

# **Lebenskompetenzen stärken – Methoden für Kleinkinder (3–6 Jahre)**

Methodensammlung



**Sucht- und Drogen  
Koordination Wien**  
Institut für Suchtprävention



Für die  
Stadt Wien





## Inhalt

1. Einleitung .....	5
2. Interpersonale Beziehungsfähigkeiten .....	6
2.1. Praktische Anregungen .....	7
Methode: Einsatz von Persona Dolls .....	7
Spiel: „Die drei Geheimnisse“ .....	8
Spiel: „Hüh, Pferdchen, hüh“ .....	8
2.2. Lieder .....	9
2.3. Empfohlene Literatur .....	9
3. Effektive Kommunikationsfähigkeiten .....	9
3.1. Praktische Anregungen .....	10
Methode: „Gesprächsrunde“ .....	10
Spiel: „Busreise“ .....	11
Spiel: „Personen raten“ .....	11
3.2. Lieder .....	12
3.3. Empfohlene Literatur .....	12
4. Selbstwahrnehmung, Selbstbewusstsein, Achtsamkeit .....	12
4.1. Praktische Anregungen .....	13
Methode: Achtsamkeit .....	13
Übung: „Steinmeditation“ .....	13
4.2. Lieder .....	14
4.3. Empfohlene Literatur .....	14
5. Empathie .....	15
5.1. Praktische Anregungen .....	16
Methode: „Helferkinder“ .....	16
Spiel: „Luftpost“ .....	16
Spiel: „Die Schlange“ .....	17
5.2. Lieder .....	17
5.3. Empfohlene Literatur .....	17



6.	Kreatives Denken .....	18
6.1.	Praktische Anregungen.....	19
	Methode: Partizipation .....	19
	Methode: Wochenplan .....	19
	Übung: Festgestaltung.....	19
	Spiel: „Rate, was im Koffer ist“ .....	19
6.2.	Lieder .....	20
6.3.	Empfohlene Literatur.....	20
7.	Kritisches Denken.....	20
7.1.	Praktische Anregungen.....	21
	Spiel: „Geschichten aus der Schatzkiste“ .....	21
	Spiel: „Fragewürfel“ .....	22
	Spiel: „Fragen zuwerfen“ .....	22
7.2.	Lieder .....	23
7.3.	Empfohlene Literatur.....	23
8.	Entscheidungsfähigkeit .....	24
8.1.	Praktische Anregungen.....	24
	Spiel: „Königin bzw. König Tinizong“ .....	24
	Fingerspiel: „Guten Tag, Frau Nebenfrau bzw. Herr Nebenmann“ .....	25
8.2.	Lieder .....	25
8.3.	Empfohlene Literatur.....	25
9.	Problemlösefähigkeit, Durchsetzungsvermögen .....	26
9.1.	Praktische Anregungen.....	28
	Spiel: „Rettet die Tiere“ .....	28
	Spiel: „Das Sumpfmonster“ .....	29
	Übung: „Begegnungsparcours“ .....	30
9.2.	Lieder .....	30
9.3.	Empfohlene Literatur.....	31



10.	Gefühlsbewältigung – Wut, Frustration, Freude .....	31
10.1.	Praktische Anregungen .....	33
	Spiel: „Der wütende Charlie“ .....	33
	Spiel: „Zeitungsmauer“ .....	33
	Übung: „Gefühlsuhr basteln“ .....	34
	Übung: „Die Geschichte vom Wutmännchen“ .....	34
	Spiel: „Katzofant“ von HABA.....	35
10.2.	Lieder.....	35
10.3.	Empfohlene Literatur .....	35
11.	Umgang mit Stress, Trauma und Verlust.....	36
11.1.	Praktische Anregungen .....	38
	Übung: „Atmen mit dem Luftballon“ .....	38
	Übung: „Pizza backen“ .....	38
	Methode: Kinesiologie – Karten und Buch „Kinesiologie für kleine Kinder“ .....	40
11.2.	Lieder.....	40
11.3.	Empfohlene Literatur .....	40



## 1. Einleitung

Der Kindergarten gewinnt heutzutage immer mehr an Bedeutung für die emotionale Stabilität und Entwicklung des Kindes. Er bietet einen geschützten Rahmen, in dem auf die seelischen Bedürfnisse des Kindes eingegangen werden kann und erste Erfahrungen im Zusammenleben einer Gemeinschaft gesammelt werden können. Da Kinder relativ viel Zeit in der Institution Kindergarten verbringen, bietet er ein gutes Übungsfeld für das Erlernen sozialer Fähigkeiten im Rahmen der universellen Suchtprävention.

Eine gesunde Entwicklung bei Kindern wird gefördert, indem auf die seelischen, sozialen, geistigen und motorischen Bedürfnisse der Kinder altersadäquat eingegangen wird. Zusätzlich wirkt sich die Haltung und Einstellung der Pädagogin bzw. des Pädagogen prägend auf die Verhaltensweisen der Kinder aus, da das Lernen am Modell bzw. Beobachtungslernen im Alter von drei bis sechs Jahren als sehr wesentlich angesehen werden kann.

Eine gelebte Erziehungs- und Bildungspartnerschaft mit regelmäßiger Kommunikation ermöglicht es den Pädagoginnen und Pädagogen, die Eltern frühzeitig über auffälliges Verhalten zu informieren und sie gegebenenfalls zu unterstützen und zu begleiten.

Quelle: „Alles okay? Suchtvorbeugung im Kindergartenalter“, S. 7, ISP – Informationsstelle für Suchtprävention der Stadt Wien, 1997

### **Lebenskompetenzen – „Life Skills“**

Lebenskompetenzen wurden von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als „Fähigkeiten für adaptives und positives Verhalten definiert, die es den Einzelpersonen ermöglichen, effektiv mit den Anforderungen und Herausforderungen des Alltags umzugehen“.

Sie repräsentieren die psychosozialen Fähigkeiten, die dieses Verhalten bestimmen, und beinhalten reflektierende Fähigkeiten wie Problemlösung und kritisches Denken, persönliche Fähigkeiten wie Selbstbewusstsein und interpersonelle Fähigkeiten.

Quelle: Internet: <http://mussenstellen.com/article/life-skills-basierte-ausbildung>, am 2.7.2017

Die WHO hat **zehn zentrale „Life Skills“** (Lebenskompetenzen) definiert:

1. Interpersonale Beziehungsfähigkeiten
2. Effektive Kommunikationsfähigkeiten
3. Selbstwahrnehmung, Selbstbewusstsein, Achtsamkeit
4. Empathie
5. Kreatives Denken



6. Kritisches Denken
7. Entscheidungsfähigkeit
8. Problemlösefähigkeit, Durchsetzungsvermögen
9. Gefühlsbewältigung (Wut, Frustration, Freude)
10. Umgang mit Stress, Trauma und Verlust

Quelle: Internet: <http://life-coaching-club.com/lebenskompetenzen/>, am 5.7.2017

Die Entwicklung dieser Lebenskompetenzen kann bei Kleinkindern spielerisch gefördert werden. Suchtvorbeugende Arbeit soll nicht erst bei Jugendlichen ansetzen, sondern bereits im frühen Kindesalter beginnen, indem die Entwicklung zu einer stabilen und gesunden Persönlichkeit eines Kindes und das Vertrauen in sich und seine Fähigkeiten gefördert, begleitet und unterstützt wird. Ein weiteres Ziel dieser komplexen Entwicklungsaufgabe besteht darin, dass es dem Kind gelingt, Widersprüche und Disharmonien als Bestandteil der eigenen Person zu betrachten und zu integrieren.

In der nachfolgenden Methodensammlung werden beispielhaft Möglichkeiten aufgezeigt, wie Lebenskompetenzen spielerisch gefördert werden können. Der Aufbau orientiert sich an den oben genannten zehn Lebenskompetenzen und ist jeweils unterteilt in praktische Anregungen, Lieder sowie empfehlenswerte Literatur.

## 2. Interpersonale Beziehungsfähigkeiten

Der Kontakt zu Gleichaltrigen spielt für die Entwicklung **sozialer Kompetenz** eine wichtige Rolle und beeinflusst langfristig die individuelle Entwicklung. Daher ist der Eintritt in den Kindergarten für Kinder in unserer westlichen Gesellschaft besonders wichtig. Viele Kinder können im Kindergarten zum ersten Mal mit (mehreren) Gleichaltrigen und damit Gleichberechtigten spielen. Im Kontakt zu Gleichaltrigen setzen sich die Kinder daher verstärkt mit dem Thema Gerechtigkeit auseinander. Sie müssen lernen, Spielzeug zu teilen oder sich zu gedulden, bis sie an der Reihe sind.

Besonders entscheidend für die Entwicklung sozialer Kompetenz ist **das gemeinsame Spielen**. Hierbei können Kinder lernen, eigene und fremde Bedürfnisse aufeinander abzustimmen. Das gemeinsame Spiel fördert die soziale Perspektivenübernahme, eine zentrale Voraussetzung für die Abstimmung eigener Handlungen auf die Bedürfnisse anderer.



Soziale Kompetenz umfasst mindestens die folgenden fünf Aspekte:

- Fähigkeit zur Perspektivenübernahme
- Erkennen der Bedeutung von Freundschaften
- Entwickeln positiver Problemlösestrategien innerhalb sozialer Interaktionen
- Entwicklung moralischer Wertvorstellungen
- Fertigkeiten zur Kommunikation

Quelle: Internet: [www.papilio.de/papilio\\_sozial-emotionale-kompetenz.php](http://www.papilio.de/papilio_sozial-emotionale-kompetenz.php), am 8.7.2017

## 2.1. Praktische Anregungen

### **Methode: Einsatz von Persona Dolls**

Eine große Herausforderung heutiger Pädagogik ist es, Kinder zu befähigen, ohne Vorbehalte auf Menschen zuzugehen, die sich von ihnen in vielem unterscheiden. Kinder sollen darin unterstützt werden, respektvoll mit Überzeugungen und Werten anderer umzugehen, um so keine stereotypen Vorstellungen von Gruppen, denen sie selbst nicht angehören, zu entwickeln. Ein effizientes Hilfsmittel hierbei ist der Einsatz von Persona Dolls.

„**Persona Dolls**“ sind ein sehr effektives Medium für die Gesprächsführung mit Kindern. Werden sie dabei angeregt, über Situationen des Alltags nachzudenken und darüber zu sprechen, erwerben sie einen abstrakten und komplexen Wortschatz, der es ihnen ermöglicht, sich zum Beispiel über soziale und emotionale Aspekte des Lebens auszutauschen. Dies ist ein wichtiges Ziel der Arbeit mit sogenannten Persona Dolls. Kinder sprechen dann, wenn sie an einem Thema interessiert sind. Die Gesprächsthemen, die die Pädagogin bzw. der Pädagoge mithilfe der Persona Doll aufgreift, sind Erlebnisse und Anlässe aus dem Kindergartenalltag oder dem Leben von Kindern allgemein. So haben die Kinder einen emotionalen Anknüpfungspunkt, der sie motiviert, sich am Gespräch aktiv zu beteiligen.

Die Pädagogin bzw. der Pädagoge stattet die Puppe mit einer „Persönlichkeit“ aus, die sich im Laufe verschiedener Gespräche mit den Kindern ausdifferenziert. So wird sie für die Kinder ein „lebendiges“ Gegenüber. Dabei ist wichtig, sich an der Kindergruppe zu orientieren: So kann die Pädagogin bzw. der Pädagoge der Puppe ähnliche Lebensumstände verleihen, um die Identifikation der Kinder mit der Puppe zu fördern. Oder sie bzw. er versetzt die Puppe in ein ganz anderes soziales Milieu als das der Kinder, um ihnen neue Erfahrungen zu ermöglichen. An anderer Stelle achtet sie bzw. er dafür umso mehr auf Ähnlichkeiten, die die Kinder einladen, ihre eigenen Erfahrungen im Gespräch beizusteuern. So gibt die Pädagogin bzw. der Pädagoge der Puppe einen Namen und eine Familie; sie wohnt in einem bestimmten Haus oder einer Wohnung in



einer Umgebung, die den Kindern vertraut wird durch Erlebnisse, die die Puppe erzählt. Und sie bzw. er schreibt der Puppe Vorlieben und Abneigungen zu.

