



Auszeit-Station



Gedanken und Ideen ...

- mögliche Gründe für eine „Auszeit“:

- einem Kind geht es gesundheitlich nicht so gut
- ein Kind ist traurig
- ein Kind wird wütend / ist wütend
- ein Kind hat Stress
- ...

▶ Ziele:

- achtsamer Umgang mit sich selbst
- achtsamer Umgang mit Kindern, die eine „Auszeit“ nehmen
- Kraft / Energie sammeln für die Weiterarbeit
- „Auszeit“ als Strategie, um „Ausraster“ zu vermeiden (Selbstkontrolle)
- ...

- Vorüberlegungen zur „Auszeit-Station“:

- Soll es einen **festen Bereich** im Klassenzimmer geben?
- Soll es einen **„Auszeit-Koffer“** geben, der örtlich flexibel einsetzbar ist?
(In einer Klasse mit vielen Kindern, die im Regelverhalten noch auffällig sind, bietet sich z.B. eher der „Auszeit-Koffer“ an, der auf Anfrage von der Lehrkraft abgeholt und genutzt werden kann...)
- **Welche Angebote** sollen zur „Auszeit-Station“ gehören?
(z.B. Knautschbälle / „Sorgenfresser“ / Mandalas und Stifte / Bilderbuch / Fidget-Spinner/Kissen / Knetmasse / Igelball / Kuscheltier / Gefühlsbilder / kleine Geschicklichkeitsspiele / Augenmaske / Glitzerstab / Schüttelflasche / ...)

Die Erfahrung hat gezeigt, dass viele Kinder - auch in der 1. und 2. Klasse - schon gute Ideen haben, wenn sie gefragt werden,

... was unter einer „Auszeit“ zu verstehen ist.

... in welchen Situationen eine „Auszeit“ gut tut.

... welche Tätigkeiten während einer „Auszeit“ hilfreich sein könnten.

- **Einführung:** Absprachen treffen im Plenum

- **Inhalte zeigen**

Wichtig!

- Nach der Einführung ist die Station erst einmal besonders attraktiv und „anziehend“.

Viele Kinder möchten eine „Auszeit“ einlegen.

Die Absprache, dass in der nächsten Zeit jedes Kind zum Kennenlernen der Station einmal zu einem festgelegten Zeitpunkt an der Reihe ist, kann hilfreich sein.

- Wenn die Lehrkraft das Gefühl hat, dass sich ein Kind zu viele Auszeiten nimmt, kann ein Einzelgespräch hilfreich sein.

Nutzungsbedingungen für die Auszeit-Station



In dieser Zeit darfst du die Auszeit - Station nutzen:

→ in Frau _____ Stunden

(Ausnahmen: Wenn gemeinsam etwas besprochen oder erklärt wird
oder wenn gerade Aufräumzeit ist!)

→ in der Betreuungszeit

(Das gilt nur, wenn Frau _____ im Klassenraum ist!
Außerdem gilt dies nur, wenn gerade keine gemeinsame Aktion
angekündigt ist wie zum Beispiel ein Projekt oder eine Aufräumzeit!)

Während der Unterrichtszeit darfst du dir 5 Minuten Zeit nehmen.
Verwende die Sanduhr!

Verhalte dich während deiner Auszeit leise,
damit die anderen Kinder konzentriert weiterarbeiten können.

Nur EIN Kind darf sich an der Station aufhalten.
Eine Warteschlange gibt es NICHT!!

Lege die benutzten Materialien wieder an den richtigen Platz
bevor du die Station wieder verlässt.

ALLE MATERIALIEN bleiben AN DER STATION!

Ich wünsche eine erholsame Auszeit! 😊

Auszeit-Station



Auszeit-Station



So kann ich mich selbst beruhigen



Let's talk Learning Card
Translation by Barbara Schöner



ANGER MANAGEMENT

23 CALMING STRATEGY CARDS



HAPPY TEACHING!

Many thanks go to **Bettina Markones** from **Kinder Focusing website** for her help with this German translation.

Print these pages onto card and cut to separate. I used a hole punch to add holes in the top left corner so they could be attached to a ring to keep them together.



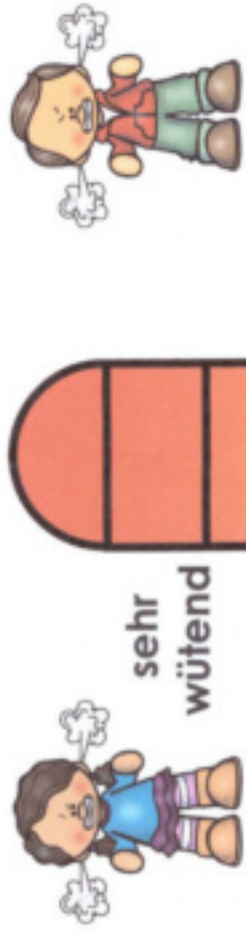
For black and white pictures and 185 calming ideas (in English or Spanish), click [HERE](#).

