



MEIN INNERES KIND MELDET SICH – EMOTIONAL ALLEINGELASSEN IN DER SCHULE

Es war mein Thema – die Heilung meines inneren Kindes – das mich mein Herzensprojekt verwirklichen ließ.

#schule #kinder #alleingelassen #emotionen #überforderung #kommunikation
#selbstbewusstsein #selbstvertrauen #eigenverantwortung #innenwelt

Ich kann den Teil in mir spüren, der sich bemerkbar macht, wenn ich heute als Trainerin für Sozialkompetenz auf die großen Eingangstüren der jeweiligen Schulen zugehe.

Alte Erinnerungen, manche positiv, manche negativ. In Sekundenschnelle war ich in einer Zeit, die ich nie wieder erleben wollte. Schulzeit!

Heute bin ich gerne in Schulen, und ich weiß auch, warum. Ich habe die Kompetenz, die Herausforderungen in den Schulen zu meistern und den Willen, etwas für die Kinder zu verändern. Ich möchte wieder mehr Leichtigkeit in den Schulfluren wahrnehmen und mehr Lachen hören.

Die Emotionen, die mich bewegten, kamen aus diesem kindlichen Teil in mir, der damals zum Teil noch unverarbeitet war. Ich habe mich meinen persönlichen Themen gestellt und den Themen der einzelnen Schülerinnen und Schüler und der ganzen Klasse gestellt.

Die Themen gab es schon zu meiner Schulzeit, nur sind sie heute in dieser Vielzahl und Dichte spürbar. Es sind unsere Emotionen, die in der Kommunikation immer lauter werden und damit Gespräche erschweren. Für mich ist es selbstverständlich, mich meinen Gefühlen zu stellen und ihnen meine Aufmerksamkeit zu schenken, um sie für mich zu klären. Ebenso achte ich auf die Gefühle meiner Gesprächspartner, um eine für alle Beteiligten passende Lösung vorzuschlagen oder selbst finden zu lassen.

Für mich war bei jedem Schulbesuch klar, dass hier täglich eine Vielzahl von unsichtbaren und sichtbaren Gefühlen in allen Menschen unterwegs ist.

Wie kann ich nun etwas bei den Kindern lassen, damit mein Training für mehr Achtsamkeit, Eigen- und Fremdwahrnehmung, herzbasierter Kommunikation, Empathie und Freude am Miteinander weiterwachsen kann?

Es war dieser Schmerz in mir, diesen Situationen nicht den Rücken kehren zu wollen, sobald ich die Schule verlasse. Daraus sind zwei Bücher entstanden, die meiner Meinung nach in viele Kinderhände gehören.

Ich fühle Stolz und eine tiefe Zufriedenheit mit mir selbst.

Ich lächle und weiß, dass ich mich gerade jetzt liebe, weil ich etwas für andere geschaffen habe.

Ich lächle wieder oder immer noch? Ich spüre, wie es meinen **Selbstwert** berührt, den Wert, den ich mir früher selbst innerlich gegeben habe, aufgrund meiner Erfahrungen, meiner Werte und meiner eigenen inneren Dialoge.

Und genau darum geht es: um das Erkennen und Akzeptieren seiner selbst mit all seinen Stärken und Schwächen, um daraus gestärkt hervorzugehen.

In beiden Büchern geht es um die Schule.

Ein Thema, bei dem sich so mancher Erwachsene verschließt und so manches Kind sich allein gelassen fühlt. Gerade die Kinder spüren es, wenn Erwachsene sich emotional zu einem Thema verschließen.

Mein inneres Kind hat mich jedenfalls angelächelt, als ich meine fertigen Bücher in den Händen hielt, genau so ein Buch hätte es sich gewünscht, um mit den Gefühlen während der Schulzeit umzugehen.



Ein Malbuch für Schulanfänger ist entstanden. Es ist viel mehr als ein Malbuch.

Ich male mir meine Schultage!

Juhu, ich bin ein Schulkind! Selbstvertrauen durch Malen stärken

In meinen sozialen Kompetenztrainings in Kindertagesstätten und Grundschulen habe ich mich immer wieder mit genau diesem Alter beschäftigt.

Was oft fehlte, war das **Selbstvertrauen** der Kinder. In dieser Altersgruppe ist der Sprung von der betreuenden Kita in die Grundschule so groß, dass Gefühle der Überforderung und Unsicherheit spürbar waren.

Die alltäglichen Situationen im sozialen Miteinander fordern die Kinder heute extrem. Die Auseinandersetzung mit der eigenen und der fremden Gefühlswelt wird in der Schule durch die Nähe zueinander und die wenigen Ausweichmöglichkeiten erstmals wirklich unausweichlich.

Ohne äußeren Halt muss die Begegnung mit neuen Situationen, Dingen und Menschen im Inneren allein bewältigt werden.

Mein Malbuch setzt vor der Schule an, damit die Kinder in ihrer eigenen Gefühlswelt stark werden und so im sozialen Miteinander wirklich da sind, wenn es darauf ankommt.

Gute innere Bilder schaffen innere Stärke.

