

Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen durch Bewegung



Prof. Dr. Renate Zimmer • Mareike Braun • Dr. Kathrin Rolfes

Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen durch Bewegung



Vorwort

Die vorliegende Broschüre ist entstanden im Rahmen eines Projektes „Bewegungsorientierte Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen“, das am Institut für Sport- und Bewegungswissenschaften der Universität Osnabrück durchgeführt wurde. Gefördert wurde das Projekt durch die Unfallkasse NRW und den BKK-Landesverband NORDWEST. Kooperationspartner war die FABIDO, ein Träger von über 100 Kindertageseinrichtungen in der Stadt Dortmund. Das Projekt hatte zum Ziel zu überprüfen, inwieweit die sozialen und emotionalen Kompetenzen von Kindern in Kindertageseinrichtungen über bewegungsorientierte Spiele und Angebote gefördert werden können. Über Bewegungsaktivitäten sollten vielfältige Anlässe zur Interaktion und Kommunikation geschaffen werden, die dazu beitragen sollten, die psycho-physische Gesundheit der Kinder zu stärken. Im Vordergrund standen z.B. die Wahrnehmung des eigenen Körpers, der Umgang mit Gefühlen, die soziale Sensibilität, die Kontakt- und Kooperationsfähigkeiten und der Umgang mit Konflikten. Die pädagogischen Fachkräfte sollten so für das Thema sensibilisiert werden, dass die Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen als durchgängiges Prinzip in der alltäglichen Arbeit Eingang findet.

In der vorliegenden Broschüre sind die Inhalte des Projektes zusammengefasst. Im Sinne einer Handreichung für die Praxis können so auch die Kindertageseinrichtungen von dem Projekt profitieren, die nicht an den Maßnahmen teilgenommen haben. Die Übertragbarkeit in den Alltag wurde in zahlreichen Fortbildungen und praxisbegleitenden Maßnahmen überprüft und modifiziert.

Wir bedanken uns bei den beteiligten Kindertageseinrichtungen und beim Träger FABIDO ganz herzlich für die hervorragende Zusammenarbeit während der gesamten Projektphase. Ein besonderer Dank gilt auch den Kooperationspartnern Unfallkasse NRW und BKK-Landesverband NORDWEST, die auch diese Broschüre herausgegeben haben. Dass eine Unfallkasse und die Betriebskrankenkassen sich der Förderung der sozialen und emotionalen Entwicklung der Kinder annehmen und das Projekt inhaltlich sowie finanziell unterstützen, macht deutlich, wie ernst sie die weitreichende präventive Bedeutung von Bewegung als Merkmal eines gesunden Lebensstils nehmen und wie sie sich dafür einsetzen, dass dieser bereits in jungen Jahren eingeübt wird. Wir freuen uns über die gute Zusammenarbeit und hoffen, den Leserinnen und Lesern der Broschüre viele Impulse für einen bewegten Alltag in der Kita zu geben.

Prof. Dr. Renate Zimmer
(Projektleitung)



Einleitung	08
Theoretischer Hintergrund	10
Sozialität und Emotionalität	10
Emotionale Kompetenz	11
Soziale Kompetenz	14
Die Bedeutung von Bewegungserfahrungen	16
Die Rolle der pädagogischen Fachkraft	16
Förderung der emotionalen Kompetenz	19
Eigene Gefühle wahrnehmen, körperlich ausdrücken	20
Gefühle anderer wahrnehmen/erkennen	28
Gefühle benennen und körperlich ausdrücken	36
Empathie entwickeln	40
Emotionsregulation	46
Stärkung des Selbstwertgefühls, Erfahrungen von Selbstwirksamkeit	54
Förderung der sozialen Kompetenz	59
Soziale Sensibilität	60
Regelverständnis	68
Frustrationstoleranz	74
Toleranz, Rücksichtnahme, Aufeinander Acht geben	80
Kontakt- und Kooperationsfähigkeit	86
Literatur	100
Impressum	102