I hope your students really enjoy these cards! If you have any questions or concerns regarding this product please contact me at lizearlylearningspot@gmail.com

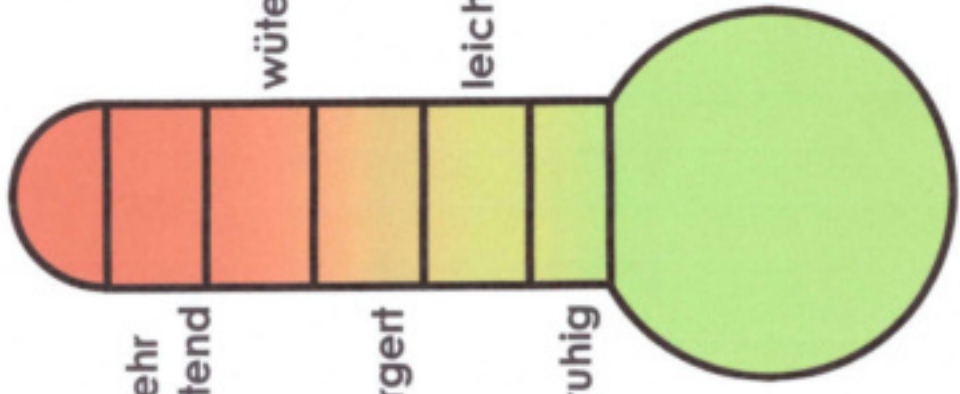
For many more teaching ideas and freebies visit my blog Liz's Early Learning Spot <http://www.lizs-early-learning-spot.com>

Liz





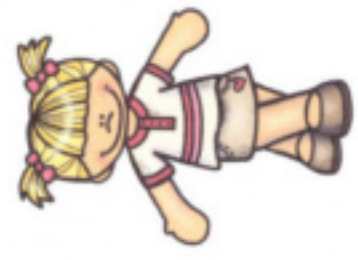
sehr
wütend



wütend

verärgert

leicht gereizt



ruhig



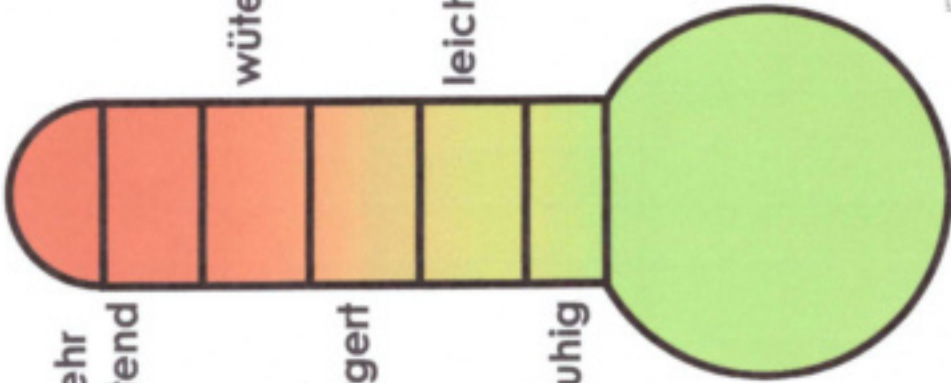
LES-FAKEL-LENDNER-SPOT.COM CAROLUS BRUNNEN



sehr
wütend



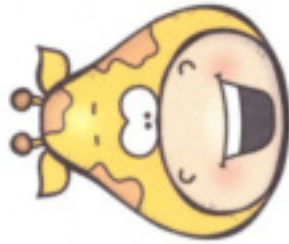
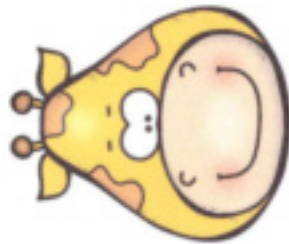
wütend



