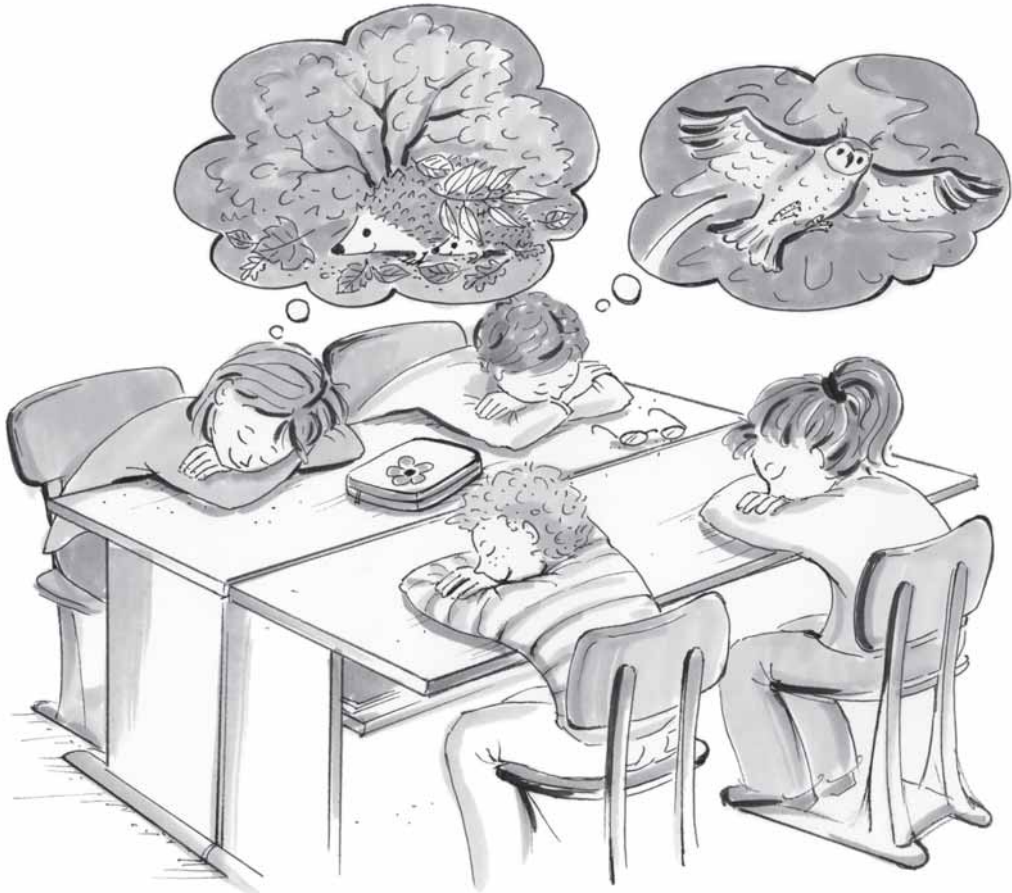


Nachts im Park



Alle Kinder legen ihre Köpfe in die verschränkten Arme auf den Tisch, schließen die Augen und stellen sich vor, nachts durch den Park zu gehen. Die Lehrerin macht nun nacheinander verschiedene Geräusche, z. B. zerknüllt sie eine Zeitung, klopft mit dem Lineal an die Fensterscheibe usw. Die Schüler sollen die Geräusche in die Situation im Park integrieren. So könnte das Geräusch, das das Zerknüllen der Zeitung erzeugt, vielleicht von einem Igel stammen, der unter einem Busch durch trockenes Laub spaziert.

Nach etwa fünf Minuten geht der Parkspaziergang seinem Ende zu. Jetzt dürfen die Kinder berichten, welche Geräusche sie gehört haben und wie diese wohl nachts im Park entstanden sind.



