

Unser Achtsamkeitsprojekt 2022

„Ich bin ein Kunstwerk-so wie ich bin, bin ich gut!- ein Resümee

Der Förderverein Frohe Kinder Elterlein e.V.startete im März 2022 erstmalig ein ganz besonderes, von der Leader-Region Zwönitztal-Greifensteine, prämiertes Pilotprojekt für alle Kinder der 4.Klasse.

Das Projekt dreht sich rund um die Themen Achtsamkeit, Selbstliebe und Selbstbestätigung als Prävention gegen Mobbing.

Ziel ist es die Kinder für den nächsten großen Schritt in die weiterführende Schule und nachhaltig für Ihr Leben zu stärken!

Nach 5-monatiger Projekterfahrung haben wir unsere erste Pilotgruppe erfolgreich zum Abschluss am 09.07.2022 begleitet. Wir haben gemeinsam viel erlebt und voneinander gelernt.

Im Fazit können wir stolz auf das blicken, was wir mit dem Projekt bewirkt und welche Bereicherung wir für die Kinder und Eltern geschaffen haben.

Unser Herzensprojekt in Zusammenarbeit mit vielen Kooperationspartnern war mehr als erfolgreich und hat einen bleibenden Eindruck bei allen Beteiligten hinterlassen.

Lesen Sie alle die wundervollen Feedbacks der Kinder und der Eltern, die unser Projekt erhalten hat.

Wir haben uns daher entschieden, unser Projekt angepasst an den tollen Hinweisen aus den Feedbacks, auch im kommenden Schuljahr der nächsten 4.Klasse kostenfrei anzubieten und damit einen weiteren Meilenstein in unseren Vereinsangeboten zu schaffen.

hier ein kleiner Einblick in den Projektablauf 2022:

Am 03.03.2022 begann unser Projekt mit 19 Kindern aus der 4.Klasse der Grundschule Elterlein mit einem gemeinsamen Kennenlernen. Die Kinder erstellten einen gemeinsamen Ehrenkodex, der dafürstand, wie die Gruppe im Projekt miteinander umgehen möchte. Außerdem hatten alle die Möglichkeit ein Traumreise in Form einer kindgerechten Meditation und gleichzeitig verschiedene Klangschalen auszuprobieren.

Uns war im Projekt besonders wichtig einen vertrauensvollen und geschützten Rahmen für die Gruppe zu schaffen, wo jeder seine Gefühle und Bedürfnisse offen und ehrlich ansprechen darf. Alle Übungen, Aufgaben und Angeboten waren dabei immer von Freiwilligkeit der Kinder geprägt.

Im Zeitraum vom März 2022 bis Juni 2022 lernte die Gruppe in 5 Modulen verschiedene positive Glaubenssätze kennen.

- Modul 1- „Ich bin perfekt“ Selbstliebe und Akzeptanz der eigenen Stärken und Schwächen
- Modul 2- „Ich bin dankbar“ Dankbarkeit macht glücklich und fördert die Empathie und das Einfühlungsvermögen in andere
- Modul 3- „Ich bin meine Lieblingsfarbe“ Folge deinem Herz und deiner inneren Stimme Begegne anderen mit Toleranz und erkenne am Ende die Vorteile der Vielfalt
- Modul 4- „Ich vertraue mir“ Freundschaft und Selbstvertrauen
- Modul 5- „Ich darf Fehler machen“

Jedes Modul wurde mit vielen alltagstauglichen Achtsamkeitsroutinen, mit kreativen Einzel-und Gruppenübungen, spannenden Geschichten, Raum für Erfahrungsaustausch und tollen Spielen abwechslungsreich gestaltet.

Dabei sind in den kreativen Übungen echte Kunstwerke entstanden, die seit dem 08.07.2022 als kleine Ausstellung im Vereinshaus „de Bockscheune“ in Elterlein zu bewundern sind. Denn so, wie jedes teilnehmende Kind ein einzigartiges Kunstwerk ist, so ist auch jedes entstandene Werk im Projekt ein echtes Unikat.

Doch das war noch nicht alles im Projekt.

Drei ganz besondere Highlights durften die Kinder zusätzlich im Projekt erleben.

Einerseits eine kontinuierliche Begleitung durch den Schulspeaker „Hannes kann es“, der die Kinder regelmäßig virtuell im Projekt besuchte und spannende Vorträge in Interaktion mit den Kindern hielt.

Weiterhin die Absolvierung des „Antimobbing-Parcours“ des Kreisjugendrings mit den Inhalten

- was ist Mobbing,
- wo fängt Mobbing an
- war ich selbst schon betroffen oder habe ich selbst schon gemobbt
- was ist Cyber-Mobbing

Und zum Abschluss gab es für die Kinder im Rahmen von 2 Projekttagen an der Grundschule Elterlein einen kreativen Schreibworkshop zum Thema „Die Macht der Sprache“ mit dem Berliner Autor Dirk Bernemann. Auch hier sind großartige Geschichten durch die kleinen Künstler entstanden, die echte Kunstwerke darstellen.

Weiterhin gab es viele extra Überraschungen für die Kinder, die wir an dieser Stelle gar nicht so verraten wollen, damit auch die folgenden Gruppen ganz gespannt bleiben können.

Am 09.07.2022 fand dann gemeinsam mit den Eltern eine echte Zertifikatsübergabe statt um die erfolgreiche Absolvierung des Achtsamkeitsprojekts zu feiern.

Die Eltern erhielten Einblick in das Projekt und konnten gemeinsam mit den Kindern, die entstandene Ausstellung besuchen.

Wir möchten an dieser Stelle von Herzen „DANKE“ sagen für alle Kooperationspartnern, Unterstützer und Möglichmachenden unseres Projektes.

Ein besonderen DANK möchten wir den teilnehmenden Kindern aussprechen, die mit Ihrer Offenheit und Ehrlichkeit uns als Erwachsene oft gezeigt haben, wie wichtig und wertvoll ein achtsamer Umgang miteinander ist.

Wir wünschen Euch für euren neuen Lebensabschnitt alles Liebe und vergesst niemals „Ihr seid echte Kunstwerke und genau so richtig, wie ihr seid!“.

„WIR SIND STOLZ AUF EUCH!“

Auf ein baldiges Wiedersehen
euer Förderverein Frohe Kinder e.V. Elterlein