verärgert

leicht gereizt

ruhig



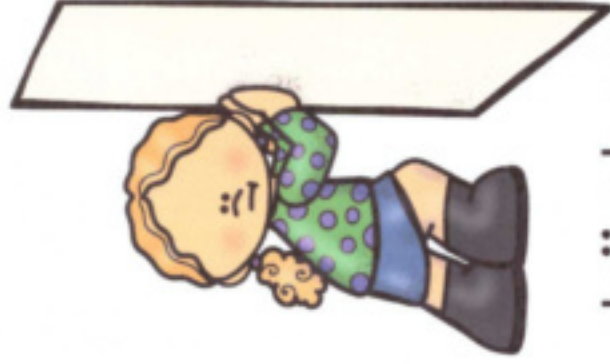
So kann ich
mich selbst
beruhigen



Let's Early Learning Spot
Translation by Bettina Markones



springen



drücken



turnen



gehen



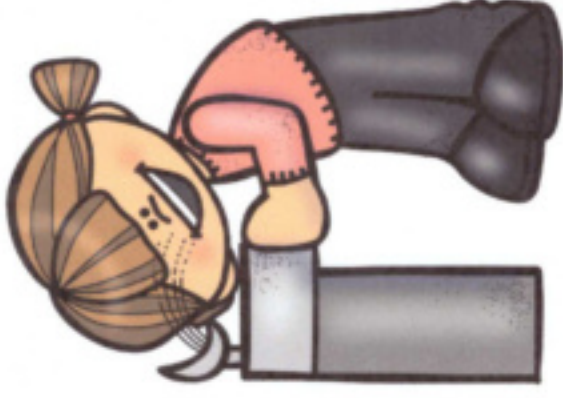
rennen



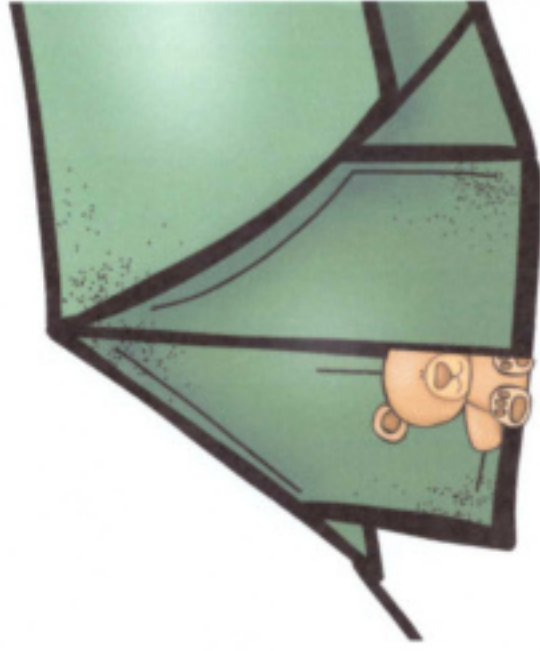
gute Gedanken



entspannen



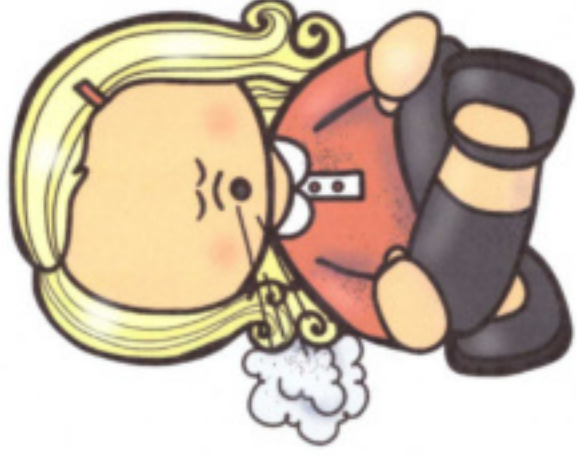
trinken



Ruheort



