

Schatzzeit



Herzlich Willkommen



Programm

- Wer bin ich und warum SchatzZeit?
- Einblick in Projekt SchatzZeit während 2 Schuljahren (2019-2021)
- Einblick in Kindergartenalltag SchatzZeit als IF- und Teamteacher
- Zwischendurch konkrete Übungen zum Mitnehmen und ausprobieren
- Fragen

Übung



Übung

A	B	C	D	E	F	G	H	I
L	R	B	R	L	B	L	R	L

J	K	L	M	N	O	P	Q	R
L	R	L	B	R	L	B	L	R

S	T	U	V	W	X	Y	Z
L	B	L	R	B	L	R	L

Meine Motivation

Schweiz 15.02.2023

Viele Schweizer Jugendliche emotional belastet



Psychische Probleme bei Jugendlichen nehmen zu – Facharzt sieht Handlungsbedarf

«Mehr Therapieplätze allein reichen nicht»

Corsin Bischoff (44), Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Co-Präsident der Zürcher Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, über volle Praxen und gestresste Eltern.

Publiziert: 25.02.2023 um 12:25 Uhr | Aktualisiert: 28.02.2023 um 11:43 Uhr

Mentale Gesundheit der Jugend

Suizidberatungen bei Pro Juventute haben sich verdoppelt

Montag, 23.01.2023, 18:42 Uhr

«Ist eine vorbei, kommt schon die nächste» – überlappende Krisen belasten Jugendliche

Psychische Probleme bei Jugendlichen stiegen während der Pandemie stark an. Ein Jahr später haben sich die Zahlen jedoch noch nicht erholt. Im Gegenteil: Zukunftsängste, Einsamkeit und Suizidgedanken beschäftigen die Jugend mehr denn je.



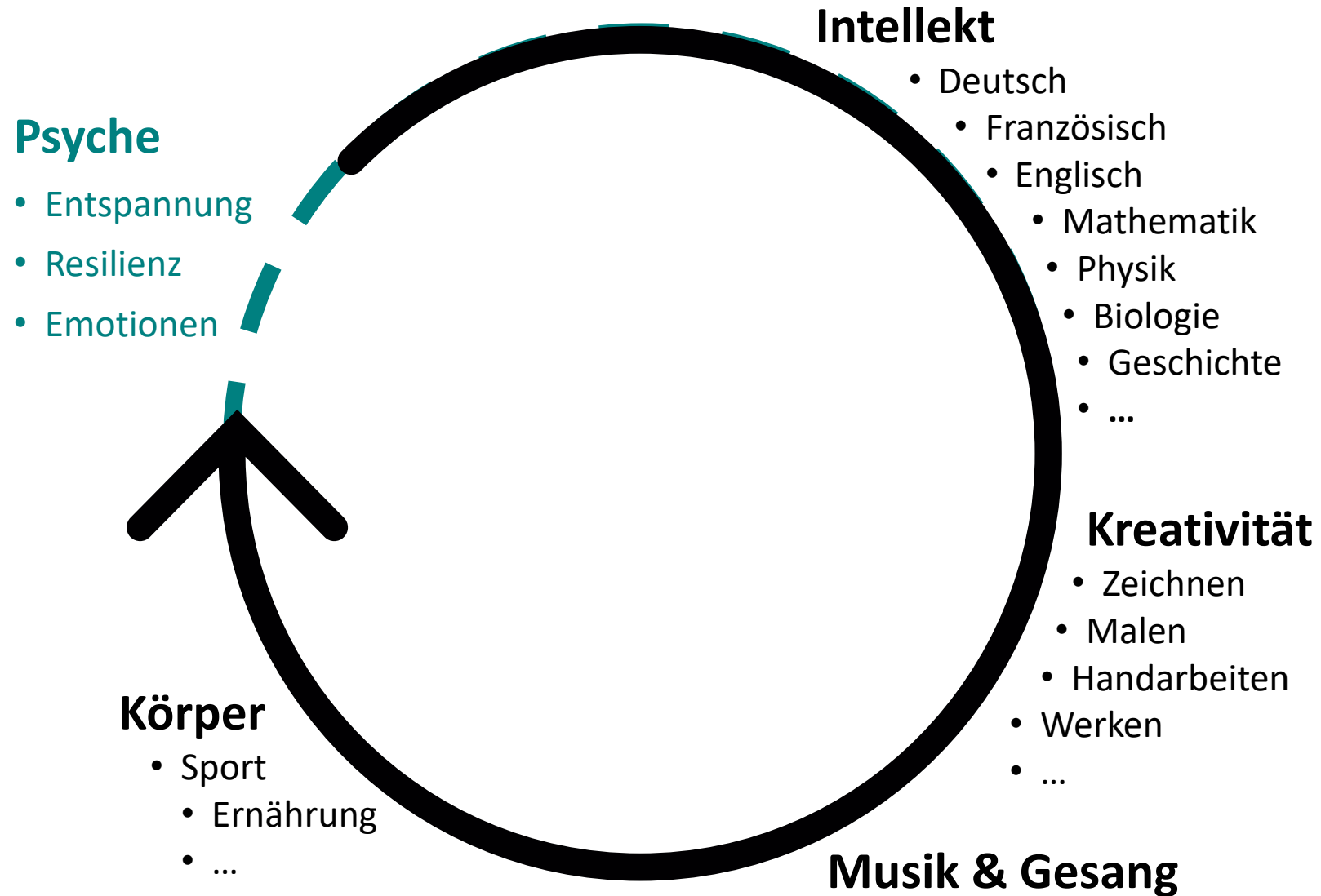
Psychische Probleme bei Jugendlichen nehmen zu – ein Betroffener erzählt von seinen Depressionen