Gefühle begleiten den Menschen von klein auf, sie sind ein natürlicher und grundlegender Bestandteil des Lebens und haben einen großen Einfluss darauf, wie wir uns verhalten, welche Beziehungen wir eingehen, was wir entscheiden und wagen. Die Voraussetzungen für eine starke und gesunde emotionale Basis erwerben bereits kleine Kinder durch das Vorbild und die Interaktion von und mit Eltern, Erzieher/-innen und anderen Kindern. Für eine gelingende soziale Entwicklung ist es wichtig, dass das Kind lernt, die eigenen Gefühle und die der anderen wahrzunehmen, einzuschätzen, auszudrücken und in der jeweiligen Situation zu berücksichtigen.

Das Kindergartenalter zählt neben den ersten Lebensjahren in der Familie zu den für die Entwicklung sozial-emotionaler Verhaltensweisen wichtigsten Entwicklungsabschnitten. Nach der Familie ist die Kindertagesstätte bzw. die Krippe die zweite wichtige Institution zum Aufbau und zur Erweiterung der emotionalen Kompetenz und sozialer Beziehungen. Da viele Kinder heute in Kleinfamilien aufwachsen, haben sie nur selten Gelegenheit, mit Geschwistern die elementaren Formen des sozialen Verhaltens zu erlernen. Doch Kinder brauchen Kinder, um in eine soziale Gemeinschaft hineinwachsen zu können (vgl. Zimmer, 2014a).

Mit der wachsenden Anzahl von Kindern unter drei Jahren in Kindertageseinrichtungen verändern sich auch die Aufgaben und Bildungsangebote in diesen

Einrichtungen. Die Einsicht in die Bedeutung der ersten Lebensjahre z.B. für die Sprachbildung, begründet eine frühe Betreuungsmöglichkeit für Kinder unter drei Jahren. In dieser frühen Lebensphase werden zudem bereits elementare Kompetenzen für die Gestaltung sozialer Beziehungen erworben. Demnach ist es von besonderer Bedeutung, auch die Zielgruppe der Kinder unter drei Jahren bei der Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen zu berücksichtigen.

Im Alltag von Kindertageseinrichtungen gibt es viele Gelegenheiten, die zum Erwerb sozial-emotionaler Kompetenzen beitragen. Bewegung ist dabei ein besonders geeignetes „Werkzeug“, um die Kinder in ihrem sozialen und emotionalen Verhalten zu stärken. Bewegungsspiele beinhalten zahlreiche Situationen, die es ermöglichen, dass Kinder sich mit ihren Spielpartnern auseinandersetzen, Regeln aufstellen, aushandeln und anerkennen, Konflikte lösen und Rollen übernehmen (vgl. Zimmer, 2014a). Über das Handeln in Bewegung können Kinder eigene Befindlichkeiten und Grenzen, aber auch Gefühle und Grenzen anderer Personen erfahren. Daher bieten Bewegungsaktivitäten und -spiele gute Gelegenheiten, um soziale Prozesse zu initiieren und die Entwicklung sozialer Kompetenzen zu unterstützen. Pädagogisch angeleitete und strukturierte Bewegungsangebote ermöglichen es, spezifische Situationen, in denen das Einnehmen und Aushandeln von Rollen, das Vereinbaren von Regeln, die Kontaktauf-

nahme und kooperative Verhaltensweisen relevant sind, bewusst anzubahnen. Derartige Situationen unterstützen den Aufbau sozialer Fähigkeiten, indem z. B. Verhaltensalternativen erprobt werden oder aber Kinder in der Interaktion mit anderen erfahren können, wie man eigene Bedürfnisse zum Ausdruck bringt, aber auch die Wünsche anderer berücksichtigt (vgl. Zimmer, 2014a).

Der Erwerb sozialer Kompetenzen benötigt geeignete Übungsmöglichkeiten. Aufgabe des pädagogischen Fachpersonals ist es daher, Situationen zu ermöglichen, die Kinder in ihren sozialen Fähigkeiten herausfordern. Sie müssen Gelegenheiten schaffen, damit sich soziale Prozesse im geschützten Rahmen der Kindertageseinrichtung entfalten und Kinder die Möglichkeit zur Erprobung und Anwendung unterschiedlicher Verhaltensweisen haben.