Quelle: Internet: [www.kindergartenpaedagogik.de/2243.html](http://www.kindergartenpaedagogik.de/2243.html), am 8.7.2017

### **Spiel: „Die drei Geheimnisse“**

Ziel: vertrauen, führen lernen, dem anderen folgen

Alter: ab fünf Jahren

Dauer: 15–30 Minuten

Gruppe: Paarbildung

Ort: Gruppenraum, Garten

Material: keines

**Spielanleitung:** Zwei Kinder bilden ein Paar. Ein Kind hat die Augen geschlossen, das andere führt dieses Kind durch den Raum bzw. Garten. Das führende Kind soll der Partnerin bzw. dem Partner drei Geheimnisse präsentieren, zum Beispiel einen interessanten Stein, eine Wurzel, einen Spielgegenstand. Sind die drei Geheimnisse erkundet, gehen die beiden Kinder zum Ausgangsort zurück. Nun soll das Kind, dessen Augen geschlossen waren, die drei Geheimnisse allein mit geöffneten Augen wieder entdecken. Danach werden die Rollen getauscht.

Quelle: „Wut-Weg-Spiele“, Petra Stamer-Brandt, Christophorus Verlag, 2003

### **Spiel: „Hüh, Pferdchen, hüh“**

Ziel: kooperieren, kommunizieren, zuhören können, Körperkräfte trainieren

Alter: drei bis sechs Jahre

Dauer: zehn bis 15 Minuten

Gruppe: drei bis zwölf Kinder

Ort: Bewegungsraum

Material: je Kleingruppe eine Decke oder Leintuch

**Spielanleitung:** Die Pädagogin bzw. der Pädagoge teilt die Gruppe in mehrere Kleingruppen von drei bis vier Kindern ein. Jede Kleingruppe erhält eine stabile Decke oder ein reißfestes Leintuch. Die Decke bzw. das Leintuch wird auf dem Boden - glatter Untergrund! - ausgebreitet. Ein Kind ist die Kutscherin bzw. der Kutscher, die übrigen Kinder sind Pferde. Die Pferde ziehen die Kutscherin bzw. den Kutscher durch den Raum. Danach werden die Rollen getauscht.

Quelle: Internet: [www.labbe.de/spielotti/index.asp?spielid=9&spielkategorienid=1525&spielartid=1005](http://www.labbe.de/spielotti/index.asp?spielid=9&spielkategorienid=1525&spielartid=1005), am 25.8.2017





## 2.2. Lieder

„Beste Freunde“, „Hör zu, Bakabu“, CD 2, Verein Musik & Sprache, 2016

„Wir haben es gut“, „Hör zu, Bakabu“, CD 2, Verein Musik & Sprache, 2016

## 2.3. Empfohlene Literatur

### „Das war ich nicht! – Rocky Waschbär und seine Freunde“

Greta Carolat

Verlag Arena, Juni 2005

Ab vier Jahren

**Inhalt:** Flunkern? Das kommt in den besten Familien vor! Kinder erfinden Ausreden oder schwindeln fantasievolle Geschichten, wenn sie etwas angestellt haben. Das Bilderbuch-Abenteuer rund um Waschbär Ricky und seine besten Freunde aber macht deutlich, dass es gar nicht schlimm ist, die Wahrheit zu sagen. Rocky Waschbär und seine besten Freunde Elvis und Lenchen haben beim Spielen ein ganz schönes Durcheinander angerichtet. Obwohl sie Mama Waschbär versprochen haben, ganz brav zu sein! Also erfinden die drei aus lauter schlechtem Gewissen eine aufregende Ausredengeschichte. Ob Mama Waschbär ihnen wohl glauben wird? Eine Bilderbuchgeschichte über geschwindelte Ausreden.

### „Einer für alle – alle für einen!“

Brigitte Weninger, Eve Tharlet

Verlag minedition, 2005

Ab vier Jahren

**Inhalt:** Einige Tiere wollen ausziehen, um die Welt zu entdecken. Aber das ist leichter gesagt als getan. Schnell zeigen sich Probleme. Die Maus lahmt, der Maulwurf ist halb blind und der Frosch hört schlecht. Aber sie haben auch ihre Stärken: Die Maus ist schlau, der Maulwurf kann gut riechen und der Frosch ist ein Sportler. Gemeinsam meistern sie alle Schwierigkeiten. Das Miteinander ist wichtig.

## 3. Effektive Kommunikationsfähigkeiten

Effektive Kommunikation spielt eine große Rolle innerhalb von Beziehungen.

**Kommunikation** ist vereinfacht gesehen der Austausch oder die Übertragung von Signalen bzw. Informationen zwischen einer Senderin bzw. einem Sender und einer Empfängerin bzw. einem Empfänger mithilfe verschiedener **Kommunikationsmethoden**, zum Beispiel geschriebene Wörter, nonverbale Hinweise, gesprochene Wörter. Sie ist außerdem ein Mechanismus, um Beziehungen aufzubauen und zu verändern.



Trotzdem treten häufig Probleme auf, denn Kommunikation ist zugleich eine der komplexesten und wichtigsten Fähigkeiten des Menschen und besteht eben nicht allein in der Weitergabe von sachbezogener Informationen, sondern vielmehr läuft ein beachtlicher Teil des Austausches in einem Gespräch über visuelle oder akustische Formen anhand von - auch unbewussten - Gesten, Körperhaltung, Mimik, Betonung oder Sprachmelodie.

Die Kindheit ist eine entscheidende Zeit, in der dem Kind Wertvorstellungen und Verhaltensweisen vermittelt werden sollten, um sicherzustellen, dass es diese als stets mögliche Wege ins Leben übernimmt und sie in seine Persönlichkeit integriert. Das Kindergartenkind macht seine ersten Schritte aus dem vertrauten Umfeld hinaus, in dem es vorrangig eine intensive Beziehung zu seinen pädagogischen Betreuerinnen und Betreuern aufbaut und erfährt. Sobald es mit fremden Menschen in Kontakt tritt, wird es sich erfahrungsgemäß zunächst gemäß übernommenen Gewohnheiten verhalten wollen, das heißt nach einem zu Hause gelebten Modell, und nach diesen Vorbildern versuchen, mit ihnen in Beziehung zu treten. Die Jahre, die die Kinder im Kindergarten verbringen, sind Jahre des systematischen Erprobens und Ausdifferenzierens der eigenen Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit, sowohl im Umgang mit Erwachsenen, zum Beispiel Pädagoginnen und Pädagogen, außerhäusliche Bekannte, Fremde wie auch gegenüber den Gleichaltrigen, mit denen diese Beziehungen augenscheinlicher im Spiel aufgebaut werden.

Um zu kommunizieren und um damit die **Kommunikationsfähigkeiten zu üben**, müssen Kinder den Antrieb und die Motivation haben, sich mitzuteilen. Und die entscheidende Motivation liefern das Anknüpfen und Befestigen von Beziehungen, die zu einem lustvollen und gemeinsamen Handeln führen.

Quelle: Internet: [www.kindergartenpaedagogik.de/1628.html](http://www.kindergartenpaedagogik.de/1628.html), am 10.7.2017

### **3.1. Praktische Anregungen**

#### **Methode: „Gesprächsrunde“**

Ziel: Verbalisierung, Kommunikation, Sozialverhalten, Wahrnehmung des anderen

Alter: ab vier Jahren

Dauer: etwa 20 Minuten

Gruppe: maximal zehn Personen ideal

Ort: Gruppenraum

Material: Stab oder Stofftier



**Spielanleitung:** Manche Kinder haben jeden Morgen viel zu berichten, andere weniger. Ein regelmäßiger Gesprächskreis wird eingeführt. Ein Stab oder ein anderer Gegenstand wird von einem Kind zum anderen gereicht. Dasjenige Kind, das den Stab hält, darf erzählen, die anderen hören zu. Nach und nach finden die Kinder zu Achtsamkeit beim Reden und Zuhören. Anstelle der Pädagogin bzw. des Pädagogen kann auch ein Gruppenstofftier, das die Gruppe das Jahr über begleitet, die Rolle der Pädagogin bzw. des Pädagogen übernehmen. So fällt manchem Kind das Reden leichter.

**Spiel: „Busreise“**

Ziel: Kommunikation, Wahrnehmung, Reaktionsförderung, Koordination

Alter: ab drei Jahren

Dauer: zehn bis 15 Minuten

Gruppe: bis zu 20 Kinder

Ort: Bewegungsraum

Material: keines

**Spielanleitung:** Je vier bis fünf Kinder bilden eine Reihe. Sie hängen sich aneinander, indem sie die Schulter oder Taille des vorderen Kindes fassen. Das vorderste Kind ist die „Busfahrerin“ bzw. der „Busfahrer“. Es darf die Geschwindigkeit und Fahrtrichtung bestimmen. Gleichgültig, wie schnell die Fahrt abläuft, die durch Geräusche wie Hupen, Bremsenquietschen usw. begleitet wird, es darf niemand das vordere Kind loslassen, sonst muss sie bzw. er ausscheiden. Der „Busfahrerin“ bzw. dem „Busfahrer“ kann dies geschehen, wenn sie bzw. er mit einem anderen „Bus“ zusammenstößt.

Quelle: Arbeitsbuch „Spiel“, Peter Thiesen, Bildungsverlag EINS, 2004, S. 30

**Spiel: „Personen raten“**

Ziel: beschreiben können, Kommunikation, Sozialverhalten, sich in andere hineinversetzen können

Alter: ab sechs Jahren

Dauer: etwa 20 Minuten

Gruppe: 15 Kinder ideal

Ort: Gruppenraum

Material: keines

**Spielanleitung:** Ein Sesselkreis wird gebildet. Die Kinder sollten sich gut kennen. Ein Kind, das sich freiwillig gemeldet hat, erzählt in der Ich-Form etwas von einem Kind aus dem Kreis, zum Beispiel über Hobbys, Freundinnen und Freunde, Geschwister. Wer errät am schnellsten, wer gemeint ist?



Quelle: Arbeitsbuch „Spiel“, Peter Thiesen, Bildungsverlag EINS, 2004, S. 38

### 3.2. Lieder

„**Manchmal streiten sich auch Freunde**“ „Die Singemaus im Kindergarten“, S. 42, Detlev Jöcker, Verlag Menschenkinder 2003

### 3.3. Empfohlene Literatur

„**So war das! Nein, so! Nein, so!**“

Kathrin Schärer

Verlag Atlantis, September 2017

Ab drei Jahren

**Inhalt:** Warum ist der Steinturm zusammengekracht? Hat ihn der Fuchs umgestoßen? Ist es von alleine passiert? Hat der Bär draufgeschlagen? Und warum hat der Dachs so laut geschrien? Ein Streit, drei Ansichten – und viele Gründe, einander zuzuhören.

„**Die kleinen Streithammel**“

Bärbel Spathelf, Susanne Szesny

Verlag Albarello, 2002

Ab vier Jahren

**Inhalt:** Philip und Katharina streiten sich. Doch plötzlich trauen die beiden ihren Augen nicht. Denn als sie so richtig streiten, tauchen auf ihren Schultern zwei Streithammel auf, die versuchen den Streit noch anzufachen, indem sie den beiden Kindern gemeine Sachen ins Ohr sagen. Und man wird sie nur sehr schwer wieder los ... Doch schließlich haben Philip, Katharina und ihre Mutter eine tolle Idee: Sie stellen gemeinsam Regeln zusammen, die Streit vermeiden helfen, sodass die Streithammel erst gar nicht auftauchen.

## 4. Selbstwahrnehmung, Selbstbewusstsein, Achtsamkeit

„Wir werden nicht als Ich geboren, wir müssen lernen, ein Ich zu haben – oder noch besser – ein Ich zu sein.“

Quelle: „Das Ich und sein Gehirn“, Karl R. Popper, John C. Eccles, Piper Verlag 1989, S.144ff.

