Entwurf eines Programms für eine

**Arbeitsgemeinschaft** **„*Mädchentraum*“**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Gruppengröße** | **Jahrgangsstufe/Mindestalter** | **Raumbedarf** | **Technische Voraussetzungen** |
| Bis zu 10 Kinder | 5. Klasse | 1 Klassenraum | * Internetzugang
 |

|  |
| --- |
| ***Vorbereitungsphase*(ca. 3 Wochen vor Beginn der AG)** |
| **Zeitraum** | **Inhalt** | **Intention** | **Material** |
| **1.-3. Woche** | * Ideen- /Materialsammlung für die Gruppenphase
* Inhalte vertiefen
* Auflistung der Materialliste zur Bestellung
 |  | * Literatur (siehe Quellenangabe)
* PC mit Internetzugang
 |

|  |
| --- |
| ***Einführungs- und Arbeitsphase (mit Beginn des Schul(halb)jahres)*** |
| **Zeitraum** | **Inhalt** | **Intention** | **Material** |
| **1.-2. Woche** | * Vorstellungsrunde
* Kennenlernspiel: Schneeball­schlacht
* Fragerunde:
	+ - Warum hast du diese AG gewählt?
		- Welche Erwartungen hast du an die AG?
* Regeln der AG besprechen, z.B.
* Wir hören einander zu
* Wir lassen andere aussprechen
* Wir lachen niemanden aus
* Vorstellung des Programms
* Themen für die Gesprächsrunde sammeln
* Eine Übung: „Zeit und Stille“
 | * Um sich kennenzulernen
* Zusammengehörigkeitsgefühl zu stärken
* Schülerinnen lernen festen AG-Ablauf kennen und üben ihn.
* Die Schülerinnen sollen ein Bewusstsein für unterschiedliche Zeiteindrücke/Zeitgefühle entwickeln.
* Eintrag in den Planer:

Kinder sollen in der nächsten Woche ein Glas mit Schraubdeckel mitbringen. | * Erklärung der Vorstellungsrunde:

Jede Schülerin sagt ihren Namen, warum sie so heißt, was er bedeutet und wie sie als Junge heißen würde* Erklärung des Spiels:

Jede Schülerin schreibt auf einen Zettel drei Aussagen über sich selbst und knüllt diesen Zettel dann zusammen. Mit diesen Bällen wird eine Schneeballschlacht veranstaltet. Danach nimmt sich jede einen Schneeball und muss die Person finden, die diesen Zettel geschrieben hat.* Erklärung der Übung:

Alle stellen sich vor ihren Stuhl und schließen die Augen. Die Klangschale signalisiert den Beginn der Übung. Jede Schülerin soll sich setzen, sobald sie das Gefühl hat, dass 2 Minuten vergangen sind. Die Übung dauert an, bis sich alle gesetzt haben. Die Klangschale signalisiert das Ende und die Augen dürfen wieder geöffnet werden.Material: KlangschaleIndividualphase: freies Entspannen |
| **3. Woche** | * Glitzerglas herstellen
 | * Das Glitzerglas kann helfen, Gefühle und Gedanken zu ordnen. Die Gedanken und Gefühle beruhigen sich wie der Flitter.
 | * Ein leeres Glas mit Schraubdeckel, klaren Bastelleim, Flitter
* Glitzerglas Anleitung 1)
 |
| **4. Woche** | * Traumreise „Südseestrand“
* Anschließend Bild zum Thema malen (z. B. Papagei oder Strand)
 | * Kinder finden zur Ruhe
* Phantasie anregen
* Pause machen, sich entspannen
* Einschlafen erlaubt
 | * Traumreise 2)
 |
| **5. Woche** | * Rückblick Traumreise „Südseestrand“

- Wie geht es mir, wenn ich mich  entspanne? - Wie fühle ich mich danach?* Gesprächsrunde über ein Thema nach Wahl (spontan aus Liste ausgewählt)
 | * Damit die Mädchen in einer angenehmen Runde und einem geschützten Rahmen über Dinge sprechen können, die ihnen im Moment sehr wichtig sind.
 |  |
| **6.-7.** **Woche** | * Geschichte „Avyleni und die Träume“
* Traumfänger basteln
* Zusätzliches Angebot: Mandala ausmalen
 | * Erklärung, warum man Traumfänger benutzt
* Geborgenheit und Sicherheit im Traum
* Feinmotorik fördern, Konzentration und Entspannung
 | * Geschichte 3)
* Mandala 4)
* Metallringe, Garn, Federn, Perlen, Schere
 |
| **8. Woche** | * Traumreise „Feuer-Jonglage“
* Kerze anzünden
* Jonglieren üben
 | * Kontrast Ruhe – Bewegung
* Förderung der Feinmotorik und Geschicklichkeit
 | * Traumreise 5)
* Kerze, Feuerzeug, Jonglierbälle
 |
| **9. Woche** | * Rückblick Jonglage
* Gesprächsrunde über ein Thema nach Wahl (aus der Liste auswählen)
 | * Siehe Woche 5
 |  |
| **10.-12. Woche** | * Geschichte „Das Freundschaftsarmband“
* YouTube-Video ansehen
* Armband herstellen
 | * Feinmotorik, Kreativität fördern
* Zusammengehörigkeitsgefühl stärken
 | * Geschichte 6)
* YouTube Video (ohne Werbung)7)
* Garn, Schere, Klebeband, Maßband
 |
| **13. Woche** | * Traumreise „Mein Name“
* Seinen Namen als Logo oder Schriftzug malen (z.B. 3D)
 | * Förderung motorischer Entwicklung und Wahrnehmung
* Etwas Entspannendes tun
 | * 8)
 |
| **14. Woche** | * Gesprächsrunde über ein Thema nach Wahl (aus der Liste auswählen)
 | * Siehe Woche 5
 |  |
| **15.-16. Woche** | * Namensschild „Mädchentraum-AG“ für Ausstellung anfertigen
* Ausstellung der hergestellten Dinge in der Glasvitrine im Foyer
 | * Darstellung und Weiterempfehlung der AG
* Die Kinder stellen die AG vor, z.B. am Tag der offenen Tür
* Evtl. Mitmachaktion anbieten, in Form einer Traumreise
 | * Fotokarton
 |
|  |  |  |  |

**Langfristiges Ziel:**

* Im schnelllebigen Alltag die Entspannungsangebote/-elemente verinnerlichen und übertragen können, z. B. auch zuhause, in den Pausen, in Stresssituationen eine Auszeit nehmen können, sich entspannen können.

**Kontaktdaten (dienstliche E-Mail-Adresse o. ä. für kollegiale Nachfragen):**

* bianca.rosenbauerschuleigs@freenet.de

**Quellenangaben:**

* 1) Achtsamkeit: Fantasievolle Übungen, die Kindern Ruhe schenken von Wynne Kinder und Wiebke Krabbe

 ISBN 978 - 3 – 8310 – 3826 – 8

* 2),5),8) Neue Fantasiereisen: Entspannende Übungen für Jugendarbeit und Erwachsenenbildung von Stefan Adams

 ISBN 978 – 3 – 7698 – 1451 – 4

* 3) Geschichte „Avyleni und die Träume“ von Katja Link

 www.kindergarten-homepage.de

* 4) www.mandala-bilder.de
* 6) Geschichte „DIE da riecht nach Ärger“

 www.Schmökerkinder.de

* 7) www.youtube.com