

SAMURAI – Programm

Bewegt und Entspannt in der Grundschule



SAMURAI – Programm

Bewegt und Entspannt in der Grundschule



WARUM DIESES PROJEKT WICHTIG IST:

In einer zunehmend reizüberfluteten und leistungsorientierten Welt fällt es vielen Kindern schwer, zur Ruhe zu kommen, sich zu entspannen, sich zu konzentrieren und mit Stress umzugehen. Das von Aceki e.V. entwickelte Samurai-Programm bietet hier einen innovativen und kindgerechten Ansatz: Es stärkt durch Bewegung, Berührung und Achtsamkeit nachhaltig die körperliche und seelische Gesundheit von Grundschulkindern.

Diese Themen liegen der Stiftung Kinderförderung von Playmobil am Herzen, deshalb finanziert sie die Umsetzung des Samurai-Programms an verschiedenen Schulen (1. - 4.Klasse) in Deutschland

WAS IST DAS SAMURAI-PROGRAMM?

Das Samurai-Programm ist ein leicht erlernbares, wirkungsvolles Trainingskonzept, das auf Elementen aus der fernöstlichen Gesundheitslehre basiert. Eingebettet in eine kindgerechte Geschichte über zwei japanische Kinder kombiniert das Programm:

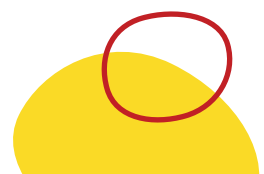
- achtsame Berührungen (z. B. gegenseitige Massagen)
- Bewegungs- und Konzentrationsübungen
- Wahrnehmungsschulung
- spielerische Rituale

um die Selbstwirksamkeit, Resilienz, soziale Kompetenz und Körperwahrnehmung der Kinder zu fördern.

Ein wichtiger Punkt des Programms ist das Erlernen und die Umsetzung von Achtsamkeit. „Darf ich dich anfassen?“ ist eine der wesentlichen Fragen, die sich die Schüler/-innen zunächst stellen und sich damit die Erlaubnis zur Berührung einholen. Damit lernen die Kinder die Grenzen des Anderen kennen und vor allem auch die eigenen. „Ich darf auch Nein sagen, wenn ich das nicht will“ – ein wesentlicher Lernschritt, der für so viele Bereiche im Leben wichtig ist. Selbstbewusst „Nein“ sagen zu können, zeichnet starke Kinder aus und ist ein wichtiger Schutzfaktor, nicht Opfer von Gewalt zu werden.

Die Schüler/-innen erlernen außerdem verschiedene Konzentrationsübungen, die immer wieder in der Schule und zuhause angewendet werden können. Eine dieser Übungen ist beispielsweise aufrecht zu stehen und sich wie ein Baum mit seinen Wurzeln im Erdboden zu verankern. Es ist eine Herausforderung für so manches Kind, dabei ruhig stehen zu bleiben.

Zum Einsatz kommen auch vielfältige Bewegungsspiele, die die Koordination, motorische Fähigkeiten und eine gesunde Körperhaltung fördern.



SAMURAI – Programm

Bewegt und Entspannt in der Grundschule



WELCHE WIRKUNG HAT DAS PROJEKT?

Stärkung von Entspannung und Resilienz

Die Kinder lernen, sich zu entspannen und ihre seelische Widerstandskraft zu entwickeln. Durch angeleitete gegenseitige Massagen nach der Methode des Samurai-Programms wird das Körperbewusstsein gestärkt und die Wahrnehmung eigener Stimmungen gefördert.

Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit

Die Kinder erfahren, wie wichtig es ist, ihre eigenen körperlichen Grenzen sowie die ihrer Mitschüler/innen zu respektieren. Sie lernen, sich selbst mitzuteilen und ihre Bedürfnisse auszudrücken. Dies stärkt sowohl ihre Selbstwirksamkeit als auch ihre sozialen Kompetenzen.

Förderung eines respektvollen Miteinanders

Gegenseitige Berührungen unterstützen einen achtsamen und wertschätzenden Umgang im Klassenverband. Dabei spielt es keine Rolle, welchen kulturellen oder religiösen Hintergrund die Kinder mitbringen. Sie übernehmen Verantwortung für sich selbst und andere und entwickeln ein Gefühl für ihr soziales Umfeld.

Stressprävention im Schulalltag

Durch klare, nachvollziehbare Regeln und strukturierte Abläufe innerhalb der Klassenmodule wird ein gelassener und respektvoller Umgang miteinander gefördert. Dies trägt zur Entwicklung von Kompetenzen zur Stressbewältigung bei.

Förderung von Ruhe, Konzentration und Bewegung

Gezielte Übungen helfen den Kindern, zwischen Anspannung und Entspannung zu unterscheiden und innere sowie äußere Ruhe zu finden. Bildhafte Anleitungen erleichtern das Verständnis und sind auch über kulturelle Grenzen hinweg gut zugänglich. Ergänzend fördern abwechslungsreiche Bewegungsspiele die Koordination, motorischen Fähigkeiten und eine gesunde Körperhaltung, etwa beim Sitzen, Stehen oder Schreiben.