**Eigenwahrnehmung bzw. Selbstwahrnehmung** ist die Wahrnehmung der eigenen Person. Im Vordergrund eines guten Ich-Bewusstseins steht die ganzheitliche Wahrnehmung der eigenen Emotionen und Gedanken. Sie ist die Basis für die Selbsteinschätzung, die Selbstbewertung und für ein gesundes Selbstbewusstsein.



Unter Selbstwahrnehmung versteht man die Fähigkeit, seine eigenen Gefühle, Emotionen, Eigenschaften und persönliche Ausstrahlung wahrzunehmen und richtig einzuschätzen. In der frühen Kindheit prägen vor allem Körper- und Sinneserfahrungen die Selbstwahrnehmung. Für Kinder ist es daher wichtig, dass ihre Gefühle schon früh gespiegelt werden. So lernen sie ihre eigenen Gefühle zu differenzieren. Ein gutes und **gestärktes Selbstbewusstsein** im Kleinkindalter ist daher die Basis der Suchtprävention und kann dabei helfen, Suchtverhalten im späteren Alter vorzubeugen.

Unter **Achtsamkeit** versteht man eine Form der Aufmerksamkeit, die nicht wertend ist, stets absichtsvoll ist und sich auf das Hier und Jetzt anstatt auf die Vergangenheit oder Zukunft bezieht.

Quellen:

Internet: [www.planb-ooe.at/fileadmin/user\\_upload/Fachtagung.pdf](http://www.planb-ooe.at/fileadmin/user_upload/Fachtagung.pdf), am 25.7.2017

Internet: [www.kindergartenpaedagogik.de/426.html](http://www.kindergartenpaedagogik.de/426.html), am 26.7.2017

#### **4.1. Praktische Anregungen**

##### **Methode: Achtsamkeit**

Wie wird mit Werkarbeiten der Kinder umgegangen? Jedes Werkstück, jede Zeichnung soll Aufmerksamkeit und Bewunderung erhalten. Wertschätzung ist hier besonders wichtig. Eine kleine Ausstellung am Gang oder im Gruppenraum kann die einzigartigen und individuellen Werkstücke besonders hervorheben.

##### **Übung: „Steinmeditation“**

Ziel: entspannen, taktile Wahrnehmung schulen, ruhig werden

Alter: vier bis sechs Jahren

Dauer: ca. zehn bis Minuten

Gruppe: fünf bis acht Kinder

Ort: Gruppenraum

Material: Steine

**Spielanleitung:** Steine sammeln ist ein großes Hobby vieler Kinder. Das können sich die Erziehungsverantwortlichen zunutze machen.

Beim nächsten Spaziergang heißt es: Steine sammeln – klein, groß und in jeglicher Farbe! Wieder im Kindergarten, dürfen die Kinder einen Stein auswählen, sich einen ruhigen und gemütlichen Platz suchen und den Stein mit allen Sinnen untersuchen. Welche Farbe hat der Stein? Wie sieht seine Oberfläche aus und wie fühlt sie sich an? Wie riecht der Stein? Was für Geräusche kann ich mit ihm machen? Am besten auch einmal die Augen schließen, das schärft die anderen Sinne.

Im nächsten Schritt können sich die Kinder eine Geschichte zu dem Stein ausdenken. Wo kommt er wohl her? Was hat er bereits erlebt? Und schon geht es los auf Fantasiereise.



**Tipp:** Die Steinmeditation ist eine tolle Achtsamkeitsübung für Kinder, weil sie so greifbar ist. Die Kinder haben einen Gegenstand, auf den sie sich fokussieren können.

Quelle: Internet: [www-de.scoyo.com/eltern/familie/freizeit/achtsamkeitsuebungen-fuer-kinder](http://www-de.scoyo.com/eltern/familie/freizeit/achtsamkeitsuebungen-fuer-kinder), am 5.9.2017

## 4.2. Lieder

„Ja, was denn?“, „Hör zu, Bakabu“, CD 1, Verein Musik & Sprache, 2016

„Das ist mein Kopf“, Robert Metcalf, „Ich bin 2 und schon dabei“, CD, Verlag Jumbo 2010

## 4.3. Empfohlene Literatur

### „So mutig bin ich“

Holde Kreul

Verlag Loewe, 2005

Ab fünf Jahren

**Inhalt:** Mut und Selbstvertrauen sind für Kinder heute wichtiger denn je. Das gilt nicht nur für die kleinen Dinge des Alltags.

### „Besenmann und Brillenmann“

Hanspeter Schmid

Verlag bohem press, 1995

Ab drei Jahren

**Inhalt:** Zwei Schneemänner prügeln sich, weil jeder glaubt, schöner zu sein als der andere. Bis plötzlich ein Schneesturm der Rangelei ein Ende setzt ... und beide am Ende ganz gleich aussehen, ohne ihre „Statussymbole“.

### „So wie du bist“

Debi Gliori, Jutta Treiber

Verlag Annette Betz, 2009

Ab drei Jahren

**Inhalt:** „Keiner liebt mich, bin ganz allein“, klagt der kleine Fuchs. Aber der große Fuchs ist ja da! Zärtlich tröstet er seinen kleinen Fuchs und bald ist der Kummer verfliegen: Denn der kleine Fuchs weiß jetzt genau, dass er immer geliebt wird – einfach so, wie er ist!



## 5. Empathie

**Empathie (Einfühlungsvermögen)** ist die Fähigkeit, die Gedanken und Gefühle eines anderen Menschen wahrzunehmen und sich in diese hineinzusetzen. Pädagoginnen und Pädagogen kommt eine bedeutsame Rolle zu in der Ausbildung sozialer Kompetenzen bei den ihnen anvertrauten Kindern, im Speziellen der Fähigkeit zur Empathie. Verantwortungsvolles erzieherisches Verhalten zeichnet sich aus durch:

- Wärme und Zuwendung,
- Vermeiden von Lenkung und Einschränkung, wann immer es möglich ist,
- anregendes und stimulierendes Verhalten,
- Aufmerksamkeit und Lob für Kinder, die Mitgefühl und Hilfsbereitschaft zeigen.

Die frühe Förderung von Mitgefühl und Hilfsbereitschaft erhöht das Verantwortungsbewusstsein, vermindert Gleichgültigkeit, bringt Kinder einander näher und zeigt vielfältige Perspektiven eines lebendigen Miteinanders auf.

Quelle: Internet: [www.herder.de/kiga-heute/fachmagazin/archiv/2005-35-jg/4-2005/warum-bist-du-so-traurig-entwicklung-von-mitgefuehl-und-paedagogische-konsequenzen/](http://www.herder.de/kiga-heute/fachmagazin/archiv/2005-35-jg/4-2005/warum-bist-du-so-traurig-entwicklung-von-mitgefuehl-und-paedagogische-konsequenzen/), am 4.7.2017

### Methoden zur Förderung von Empathie

- **Das Projekt „Faustlos“** ([www.faustlos.de](http://www.faustlos.de)) fördert die Empathiefähigkeit der Kinder, indem sie lernen, den emotionalen Zustand anderer Menschen zutreffend einzuschätzen, die Perspektive anderer Menschen zu übernehmen und emotional angemessen darauf zu reagieren.
- **Empathie** kann in der Gruppe folgendermaßen geübt werden:
  - Diskussionen führen und den anderen ausreden lassen
  - die Argumente des Gegenübers würdigen und sich auf seine Sicht einlassen
  - seine Mitmenschen beim Reden anschauen
  - völlig neutral das Gehörte in eigenen Worten nochmals wiederholen, um sicherzugehen, dass man alles verstanden hat
  - Geschichten vorlesen
- **Geschichten vorlesen/erzählen:** Geschichten bieten eine gute Möglichkeit, sich in andere Menschen hineinzusetzen. Indem sie uns zum Gruseln, Weinen, Lachen bringen, fördern sie die Fähigkeit, auch im „echten Leben“ empathisch zu reagieren. In Kindergeschichten, zum Beispiel Märchen werden viele Wertvorstellungen und



Bedürfnisse unterschiedlicher Charaktere vorgestellt, welche hinterfragt werden können und dadurch gleichzeitig zu Empathie anregen.

Quelle: Internet: [www.br.de/fernsehen/ard-alpha/sendungen/alpha-campus/classics/future-kids-empathie-100.html](http://www.br.de/fernsehen/ard-alpha/sendungen/alpha-campus/classics/future-kids-empathie-100.html), am 8.7.2017

## 5.1. Praktische Anregungen

### **Methode: „Helferkinder“**

Mit der Methode „Helferkinder“ gelingt es sehr gut, die soziale Kompetenz, die Emotionalität sowie die Werteorientierung der Kinder zu fördern. Emotionale und soziale Kompetenzen sind Voraussetzungen dafür, dass ein Kind lernt, sich in die soziale Gemeinschaft zu integrieren, anstatt nur sich selbst im Mittelpunkt zu sehen. Soziales Verständnis setzt voraus, dass sich ein Kind in andere einfühlen, hineinversetzen und deren Perspektive wie Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse erkennen kann.

Bei der Methode „Helferkinder“ übernimmt ein großes Kindergartenkind die Patenschaft für eine Kindergartenanfängerin bzw. einen Kindergartenanfänger oder ein jüngeres Kind. Die älteren Kinder helfen ihrem „Helferkind“ zum Beispiel beim Schuheanziehen, Händewaschen, Einschenken von Getränken oder wenn das junge Kind traurig ist, keine Spielpartnerinnen oder Spielpartner findet etc.

Die Patenschaften machen die Eingewöhnungszeit leichter, die Kleinen finden schneller Zugang zu den anderen Kindern in der Gruppe, lernen leichter die Regeln kennen, und die Großen üben sich in Verantwortung, Rücksichtnahme und Respekt.

### **Spiel: „Luftpost“**

Ziel: Rücksicht darauf nehmen, was der andere gerade tut, Kooperation, Auge-Hand-Koordination

Alter: fünf bis sechs Jahre

Dauer: zehn bis 15 Minuten

Gruppe: bis zu zehn Kinder

Ort: Bewegungsraum

Material: Bälle, Reifen

**Spielanleitung:** Es gibt Post von der Insel. Die Kinder verteilen ihre Reifen wie Inseln im Bewegungsraum und stellen sich hinein. Anschließend versuchen sie sich Bälle (= Luftpost) zuzuwerfen, ohne dabei die Insel zu verlassen. Nach und nach wird immer mehr Luftpost in Umlauf gebracht. Ziel ist, möglichst wenig Post zu verlieren. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Bälle quasi „ins Wasser gefallen“ sind.





Beim Werfen müssen die Kinder darauf achten, dass sie kein Kind mit „Luftpost“ bombardieren, das gerade am „Abschicken“ ist.

Quelle: Internet: [www.kindergaerten-in-aktion.de/praxis-alltag-in-kindertageseinrichtungen/bewegung/spielideen/reaktionsfaehigkeit-1/luftpost](http://www.kindergaerten-in-aktion.de/praxis-alltag-in-kindertageseinrichtungen/bewegung/spielideen/reaktionsfaehigkeit-1/luftpost), am 1.9.2017

### **Spiel: „Die Schlange“**

Ziel: Rücksichtnahme, Zusammenwirken mit anderen, Koordination, Sozialverhalten

Alter: ab fünf Jahren

Dauer: fünf bis zehn Minuten

Gruppe: acht bis zwölf Kinder

Ort: Bewegungsraum

Material: mehrere Kegel

**Spielanleitung:** Mehrere Kegel werden mit größerem Abstand in einer Reihe aufgestellt. Alle Mitspielerinnen und Mitspieler bilden eine Reihe bzw. Schlange, die im Zickzack zwischen den aufgestellten Kegeln durchläuft. Ziel des Spieles ist es, die Schlange nicht abreißen zu lassen und keinen Kegel umzuwerfen. Beim zweiten Durchgang schließt sich das Kind, das vorher an erster Stelle war, hinten an usw.