Die vorliegende Broschüre stellt die Bedeutung der emotionalen und sozialen Kompetenzen in den Vordergrund und liefert Ideen für Spiel- und Bewegungssituationen im Kindergartenalltag. Sie richtet sich vornehmlich an Erzieher/-innen ; auch Eltern, Grundschullehrer/-innen und Übungsleiter/-innen sind eingeladen, die Spielideen in ihrem Alltag und ihrer Arbeit umzusetzen.

Im ersten Teil dieser Broschüre wird der theoretische Hintergrund vorgestellt: Es werden Grundbegriffe erläutert und Hinweise gegeben für die alltagsintegrierte Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen.



Der Praxisteil liefert konkrete Spielideen, die sich im Kindergartenalltag gut umsetzen lassen. Hier finden sich auch Tipps für die Reflexion dieser Spiele sowie Spielvariationen für Kleinkinder. Zu jeder Spielidee gibt es eine kurze Übersicht, in der die pädagogischen Ziele, das entsprechende Alter, die Vorbereitungs- und Durchführungszeit sowie die zu benötigten Materialien aufgeführt sind. Ob die Spielidee vorzugsweise mit einer Großgruppe (10 und mehr Kinder) oder mit einer Kleingruppe (2 bis 10 Kinder) umsetzbar ist, verraten die Kürzel KG für Kleingruppe oder GG für Großgruppe.



Sozialität und Emotionalität

Vom Anfang ihres Lebens an sind Menschen emotionale und soziale Wesen und werden gerade von ihren ersten, frühen Bindungserfahrungen besonders beeinflusst. Mit den eigenen Gefühlen und denen anderer umzugehen, ist eine bedeutende Entwicklungsaufgabe der frühen Kindheit (vgl. Petermann & Wiedebusch, 2001). Die Entwicklungsverläufe von Emotionalität und Sozialität stehen in einer gegenseitigen Wechselbeziehung zueinander und sind gekennzeichnet durch einen lebenslangen Lernprozess, wobei die emotionale Kompetenz die Basis für die soziale Kompetenz darstellt (Pfeffer 2012, S. 560). Bereits in den ersten Lebensjahren eines Kindes werden wichtige Weichen gestellt, die einen großen Einfluss auf die weitere Entwicklung des Kindes, auf seine psychische und auch physische Gesundheit, auf seine Freundschaften und seine Bildungschancen haben.

Emotionalität

Erfahrung von und Umgang mit den eigenen Gefühlen (Emotionen), emotionale Äußerungsform.

Sozialität

Sozialnatur des Menschen, Tendenz, Gemeinschaften und Gruppen zu bilden. Soziale Kompetenzen sind die Fähigkeiten, die sich aus diesem Bestreben entwickeln (Pfeffer 2012, S. 599)

Das Zusammenleben in der Gemeinschaft bietet ständig emotionale und soziale Erfahrungen und konfrontiert zugleich immer auch mit Bedürfnissen und Wünschen anderer, die in Bezug auf das eigene Verhalten berücksichtigt werden müssen. Die wichtigste Voraussetzung für die Verständigung und gelingende Konfliktlösung mit anderen Menschen ist zum einen, sich selbst, seine eigenen Bedürfnisse und Ziele zu spüren und mitteilen zu können. Zum anderen müssen die Bedürfnisse und Ziele des Gegenübers wahrgenommen und anerkannt werden (vgl. Pfeffer 2012).

Für die Erzieherin ist es wichtig, die verschiedenen Fähigkeiten und Schlüsselkompetenzen zu kennen, um sie in den vielfältigen spontanen Situationen im Alltag beim Kind noch differenzierter und sicherer wahrnehmen, anerkennen und unterstützen zu können.



