

Schule kann so anstrengend sein. Sich konzentrieren, auch wenn die Mitschüler laut sind. Still sitzen, wenn man sich lieber bewegen möchte. Das ist schwer. Und auch Lehrer kommen manchmal an ihre Grenzen: Den leisen Kindern ebenso gerecht zu werden wie den lauten.

Die Nerven behalten, wenn die Energie überschießt. Dafür Sorge tragen, dass viele Einzelne zu einer echten Gemeinschaft zusammenwachsen. Das ist kaum zu schaffen. Und wenn doch? Wenn es einen Instrumentenkasten gäbe, den man aufklappt, um genau das passende Werkzeug auszuwählen, das gerade zur Situation passt? Die Yoga-Lehrerin und Logopädin Philippine Huiskamp hat ein Set von Sternstunden-Karten entwickelt – für die verschiedensten Problemstellungen passend. Sich selbst regulieren, die eigenen Sinne schärfen, seine Stärken kennenlernen, Gefühle entdecken. Lehrer und Kinder lernen unter Anleitung der Trainerin in wenigen Einheiten den Umgang damit, sodass bei regelmäßiger Anwendung viele Konflikte dauerhaft der Vergangenheit angehören. Nicht nur in der Schule.

Nicht für
die SCHULE,
sondern
fürs LEBEN
lernen wir



Durchatmen und die eigene Nervosität bekämpfen. Einmal tief in sich hinein horchen. Anderen ein ehrlich gemeintes Kompliment machen. Eine kurze Auszeit nehmen, wenn man sie braucht. Eigentlich Dinge, die selbstverständlich sind im Leben und die doch viele Menschen niemals lernen. Deshalb kann man nie früh genug damit anfangen, findet Philippine Huiskamp.

Die Logopädin und Kinder-Yoga-Lehrerin von Studio Flip hat das Sternstunden-Kartenset für Schulen entwickelt, mit dem Kinder und Jugendliche lernen, ihre Gefühle zu regulieren, eigene Ressourcen zu aktivieren und Selbstvertrauen aufzubauen. Die Karten beschreiben verschiedene Übungen rund um die Themenfelder Aufmerksamkeit, Gefühle, Selbstvertrauen, Liebe, Zusammenarbeit und Dankbarkeit. Die Übungen sind altersgerecht und kinderleicht zu lernen. Neben positiven Auswirkungen auf Kinder und Lehrer fördern sie vor allem auch das Wohlfühlen in der Gruppe, vermitteln ein Gefühl der Sicherheit und lösen Spannungen und Konflikte. Die Kinder entdecken bei ihren "Sternstunden" eigene Fähigkeiten, schärfen ihre Sinne und entwickeln ein positives Gruppengefühl.

Wöchentlich kommt die Trainerin für jeweils 30 Minuten zu ihnen in den Unterricht, wo alle sich mit den Karten vertraut machen und aus jedem Themenbereich Übungen durchgespielt werden. So lernen Kinder und Lehrer den Umgang mit dem Kartenset und erhalten Schritt für Schritt eine wichtige und nachhaltige Anleitung zur Selbsthilfe.

Nach sechs Einheiten sind Lehrer soweit, selbst die Übungen mit ihrer Klasse durchzuführen. Die Sternstunden-Karten sind geeignet für Grundschulen, Förderschulen und weiterführende Schulen bis Klasse 9. Sie tragen zum Aufbau der Selbstkompetenz der Kinder bei und sollten genauso zum Unterrichtsalltag gehören wie Mathe, Deutsch und Sport. In Situationen wie diesen sind sie besonders empfehlenswert:

- MOBBING
- UNRUHE IN DER KLASSE
- AUFMERKSAMKEITSTÖRUNGEN
- KONZENTRATIONSPROBLEME
- AGGRESSIVES ODER STÖRENDES VERHALTEN
- NERVOSITÄT (VOR KLASSENARBEITEN)
- ZUR VERBESSERUNG DER GRUPPENDYNAMIK UND BEI INTEGRATIONSPROBLEMEN

Die kurzen Übungen können vor dem Unterricht, während der Stunde oder in der Pause durchgeführt werden – ein schönes Ritual und eine sinnvolle Ergänzung im Schulalltag.



Aufgewachsen in den Niederlanden, hat sie seit 2017 mit ihrer Familie ihre Heimat in Lippstadt gefunden. Als ausgebildete Logopädin mit langjährig eigener Praxis faszinierte Yoga sie schon lange. Yogateacher zu werden war ihr eine Herzensangelegenheit und ein logischer Schritt. 2019 gründete sie Studio Flip.

PHILIPPINE HUISKAMP

Power- und Kinder-Yogateacher sowie Entspannungstrainerin für Kinder.

Nüskenkamp 8
59555 Lippstadt
+49 160 91 606 397
info@studio-flip.de
www.studio-flip.de