Quelle: Arbeitsbuch „Spiel“, Peter Thiesen, Bildungsverlag EINS, 2004, S. 40

## **5.2. Lieder**

„**Ich schenk dir einen Sonnenstrahl**“, Detlev Jöcker, Das Singemäuse-Liederbuch, Verlag Menschenkinder, 2010

## **5.3. Empfohlene Literatur**

„**Du gehörst zu uns**“ oder „**Jeder ist ein bisschen anders**“

Julia Volmert

Verlag Albarello, 2015

Ab drei Jahren

**Inhalt:** Der Bär hat eine rote Knubbelnase und wird deshalb von der Elster ausgelacht. Er hat große Angst, dass ihn die anderen Tiere ebenfalls auslachen und keiner mit ihm spielen will. Als er sich versteckt, trifft er das Eichhörnchen. Auch das Eichhörnchen wurde von der Elster ausgelacht, weil es zu dick ist. Zusammen kommen sie auf einige verrückte Ideen, wie man die rote Bärennase tarnen kann. Das klappt jedoch nicht so gut, doch die Spielkameraden stören sich nicht an der roten Bärennase und versichern dem Bären, dass er zu ihnen gehört. Denn jeder darf so sein, wie er ist. Und keiner soll sich über die anderen lustig machen!



Ein Bilderbuch über das Anderssein; darüber, dass jeder auf seine Art etwas Besonderes ist, dass man andere so akzeptieren soll, wie sie sind.

### „Pia Dickkopf mag heut nicht“

Friederun Reichenstetter, Clara Suetens

Verlag Arena 2003

Ab drei Jahren

**Inhalt:** „Nein, ich mag nicht!“, sagt Pia öfter als alles andere. Meist seufzt Mama dann. Zum Glück, so weiß Pia wenigstens, dass Mama Mitleid hat. Nur eines Morgens, da seufzt Mama nicht, sondern sagt nur: „Na gut, dann bleibst du eben liegen.“ Und dann beginnt ein Tag, der völlig anders ist als alle anderen Tage.

## 6. Kreatives Denken

**Kreativität** bedeutet nicht nur Bilder zu malen oder Musik zu machen, Kreativität zeigt sich im **Denken, Handeln und Planen** und ist elementar wichtig für die Entwicklung des Kindes. Kreativ sein heißt, eigene Ideen zu entwickeln und umzusetzen.

Vor allem **im Spiel** kann die Kreativität des Kindes zum Ausdruck kommen, da es die Möglichkeit bietet, einen Ausgleich zur leistungsfordernden Realität zu finden, und es nicht nötig macht, aufkommender Langeweile mithilfe von „Suchtmitteln“ wie Fernseher, Handy oder Naschereien zu entkommen. Hat das Kind gelernt, sich aktiv Ausgleichsmöglichkeiten zu schaffen, können Lebens- und Leistungsanforderungen leichter akzeptiert werden.

Kreativität bedeutet, **zu gestalten**, an eine Sache heranzugehen, sie auszuprobieren, von allen Seiten (neu) zu betrachten und neu zu denken, **Grenzen zu überschreiten**, Perspektiven zu wechseln und **neue Wege zu gehen**. Ohne Kreativität gibt es keine Problemlösung, keine Erfindung und keine neuen Ideen. Kreativ sein bedeutet, **mit seiner Zeit etwas anfangen** zu können und **aus eigenen Fähigkeiten** heraus lustvolle und befriedigende Erlebnisse erzielen zu können. Kreativität ist gleichzeitig **Selbstaussdruck** und ein wesentlicher Zugang, die Welt zu erleben und zu begreifen. Und obwohl Kreativität etwas Natürliches ist, das jedem Menschen innewohnt, ist es wichtig, diese Kreativität von klein auf zu erhalten, damit sie sich möglichst ungehindert entfalten kann.

Quellen:

„Alles okay? Suchtvorbeugung im Kindergartenalter“, ISP – Informationsstelle für Suchtprävention der Stadt Wien, 1997, S. 5

Internet: [www.sein.de/kreativitaet-foerdern-wie-kinder-kreativ-bleiben/](http://www.sein.de/kreativitaet-foerdern-wie-kinder-kreativ-bleiben/) am 13.8.2017



## 6.1. Praktische Anregungen

### **Methode: Partizipation**

Kinder sollen aktiv an der Gestaltung der Umgebung teilhaben. Wenn sie bei Entscheidungen, die sie und ihr Umfeld betreffen, mitreden, mitgestalten und mitbestimmen, dann tragen sie zur Stärkung von demokratischen Strukturen bei. Kinder bringen oft dafür Kompetenzen mit, die viele Erwachsene nicht (mehr) besitzen.

### **Methode: Wochenplan**

Ein individueller Aktivitätenplan wird zu Wochenbeginn gemeinsam mit den Kindern anhand selbst gestalteter Symbolkarten auf einer Magnetwand erstellt. Darauf befinden sich die farblich markierten Wochentage plus ein Pfeil, welcher den aktuellen Tag anzeigt. Der Wochenplan gibt den Kindern einen Einblick in das Wochengeschehen, bereitet sie darauf vor und gibt ihnen Sicherheit. Er gibt einen Rahmen vor, in dem die Kinder mitplanen, sich auf Aktivitäten einstellen, Vorfreude entwickeln, über Ängste (zum Beispiel in Zusammenhang mit einem geplanten Ausflug) reden und aktiv mitgestalten können. Mitbestimmungsmöglichkeiten erleichtern die Selbsttätigkeit, Spontanität und das Einbringen von Wünschen, Interessen und Bedürfnissen und sie verringern Ängste und Zweifel.

### **Übung: Festgestaltung**

Es können gruppeninterne, gruppenübergreifende Feste und Familienfeste gestaltet werden. In jedem Fall ist es wichtig, die Kinder an der Vorbereitung und am Geschehen mitwirken zu lassen. Ideen, Gedanken und Vorschläge zur Festgestaltung werden gesammelt und gemeinsam besprochen. Die Wertschätzung für das Fest wird durch kindgerechte Plakate verbildlicht und durch Fotos und Dokumentation vertieft.

### **Spiel: „Rate, was im Koffer ist“**

Ziel: Förderung von Fantasie, Wahrnehmung und Vorstellungsvermögen, Schulung der Fähigkeit des Vergleichens

Alter: ab vier Jahren

Dauer: ca. 20 Minuten

Gruppe: zwei bis 20 Kinder

Ort: Gruppenraum

Material: ein Koffer, verschiedene Utensilien

**Spielanleitung:** Bei diesem Spiel geht es um das Vorstellungsvermögen. Die Kinder sitzen vor einem Koffer. Die Pädagogin bzw. der Pädagoge nimmt hinter dem aufgeklappten Deckel des Koffers einen Gegenstand in die Hand und beschreibt ihn nach Form, Farbe und Tastempfinden. Welches Kind erkennt, um welchen Gegenstand es sich handelt?



Quelle: Arbeitsbuch „Spiel“, Peter Thiesen, Bildungsverlag EINS, 2004, S. 255

## 6.2. Lieder

„Ich kann alles machen“, „ Hör zu, Bakabu“, CD 2, Verein Musik & Sprache, 2016

## 6.3. Empfohlene Literatur

### „Und was machst du jetzt?“

Ann-Katrin Heger

Verlag Ellermann, 2014

Ab fünf Jahren

**Inhalt:** „Auf deinem Hausdach landet dein Opa in einem Hubschrauber. Und was machst du jetzt?“ Kinder haben oft die tollsten Ideen. Sie können Situationen weiter ausmalen, darüber sprechen, Entscheidungen treffen, ... Im Buch werden Situationen und Lösungsmöglichkeiten vorgestellt, die die Kinder zum Darüber-Sprechen anregen sollen.

# 7. Kritisches Denken

Kritisches Denken ist eine Lebenskompetenz, die auf der Fähigkeit zum differenzierenden Denken beruht. Gute Denkfähigkeit hilft,

- die Informationen, die man erhält, kritisch zu werten,
- das daraus entstehende Wissen gut zu sortieren und zu strukturieren,
- die Erfahrungen, die man gemacht hat, gut auszuwerten.

### Fragen stellen als Weg zum kritischen Denken

Durch verschiedene Formen von Fragen versuchen Kinder, Orientierung in der Welt zu finden und Wissen zu erwerben. Insbesondere „Fragen an die Welt“ tragen dazu bei, über das Woher und Wohin des Menschen nachzudenken. Kinder und Erwachsene machen dabei die Erfahrung, dass es nicht einfach ist, auf diese Fragen eindeutige Antworten zu finden und dass jede und jeder eingeladen ist, mitzudenken.

Beim gemeinsamen Nachdenken in der Kindergartengruppe lernen Kinder auch die Meinungen der anderen kennen und erfahren, dass sie mit ihren „Fragen an die Welt“ nicht allein sind, weil andere Kinder ähnliche Fragen haben. Die Suche nach Antworten muss nicht immer lange dauern und erfordert keine große Vorbereitung. Wichtig ist die Regelmäßigkeit des gemeinsamen Fragenstellens und Philosophierens.



Ausgangspunkt für kritisches Denken und Handeln ist oft ein Problem, das gelöst werden soll, oder eine Frage, die ein Kind beantwortet haben möchte. Die Kinder können durch Fragenstellen zum Denken herausgefordert werden. Mögliche Arten von Fragen sind:

- Was? Wo? Wer?
- Wie war das?
- Wie geht das?
- Wie können wir das machen?
- Warum?
- Ja/Nein-Fragen
- Was denkst Du darüber? Wie findest Du das?
- Ist es richtig so?
- Wie könnte es sonst noch sein? Wie könnte man es anders machen?

Quellen:

Internet: [www.ihvo.de/11504/denken-fordern/](http://www.ihvo.de/11504/denken-fordern/), am 10.7.2017

Internet: [www.kindergartenpaedagogik.de/2162.pdf](http://www.kindergartenpaedagogik.de/2162.pdf), am 2.9.2017

## 7.1. Praktische Anregungen

### Spiele und Übungen zum Philosophieren mit Kindern

#### **Spiel: „Geschichten aus der Schatzkiste“**

Ziel: Kreativität, Geschichten erfinden, Konzentrationsfähigkeit

Alter: fünf bis sechs Jahre

Dauer: zehn bis 20 Minuten

Gruppe: vier bis zehn Kinder

Ort: Gruppenraum, Garten

Material: Schatzkiste, unterschiedliche Materialien wie zum Beispiel Auto, kleiner Ball, Taschentuch, Stift

**Spielanleitung:** Aus der Schatzkiste nimmt ein Kind einen Gegenstand heraus und erzählt dazu eine kleine Geschichte. Danach holt das nächste Kind einen anderen Gegenstand heraus und erzählt dazu ebenfalls eine Geschichte. In dieser Geschichte müssen nun beide Gegenstände vorkommen. Nachdem vier Gegenstände in einer Geschichte vorgekommen sind, wird das Spiel neu begonnen.



### **Spiel: „Fragewürfel“**

Ziel: Fragen stellen spielerisch üben

Alter: fünf bis sechs Jahre

Dauer: ca. 20 Minuten

Gruppe: vier bis zehn Kinder

Ort: Gruppenraum

Material: Softwürfel, mit Fragewörtern beklebt

**Spielanleitung:** Ein Fragewürfel wird gebastelt. Die sechs W-Fragewörter „Was“, „Warum“, „Wieso“, „Weshalb“, „Wohin“ und „Woher“ werden jeweils auf die sechs Seiten des Würfels geklebt, und dann wird gewürfelt. Ein Kind beginnt und nennt das auf dem Würfel gezeigte Fragewort. Dann werden mit diesem Fragewort verschiedene Fragen zu einem vorher festgelegten Thema, wie zum Beispiel Freundschaft oder Natur, gestellt. Jedes Kind sucht sich eine Frage aus, die es beantworten möchte. Auch Kinder, die noch nicht lesen können, würfeln. Das entsprechende Fragewort wird ihnen vorgelesen.