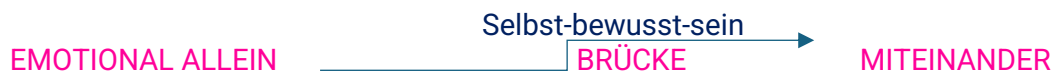
Unser Unterbewusstsein verarbeitet Bilder (eigene innere Bilder) und Gefühle, deshalb ist eine mit Vorfreude erlebte Schulwelt so wichtig für das Selbstvertrauen. Die Affirmationen und die dazugehörigen Ausmalbilder ermöglichen dem Kind, sich schon jetzt mit kommenden Situationen auseinanderzusetzen.

Das gemeinsame Sprechen oder auch Singen der positiven Sätze und das Eintauchen in die eigene Gefühlswelt sowie das Ausmalen stärken das Kind in sich selbst.

Es ist unsere innere Welt, die uns die Kraft für ein starkes soziales Miteinander gibt.

Mit diesem Malbuch setze ich auf Eltern, Großeltern, Geschwister, Vorleserinnen und Vorleser, die sich freuen, ihrem Kind einen gesunden Raum zum Erleben der eigenen Gefühlswelt zu geben.

Mit innerer Stärke in die Schulzeit starten.



Mein zweites Buch ist ein Journal für ältere Schulkinder, die sich mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein wünschen.

Journal - Schulzeit mit Selbstbewusstsein Selbstvertrauen entsteht in mir

Dieses Buch ist gedacht für alle Kinder, die nach den Sommerferien in eine neue Klasse oder Schule kommen oder in der bereits neuen Klasse genau diese emotionale Hilfe brauchen. Aufregung pur!

Es geht in Klasse 5/6 oder 7.

Mit Hilfe meines Journals mit Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen.

Oft richtet sich der Blick schnell auf das Gegenüber in den Herausforderungen des Schulalltags.

- Muss ich mich schützen?
- Wie verhalte ich mich, wenn .. ?
- Wie kann ich für andere da sein?
- Von wem erhalte ich Aufmerksamkeit?

**Was dabei zu kurz kommt, ist das eigene
Selbst-bewusst-sein und Selbstvertrauen.**

Wie auch, wenn ich mich selbst nicht kenne?

Hier setzt das Buch an, mit Fragen und der Möglichkeit, malerisch oder schreibend Antworten zu finden.

Das Kind kann sich mit seinen eigenen Bedürfnissen, Handlungen und Gefühlswelten im schulischen Kontext **ausprobieren / kennenlernen / neu erfinden**.

Ein Kind, das die Herausforderungen der Schulwelt bereits kennt, möchte Möglichkeiten ausprobieren, die zu einer positiven Veränderung führen können. Jeder Mensch will glücklich sein.

Wir Erwachsenen können diese Eigenmotivation unterstützen, das Kind **kann / darf / soll** sich dabei selbst ein **hilfreicher Freund** sein.

Auf eine soziale, warmherzige und stärkende Art und Weise, Kindern die Möglichkeit zu geben, sich selbst stark zu machen.

Gleichzeitig zu wissen, dass es ein Umfeld gibt, das mich unterstützt, wenn ich Hilfe brauche. Denn der Kauf und die Entscheidung für dieses Herzensbuch entspringt der Liebe der Eltern, Großeltern oder Lehrer ... für das Kind!

Und die stillen, sensiblen, liebevollen Kinder, die in der Schule "mitschwimmen", sollen in ihrem Selbstwertgefühl gestärkt werden.

Vielleicht auch, um einen Weg zu finden, sich mehr Gehör zu verschaffen.

Selbstbewusst durch die Schulzeit und darüber hinaus.

Wie sind die beiden Bücher entstanden?

Warum sind sie zu meinen Herzensprojekten geworden?

Aus der Liebe zu meinem inneren Kind in mir und weil es nie zu spät ist, so ein Buch in Händen zu halten! Also aus reiner Selbstliebe.

Und meine beiden erwachsenen Kinder spielen dabei eine wichtige Rolle.

Wenn ich mich für ein Kinderprojekt engagiere, dann haben sie auch ihren Anteil daran.

Mit ihnen habe ich meine ganz eigenen Fehler als Mutter gemacht, da konnte und darf ich weiterhin viel von ihnen lernen. **D A N K E**

Meine Arbeit in KITA und Schule, mein persönlicher Heilungsweg und die Liebe zu den Kindern haben diese beiden Bücher von mir **eingefordert**.

Irgendwie musste ich sie in die Welt bringen.

Es ist an der Zeit, nicht mehr wegzuschauen, wenn es Herausforderungen gibt, sondern **Lösungen zu schaffen!**

Ich habe eine Brücke gebaut, eine Brücke zwischen Herz & Verstand, zwischen Herausforderung & Lösung, zwischen Innenwelt & Außenwelt.

Eine herzliche und klare Kommunikation wächst mit unserem Selbstbewusstsein, je mehr wir uns selbst kennen, desto besser können wir mit herausfordernden Situationen umgehen.

Kennst du deine Stärken & Schwächen?

Leichtigkeit in der Kommunikation beginnt in uns.

Melanie Benthien

Beide Bücher sind bei Amazon erhältlich.