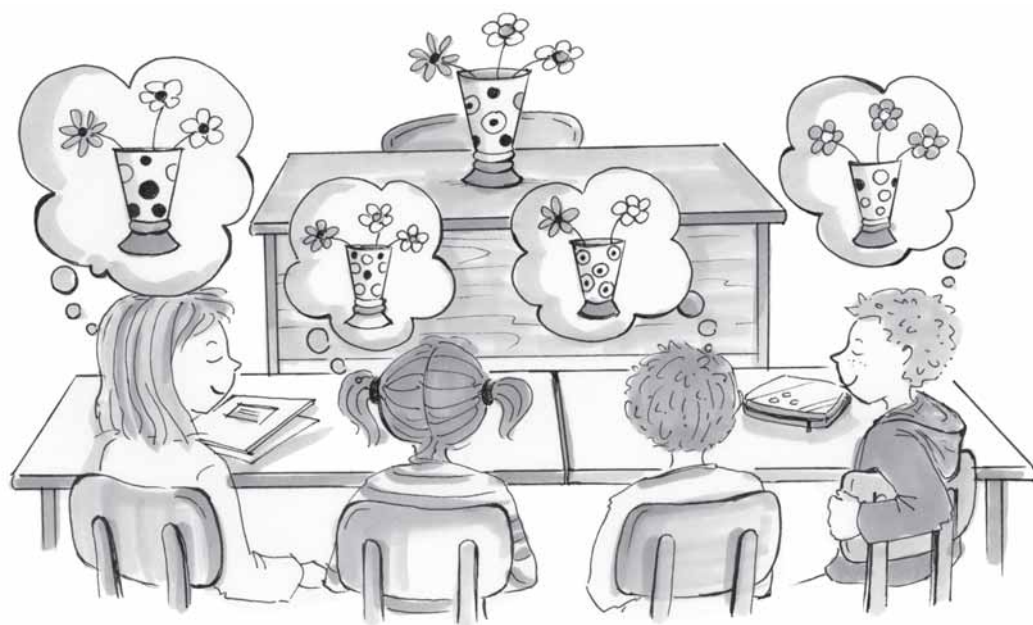
Krach ist ein ernst zu nehmender Stressfaktor. In einer Schulklasse ist Krach natürlich nicht auszuschließen, aber bestimmte Dinge kann man auf einem erträglichen Geräuschpegel halten:

- ➔ Kopfhörer sind eine sinnvolle Anschaffung für die Klasse. Wer am Computer spielt oder Musik hört, setzt sie sich auf die Ohren und verhindert dadurch, dass alle anderen durch diese Geräusche von ihren Tätigkeiten abgelenkt werden.
- ➔ Verkehrs- oder Baustellenlärm ist nervtötend und leider nur durch geschlossene Fenster einigermaßen zu reduzieren. Legen Sie dafür mehrere kleine Pausen ein, in denen das Zimmer gelüftet wird und die Kinder sich kurz bewegen können.
- ➔ Mit Mozart gegen den Presslufthammer: Wer unerträglichen Baustellenlärm zu ertragen hat, versuche mit klassischer „Hintergrund“-Musik diesen Lärm zu überdecken. Klassische Musik, besonders von Mozart und Vivaldi, wirkt auf die meisten Menschen beruhigend und entspannend.

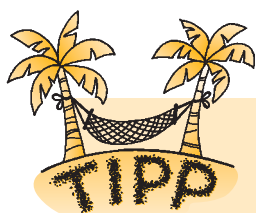


Sichtbarer Fortschritt

Verdeutlichen Sie den Kindern (und sich selbst) jeden Fortschritt, indem Sie z. B. für jede Verbesserung im Testdurchschnitt eine rote Pinnwandnadel auf dem „Fortschritte“-Plakat um einen Schritt vom Start zum Ziel bewegen. So sind die Fortschritte deutlich und die Kinder freuen sich auf eine besondere Überraschung, sobald das Ziel erreicht ist. Das kann ein Ausflug in den Zoo sein oder eine Lesenacht, ein gemeinsames Frühstück oder ein Besuch auf dem Abenteuerspielplatz.



Die Lehrerin stellt einen beliebigen Gegenstand, z.B. eine Blumenvase, für alle gut sichtbar auf das Pult und fordert die Kinder auf, eine Minute lang dieses Objekt anzustarren. Dann gibt sie ein Zeichen, auf das hin die Kinder ihre Augen schließen und sich den Gegenstand so genau wie möglich in ihren Gedanken vorstellen. Zum Schluss, nach etwa einer weiteren Minute, öffnen alle die Augen, schauen noch einmal den Gegenstand an und können gleich selbst erkennen, welche Details sie gut und welche zu ungenau betrachtet haben.