### **Spiel: „Fragen zuwerfen“**

Ziel: Fragen stellen spielerisch üben, Fragen verstehen und antworten können

Alter: fünf bis sechs Jahre

Dauer: zehn Minuten

Gruppe: zwei bis zehn Kinder

Ort: Gruppenraum

Material: Ball oder geknotetes Tuch

**Spielanleitung:** Die Kinder sitzen im Kreis. Ein Kind wirft einen kleinen Ball oder ein geknotetes Tuch einem anderen Kind zu. Dieses muss nun ein Wort sagen, wie zum Beispiel „Himmel“. Dann wird der Ball weitergeworfen. Dasjenige Kind, welches den Ball auffängt, stellt nun eine Frage, in der das Wort „Himmel“ vorkommen muss, etwa: Welche Farbe hat der Himmel? Danach wird der Ball weitergeworfen. Das dritte Kind versucht, die Frage zu beantworten. Anschließend beginnt das Spiel von vorn. Wenn ein Kind die gestellte Frage nicht beantworten kann, dürfen die anderen Kinder helfen. Wenn keines der Kinder eine Antwort weiß, kann die Frage notiert, in einen „Fragenkasten“ geworfen und später zum Beispiel mithilfe von Recherche im Internet oder in einem Lexikon gemeinsam beantwortet werden.

Quelle: Internet: [www.kindergartenpaedagogik.de/2162.pdf](http://www.kindergartenpaedagogik.de/2162.pdf), am 4.9.2017



## 7.2. Lieder

„Ich nicht“, „Hör zu, Bakabu“, CD 1, Verein Musik & Sprache, 2016

„So ist es bei mir“, „Hör zu, Bakabu“, CD 2, Verein Musik & Sprache, 2016

## 7.3. Empfohlene Literatur

### „Meine Brille kann zaubern“

Britta Schwarz, Carsten Märtin

Verlag Lappan 2015

Ab fünf Jahren

**Inhalt:** Zunächst war Emma von dem netten Augenarzt ganz angetan. Toll, was es da für komische Instrumente gibt. Doch als sie mit Mutti bei der Optikerin steht, findet sie das nicht mehr lustig. Warum soll ausgerechnet sie so eine bescheuerte Brille aufsetzen? Emma ist ziemlich unglücklich, als sie ihre neue Brille abholen kann. Ein Junge aus dem Kindergarten, den Emma nicht mag, erzählt ihr, dass seine Brille zaubern kann. Da wird Emma neugierig und ihre Brille bekommt eine neue Bedeutung.

### „Und außerdem sind Borsten schön“

Nadia Budde

Verlag Peter Hammer, 2013

Ab drei Jahren

**Inhalt:** Nachbar Thilo Schramm hat eindeutig ein paar Kilo zu viel auf den Rippen. Waldemar hätte so gern glatte Haare. Bruder Olli träumt von kräftigen Oberarmen. Eigentlich ist jeder nicht ganz zufrieden mit sich, da gibt es doch immer etwas, was man an seiner äußeren Erscheinung gern verändern würde. Nur Onkel Parzival, der ist zufrieden mit seinem Äußeren, für ihn gibt es Wichtigeres. Und er findet uns genau richtig so, wie wir sind. Freche, schräge, humorvolle Illustrationen, eingängige Reime und eine Botschaft und Wahrheit, die das Selbstbewusstsein stärkt: Dieses Buch bringt der Leserin und dem Leser auf sehr unterhaltsame Weise das Thema Vielfalt nahe.

### „Auf keinen Fall will ich ins All!“

Nadia Budde

Verlag Peter Hammer, 2014

Ab drei Jahren

**Inhalt:** Alle zieht es in die Ferne. Die wilde Tante Anne will in die Savanne, Onkel Hans-Marcel nach Alaska ins Hotel und Monalies träumt von Paris. Sie alle geben sich dem Fernweh hin, schauen mit glasigem Blick in unbestimmte Weiten und wünschen sich an Orte mit klangvollen Namen: Swaziland, Orinoko, St. Tropez! Und damit es sich auch lohnt, wollen einige zum Mond. Aber wie so oft im Leben zerplatzt am Ende die



schillernde Seifenblase und macht Platz für die Realität – und die ist gar nicht zu verachten! Vom kleinen Bruder Olli bis zum steinalten Archibald haben alle eine grandiose Zeit miteinander.

## 8. Entscheidungsfähigkeit

**Entscheidungsfähigkeit** ist die Fähigkeit, in einer bestimmten Situation bewusst zu handeln. Eine Entscheidung setzt die Wahlmöglichkeit zwischen mehreren Optionen voraus, wobei auch die Ablehnung einer Entscheidung das Ergebnis einer Entscheidung ist.

Schon sehr früh entwickeln sich Kinder zu Persönlichkeiten mit einer eigenen Meinung, eigenen Bedürfnissen und Ansichten. Als Mitglied der Gruppe sollten auch sie ein **Mitspracherecht** erhalten, allerdings immer im Rahmen ihrer geistigen Entwicklung und ihrer Kompetenzen. Kinder, die zu früh zu viel selbst entscheiden dürfen, werden dadurch schnell überfordert. Ab wann aber kann ein Kind Entscheidungen treffen?

Sobald Babys greifen können, werden ihre Entscheidungen sichtbar. Sie entscheiden sich für dieses oder jenes Spielzeug, wählen Apfel oder Birne, Gebäckstück oder Keks. Schon in dieser Phase kann man darüber nachdenken, welchen Spielraum man dem Kind lassen will. Darf es selbst entscheiden, was es essen möchte, oder lässt man dem Kind durch ein eingeschränktes Angebot keine oder nur eine begrenzte Wahl?

Wenn die Kinder größer werden, sind sie im Rahmen ihrer geistigen Entwicklung in der Lage, auch „größere“ Entscheidungen zu treffen: Kinder ab zwei Jahren können ihre Gute-Nacht-Geschichte auswählen, Kinder ab drei Jahren entscheiden selbst, was sie für den Kindergarten anziehen wollen. Grundsätzlich entwickelt sich die Entscheidungsfähigkeit also mit dem Alter des Kindes, und in diesem Maße sollte man auch den Raum für Entscheidungen vergrößern.

### 8.1. Praktische Anregungen

**Spiel: „Königin bzw. König Tinizong“**

Ziel: Entscheidungen treffen, nachahmen, Konzentration

Alter: ab drei Jahren

Dauer: zehn bis 20 Minuten

Gruppe: sechs bis 15 Kinder ideal

Ort: Gruppenraum/Bewegungsraum

Material: Gong, evtl. Krone





**Spielanleitung:** In diesem fantasievollen Spiel geht es darum, pantomimische oder andere Aktionen auszuführen, die die Königin bzw. der König Tinizong ihren bzw. seinen Untertanen befehlen darf. „Große Königin bzw. großer König Tinizong, mit dem großen Zaubergong, also sag uns bitte nun, was dürfen wir heute für dich tun?“ (Klatschen, stampfen, ...)

Quelle: mündliche Überlieferung

### **Fingerspiel: „Guten Tag, Frau Nebenfrau bzw. Herr Nebenmann“**

Ziel: Freude, Entscheidungen treffen, Wahrnehmung fördern

Alter: ab zwei Jahren

Dauer: je nach Gruppengröße ein bis fünf Minuten

Gruppe: Einzel oder Kleingruppe mit vier bis fünf Kindern

Ort: Gruppenraum

Material: keines

**Spielanleitung:** Die Pädagogin bzw. der Pädagoge sagt: „Guten Tag, Frau Nebenfrau bzw. Herr Nebenmann“ und klettert mit den Fingern den Arm des Kindes hoch bis zur Schulter. Pädagogin bzw. Pädagoge: „Ich hab Sie lange nicht gesehen.“ Die Finger bleiben stehen. Pädagogin bzw. Pädagoge: „Soll ich klopfen? Soll ich klingeln? Oder soll ich weitergehen?“ Je nach Antwort bzw. Entscheidung des Kindes wird auf die Schulter geklopft, am Ohr leicht gezupft oder mit den Fingern den Arm wieder hinuntergeklettert.

Quelle: mündliche Überlieferung

## **8.2. Lieder**

„**Katzentanzentanz**“, Sim-Sala-Sing, S. 92, L. Maierhofer, R. und W. Kern, Helbling 2005

## **8.3. Empfohlene Literatur**

### **„Ich kenn dich nicht, ich geh nicht mit!“**

Susa Apenrade, Jutta Knipping

Verlag Edition Bücherbär, 2003

Ab vier Jahren

**Inhalt:** Hannah und Charlotte spielen im Garten. Ein netter Mann geht vorbei und erzählt von seinen neu geborenen Welpen, die Hannah und ihre Freundin gern mal sehen würden. Natürlich weiß Hannah, dass sie nicht weggehen darf, aber es ist ja nur auf einen Sprung. Doch schon nach ein paar Schritten merken die Kinder, dass da etwas nicht stimmt ... Als beide kurz darauf wieder in Sicherheit sind, haben Hannah und Charlotte etwas fürs ganze Leben gelernt: Mit Fremden geht man nicht mit!



### **„Florian passt auf sich auf“**

Achim Bröger

Verlag Edition Bücherbär, 2007

Ab vier Jahren

**Inhalt:** Mit Fremden mitgehen? Nein! Sich zum Klauen anstiften lassen? Nein! Eine dumme Mutprobe machen? Nein! Florian und seine Freundin Laura lernen sich durchzusetzen gegen unerwünschte Forderungen und erfahren, wie man selbstbewusst seine Interessen vertritt.

## **9. Problemlösefähigkeit, Durchsetzungsvermögen**

**Konflikte** sind ein Teil der menschlichen Kommunikation und Interaktion. Sie entstehen überall dort, wo Menschen aufeinandertreffen, und sind ein wichtiger Teil des sozialen Miteinanders. Bei Kindern entstehen Konflikte und Streit oft sehr schnell und manchmal ist der Grund des Konfliktes auf den ersten Blick nicht sicht- und erklärbar.

Kinder sollen lernen, Konflikte auszutragen, sich durchzusetzen, aber auch gegebenenfalls nachzugeben. Konflikte gehören zum Alltag und sind eine Möglichkeit, die eigenen Grenzen und die Grenzen anderer kennen und respektieren zu lernen.

Erwachsene sehen sich allzu schnell aufgefordert, in Konflikte unter Kindern einzugreifen, indem sie vorschnell Lösungsvorschläge machen, ohne auf die Inhalte einzugehen, die Kinder in ihren Konflikten verhandeln. Sie agieren dabei oft durch zu tatkräftiges Einschreiten, indem sie zum Beispiel Kinder trennen oder das Spielzeug, um das gestritten wird, einfach wegnehmen, indem sie scheinbar Schwächere in Schutz nehmen oder Konflikte verharmlosen. Aufforderungen wie: „Entschuldige dich halt beim anderen ...“, „Lass sie oder ihn doch mitspielen ...“, „Teilt euch doch die Puppenküche ...“ würgen die Auseinandersetzung um die verhandelten Themen ab und stoßen bei Kindern oft auf Unverständnis und Widerstand. Solche Vorschläge verlangen von Kindern, dass sie Abstand nehmen von ihren Interessen, und lassen den Sinn ihrer Auseinandersetzung hinfällig werden. Kinder fühlen sich dann oft missverstanden. Es wird ihnen nicht ermöglicht, sich mit dem Inhalt des Konfliktes auseinanderzusetzen, gemeinsam Lösungen zu finden und auszuprobieren.



