

MINDFULNESS in den türkischen Schulen



MINDFUL  SCHOOL



Erasmus+

* Mindfulness findet in den türkischen staatlichen Schulen keine Anwendung, weil diese in den Lehrplänen nicht vorgesehen ist

• Die privaten Schulen bieten Mindfulness auf freiwilliger Basis in ihren Schulen an

• Diese Schulen laden zu diesem Zweck externe Experten in ihre Schulen ein, die gegen Honorar arbeiten

• Die Anwendung des Mindfulness findet seit dem Schuljahr 2015-2016 in den türkischen Schulen statt

• Mindfulness wird in İzmir nur von zwei Privatschulen angeboten



Die Vorteile von Mindfulness

Vorteile für die Schüler:

- Durch Mindfulness werden die Konzentrationsfähigkeit der Schüler in der Prüfung, im Sportunterricht, in der Klasse und generell in der Schule verbessert
- Die Schüler bekommen ihre Emotionen und Gefühlsschwankungen besser unter die Kontrolle
- Sie fühlen sich ruhiger, glücklicher und haben mehr Selbstvertrauen
- Sie kennen ihren Körper besser; sie akzeptieren die Andersartigkeit ihrer Mitmenschen, wenn sie mit ihnen kommunizieren

Vorteile für die Lehrer:

- **Sie können sich besser konzentrieren.**
- **Sie kommen mit Stresssituationen und Erschöpfungszuständen in ihrem Beruf besser klar.**
- **Sie bewältigen die Krisensituationen besser und einfacher.**
- **Sie verstehen ihre Schüler und ihre Bedürfnisse besser.**



Vorteile für die Eltern:

- Sie kommunizieren mit ihren Kindern ohne Vorurteile und verstehen somit ihre Kinder besser.

- Mindfulness ist eine nützliche Methode und sollte auch in den türkischen Schulen eingesetzt werden.
- Obwohl diese Methode in den Lehrplänen nicht vorgesehen ist, sollte diese in den einzelnen Schulen eingesetzt werden.
- Die finanziellen Kosten könnten allerdings dafür ein Hindernis darstellen.
- Durch die Fortbildung der Lehrer könnte diese Methode auch in den staatlichen Schulen zum Einsatz kommen.