Emotionale Kompetenz

Gefühle wie Freude, Ärger oder Furcht begleiten den Menschen von Geburt an. Sie beeinflussen das Denken und das Handeln und die Motivation für bestimmte Tätigkeiten. Kinder brauchen Anregung und Vorbilder, um Emotionen sicher zu erkennen und auszudrücken. Emotionswahrnehmung, -ausdruck und -regulation sind die Grundvoraussetzungen für Empathie und Perspektivübernahme.

Emotionale Kompetenz ist die Fähigkeit, mit Gefühlen und Bedürfnissen umgehen zu können. Emotional kompetente Menschen können vielfältige Gefühle unterscheiden, angemessen ausdrücken und regulieren sowie die Gefühle anderer Menschen erkennen und verstehen (Pfeffer 2012, S. 600).

Erst wenn ein Kind die eigenen Befindlichkeiten und Bedürfnisse erkennen kann, ist es ihm möglich, dies auch bei anderen zu tun. Dieser Perspektivwechsel ist die zentrale Schlüsselfähigkeit für das Erwerben von Empathie; es ist die Fähigkeit, sich in den anderen hinzufühlen, dessen Perspektive zu übernehmen, sich Hineinversetzen in andere und Mitgefühl zu empfinden. Demnach ist die emotionale Kompetenz Grundvoraussetzung für sozial kompetentes Handeln (vgl. Zimmer, 2014b).

Emotionale Kompetenz bedeutet auch, eigene Gefühle zu regulieren – so kann

bereits ein kleines Kind sich selbst, z. B. mit Hilfe von Kuscheltier oder Daumen trösten, ältere Kinder hingegen sind bereits in der Lage, negative Gefühle wie Wut oder Frustration nicht unmittelbar und impulsiv körperlich zum Ausdruck zu bringen, sondern ihre Ziele über Sprache und andere Wege der Kommunikation – also sozial kompetent – zu erreichen.

Die Grundlagen für die emotionale Kompetenz werden bereits sehr früh in der Kindheit gelegt. Angesichts der Tatsache, dass sich die Kitas verstärkt auch den Kindern unter drei Jahren öffnen, gewinnt die Förderung von emotionalen Kompetenzen auch in dieser Altersgruppe an Bedeutung. Die ersten und wichtigsten Bindungserfahrungen machen Kinder i. d. R. in der Interaktion mit ihren Eltern. Diese spezielle Bindung zwischen Eltern und Kind ist die Grundlage für emotionales Lernen. In der Kita übernimmt die Erzieherin dann als Beziehungsperson einen wichtigen Teil dieser emotionalen Bildung des Kindes, was sie vor besondere Herausforderungen stellt. Theoretische Anhaltspunkte über die „normale“ emotionale Entwicklung eines Kindes können hierbei eine Hilfestellung sein, denn wie in der Entwicklung insgesamt gibt es auch bei der emotionalen Entwicklung eines Kindes zentrale Entwicklungsschritte, die aufeinander aufbauen.



Saarni (2002) unterscheidet verschiedene Entwicklungsschritte der emotionalen Kompetenz. In Anlehnung an diese Entwicklungsschritte sollen die folgenden Bausteine emotionaler Kompetenz in dieser Broschüre aufgegriffen, näher erläutert und durch Tipps und Spielideen für die Praxis vertieft werden:

- **Eigene Gefühle wahrnehmen, Gefühle körperlich ausdrücken**
- **Gefühle anderer wahrnehmen, erkennen**
- **Gefühle benennen, körperlich ausdrücken**
- **Empathie entwickeln**
- **Emotionsregulation**
- **Stärkung des Selbstwertgefühls, Erfahrung von Selbstwirksamkeit**

Die einzelnen Fähigkeiten bauen aufeinander auf, also kann ein neuer Entwicklungsschritt erst dann erfolgen, wenn der vorherige bereits erreicht wurde. Dabei hat jedes Kind sein eigenes Entwicklungstempo. Es sollte also nicht erwartet werden, dass mit einem bestimmten Lebensalter ein entsprechender Entwicklungsschritt erreicht sein muss, vielmehr sollte die Gesamtentwicklung eines Kindes beobachtet werden. Aufbauend auf den Kenntnissen der verschiedenen Grundkompetenzen kann dann auch die gezielte Förderung eines Kindes gestal-

tet werden. Von einem Kind, das gerade erst dabei ist, Emotionen zu erkennen und zu benennen, kann also noch nicht erwartet werden, dass es sich an die Werte und Normen der Gruppe, des Kindergartens oder der Gesellschaft allgemein anpasst. Dafür fehlen ihm noch einige Kompetenzen, die es sicher nach und nach erlangen wird.