## **Methoden zur Konfliktlösung**

### **Konfliktklärung mit Mediation**

Die Pädagogin bzw. der Pädagoge kann die Chance eines Konflikts nützen, mit den betroffenen Kindern eine Konfliktlösung zu erarbeiten. Als Mediatorin bzw. Mediator führt sie bzw. er die Kinder durch folgende fünf Phasen der Konfliktklärung (nach Kolthoff 2006, S. 70):

- **Einleitung:** Die Pädagogin bzw. der Pädagoge sucht mit den streitenden Kindern einen ruhigen Ort auf, beruhigt zuerst aufgeregte Kinder und tröstet weinende. Im Anschluss werden die Grundregeln für das folgende Gespräch erklärt, zum Beispiel dass immer nur ein Kind sprechen darf.
- **Konfliktdarstellung:** Jedes Kind beschreibt seine Sichtweise des Konflikts. Die Pädagogin bzw. der Pädagoge hört aktiv zu, wiederholt Wichtiges und erklärt Unverständliches.
- **Konfliktbearbeitung:** Die Hintergründe für den Streit werden erläutert, zum Beispiel die zugrunde liegenden unterschiedlichen Interessen und Bedürfnisse. Die Pädagogin bzw. der Pädagoge klärt die Gefühle der Kinder, benennt sie und spiegelt sie zurück. Am Ende dieser Phase sollten die Kinder die Position und Situation der jeweils anderen Konflikt-partei verstehen.
- **Problemlösung:** Die Pädagogin bzw. der Pädagoge fordert die Kinder auf, Vorschläge für die Lösung des Konflikts zu machen. Die Alternativen werden nicht gewertet, sondern die Pädagogin bzw. der Pädagoge versucht die Kinder dahin zu führen, dass sie sich selbst für eine Möglichkeit entscheiden.
- **Vereinbarung:** Alle betroffenen Kinder stimmen dem jeweiligen Kompromiss zu. Manchmal benötigen die Kinder noch die Unterstützung der Pädagogin bzw. des Pädagogen bei der Umsetzung der ausgewählten Konfliktlösung.

So lernen Kinder, sich auf den Dialog mit der anderen Konfliktpartei einzulassen, deren Gefühle wahrzunehmen und deren Position zu verstehen. Das Ziel bei einer Konfliktbearbeitung besteht darin, eine gemeinsame Lösung, einen Konsens zu finden.

Quelle: Kolthoff, M.: Gesprächskultur mit Kindern. klein&groß PraxisExpress. Berlin: Cornelsen Verlag Scriptor 2006

### **Kinderkonferenz**

Eine weitere wichtige Aufgabe von Pädagoginnen und Pädagogen ist es, Gruppenprozesse zu initiieren, in denen jedes Kind eigene Wünsche, Meinungen und Erlebnisse vor anderen Kindern äußern kann, zum Beispiel in einem Morgenkreis oder bei einer Kinderkonferenz („Redestein“ – siehe Anmerkung unten). Das Kind erlebt dann, wie seine



Äußerungen aufgegriffen und diskutiert werden. Diese Erfahrung trägt zur Entwicklung von Selbstvertrauen und positivem Selbstwertgefühl bei.

**Anmerkung:** Ein „Redestein“ kann dabei hilfreich sein, Gesprächssituationen zu regulieren. Nur das Kind, das den Stein in der Hand hält, darf am Wort sein. Hat es geendet, so gibt es den Stein an die nächste „Diskutantin“ bzw. den nächsten „Diskutanten“ weiter. Natürlich muss es nicht immer ein Stein sein. Ein besonders schönes Holzstück oder etwas Ähnliches erfüllen den Zweck ebenso. Wichtig ist, dass in diesen Situationen immer der gleiche Gegenstand verwendet wird und dass es sich nicht um etwas Alltägliches handelt. Die Kinder sollen mit diesem Gegenstand etwas ganz Bestimmtes verbinden.

Besonders hervorzuheben ist die Vorbildwirkung der Pädagoginnen und Pädagogen für die soziale Entwicklung von Kleinkindern, da diese insbesondere das Verhalten ihrer Bindungspersonen nachahmen. Die Interaktionen zwischen den Erwachsenen bestimmen den Ton in einer Gruppe. Kinder internalisieren Haltungen und Umgangsweisen der Erwachsenen (distanziert, formell, respektlos, freundlich, humorvoll, gegenseitig wertschätzend ...).

Quelle: Internet: [www.kindergartenpaedagogik.de/1995.html](http://www.kindergartenpaedagogik.de/1995.html), am 27.8.2017

## 9.1. Praktische Anregungen

### **Spiel: „Rettet die Tiere“**

Ziel: Bei diesem Kooperationsspiel gibt es keine Siegerinnen und Sieger oder Verliererinnen und Verlierer, sondern es geht um eine Aufgabe, die nur gemeinsam und im Team gelöst werden kann.

Alter: ab vier Jahren

Dauer: ca. 15–20 Minuten oder länger

Gruppe: ab sechs bis acht Kinder ideal

Ort: Bewegungsraum, Garten

Material: diverse Stofftiere, langes Seil

**Spielanleitung:** Die Kinder stellen sich vor, dass sie eine Schiffsfahrt unternehmen. Das Schiff erleidet Schiffbruch und die Insassen (Kinder) schaffen es, sich auf eine Insel zu retten. Die Insel wird von einem Seil markiert, das einen großen Kreis auf dem Boden bildet. Allerdings befinden sich auf dem Schiff auch noch einige Tiere, die nun von den Kindern gerettet werden müssen. Die Stofftiere werden von der Spielleiterin bzw. dem Spielleiter in einiger Entfernung zur Insel ausgelegt. Die Kinder dürfen allerdings die Insel nicht einzeln verlassen, sondern müssen immer in Verbindung miteinander bleiben, etwa



indem sie sich an den Händen fassen und eine Menschenkette bilden. Eine Spielerin bzw. ein Spieler muss mit mindestens einem Bein immer auf der sicheren Insel bleiben. Wenn die Tiere zu weit entfernt sind, als dass sie mit einer Menschenkette erreicht werden könnten, dürfen die Kinder auch Hilfsmittel wie etwa einen Schal verwenden. Wenn das Spiel im Freien gespielt wird, kann die Spielleiterin bzw. der Spielleiter die Tiere auch so verstecken, dass sie nicht auf den ersten Blick zu sehen sind. Das Spiel ist beendet, wenn sich alle Tiere auf der sicheren Insel befinden.

Quelle: Internet: [www.gruppenspiele-hits.de/sonstige-spiele/RettetdieTiere.html](http://www.gruppenspiele-hits.de/sonstige-spiele/RettetdieTiere.html), am 8.7.2017

### **Spiel: „Das Sumpfmonster“**

Ziel: eine gemeinsame Lösung zur Bewältigung der Aufgabenstellung finden

Alter: ab fünf Jahren

Dauer: ca. 15 Minuten

Gruppe: ab sechs bis acht Kinder ideal

Ort: Bewegungsraum

Material: Teppichfliesen oder Sitzscheiben oder entsprechend große Pappstücke

**Spielanleitung:** Zu Beginn bekommt jedes Kind eine Teppichfliese – falls keine zur Verfügung stehen, funktioniert das Spiel auch mit einem entsprechend großen Stück Pappe oder einer Sitzscheibe. Die Aufgabe besteht darin, dass alle Gruppenmitglieder gemeinsam auf den Fliesen einen Sumpf überqueren müssen, in dem ein gefährliches Sumpfungheuer wohnt.

Die Kinder stehen hintereinander. Die bzw. der Erste legt eine Fliese vor sich auf den Boden, tritt drauf und lässt sich vom hinter ihm stehenden Kind dessen Fliese geben. Diese legt das erste Kind wieder ein Stück vor sich hin und tritt sofort auf diese nun vorderste Fliese. Das nachfolgende Kind tritt auf die frei gewordene Fliese. Vom nächstfolgenden Kind wird die nächste Fliese nach vorne gereicht usw. Spielerinnen bzw. Spieler, die mit irgendeinem Körperteil in den Sumpf treten, werden vom Sumpfmonster gefressen und müssen zurück zum Start.

Die Kinder müssen schnell sein, denn wenn sie eine Fliese hinlegen und nicht sofort betreten, versinkt diese im Sumpf und diese Fliese ist auch für die anderen Gruppenmitglieder verloren. Das gilt auch, wenn die nächste Spielerin bzw. der nächste Spieler nicht schnell auf die Fliese folgt. Die Gruppe muss herausfinden, wie sie am schnellsten vorwärtskommt.

Wenn irgendwann im Verlauf des Spiels die Fliesen knapp werden, sollten sich die Spielerinnen und Spieler in einer kleinen Pause eine bessere gemeinsame Strategie



überlegen und einen neuen Versuch starten. Vielleicht müssen hin und wieder auch einmal zwei Personen auf einer Fliese stehen – natürlich ohne dass sie diese Fliese übertreten.

Eine Siegerin oder einen Sieger gibt es nicht, denn alle Gruppenmitglieder müssen den Sumpf heil überqueren, wenn sie diese Aufgabe lösen wollen.

Quelle: Internet: [www.gruppenspiele-hits.de/sonstige-spiele/Sumpffmonster.html](http://www.gruppenspiele-hits.de/sonstige-spiele/Sumpffmonster.html), am 8.7.2017

### **Übung: „Begegnungsparcours“**

Ziel: Erarbeiten und Anwenden von Lösungsstrategien

Alter: ab vier Jahren

Dauer: 20–30 Minuten

Gruppe: sechs bis zehn Kinder

Ort: Turn- oder Bewegungsraum, Außengelände

Material: Gegenstände, zum Beispiel Bälle, Reifen, Luftballons, Bierdeckel, Tücher; Sessel, Decken, Bänke, evtl. Kriechtunnel, Blöcke, Matten

**Spielanleitung:** Mit den vorhandenen Materialien baut die Pädagogin bzw. der Pädagoge einen Parcours auf, der kreisförmig angeordnet sein soll. Die Kinder beginnen den Parcours in beiden Richtungen zu durchqueren. In einem ersten Durchlauf beobachtet die Pädagogin bzw. der Pädagoge das Verhalten bzw. die Reaktionen der Kinder an den Überschneidungspunkten, zum Beispiel wenn zwei Kinder gleichzeitig die Langbank überqueren wollen. Danach bespricht die Pädagogin bzw. der Pädagoge die beobachteten Situationen mit den Kindern und erarbeitet mit ihnen Problemlösungsstrategien. Nun starten die Kinder nochmals mit dem Parcours. Gegebenenfalls unterstützt die Pädagogin bzw. der Pädagoge die Kinder bei der Umsetzung der Lösungsstrategien.

## **9.2. Lieder**

„**Das Lied vom Anderssein**“, Sim-Sala-Sing, S. 18, L. Maierhofer, R. und W. Kern, Helbling 2005

„**Lass den Kopf nicht hängen**“, Sim-Sala-Sing, S. 16, L. Maierhofer, R. und W. Kern, Helbling 2005



### 9.3. Empfohlene Literatur

#### „Die Brücke“

Heinz Janisch, Helga Bansch

Verlag Jungbrunnen, 2015

Ab drei Jahren

**Inhalt:** Eines Tages treffen der Bär und der Riese aufeinander – in der Mitte einer langen, schmalen Brücke. Keiner will umkehren, keiner will nachgeben ... Eine sehr kluge und wunderschön gezeichnete Geschichte übers Nachgeben.

#### „Küssen nicht erlaubt“

Petra Mönter, Sabine Wiemers

Verlag Kerle, 2001

Ab fünf Jahren

**Inhalt:** Lena hat es satt, dass sie immer wieder vom Besuch ihrer Eltern abgeknutscht wird. Als die Geburtstagsfeier ihres Papas ins Haus steht, wird sie vorher schon von Alpträumen geplagt. Kurz bevor die Gäste kommen, hat sie die rettende Idee... Die Intention des Buches ist, Kinder stark zu machen, auch einmal „Nein“ zu sagen, wenn sie etwas nicht wollen.

#### „Leila Schwein schreit NEIN!“

Isabel Abedi

Verlag arsEdition, 2005

Ab vier Jahren

**Inhalt:** In dieser Geschichte lernen Kinder, wie wichtig es ist, Selbstbewusstsein aufzubauen und im richtigen Moment Nein zu sagen – besonders, wenn es darum geht, nie mit einer fremden Person mitzugehen.

## 10. Gefühlsbewältigung – Wut, Frustration, Freude

Gefühle sind Ausdruck von Lebendigkeit.

