eine Doppelstunde
- oder auch ein Projekttag gebündelt über 4/6 Unterrichtsstunden für Grundschüler und Willkommensklassen (Schüler mit Migrationshintergrund) Hierbei können allerdings nur ausgewählte Inhalte vorgestellt werden.
- Ziel sollte es sein, das gewonnene Wissen zu wiederholen, zu festigen, zu verinnerlichen und zu integrieren, damit es nachhaltig auch im Schulalltag Anwendung finden kann.
- Sehr gerne passe ich mein Programm auch auf Ihre speziellen Bedürfnisse an.
- der Stundensatz auf Honorarbasis liegt bei 98 EUR (ggf. Anstellung in TZ)

Wie könnte ein Projekttag aussehen?

- Vorgespräch
- Kennenlernen (was ist Achtsamkeit? Was ist Achtsamkeit für euch? Was braucht ihr?)
- Stein Meditation oder achtsames Essen (Wahrnehmung, Sinne)
- Stille Übung/ Meditation (Atemübung)
- Achtsame Kommunikation (Selbstwahrnehmung/Fremdwahrnehmung, Ursache/Wirkung)
- Body Scan, Yoga (Körperübungen, Körperwahrnehmung)
- Positive Affirmationen (Wirkung unserer Gedanken)
- Reflexion/Auswertung
- YES YES YES Übung, Siegerhaltung

„In asiatischen Sprachen wird Bewusstsein (Geist) und Herz mit dem gleichen Wort benannt. Wenn wir also Achtsamkeit auf ganz grundlegender Ebene nicht auch als Herzensangelegenheit verstehen, haben wir nicht wirklich begriffen, worum es dabei geht. Mitgefühl und Freundlichkeit gegenüber sich selbst und anderen, sind aufs Engste damit verbunden. Achtsamkeit bedeutet somit auf eine liebevolle und weise Art Aufmerksam zu sein.“ Jon Kabat Zinn