

## 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 (je 3 Stunden) kennen.

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.

Wenn Sie Interesse an der Fortbildung haben, dann melden Sie sich per E-Mail ([schulpsy@rbk-online.de](mailto:schulpsy@rbk-online.de)). Bitte geben Sie Ihre Kontaktdaten, Ihre Schule und Funktion an. Wir sammeln die Anmeldungen und bieten die Fortbildung bei ausreichender Teilnehmer\*innenzahl an.

Wenn Sie einen spezifischen Bedarf haben sollten, um an der Fortbildung teilnehmen zu können oder noch weitere inhaltliche Fragen haben, melden Sie sich gerne bei: [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!