Das **Gefühl der Wut** ist bei Kindern häufig unerwünscht und wird besonders gerne tabuisiert. Dabei ist es ein äußerst gesundes Gefühl. Es drückt aus, dass etwas passiert ist, was das Kind als „nicht in Ordnung“ empfunden hat. Oftmals steckt hinter der Wut auch Hilflosigkeit und Frustration. Es sollte das Ziel sein, Wutgefühle beim Kind nicht zu unterbinden, zu stoppen oder zu kritisieren. Vielmehr geht es darum, Kindern Möglichkeiten zu zeigen, ihre Wut in einer Form auszudrücken, bei der niemand geschädigt wird.





Wenn es um das **Gefühl der Trauer** geht, versucht die Umwelt meist schnell zu beruhigen oder den Trauerprozess durch Ablenkung, Geschenke etc. zu verkürzen. Doch nur wenn Trauer und Schmerz ausgelebt und ausgedrückt werden können, werden Selbstheilungskräfte aktiviert und die Bereitschaft, wieder positive Gedanken zu fassen, steigt. Werden Trauer und Schmerz aber nicht akzeptiert und kann ein Kind sich nie „ausweinen“, entwickelt sich anstelle der Selbstheilungskräfte ein großer Kummer, der sich schließlich in einer Depression niederschlagen kann oder, um Erleichterung zu finden, im Suchtmittelkonsum.

Das **Gefühl der Freude** ist ein angenehmes und schönes Gefühl. Ohne Hemmungen zeigen Kinder meist ihre Freude durch Singen, Johlen, Hüpfen und Schreien. Und diese Ausdrucksfreudigkeit sollte nach Möglichkeit nicht gebremst werden. Denn die Freude ist es, die uns gesund erhält und das Leben lebenswert macht, speziell in einer Gesellschaft, in der es durch Überangebot und Überreizung immer schwieriger wird, sich über die kleinen Dinge des Lebens zu freuen. Freudlosigkeit wäre auf Dauer unerträglich und könnte den Konsum von Suchtmitteln zur Folge haben, um sich wenigstens kurzfristig Spaß zu verschaffen.

Quelle: „Alles okay? Suchtvorbeugung im Kindergartenalter“, ISP – Informationsstelle für Suchtprävention der Stadt Wien, 1997, S. 10–18

Verständnis und Wissen über Emotionen bilden die Basis für die Entwicklung von Empathie und prosozialem Verhalten. Im Alter von zwei bis fünf Jahren werden besonders viele Verknüpfungen zwischen Emotionen und Kognitionen geschaffen. Das Kindergartenalter ist also eine sensible Phase, in der die Emotions-Kognitions-Verbindungen gefördert werden müssen. Diese Fähigkeiten bilden die Grundlage für das Erlernen von Emotionsregulation.

Die **Emotionsregulation** bezieht sich auf alle Strategien eines Kindes, mit den eigenen Emotionen umzugehen. Dies schließt folgende Fertigkeiten ein:

- Herstellen und Aufrechterhalten von Emotionen
- Kontrolle und Modulation der Intensität und Dauer von Emotionen
- Möglichkeit zur Beeinflussung der begleitenden physiologischen Prozesse (Körperreaktionen) und Verhaltensweisen

Quelle: Internet: [www.papilio.de/papilio\\_sozial-emotionale-kompetenz.php](http://www.papilio.de/papilio_sozial-emotionale-kompetenz.php), am 8.7.2017





## 10.1. Praktische Anregungen

### **Spiel: „Der wütende Charlie“**

Ziel: Gefühle durch Mimik und Gestik zum Ausdruck bringen, negative Gefühle zeigen, ohne andere zu verletzen

Alter: ab vier Jahren

Dauer: ca. zehn Minuten

Gruppe: fünf bis zehn Kinder

Ort: Sitzkreis

Material: keines

**Spielanleitung:** Die Pädagogin bzw. der Pädagoge fragt ein Kind: „Hast du den wütenden Charlie gesehen?“ Das Kind antwortet: „Ja!“ Die Pädagogin bzw. der Pädagoge fragt weiter: „Und was hat er gemacht?“ Das Kind antwortet: „So hat er gemacht“, und zeigt eine Bewegung vor der Gruppe vor, zum Beispiel stampfen, trampeln, auf den Boden trommeln, die Haare raufen, das Gesicht verzerren, die Zähne zeigen, knurren, fauchen. Anschließend macht die ganze Gruppe die Bewegung bzw. das Geräusch nach.

Quelle: [www.kigaportal.com/de/kindergarten-ideen/monatstipp/februar?start=225](http://www.kigaportal.com/de/kindergarten-ideen/monatstipp/februar?start=225), am 12.7.2017

### **Spiel: „Zeitungsmauer“**

Ziel: Reaktionsfähigkeit, Mut

Alter: ab fünf Jahren

Dauer: ca. zehn Minuten

Gruppe: vier bis sechs Kinder

Ort: Bewegungsraum

Material: Rollbretter, viele große Zeitungsblätter

**Spielanleitung:** Zwei Kinder halten ein großes Zeitungsblatt an den Ecken zwischen sich, die Blattseite den anderen zugewandt. Ein Kind fährt sitzend, kniend oder liegend auf einem Rollbrett durch diese Mauer, die bei entsprechender Geschwindigkeit zerreißt. Bevor das nächste Kind an der Reihe ist, wird der Zeitungsbogen gegen einen neuen ausgetauscht.

**Achtung:** Hinter der Zeitung muss sich ein hindernisfreier Raum von mindestens drei Meter Tiefe befinden.

Diese auf den ersten Blick einfache Aufgabe erfordert von den Kindern den Mut, nicht vor dem Hindernis abzubremsen, sondern es mit Schwung einzureißen. Diese Übung zeigt den Kindern die Auswirkung ihres Tuns – die Zeitung ist durchgerissen.



Quelle: Internet: [www.kindergaerten-in-aktion.de/praxis-alltag-in-kindertageseinrichtungen/bewegung/spielideen/reaktionsfaehigkeit-1/zeitungsmauer.pdf](http://www.kindergaerten-in-aktion.de/praxis-alltag-in-kindertageseinrichtungen/bewegung/spielideen/reaktionsfaehigkeit-1/zeitungsmauer.pdf), am 1.9.2017

### **Übung: „Gefühlsuhr basteln“**

Ziel: beobachten, darstellen, verbalisieren, sensibilisieren

Alter: ab vier Jahren

Dauer: zehn Minuten

Gruppe: zwei bis drei Kinder

Ort: Gruppenraum

Material: Kartonpapier, Splinte, Stifte, Schere

**Spielanleitung:** Die Pädagogin bzw. der Pädagoge bastelt mit den Kindern eine „Gefühlsuhr“, auf die statt Ziffern Gesichter gemalt werden, die unterschiedliche Gefühle zum Ausdruck bringen. Die Uhren werden im Gruppenraum aufgehängt, und jedes Kind kann bei Bedarf seine Stimmung mithilfe der Uhr anzeigen.

### **Übung: „Die Geschichte vom Wutmännchen“**

Ziel: Sensibilisierung, Wahrnehmung, Gefühle verbalisieren

Alter: ab vier Jahren

Dauer: 15–20 Minuten

Gruppe: maximal zwölf bis 15 Kinder ideal

Ort: Gruppenraum

Material: keines

**Spielanleitung:** Die Pädagogin bzw. der Pädagoge erzählt: „Wenn man wütend ist, kann man das überall im Körper spüren. Da setzt sich nämlich das Wutmännchen fest in uns hinein. Es drückt uns in den Bauch, es presst uns das Herz zusammen, es setzt sich in unserem Kopf fest, sodass dieser ganz rot wird. Das Wutmännchen kann die Arme entlanglaufen, auf die Hände springen und zu den Fingern vorkrabbeln, sodass diese sich zu einer Faust zusammenballen. Dann kann sich das Wutmännchen auf unsere Beine stürzen, sodass diese anfangen, wild um sich zu schlagen. Das Wutmännchen ist lästig. Es ist gar nicht so leicht, es wegzujagen. Es hopst in unserem Körper herum, als ob es da zu Hause wäre. Damit das Wutmännchen verschwindet, müssen wir versuchen, es aus unserem Körper zu vertreiben. Wir müssen genau darauf achten, wo es gerade sitzt, und dann können wir es abschütteln.“ Die Pädagogin bzw. der Pädagoge ermuntert die Kinder dazu, die entsprechenden Bewegungen (Arme, Beine, Bauch, ...) zu machen, um das Wutmännchen abzuschütteln.

Quelle: „Alles okay? Suchtvorbeugung im Kindergartenalter“, ISP – Informationsstelle für Suchtprävention der Stadt Wien, 1997, S. 12



### **Spiel: „Katzofant“ von HABA**

Ziel: Gefühle und Impulse steuern, Flexibilität steigern und Konzentration fördern

Alter: ab sechs Jahren

Dauer: zehn bis 15 Minuten

Gruppe: zwei bis sechs Kinder

Ort: Gruppenraum

Material: didaktisches Spiel „Katzofant“ von HABA

**Spielanleitung:** Bei „Katzofant“ werden alle Tierfreundinnen und Tierfreunde munter! Die Karten zeigen fünf verschiedene Tiere in vier verschiedenen Größen. Jede Spielteilnehmerin bzw. jeder Spielteilnehmer muss ihre bzw. seine Karten mit denen in der Tischmitte vergleichen und so schnell wie möglich den Tierlaut des größeren Tieres nachmachen. Wer ist am schnellsten und schafft es zuerst, alle Karten abzulegen? Der „Fex-Effekt“ (siehe Anmerkung unten) sorgt für noch mehr Abwechslung und Gehirnakrobatik.

**Anmerkung:** „Fex-Effekt“: Die Spielregeln enthalten mehrere Varianten, die den Spielablauf verändern und zum Teil entgegengesetzte Handlungen erfordern. Vor jeder Spielrunde wird festgelegt, welche Regeln gelten. Diese unterschiedlichen Regeln müssen sich die Spielerinnen und Spieler also stets aufs Neue merken und befolgen, um gewinnen zu können. Sie stellen sich also ständig auf veränderte Bedingungen ein und trainieren so die exekutiven Funktionen wie Arbeitsgedächtnis, Inhibition und kognitive Flexibilität.

## **10.2. Lieder**

„**Wenn du fröhlich bist, dann klatsche in die Hand**“, Simone Sommerland, Die 30 besten Kindergartenlieder, CD, Lamp und Leute, 2012

„**Hau mich bitte nicht**“, Fredrik Vahle, Der Spatz, CD, Sauerländer audio, 1990

„**Gefühleblues**“, Sim-Sala-Sing, S. 24, L. Maierhofer, R. und W. Kern, Helbling 2005

## **10.3. Empfohlene Literatur**

„**Dich gibt's nur einmal auf der Welt**“ – Geschichten, die Kinder stark machen  
Verlag Löwe, 2008

Ab vier Jahren

**Inhalt:** Mutgeschichten, die Kinder stark machen, Trostgeschichten, die Kinder fröhlich machen, sanfte Geschichten, die Kinder beruhigen.



## „Anna und die Wut“

Christine Nöstlinger

Sauerländer Verlag, 1990

Ab vier Jahren

**Inhalt:** Anna hat ein großes Problem. Sie wird unheimlich schnell und schrecklich oft wütend. Jeder, der auch nur in ihre Nähe kommt, bekommt etwas von ihrer Riesenwut ab. Der Wut aus dem Weg gehen half ebenso wenig, wie der Versuch, sie runter zu schlucken. Die Wut ist stärker als Anna. Bis Opa eine tolle Idee hat!

## 11. Umgang mit Stress, Trauma und Verlust

Beobachtungen in Kinderbildungs- und Kinderbetreuungseinrichtungen zeigen, dass es immer mehr unruhige, aggressive, unkonzentrierte und leicht ablenkbare Kinder gibt. Die Auswirkungen sind im Lernverhalten, im sozialen Miteinander, in der Ausdauer beim Spielen, Malen oder Zuhören zu beobachten. Außerdem blockiert Stress die Unbeschwertheit und ganzheitliche Wahrnehmung.

Die Folgen von Stress können auch in körperlichen Symptomen, wie Schlafproblemen, Kopf- oder Bauchschmerzen und Erschöpfung, sichtbar werden.

