

## Stille Pause an der Grundschule Palling



### Vorüberlegungen:

Die „Stille Pause“ ist ein Angebot, um sich Ruhe, im oft so turbulenten Schulalltag, zu gönnen. Kinder, die sich nicht wohl fühlen (z.B. mit Kopfschmerzen) dürfen sich in der Stillen Pause ausruhen. Viele Kinder genießen es, einfach nur in Ruhe ihr Pausenbrot zu essen. Gerade für Kinder, die lärmempfindlich sind und ein hohes Ruhebedürfnis haben, ist die Stille Pause ein sehr wichtiges Angebot.

Die „Stille Pause“ soll auch ein Angebot sein, um den Kindern die Erfahrung von Stille und Ruhe zu vermitteln. Die Schüler/-innen sollen spüren und lernen, dass Ruhe und Stille wohltuend und sammelnd wirkt. Viele Schüler/-innen von uns sind nicht mehr in der Lage zur Ruhe zu kommen. Manche sagen sogar selbst über sich: „Ich kann nicht ruhig werden.“.

In der „Stillen Pause“ haben die Kinder auch die Möglichkeit, ihre Sorgen loszuwerden, z. B. beim „Sorgenfresser“ (sammelt Briefe mit Sorgen der Kinder, diese werden beantwortet und können von den Kindern wieder abgeholt werden) oder im Gespräch mit der Lehrkraft.

**Ziel** ist es, dass sich die „Stille Pause“ einfügt in die Bemühungen vieler, das Klima an unserer Schule positiv und gewaltfrei zu gestalten und gut tut für die Beziehungen innerhalb der Schulfamilie.

Die **Idee** zu einer „Stillen Pause“ hatte ich schon lange und im Rahmen meiner Ausbildung zur Traumapädagogin wurde ich nun endgültig für die Verwirklichung der Idee bestärkt.

**Beginn** der „stillen Pause“ im Mai 2024

**Vorab:** Vorstellung in den einzelnen Klassen

**Raum:** mein Klassenzimmer



### **Zeitraahmen:**

Die „Stille Pause“ ist jeden Montag und Mittwoch in der großen Pause (11.05 Uhr – 11.25 Uhr), aus jeder Klasse dürfen maximal 3 Kinder kommen, die vom Klassenlehrer festgelegt werden.

### **Werbung:**

Tafel: „Heute Stille Pause“. Die Tafel wird montags und mittwochs in der Früh mitten in den Gang gestellt, so dass jedes Kind, das vorbei geht, sich entscheiden kann, ob es an der „Stillen Pause“ teilnimmt oder in der Pause auf den Hof geht. Aus jeder Klasse dürfen maximal 3 Kinder kommen, die vom Klassenlehrer festgelegt werden.

### **ABLAUF DER STILLEN PAUSE**

\*Ankommen bei leiser Musik, Platz aussuchen

#### **Angebote von meiner Seite:**

\*Liegewiese mit Kissen und Decken

\* Sorgenfresser

\*Ausmalbilder oder weißes Papier

\*Yoga für Kinder

#### **Regeln:**

\*Es wird nicht laut gesprochen, sondern nur geflüstert.

\*Wer kommt, bleibt die ganze Pause drin, damit keine Unruhe entsteht.

\*Die Beschäftigung findet leise am ausgewählten Platz statt

\*Gerne darf man auch eine Beschäftigung mitbringen (Buch, Mäppchen, Bilder..)