Das Wissen über diese Entwicklungsprozesse hat eine wichtige praktische Relevanz im Kindergartenalltag;

Erzieherinnen, die dieses Prinzip verinnerlicht haben, berichten von mehr Gelassenheit im Umgang mit Konflikten, da sie wissen, dass beispielsweise kleinere Kinder sich noch nicht in die Position eines anderen hineinversetzen können.





Soziale Kompetenz

Soziale Kompetenzen sind elementare Grundvoraussetzungen für die Gestaltung von zwischenmenschlichen Beziehungen. Die große Herausforderung besteht nun darin, eine Balance zwischen der eigenen Durchsetzungsfähigkeit und der Anpassung an die Umwelt zu finden. Dies geschieht über Aushandlungsprozesse und Kompromisse, die im günstigsten Fall dazu führen, dass ein Ausgleich der Interessen der beteiligten Personen entsteht. Für sehr kleine Kinder ist es oft noch schwierig, sich in dieser Form gesellschaftlichen Normen und Werten anzupassen, da sie entwicklungsbedingt noch nicht in der Lage sind, sich in andere hineinzusetzen, wenngleich sie bereits Gefühle des anderen an Gestik und Mimik erkennen können. Die Perspektive eines anderen zu übernehmen, ist jedoch ein großer Entwicklungsschritt, den Kinder meist erst mit sechs Jahren sicher bewältigen (Zimmer, 2014a, S. 37). Hierzu gehört auch, das eigene Handeln aus der Perspektive eines anderen zu reflektieren und umgekehrt dessen Reaktion auf das eigene Handeln vorwegzunehmen (Silbereisen, 2002, S. 711).

Der Kindergartenalltag bietet vielfältige Anlässe für die Entwicklung und Erprobung sozialer Kompetenzen. Besitzkonflikte, Aushandlungen über Rollenspiele und Spielregeln sind sehr wichtig für die Herausbildung von Fähigkeiten, die für Teamarbeit und Konfliktlösung notwendig sind, denn hier werden Normen und moralische Standards verhandelt und Lösungen gesucht. Einen hohen Stellenwert nehmen in diesem Zusammenhang Bewegungsspiele ein, da sie viele Anlässe bieten, um Beziehungen aufzunehmen, Regeln zu vereinbaren, Erfolge und Misserfolge zu erleben oder andere ins Spiel zu integrieren.

Zimmer (2014a, S. 36) unterscheidet fünf Grundqualifikationen sozialen Handelns, die im Kontext von Bewegungserziehung erworben werden, ohne dass dies als ein Training oder bewusste Förderung verstanden werden muss. Vielmehr werden diese Grundkompetenzen im täglichen Miteinander alltagsintegriert entwickelt und eingeübt. Bewegungs- und Spielsituationen, ob im freien oder angeleiteten Spiel, bieten dabei einen wertvollen und abwechslungsreichen Erfahrungsrahmen.



