

Achtsame Kinder



Achtsamkeit in praktischen Übungen erleben

Für Vorschulkinder und Schulklassen



Jens Czechtizky

Polizeihauptkommissar
und Mentaltrainer



www.changeandrise.de

Informationen zum Kurs „Achtsame Kinder“



Der Wechsel in eine neue Kita-Gruppe, ein Berg an Hausaufgaben der nach dem Schultag wartet, Prüfungen die über die Abschlussnote entscheiden – **Stress** beginnt nicht erst im Erwachsenenalter. Immer mehr Kinder und Jugendliche fühlen sich im Alltag stark unter Druck gesetzt und überfordert. Dadurch leidet ihr seelisches und körperliches Wohlbefinden.

Einige Kinder können schlechter schlafen, bekommen Kopf- oder Bauchweh, haben zu wenig oder gar zu viel Appetit. Bei manchen Kindern kann Stress sogar dazu führen, dass sie erschöpfungsdepressiv werden. Andere bekommen Hautausschlag oder müssen gegen Versagensängste ankämpfen. Jeder reagiert mit anderen **Symptomen**. Die möglichen Folgen sind so vielfältig wie die menschliche Seele. Einigen Kindern und Jugendlichen fällt es schwer, sich überhaupt zu **entspannen**.

Doch mithilfe von **Achtsamkeitsübungen** können Groß und Klein lernen, ihre Bedürfnisse besser wahrzunehmen, ausgeglichener zu werden und so die auf ihren Schultern gefühlte **Last zu reduzieren**.

Schon bevor die Last übermächtig wird und sich äußerlich oder innerlich manifestiert, kann man **lernen, achtsamer mit sich zu sein**. So nehmen Kinder ihre Bedürfnisse und Grenzen besser wahr, können stressresistenter werden. Achtsamkeit gilt der Psychohygiene und lehrt einen, sich selbst ernst und wichtig zu nehmen. Ein Effekt ist zunächst die Konzentration auf sich selbst, die Wahrnehmung und Sensibilisierung des eigenen Körpers. Und damit automatisch mehr Aufmerksamkeit für den Zusammenhang von Körper und Seele.

Für die Kinder bedeutet das ein **Erfolgs erlebnis**: Wenn sie achtsam mit sich umgehen, zum Beispiel ihre Atem- und Körperübungen machen, merken sie, dass sie sich wohler und ausgeglichener fühlen. Langfristig können sie dadurch sogar **leistungsstärker** werden – und das, ohne negativen Druck zu empfinden.

(Quelle: AOK Gesundheitsmagazin, 26.10.2020)

In **ein bis zwei Unterrichtseinheiten** vermittele ich in Schulklassen bzw. Vorschulklassen verschiedene Praktiken zur Achtsamkeit. Dabei lege ich besonders Wert darauf, dass diese Techniken durch eigenes Erleben und Ausprobieren erfahren werden. Dadurch profitieren sowohl die einzelnen Schüler/innen, als auch der gesamte Klassenverbund und so nicht zuletzt auch die Lehrer/innen der Klasse.

Je nach Klassenstufe und Alter der Kinder werden innerhalb dieser Unterrichtseinheiten **verschiedene Module** vermittelt.

Zu meiner Person:

*Mein Name ist **Jens Czechtizky**, ich bin 45 Jahre alt, habe zwei Kinder im Alter von 10 und 13 Jahren und bin als zertifizierter Mentaltrainer und psychologischer Berater ausgebildet und tätig. Ich habe Unterweisungen in verschiedenen Meditationsarten erhalten und diverse Seminare/Retreats im Bereich der Achtsamkeit absolviert. Beruflich bin ich Leiter der Pressestelle und Öffentlichkeitsarbeit des Polizeipräsidiums Einsatz.*

Infos und Kontakt:

Website: www.changeandrise.de

E-Mail: cr-coaching.info@web.de