«Duschen war plötzlich anstrengend, fürs Zähneputzen fehlte die Motivation»

Psychische Probleme bei Jugendlichen nehmen zu. Die Beratungen wegen Suizidgefährdung haben sich verdoppelt. Junge Menschen warten oft lange, bis sie Hilfe bekommen, weil es zu wenig Plätze gibt und Fachkräfte fehlen. Die Junge Mitte sieht dringenden Handlungsbedarf.

Publiziert: 25.02.2023 um 00:47 Uhr | Aktualisiert: 25.02.2023 um 07:58 Uhr

Idee SchatzZeit



Themen



Editorial

Liebe Eltern

Das nächste Schuljahr steht unter dem Motto: glückl**ICH**.

Uns ist es wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler gerne zur Schule kommen und hier Glücksmomente erleben können. Vielleicht haben Sie in letzter Zeit in den Medien gelesen, dass sich viele Kinder gestresst fühlen oder sogar psychisch krank werden. Dem möchten wir damit begegnen, dass wir den Kindern Methoden lernen um sie in ihrer Person, in ihrem **ICH**, zu stärken.

Wir werden im Rahmen des pädagogischen Dialogs der Erziehungsdirektion ein Pilot-Projekt zur Förderung der psychischen Gesundheit durchführen. Das Pilot-Projekt SchatzZeit stärkt das subjektive Wohlbefinden der Kinder. Dazu leiten uns die vier Fragen aus dem "Schulfach Glück":

- Was brauche **ICH**?
- Wer bin **ICH**?
- Was kann **ICH**?
- Wozu will **ICH**?

Die Leitfragen werden im Rahmen des Lehrplans 21, v.a. auf der Grundlage der überfachlichen Kompetenzen, mit allen Schülerinnen und Schülern in einem 10-12-wöchigen Kurs erlebt und ergründet. Der Kurs wird von einer SchatzZeit-Gestalterin in Zusammenarbeit mit den Regel-Lehrpersonen angeleitet.



Total Lektionen

2019/20

- Kindergarten Total 10 Lektionen (wöchentlich Einzellektion)
- 1. - 6. Klasse Total 20 Lektionen pro Klasse (wöchentlich Doppellektion)
- Immer 10 Wochen hintereinander

2020/21

- Kindergarten Total 10 Lektionen (wöchentlich Einzellektion)
- 1. - 6. Klasse Total 20 Lektionen pro Klasse (wöchentlich Doppellektion)
- 2x 5 Wochen Blöcke mit Pause (damit Lehrer zwischendurch alleine weiterfahren können)
- Übergabe an LPs

Themen



Was können die Kinder Ende der SchatzZeit

Ich...

...weiss, dass ich und jeder Mensch
einzigartig ist

...kenne Stärken von mir und meinen
Mitschülern

...kenne Grundgefühle (Angst,
Trauer, Wut, Ekel, Freude) alles
gehört zu mir

...kenne verschiedene
Entspannungstechniken

...weiss was mir gut tut und Freude
macht/glücklich macht. Für jeden
Menschen etwas anderes