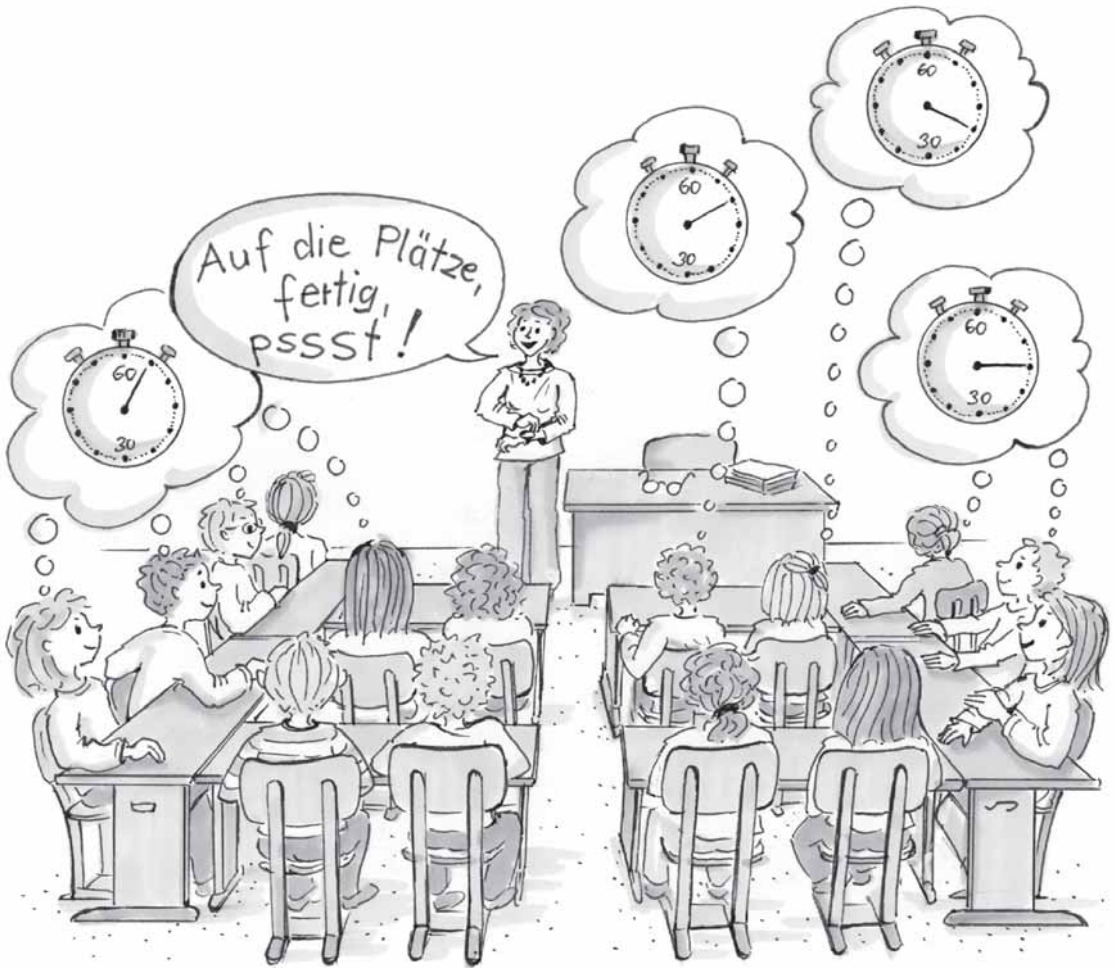
Mandalas

Ein Mandala mit Buntstiften ausmalen beruhigt und entspannt Kinder schnell. Es ist eine ruhige Tätigkeit, bei der man sich sammeln kann und auch einmal allein zufrieden beschäftigt ist.

Extratipp: Selbst gemachte Mandalas

Mandalas kann man mithilfe eines Zirkels wunderbar selbst herstellen und gleich einen kleinen Vorrat davon kopieren.

Die Schweigeminute



Dieses Spiel hat gleich zwei gute Seiten: Zum einen übt man sich im Zeitschätzen, und zum anderen erlebt man, wie wundervoll erholend ein bisschen Stille sein kann. Die Lehrerin gibt das Startzeichen: „Auf die Plätze, fertig, pssst!“ Nun schweigen alle – möglichst haargenau eine Minute lang. Wer meint, die Minute sei vorüber, steht leise auf. Wer mit seiner Schätzung der Wirklichkeit am nächsten kommt, gewinnt und darf morgen die nächste Zeitspanne, z. B. eine halbe Minute oder zwei Minuten, vorgeben.

