

## Achtsamkeit & Mitgefühl: Esoterik oder doch etwas für Schule und OGS?

Diese Frage haben wir uns in der Schulpsychologie gestellt und sind zu dem Schluss gekommen, dass *Achtsamkeit und Mitgefühl bedeutsame Themen für Schule sein können, ...*

- weil das sozial-emotionale Verhalten der Schüler\*innen gefördert werden kann.
- weil sich das soziale Miteinander in der Klasse verbessern kann.
- weil Untersuchungen zeigen, dass wir alle davon profitieren können: Wir können beispielsweise lernen, die Impulskontrolle und die Konzentration zu verbessern, Empathie zu vertiefen, besser mit Belastung umzugehen und häufiger Gelassenheit zu entwickeln.

### Und was haben Achtsamkeit und Mitgefühl mit **Kinderrechten** zu tun?

*Achtsamkeit und Mitgefühl hängen direkt mit Kinderrechten zusammen, ...*

- weil über Achtsamkeit das ICH gestärkt wird, über Mitgefühl das DU und so die Grundlage geschaffen ist für die Entwicklung eines WIR (Kinderrechte).
- weil die Schüler\*innen Verantwortung übernehmen (ICH & DU) und sich als selbstwirksam erleben (ICH), wenn sie sich in Projekten zu Kinderrechten (ICH & DU → WIR) engagieren.

Und genau aus diesen Gründen haben wir ein **Jahresprojekt** zum Thema entwickelt und mit Klassen erprobt. Sie können dieses Projekt mit **minimalem Aufwand** an Ihrer Schule durchführen. Denn wir stellen Ihnen das komplette Material zur Verfügung: Ablaufpläne der Einheiten, Anleitungstexte für die Übungen, Arbeitsblätter sowie Hintergrundinformationen zu den Themen. Im Verlauf der Fortbildungsreihe unterstützen wir Sie auch gerne bei aufkommenden Fragen.

Die Inhalte lernen Sie – **Lehrer\*innen und pädagogische Fachkräfte an Schulen und Ganztageseinrichtungen** – in vier Treffen kennen:

Modul 1: Donnerstag, 15.02.2024, 14-17 Uhr  
Modul 3: Donnerstag, 26.09.2024, 14-17 Uhr

Modul 2: Montag, 27.05.2024, 14-17 Uhr  
Modul 4: Montag, 25.11.2024, 14-16 Uhr

Die Fortbildungen leiten eine Schulpsychologin und eine Lehrerin im Team.

Sie finden in den Räumlichkeiten des Schulpsychologischen Dienstes des Rheinisch-Bergischen Kreises, Hauptstraße 71, 51465 Bergisch Gladbach statt.

Um Anmeldung bis zum **02.02.2024** per E-Mail ([schulpsy@rbk-online.de](mailto:schulpsy@rbk-online.de)) wird gebeten. Bitte geben Sie Ihre Kontaktdaten, Ihre Schule und Funktion an.

Wenn Sie einen spezifischen Bedarf haben sollten, um an der Fortbildung teilnehmen zu können oder noch weitere Fragen haben, melden Sie sich bitte bei uns: [jutta.polzius@rbk-online.de](mailto:jutta.polzius@rbk-online.de) oder alternativ Tel. 0 22 02 13-90 31.

Wir freuen uns auf Sie!