...kenne positive Eigenschaften von mir
und von meinen Mitschülern

...weiss wo ich Hilfe holen kann bei Problemen

...habe eine erste Idee,
wie ich mit Niederlagen
umgehen kann

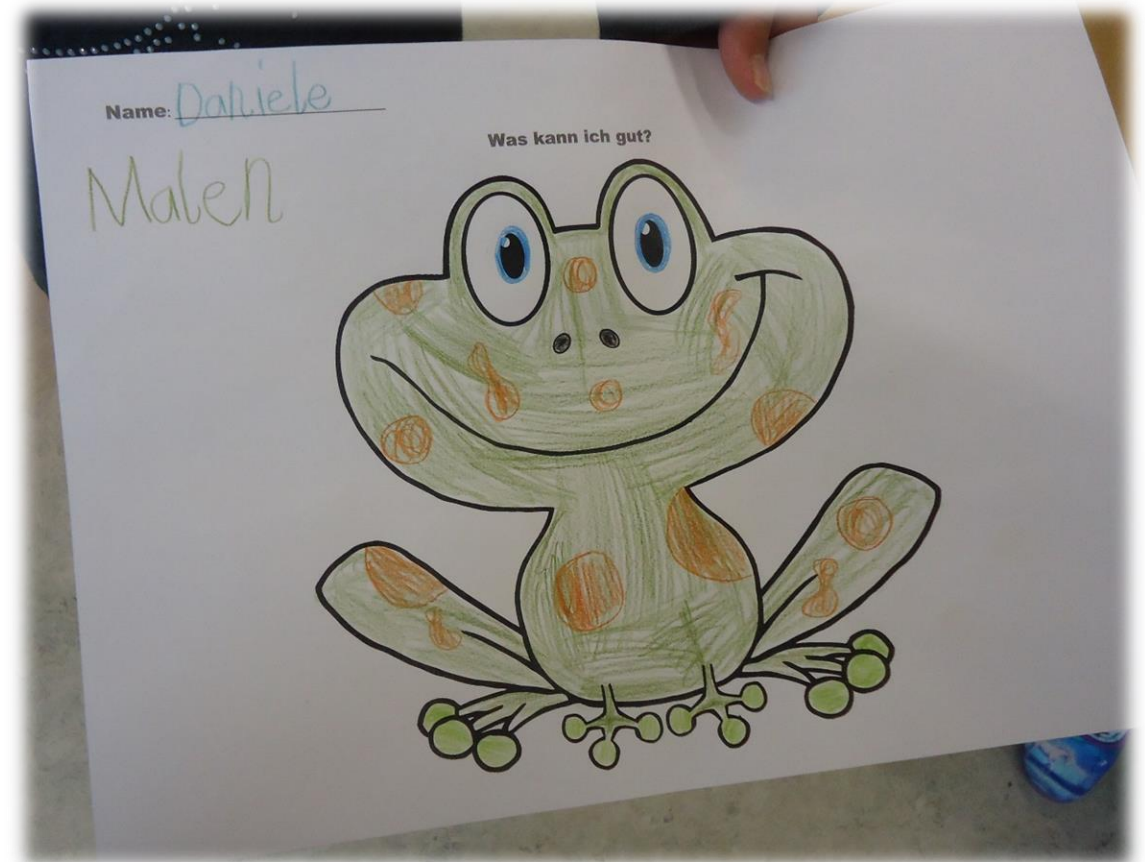
...weiss, dass Körperhaltung und
Gedanken grossen Einfluss auf
mich haben

...habe eine erste Idee wie ich mir Ziele
vorstellen und auf diese hinarbeiten
kann