ZIELGRUPPE UND UMSETZUNG

Das Projekt richtet sich vorrangig an Schulen (Klasse 1-4) und wird in enger Begleitung durch die Klassenleitungen und/ oder Vertreter/innen der Jugendsozialarbeit an Schulen (JaS) durchgeführt.



SAMURAI – Programm

Bewegt und Entspannt in der Grundschule



PROJEKTBAUSTEINE:

1. Fortbildung für Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte (2 × 90 Minuten)
2. Workshops in den Klassen (3 × 90 Minuten pro Klasse)
3. Eltern-Kind-Einheit (1 × 60 Minuten)
4. Auffrischungsworkshop für die Klassen (1 × 45 Minuten nach 3–6 Monaten)

1. Lehrerfortbildung

Die erste Fortbildung bietet einen Einblick in das Programm und seine Einheiten. Durch das eigene Ausprobieren der Übungen gewinnen die Lehrkräfte Sicherheit in der Anwendung und entwickeln so ein tiefes Verständnis für deren Wirkung und Einsatzmöglichkeiten.

Zum Abschluss des Samurai-Programms findet eine weitere Fortbildung zur Auswertung, Vertiefung, Reflexion, zum Erfahrungsaustausch und zur Beantwortung offener Fragen statt.

Die Teilnehmenden können danach die erlernten Übungen eigenständig und individuell für ihre Klasse zusammenstellen. So kann das Programm in den Klassenalltag implementiert werden. Auch z.B. als „5-Minuten oder 10-Minuten Kurzprogramm“, wenn der Schulalltag zeitlich nicht mehr zulässt.

2. Workshops in den Klassen

Die Durchführung kann im Klassenzimmer erfolgen. Die Workshops werden von zertifizierten Samurai-Trainer/innen durchgeführt. Die Termine für die Workshops in den Klassen werden in Absprache festgelegt und von der jeweils anwesenden Lehrkraft oder pädagogischen Fachkraft aktiv begleitet. Im Nachgang an die Workshops erfolgt jeweils eine kurze Reflexion.

3. Eltern-Kind-Einheit

Nach den Workshops in den Klassen bietet der/die Samurai-Trainer/in Eltern-Kind-Einheiten, begleitet von der jeweiligen Klassenlehrkraft, an. Hierbei zeigen die Kinder ihren Eltern das Gelernte. Eltern und Kinder wenden die Übungen gegenseitig an. So können diese Fähigkeiten bei den Kindern und deren Eltern nachhaltig entwickelt werden, um die Übungen auch in den (Familien-) Alltag zu integrieren.

4. Auffrischungsworkshop

Nach drei bis sechs Monaten (ggf. im neuen Schuljahr) findet pro Klasse ein Workshop zur Wiederholung und Verstärkung der gelernten Übungen statt.

SAMURAI – Programm

Bewegt und Entspannt in der Grundschule



WAS FINANZIERT DIE STIFTUNG?

Die Stiftung Kinderförderung von Playmobil übernimmt die vollständige Finanzierung des Honorars der zertifizierten Samurai-Trainer/innen zur Durchführung der vorgestellten Projektbausteine sowie für ausgewählte Materialien.

RÜCKMELDUNGEN VON BISHERIGEN PROJEKTTEILNEHMER/INNEN:

- „Vielen Kindern tat die Ruhe und Entspannung sehr gut und sie konnten sichtbar entspannen. Auch Kinder mit herausfordernden Verhaltensweisen konnten so gut mitgenommen werden“
- Besonders schön war zu sehen, wie durch die Anwendung verschiedener Massagetechniken die Kinder lernten ihren eigenen Körper und den des Partners wahrzunehmen und zu respektieren. Für die Kinder war es spannend zu spüren „wie möchte ich berührt werden, und wie berühre ich andere?“
- „Die Konzentration hat sich in meiner Klasse verbessert“
- „Meine Klasse ist schon vertraut mit Entspannung.“ Dies zeigt sich auch in der guten Klassengemeinschaft und spiegelt sich in der vorbildlichen Umsetzung des Samurai- Programms wider. Die gesamte Klasse sagt: „das Samurai- Programm ist echt toll.“
- Das „Leise Zeichen“ fordern die Kinder meiner Klasse nun regelmäßig ein, wenn es ihnen zu laut wird. Es ist in der Klasse viel ruhiger geworden, vor allem auch während der Samurai-Massage wird es oft ganz still.“
- „Man kann die Übungen gut zur Rhythmisierung des Unterrichts verwenden“
- „Die Eltern-Kind-Nachmittage sind ein besonderes Highlight“. Sehr zahlreich nahmen Schüler/-innen gemeinsam mit ihren Eltern teil und wendeten an ihren Eltern das Gelernte an. Dabei präsentierten die Kinder sehr stolz, was sie gelernt hatten und auch die Rückmeldungen der Eltern waren sehr positiv
- In den Auffrischungswshops, die zur Wiederholung und Verstetigung stattfanden, meldeten viele Kinder [ca. 50 % in jeder Klasse] zurück, dass sie regelmäßig mit ihren Eltern und /oder den Geschwistern Übungen aus dem Samurai-Programm zu Hause machen oder die Selbstwirksamkeitsübungen anwenden.