Soziale Sensibilität

- Gefühle anderer wahrnehmen
- Sich in die Lage eines anderen versetzen
- Die Bedürfnisse anderer erkennen, im eigenen Verhalten berücksichtigen
- Wünsche anderer erkennen

Regelverständnis

- Gruppenspiele mit einfachen Regeln spielen
- Den Sinn von Regeln verstehen
- Selber einfache Regeln aufstellen
- Flexibel mit Regeln umgehen und sie der jeweiligen Situation anpassen

Frustrationstoleranz

- Bedürfnisse aufschieben, zugunsten anderer Werte zurückstellen
- Nicht immer im Mittelpunkt stehen müssen
- Mit Misserfolgen umgehen lernen
- Sich in eine Gruppe einordnen können

Toleranz und Rücksichtnahme

- Die Leistungen anderer akzeptieren und anerkennen
- Die Andersartigkeit anderer respektieren
- Die Bedürfnisse anderer tolerieren und sich beim gemeinsamen Spiel darauf einlassen
- Schwächere ins Spiel integrieren
- Auf schwächere Mitspieler Rücksicht nehmen

Kontakt- und Kooperationsfähigkeit

- Im Spiel Beziehungen zu anderen aufnehmen
- Andere als Mitspieler anerkennen
- Hilfe annehmen und anfordern
- Miteinander spielen
- Gemeinsam Aufgaben lösen
- Anderen helfen
- Eigene Gefühle ausdrücken und anderen mitteilen
- Sich verbal mit anderen auseinandersetzen

Grundqualifikationen sozialen Handelns (Zimmer 2014a, S. 36)

Die aufgeführten Grundqualifikationen bilden die Basis für sozial-emotional kompetentes Verhalten. Da diese Kompetenzen weit in alle Lebensbereiche hineinreichen, sollte ihnen im Kindergartenalltag Beachtung geschenkt werden. Hierfür brauchen Kinder aufmerksame Erzieherinnen, die sie verstehen und unterstützen.



Die Bedeutung von Bewegungserfahrungen

Kleinkinder drücken sich selbst, ihre Gefühle, ihre Befindlichkeit über ihren Körper, über Bewegung und durch Mimik und Gestik aus. Sie zeigen Wut und Trotz, indem sie laut schreien, Dinge wegwerfen oder sich körperlich austoben und die Wut in Bewegung „herauslassen“; Ärger wird vielleicht schmollend auf dem Boden liegend in der gebauten Höhle im Gruppenraum verarbeitet. Körperbewegungen oder -haltungen und Gesichtsausdrücke zeigen anderen Menschen deutlich, was Kinder innerlich bewegt, wie sie sich fühlen und welche Bedürfnisse sie in verschiedenen Situationen haben. Um Gefühle anderer wahrnehmen und richtig einordnen zu können, sind die Wahrnehmung und empathische Interpretation der (körperlichen) Signale unseres Gegenübers elementar und sollten im Fokus frühkindlicher Bildungs- und Entwicklungsförderung stehen.

Bewegungsaktivitäten und -spiele bieten daneben vielfältige Gelegenheiten, soziale Lernprozesse zu initiieren und zu gestalten. Soziale Beziehungen und Lernprozesse werden im Spiel meist unbewusst erlebt. In und durch Bewegung mit Kindern können die Regeln des Sozialverhaltens erprobt werden. Pädagogisch angeleitete und strukturierte Bewegungsangebote ermöglichen es, spezifische Situationen, in denen das Einnehmen und Aushandeln von Rollen, das Vereinbaren von Regeln, die Kontaktaufnahme sowie kooperative Verhal-

tensweisen relevant sind, bewusst zu initiieren. Derartige Situationen unterstützen den Aufbau sozialer Fähigkeiten, indem z. B. Verhaltensalternativen erprobt werden oder aber Kinder in der Interaktion mit anderen erfahren können, wie man verantwortungsbewusst handelt, eigene Bedürfnisse zum Ausdruck bringt, aber auch die Wünsche anderer berücksichtigt. Bewegung ist neben der Sprache ein besonders geeignetes „Werkzeug“, um soziale Verhaltensweisen zu erlernen. Das Erfahren eigener Befindlichkeiten und Grenzen, aber auch Gefühle und Grenzen anderer Personen kann über das Handeln in Bewegung erfolgen. Daher bieten Bewegungsaktivitäten und Spiele gute Gelegenheiten, um soziale Prozesse zu initiieren und die Entwicklung sozialer Kompetenzen zu unterstützen (vgl. Zimmer, 2011).