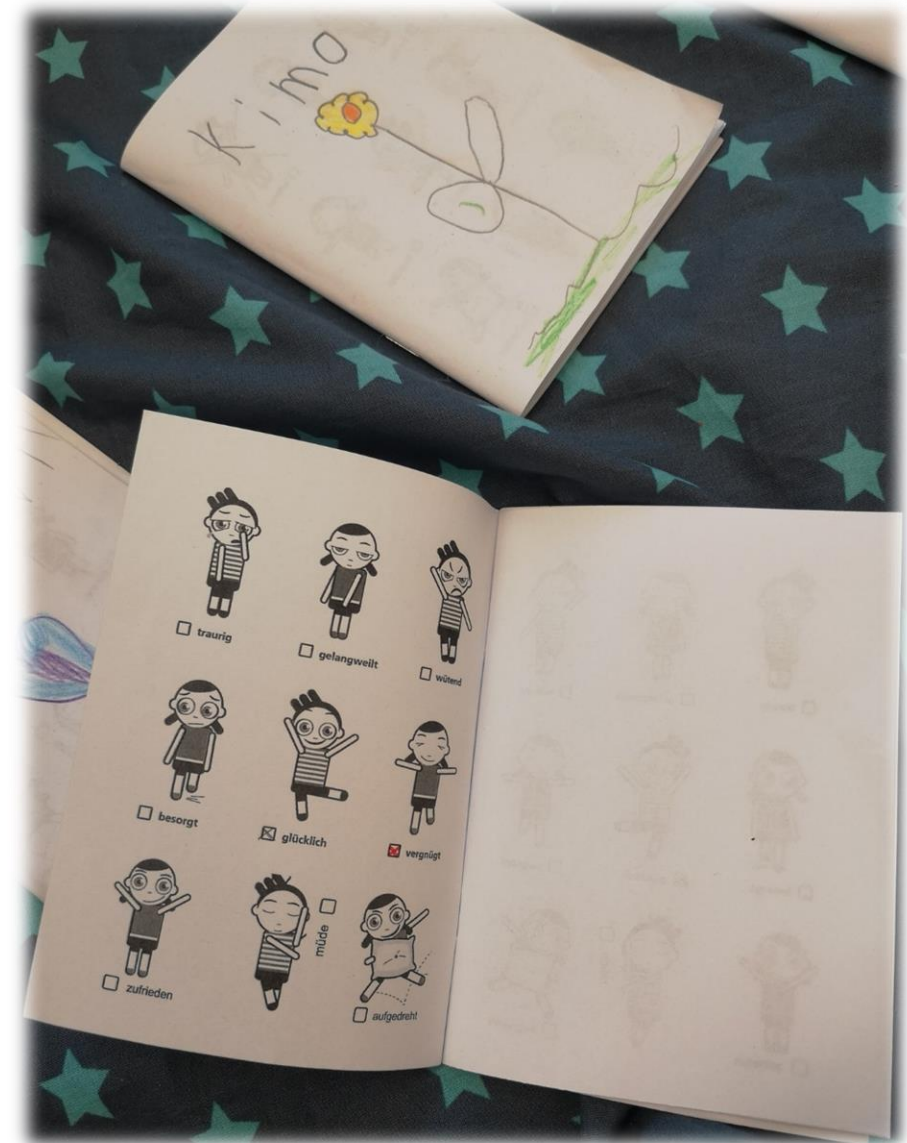
Übung - Fingerdipp



Impressionen



Impressionen



Schatzheft

Meine persönliche Schatzkarte:

...jeder Schatz / Mensch ist ausserlich und innerlich verschieden und einzigartig
.....jeder Schatz / Mensch birgt helle glitzernde Steine und dunkle Münzen

Name: Nevio

Aussen

Wer bin ich Bester / Best?

Haarfarbe: braun Haarform: kurz

Haarlänge: nach hinten

Haarform: kurz

Obenform: kurz

Junge / Mädchen: Junge

Schulgrösse: 35-46

Augenfarbe: blau

Brillen Träger: ☐ ja ☒ nein

Ich bin ca. 1.35 gross

Ich wiege ca. 77 kg

Innen

Wie gut kenne ich den Menschen in der Schatzkarte?

Wenig Zeit verbringe ich mit diesem Menschen in der Schatzkarte?

Wie gut schaue ich zu diesem Menschen?

☒ sehr gut

☐ gut

☐ sehr nett

☐ nett

Weiss ich viel über diesen Menschen?

☒ sehr viel

☐ viel

☐ wenig

☐ schlecht

[illegible]

Aussagen von LP / SuS / Schulleitung

- Kind: „Ein Fach zu haben, wo ich keinen Druck habe und ich entspannen darf und mich um mich kümmern ist sehr schön“
- Schulleitung: Die Kinder können besser aufeinander eingehen
- LP: Empfindungen werden schneller wahrgenommen
- LP: Kinder können besser über ihre Gefühle sprechen
- LP: Entspannungsübungen werden auch zu Hause angewendet
- LP: kann mir vorstellen das einige Kinder helfen könnte einen Test mit weniger Angst zu bewältigen
- LP: Den Kindern wird die Selbstwirksamkeit bewusst.

Dies sind einige Sätze aus den verschiedenen Interviews.

Feedbackbogen der Kinder

Was habe ich für mich in der SchatzZeit gelernt?

Das man manchmal los lassen
muss

Dass man alles ruhig angehen sollte,
Dass man sich nicht vor anderen verstellen sollte und dass man sich lieben soll.

Wer ich eigentlich bin und das
jeder gut ist wie er ist.
Die verschiedenen Gefühle

Meine Gefühle und die Anderer zu
respektieren.

Feedbackbogen der Kinder

Was habe ich für mich in der SchatzZeit gelernt?

Ich habe gelernt das man sich nicht verstecken
muss um freunde oder so zu finden
denn wenn man das muss dann sind es nicht
echte freunde.

das ich werd
völ bin.

dass es auch normal ist Gefühle zu
zeigen.