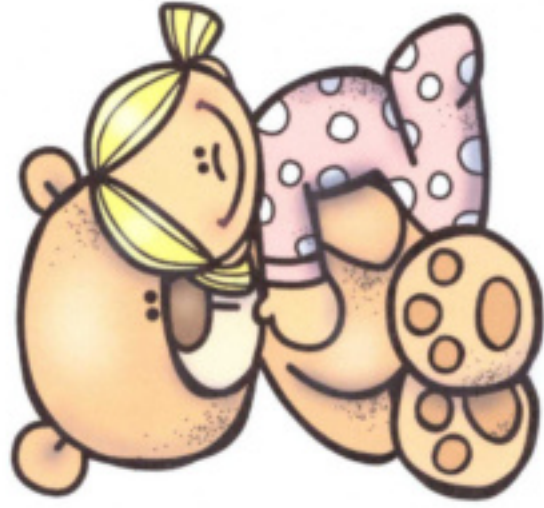
Yoga



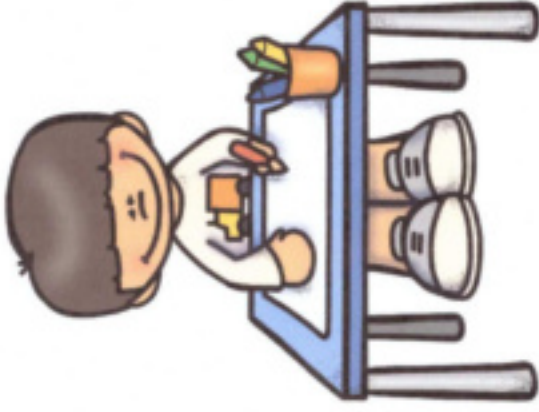
atmen



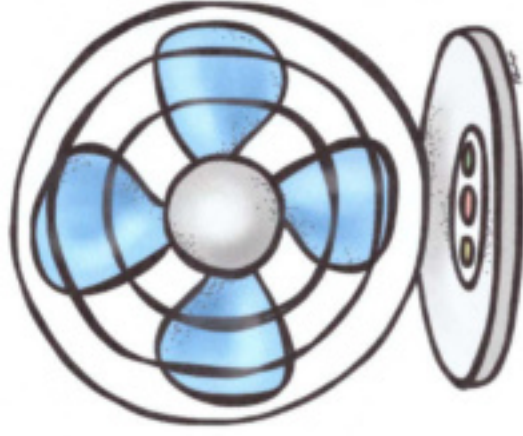
malen



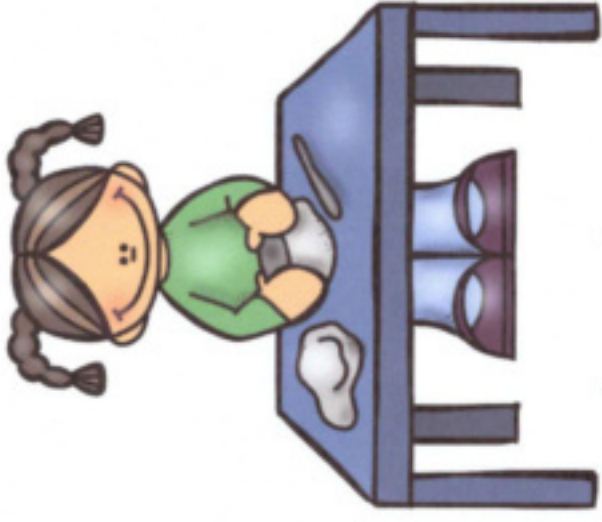
umarmen



zeichnen



abkühlen



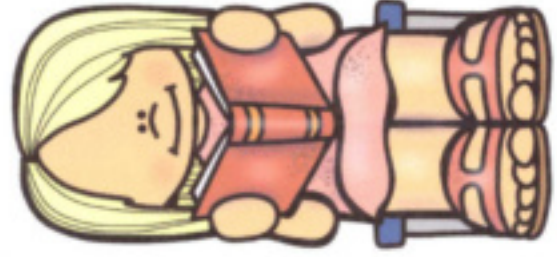
kneten



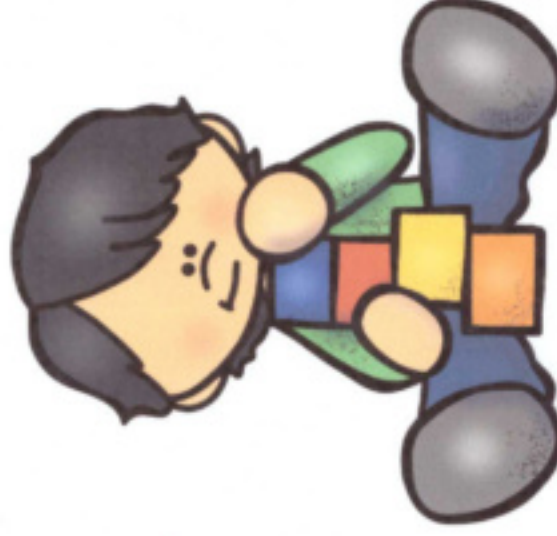
Kaugummi



Musik hören



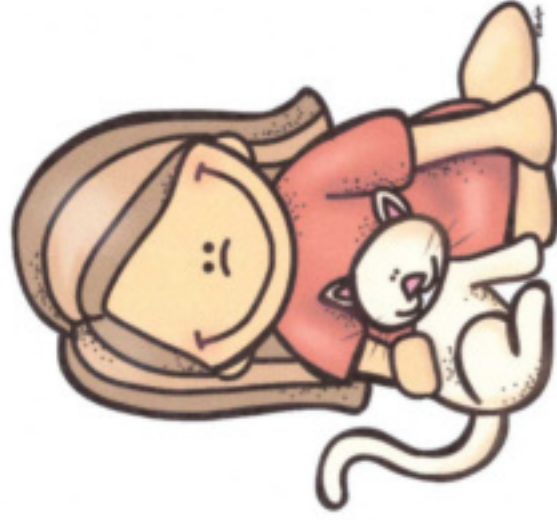
lesen



bauen



quetschen



streicheln



zählen