Hör mal her!



Bei diesem kleinen Quiz können die Schüler beweisen, wie gut ihr Gehör ist. Die Lehrerin sammelt vor Quizbeginn mindestens zehn Gegenstände ein, die unzerbrechlich sind, jedoch beim Aufprall auf dem Boden ein deutliches Geräusch verursachen, z. B. einen Schlüsselbund, eine Streichholzschachtel, eine Kette aus Holzperlen oder eine Stricknadel. Alle Schüler dürfen vor dem Spielstart in die Schachtel schauen, in der die Gegenstände versammelt sind, setzen sich dann nebeneinander mit dem Rücken zur Lehrerin auf den Boden und zwicken zusätzlich noch fest die Augen zu.

Die Lehrerin lässt nun einen Geräuschemacher auf den Boden fallen. Wer zuerst den richtigen Begriff nennt, darf zur Belohnung den Mitschülern das nächste Geräuscherätsel aufgeben.



Die Schüler werden aufgefordert, mit geschlossenen Augen ein Bild zu malen. Dazu legt jeder eine Zeichenunterlage, seinen Zeichenblock und ein paar Stifte bereit. Die Lehrerin gibt ein beliebiges Zeichenthema vor, z. B. soll der „Klassosaurus“ gemalt werden, eine eigens für diese Klasse gezüchtete Form des Tyrannosaurus rex.

Dann heißt es „Augen zu!“ und die Kinder machen sich mit geschlossenen Augen ans Werk. Sofort tritt Ruhe ein und die Kinder malen konzentriert an ihren Bildern. Die Lehrerin achtet darauf, dass die Schüler nicht über ihre Zeichenblöcke hinausmalen.

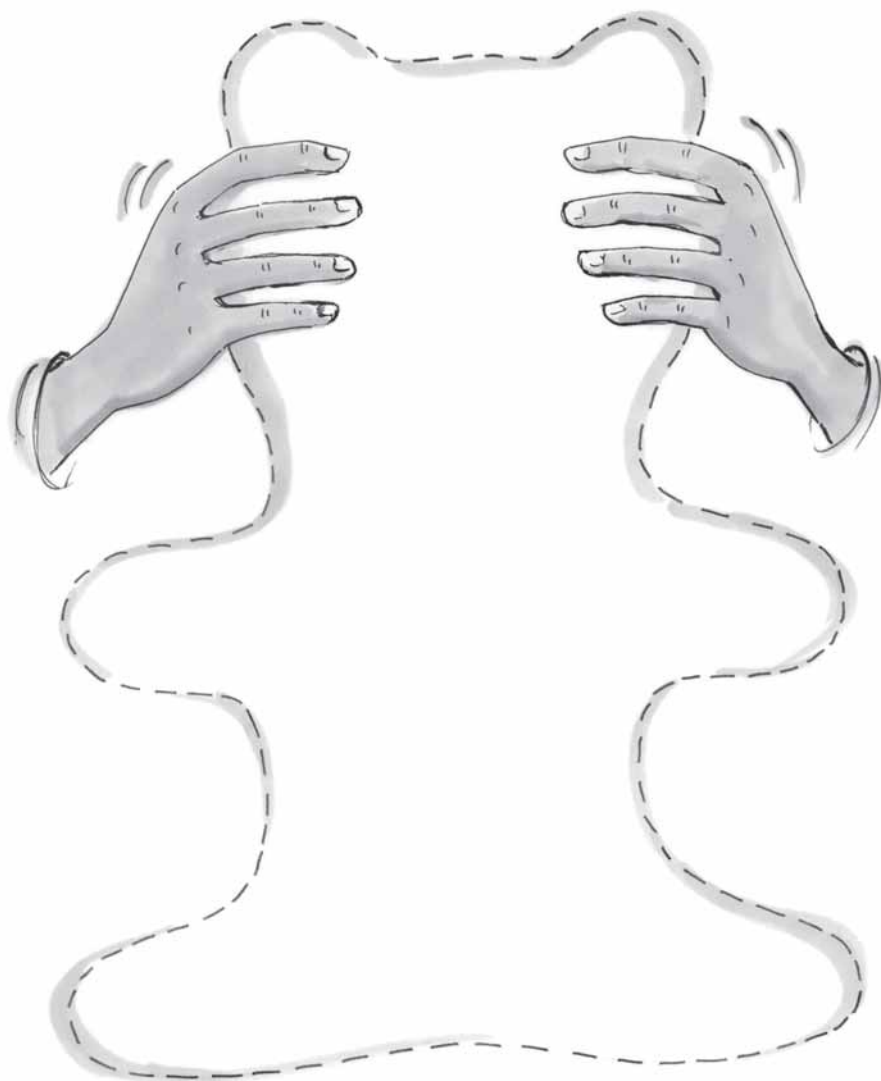
Wer sein Werk vollendet hat, hängt es an einer eigens für diesen Zweck gespannte Schnur im Klassenzimmer auf. Sind alle Kinder fertig, werden die Exponate gemeinsam bestaunt.