Mögliche Auslöser für Situationen, die Kinder als belastend empfinden, sind:

- **körperliche Stressfaktoren**, zum Beispiel Überlastung durch zu wenig Ruhephasen, Unterforderung durch Bewegungsmangel, Hunger oder Durst, Krankheiten, Schmerz, Schlafstörungen
- **psychische Stressfaktoren**, zum Beispiel Schreck, Angst, Trauer, Verlust, Zeitmangel durch zu viele Freizeitaktivitäten, Überforderung etwa durch Übertragung von zu großer Verantwortung
- **soziale Stressfaktoren**, zum Beispiel Beziehungsstress, Konflikte, Verlust von Angehörigen, Umzüge
- **chemische Stressfaktoren**, zum Beispiel Nikotin durch Passivrauchen, Medikamente, Elektrosmog

Quelle: Internet: [www.kindergaerten-in-aktion.de/praxis-alltag-in-kindertageseinrichtungen/stress-und-entspannung/stressverhalten-bei-kindern-1](http://www.kindergaerten-in-aktion.de/praxis-alltag-in-kindertageseinrichtungen/stress-und-entspannung/stressverhalten-bei-kindern-1), am 28.8.2017

Nicht jedes Kind reagiert auf Stressauslöser gleich: Während das eine Kind unter Belastung aggressiv wird, zieht sich ein anderes zurück, wieder ein anderes Kind sieht dies als willkommene Herausforderung, die es zu meistern gilt.



Wichtig ist, Phasen der Erholung einzuplanen und gezielt Methoden für Entspannung zu erlernen. Die meisten Kinder kennen keine konkreten Strategien zur Stressbewältigung.

Für Kinder ist es wichtig, den Zusammenhang zwischen **gesunder Ernährung**, **ausreichender Bewegung** und Wohlbefinden kennenzulernen und selbst zu erfahren. Dies kann im Kindergartenalltag beispielsweise durch gemeinsames Kochen und Backen oder durch die Zubereitung von gesundem Gabelfrühstück umgesetzt werden.

Zu den Grundbedürfnissen von Kindern gehören **Bewegung und Ruhe**, diese sind wichtig für die gesunde Entwicklung des Kindes.

- Durch **Bewegung** lernen Kinder, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen und mit anderen in Kontakt zu treten. Weiters lernen die Kinder sich und ihren Körper kennen, seine Möglichkeiten und Grenzen wie zum Beispiel Spaß, Leistung, Stärke, Entspannung, Müdigkeit, Erschöpfung.
- In **Ruhephasen** nimmt das Kind sich die Zeit, diese Eindrücke zu verarbeiten und sich dieser Eindrücke bewusst zu werden. Der Prozess der Entspannung beruht bei Kindern auf der mehr oder weniger willkürlichen bzw. bewussten Veränderung der körperlichen Ebene, der psychischen Ebene und der Verhaltensebene. Es geht darum, das Aktivitätsniveau zu senken, aber noch nicht zu schlafen. Dabei ist die eigene Aufmerksamkeit nach innen gerichtet. All das bewirkt, dass sich der Körper entspannt, also weniger Nervenimpulse an das Gehirn aussendet. Dieses stellt dann die Stoffwechselvorgänge von Aktivität und Anspannung auf Ruhe und Erholung ein. Die Stresshormone werden abgebaut, der Körper kommt zur Ruhe.

Bei Aktionen sollten daher immer die Elemente Ernährung, Bewegung und Entspannung miteinander verknüpft werden.

Folgende grundlegende gesunde Verhaltensweisen beugen Stress vor:

- regelmäßige Bewegung ohne Zeit- und Leistungsdruck
- vielseitige, gesunde Ernährung
- ausreichend Schlaf
- regelmäßige Ruhepausen
- Unterstützung durch die Familie, Pädagoginnen bzw. Pädagogen und Freundinnen bzw. Freunde – einer der wichtigsten Schutzfaktoren gegen das Auftreten von Stress

Quelle: Internet: [www.kindergaerten-in-aktion.de/praxis-alltag-in-kindertageseinrichtungen/stress-und-entspannung/stressverhalten-bei-kindern-1](http://www.kindergaerten-in-aktion.de/praxis-alltag-in-kindertageseinrichtungen/stress-und-entspannung/stressverhalten-bei-kindern-1), am 20.8.2017



## 11.1. Praktische Anregungen

### **Übung: „Atmen mit dem Luftballon“**

Ziel: Ruhe bewahren, Konzentration, die eigene Atmung wahrnehmen und beobachten

Alter: drei bis sechs Jahre

Dauer: fünf bis zehn Minuten

Gruppe: fünf bis zehn Kinder

Ort: Bewegungsraum, Gruppenraum

Material: je Kind ein Luftballon, ruhige Musik im Hintergrund

**Spielanleitung:** Jedes Kind erhält einen aufgeblasenen Luftballon. Zu Beginn legen sich alle Kinder mit dem Rücken auf den Boden, den Luftballon legen sie sich auf den Bauch. Im Hintergrund spielt leise Musik. Aufgabe der Kinder ist es, gleichmäßig ein- und auszuatmen und dabei zu beobachten, wie sich der Luftballon im Rhythmus des Atmens auf und ab bewegt. Auf diese Weise wird den Kindern die Bauchatmung bewusst gemacht.

Quelle: Internet: [www.labbe.de/spielotti/index.asp?spielid=553](http://www.labbe.de/spielotti/index.asp?spielid=553), am 28.8.2017

### **Übung: „Pizza backen“**

Ziel: Sensibilisierung, Wahrnehmung, Entspannung

Alter: ab vier Jahren

Dauer: je Durchgang ca. zehn Minuten

Gruppe: ab zwei Kindern

Ort: Gruppenraum oder Bewegungsraum

Material: keines

**Spielanleitung:** Die Kinder bilden Paare. Ein Kind legt sich bäuchlings auf den Boden, das andere Kind kniet sich so daneben, dass es mit den Händen gut an den Rücken des anderen Kindes heranreicht. Die Pädagogin bzw. der Pädagoge liest den unten stehenden Text langsam vor und führt die Bewegungen dazu aus, je nach Anzahl der Kinder direkt bei einem Kind. Die Kinder ahmen die Bewegungen nach. Danach findet ein Partnerwechsel statt.

Wichtiger Hinweis: Bei dieser Partnermassage wird die Wirbelsäule immer ausgespart und knapp links und rechts neben der Wirbelsäule massiert. Darauf müssen die Kinder explizit hingewiesen werden.



**Text:**

Heute gibt es Pizza. Die gab es bei uns schon lange nicht mehr. Stellt euch vor, ihr seid Pizza und Pizzabäckerin oder Pizzabäcker. Ein Kind ist die Pizzabäckerin bzw. der Pizzabäcker und bereitet die Pizza zu und ein Kind ist die Pizza. Das Pizza-Kind liegt bäuchlings auf dem Boden, die Pizzabäckerin bzw. der Pizzabäcker kniet sich daneben, sodass sie bzw. er gut an den Rücken seiner Partnerin bzw. seines Partners rankommt. Und schon geht es los!

Zuerst müssen wir unsere Arbeitsfläche sauber machen.

Mit den Händen „Staub“ vom Rücken des Kindes wischen.

Dann bestreuen wir unsere Arbeitsfläche mit etwas Mehl, damit der Teig nachher nicht anklebt.

Mit den Fingerspitzen leicht über den Rücken fahren.

Den Teig müssen wir nun natürlich erst einmal kräftig rollen und kneten, damit er später auch schön luftig wird.

Das Kind sanft hin und her rollen und mit den Fingern seinen Rücken kneten.

Nach dem Kneten müssen wir den Teig ausrollen.

Mit den Händen streichende Bewegungen von innen nach außen machen.

So, und nun können wir die Pizza mit den köstlichsten Sachen belegen, damit sie später auch gut schmeckt!

Zuerst nehmen wir Tomatenscheiben ...

Mit den Fäusten leicht auf den Rücken drücken.

... dann kommt die Salami ...

Mit der flachen Hand auf den Rücken drücken.

... dann nehmen wir noch Paprikascheiben dazu ...

Mit dem Finger kurze Striche auf den Rücken malen.

... ein paar Pilze noch ...

Mit dem Daumen leicht auf den Rücken drücken.

... und noch ein paar Zwiebelringe drauf, dann ist sie auch schon fast fertig.

Mit dem Finger Kreise malen.

Zum Schluss darf der Käse natürlich nicht fehlen.

Mit den Fingerspitzen der gespreizten Finger wild auf den Rücken klopfen.

Unsere Pizza ist nun fast fertig. Jetzt müssen wir sie noch in den Ofen schieben. Dabei müssen wir vorsichtig sein, damit auch keine Zutaten herunterfallen.

Kind an der Hüfte anfassen und eine Schiebebewegung machen.

Im Ofen wird unsere Pizza nun fertig gebacken.

Hände schnell aneinander reiben, bis sie warm werden, und dann auf den Rücken des Kindes legen.



Unsere Pizza ist jetzt fertig und schön knusprig durch gebacken, sodass wir sie vorsichtig aus dem Ofen holen können ...

Kind an der Hüfte fassen und zurückziehen.

... und jetzt essen!

Mit den Handflächen leicht über den Rücken streicheln.

Quelle: Internet: [www.kindergaerten-in-aktion.de/praxis-alltag-in-kindertageseinrichtungen/bewegung/spielideen/entspannung-1/Entspannung\\_Pizza\\_backen.pdf](http://www.kindergaerten-in-aktion.de/praxis-alltag-in-kindertageseinrichtungen/bewegung/spielideen/entspannung-1/Entspannung_Pizza_backen.pdf), am 1.9.2017

### **Methode: Kinesiologie – Karten und Buch „Kinesiologie für kleine Kinder“**

Kinesiologische Übungen helfen, Stressblockaden und Verspannungen zu lösen. Ähnlich wie bei der Akupressur werden bestimmte Punkte am Körper durch sanften Druck stimuliert.

Nina Hock, Barbara Innecken

Übungen für Kinder von 1 bis 8 Jahren

Verlag Don Bosco, 2011

## **11.2. Lieder**

„**Stampf! Stampf! Stampf!**“, Ich bin 2 und schon dabei, CD, Robert Metcalf, Verlag Jumbo, 2010

## **11.3. Empfohlene Literatur**

### **„Der Baum der Erinnerung“**

Britta Teckentrup

Verlag arsEdition, 2013

Ab vier Jahren

**Inhalt:** Kann man Erinnerungen bewahren? Dieses Buch gibt „ganz leise“ die Antwort. Als es für den Fuchs Zeit wird, Abschied zu nehmen, versammeln sich die Waldtiere, um sich an gemeinsame Erlebnisse zu erinnern – und zu trauern. Doch dann bemerken sie ein zartes Pflänzchen, das aus dem Boden sprießt und schließlich zu einem prächtigen Baum heranwächst: im Andenken an ihren treuen Freund.

### **„Ohne Krümel geht es nicht“**

Nele Moost, Michael Schober

Esslinger, 2003

Ab drei Jahren

**Inhalt:** Krümel hat einen Alles-geht-schief-Tag. Weil er dem großen Bären nicht noch mehr Ärger machen will, läuft er weg. Zum Glück ist sein großer Gefährte sofort zur Stelle





und tröstet ihn. Dummerweise hat er aber den Hausschlüssel vergessen und so stehen beide vor verschlossener Tür. Krümel würde durch das Kellerfenster passen, doch er fürchtet sich sehr vor dem dunklen Keller ...



© Institut für Suchtprävention (ISP) der Sucht- und Drogenkoordination Wien (SDW)  
Dieses Skriptum ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte bleiben auch bei nur auszugsweiser Verwertung der SDW/dem ISP vorbehalten.

Herausgegeben von:  
Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien gemeinnützige GmbH  
Modecenterstraße 14/B/2. OG  
1030 Wien  
Autorinnen: Elisabeth Yağci-Grobner, Ingrid Sahanek-Wurzer  
Stand: September 2020