Dass es wichtig ist, sich zu
entspannen und zu lachen.

Feedbackbogen der Kinder

Was habe ich für mich in der SchatzZeit gelernt?

Das man verschiedene
Gefühle darthaben

Das wenn man wütend ist das
man das Problem nicht mit Gewalt
löst

das wenn man stress hat sich entspannt.

Das auch wenn man angst oder
wütend ist, dass es auch gut ist
nicht schlecht.

Feedbackbogen der Kinder

Was habe ich für mich in der SchatzZeit gelernt?

das man nicht mit Wut
Lösung löst. und das jeder
was anderes gut kann

das ich selbst
bz wusst sein hab
e

Neue Entspannungen zum Beispiel
die farbe Entspannung die vorstehungs
Entspannung zieh zuerst kleiner
machen bevor der grosse stift kommt

Feedbackbogen der Kinder

Was habe ich für mich in der SchatzZeit gelernt?

Herrunter fahren Ruhe bewahren.
Stress abbauen. Zusammen halten. Ach
Andere zu respektieren wie sie sind

Wenn man etwas auf den gemessen hat das
ich zu einer vertrauens person gehe.

Das entspannen nützlich ist wenn man nicht so chillt
ist.

Das man stark sein muss und
an sich glaubt und man kann
sich auch hilfe holen wenn
man sich nicht verstecken

31

38

Übung - Hand auf Bauch



ich bin stark - ich bin ruhig - ich schaffe das - ich bin mutig etc.

Einblick als IF-LP / Teamteacher Kindergarten

Fixe Blöcke Entspannung / Emotionen kennen lernen
Mit ganzer Klasse oder in Kleingruppen



Einblick als IF-LP / Teamteacher Kindergarten



Einblick als IF-LP / Teamteacher Kindergarten



Einblick als IF-LP / Teamteacher Kindergarten



Einblick als IF-LP / Teamteacher Kindergarten



Einblick als IF-LP / Teamteacher Kindergarten



Einblick als IF-LP/Teamteacher Kindergarten

Spontane Übungen im Kindergartenalltag

Kleine Auswahl der Ideen im Alltag:

- Beim «Wässerlen» zuhören, wie sich die verschiedenen Gefäße füllen und anders tönen, spüren wie das Wasser ist
- Regentropfen in verschiedenen Gefäßen fassen
- Kerze in Runde geben und anschauen, beobachten, staunen, entspannen
- Fingerübungen bei Ohrenpause
- Znüni mit allen Sinnen essen
- «Silence on lit» (was hörst du, was riechst du, was schmeckst du)
- Wenn Situation eskaliert gleich anwenden (Wut, hinfassen, durchatmen) Trauer (zulassen, erzählen, ausruhen)
- «Wirgefühle» - bei Problemen zusammenstehen, oben einnehmen und Lösung suchen.

Einblick als IF-LP/Teamteacher Kindergarten



Einblick als IF-LP/Teamteacher Kindergarten





Mein persönliches Fazit zur SchatzZeit

- Es gibt viele Möglichkeiten innere Stärke und Entspannung zu unterrichten oder den Kindern mitzugeben. Wichtig sind Wiederholung und Integration in den Alltag.
- Authentische, zufriedene und gesunde Erwachsene können sehr viel mitgeben mittels kleiner Taten.
- Schau gut zu dir und deiner Ausgeglichenheit – damit wirst du zu einem Vorbild für die Kinder in deinem Umfeld.
- Emotionen leben, durchatmen, Stilleminute, Komplimente verschenken, einander zuhören und Raum lassen für bewusste glückliche und dankbare Momente, offene und ehrliche Kommunikation, offene Ohren und offenes Herz haben und schon ist SchatzZeit geboren. Sprich die Psyche gestärkt 😊
- Als integraler Coach; Sport, ausgewogene Ernährung, regelmässiger und genügend Schlaf sind ebenfalls elementar für die psychische Gesundheit!

Übung - Glücksmoment als LP



NOCH
FRAGEN

?



Rent a «SchatzZeit»-Frau ☺



Viele glückliche und zufriedene Momente in deiner so prägenden Arbeit!



Hlichen
Dank!

BESSER FÜHLEN

Ursula Fahrni Füllemann

Dipl. Mental- und Entspannungscoach

Ried 175E

CH-3614 Unterlangenegg

+41 79 544 39 32

ursula.fahrni@besserfuehlen.ch

www.besserfuehlen.ch



Mentaltraining – Autogenes Training - Kinesiologie – Kurse für Resilienz und Entspannung

Mentale Entspannung & Kraft im Alltag