Male mit Musik

Leise Hintergrundmusik unterstützt das entspannende Zeichnen noch zusätzlich.

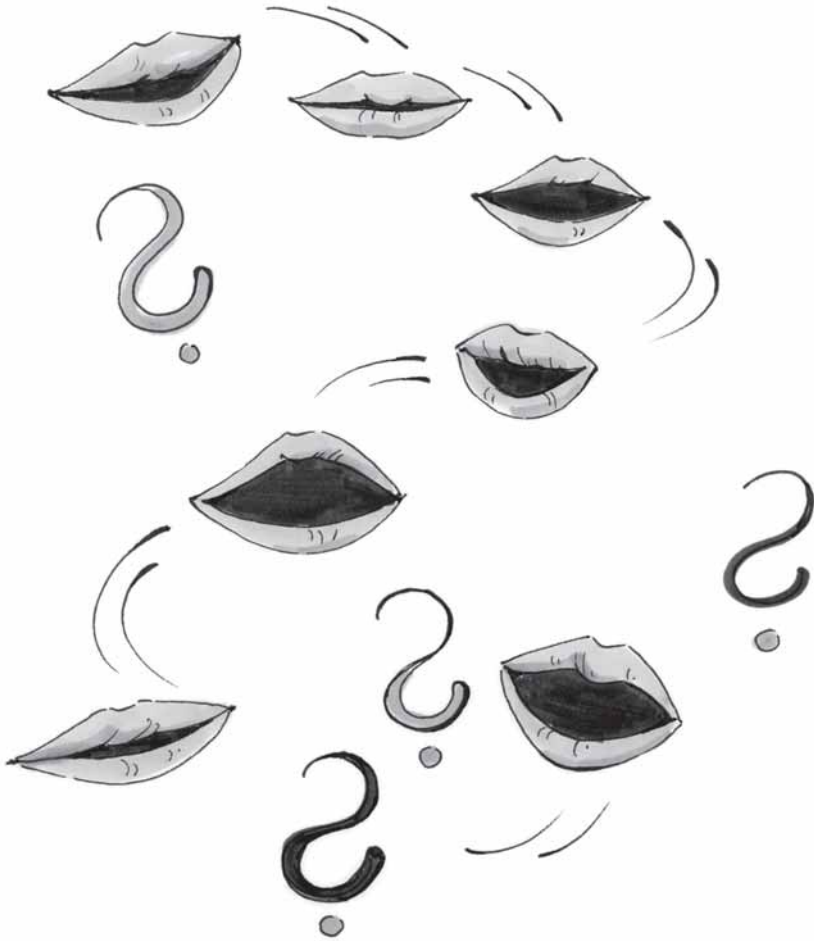
Unsichtbare Knete



Ein Schüler kommt vor die Klasse, nimmt sich pantomimisch ein Stück Knete und formt damit einen beliebigen Gegenstand, z. B. einen Bleistift. Ist das Objekt fertig, setzt er es entsprechend ein. In unserem Falle beginnt der Schüler also mit dem imaginären Bleistift zu schreiben.

Alle Schüler schauen gut zu. Wer erkennt zuerst, was da gerade hergestellt wurde? Wer den richtigen Begriff nennt, darf als Nächster vor der Klasse auftreten.

