

Presstext

Nachhaltige Achtsamkeitspraxis fürs Schulzimmer

Mit Emotionen muss man umgehen können und dafür braucht es eine Sprache. Deshalb ist für die St. Galler Pädagogin und Fachberaterin Traumapsychologie Ruth Monstein Achtsamkeitstraining eines der wichtigsten Schulfächer. «Es fördert die Sozialkompetenz der Kinder und gibt ihnen viel für ein konstruktives Miteinander mit», sagt sie. Kinder würden sich in herausfordernden Situationen erstaunlich schnell an die Übungen aus dem Achtsamkeitstraining erinnern. Jetzt hat Ruth Monstein ein Lehrmittel verfasst, das Lehrpersonen die Grundlagen zum Vermitteln dieser Übungen liefert. Es ist das Konzentrat aus ihrer langjährigen Erfahrung mit Achtsamkeit. Seit zwei Jahren ist sie überdies mit ihrem Achtsamkeitstraining bei Fortbildungen für Lehrkräfte und in Schulklassen unterwegs.

Das Binja-Achtsamkeitstraining führt Primarschulkinder (1. bis 6. Klasse) lustvoll zu einem achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen. Basierend auf dem Bilderbuch «Binja - achtsame Reise durch die Welt der Gefühle» (2018, edition punktuell), lernen die Kinder, wie sie mit Stress umgehen können. Sie erhalten Impulse und Übungen zur Selbstregulierung. Den Lehrpersonen werden mit dem Lehrmittel umfangreiche, erprobte Materialien und fertige Unterrichtseinheiten zur Verfügung gestellt, so dass es ihnen gelingt, im Schulzimmer eine nachhaltige Achtsamkeitspraxis zu pflegen: mit Achtsamkeit zu mehr Selbstverantwortung, Konfliktfähigkeit und Aufmerksamkeit. Dies fördert ein gutes Lernklima und führt zu mehr Freude im Schulalltag.

Autorin

Ruth Monstein, 1960, ist Primarlehrerin, Coach und Fachberaterin Traumapsychologie mit eigener Praxis. Auf ihren Reisen durch Indien kam sie mit Meditationstechniken, die auch in Schulen angewendet werden, in Kontakt. Nach Weiterbildungen im Bereich des achtsamen Atmens entwickelte sie mit «Binja» ein Programm, um Kindern zu zeigen, wie sie achtsam mit ihren Gefühlen umgehen können. Ruth Monstein ist Mutter und Grossmutter und lebt mit ihrem Mann in St. Gallen.

www.binja.ch



Ruth Monstein

Binja - Achtsamkeit

Unterrichtsreihe für die 1. bis 6. Klasse
zum Bilderbuch Binja
edition punktuell, 144 Seiten, Fr. 48.-
ISBN 978-3-905724-69-1

Wir senden Ihnen auf Wunsch gern
ein Rezensionsexemplar zu