Wünsche von den Lippen lesen



... sollen die Schüler bei diesem kleinen Spiel, das sehr beruhigend auf eine ausgelassene Kinderschar wirkt.

Ein Schüler stellt sich vor die Klasse und „sagt“, ohne einen Laut von sich zu geben, jedoch mit sehr deutlichen Lippenbewegungen, seinen Wunsch, z. B.: „Steht bitte alle auf!“ Die Mitschüler beobachten die Lippenbewegung ganz genau. Wer meint, den Wunsch „abgelesen“ zu haben, befolgt ihn gleich. Der Schüler, dessen Wunsch in Erfüllung gegangen ist, darf ein anderes Kind auswählen, das nun seinen Wunsch vorträgt.

Eine Kuh auf Reisen



Für dieses Entspannungsspiel setzen sich alle Kinder im Kreis auf ihre Stühle, reichen sich die Hände und schließen die Augen.

Ein Kind wird von der Lehrerin angetippt und gibt gleich einen dumpfen, tiefen Muh-Ton von sich. Nun darf es entweder dem linken oder dem rechten Nachbarn die Hand drücken und bestimmt damit die Richtung, in die die Kuh verreist, also ihr Muhen weitergeschickt wird. Das Kind, dessen Hand gedrückt wird, nimmt den Ton auf und muht ebenfalls mit tiefer Stimme, dumpf und ganz langsam. Der erste Spieler verstummt währenddessen.

Ist der Ton einmal im Kreis weitergereicht worden, darf ein anderes Kind einen Ton vorgeben und ihn verschicken. Vielleicht verreist ja diesmal ein Schaf oder ein Löwe?

Was plumpst da aus dem Lesebuch?



Die Lehrerin macht merkwürdige Sachen! Sie schüttelt das Lesebuch und plumpst, fällt etwas zwischen den Seiten heraus. Jetzt nimmt sie das Ding auch noch in den Arm, streichelt es und krault es unter dem Kinn. Es scheint ein Hund zu sein ... aber nein, dafür ist es zu klein! Ah, eine Katze! Ja, ganz bestimmt: Es kann nur eine Katze sein, die da aus dem Buch gepurzelt ist!

Das Kind, das zuerst den richtigen Begriff nennt, darf gleich selbst das zauberhafte Lesebuch schütteln, und vielleicht fällt diesmal eine Gießkanne, ein Hexenbesen, eine Fledermaus oder ein Fotoapparat heraus.

Dornröschens Aufwachspiel



Dornröschen schläft und nichts bringt sie zum Erwachen, außer vielleicht dieses Spiel.

Die Lehrerin hat viele verschiedene Dinge bereitgelegt, die von ihrer Oberfläche her gut zu erkennen sind, z. B. ein Kuscheltier, eine Feder, einen Gummiball, eine Rose und andere Dinge.

Nun probiert ein Königssohn nach dem anderen sein Glück und versucht, das Fräulein zu wecken, indem er es mit einem ausgewählten Gegenstand zart am Arm und auf dem Handrücken streichelt. Kann die Königstochter sagen, womit sie da gerade gestreichelt wird? Dann wäre Dornröschen erlöst und dürfte auch gleich seine Nachfolgerin bestimmen.



Ein Spiel wie „Kofferpacken“, nur geräuschlos.

Die Schüler sitzen im Kreis. Der erste steht auf und tippt irgendeinen Gegenstand im Raum an, z.B. die Seife am Waschbecken, und setzt sich wieder. Das zweite Kind muss nun zunächst wieder diesen Gegenstand antippen, bevor es sich selbst einen weiteren sucht. Der Dritte hat es schon schwerer und je länger das Spiel dauert, umso schwieriger ist es, die richtige Reihenfolge im Kopf zu behalten. Wer einen Fehler macht, scheidet aus. Es wird solange weiter gespielt, bis jeder Schüler mindestens einmal an der Reihe war.

Radiergummis erspüren



Immer zwei Kinder spielen zusammen. Eines liegt mit geschlossenen Augen auf dem Bauch, das andere Kind kniet neben ihm. Nun platziert das kniende Kind seinen Radiergummi auf dem Körper des Spielpartners. Der soll genau aufpassen und dann gleich sagen, wo sich das Gummigewicht befindet, z. B.: „Auf dem rechten Ellbogen.“