Die Rolle der pädagogischen Fachkraft

In der Kindertagesstätte bestehen ähnliche soziale Zusammenhänge wie in der Familie, vorausgesetzt, dass die Kinder eine gute Bindung zur Erzieherin aufbauen konnten (vgl. Viernickel, 2009).

Viele Studien belegen, dass eine positive Bindung zu einer erwachsenen Person eine elementare Grundvoraussetzung für eine gesunde emotionale und soziale Entwicklung ist. Da Erzieher/-innen zuverlässig und regelmäßig Zeit mit den Kindern verbringen, entwickeln die Kinder sehr leicht eine emotionale Beziehung zu ihnen: Sie bieten den Kindern

Sicherheit, indem sie zuverlässige Ansprechpartner sind und Aufmerksamkeit und Ermutigung bieten. Sie können Anlässe kreieren, die stärkende und ermutigende Erfahrungsgelegenheiten bieten, in denen sich Kinder als selbstwirksam erleben. Dies wird umso bedeutender, je schwieriger die Lebenssituation eines Kindes ist, doch auch behütete Kinder

benötigen Gelegenheiten, prosoziales Verhalten zu lernen und ein positives Selbstkonzept zu entwickeln. Erzieher/innen mit einer positiven, ressourcenorientierten Grundhaltung können die Kinder in ihrer emotional-sozialen Entwicklung begleiten und unterstützen; nach Viernickel (2009) können folgende allgemeine Maßnahmen dabei helfen:

Ein positives emotionales Klima schaffen:

Damit sind das Überwiegen von positiven Gefühlsausdrücken und das Verstärken des Ausdrucks positiver Gefühle gemeint. Kinder werden animiert, die positive emotionale Ausdrucksweise der Erzieherinnen zu imitieren oder am Modell zu lernen, die eigenen positiven Gefühle stärker wahrzunehmen und auszudrücken.

Die eigenen Emotionen offen ausdrücken:

Auch hier wird das Modelllernen wirksam. Ist die Toleranz für den Ausdruck von Gefühlen gering, merken Kinder dies und unterdrücken den eigenen Emotionsausdruck.

Oft über Gefühle sprechen:

Kinder lernen, ihre Gefühle auszudrücken und zu verstehen, wenn Erwachsene mit ihnen differenziert über Emotionen reden und dem Kind helfen, Gefühle zu benennen.

Respektvoll und angemessen mit den Gefühlen des Kindes umgehen:

Das heißt, den offenen Ausdruck von Gefühlen akzeptieren, auf die Gefühle unmittelbar und sensibel reagieren, und die Regulation von Gefühlen unterstützen. Unangemessen ist es, die Unterdrückung von negativen Gefühlen zu ordern, diese zu bagatellisieren oder lächerlich zu machen. Wenn der Aus-

druck von Emotionen bestraft wird, lernen Kinder nicht, diese zu regulieren, sondern zu verstecken.

Kinder bei der Regulation ihrer Gefühle unterstützen:

Durch die von Erwachsenen und Kind gemeinsam geleistete Emotionsregulation lernen Kleinkinder am Modell, wie emotionale Zustände reguliert werden können und entwickeln auf dieser Grundlage eigene Problemlösungen und Regulationsstrategien. Ungünstig ist ein überkontrollierendes Verhalten, das den Kindern vorschreibt, wie mit Gefühlen umzugehen sei. So können die Kinder kaum eigene Strategien erproben und gewöhnen sich auch daran, dass ihre Emotionen durch andere reguliert werden.

Auf Individualitäten achten:

Schüchterne Kinder benötigen eine andere pädagogische Begleitung als willensstarke oder sehr aktive Kinder. Es ist eine Herausforderung für die Erzieherin, sich auf die verschiedenen Persönlichkeitsmerkmale der Kinder einzustellen und herauszufinden, welche Ansprache oder Hilfestellung förderlich sind. Hierbei hilft ein ressourcenorientierter Blick, der die positiven Merkmale des Kindes hervorhebt. (vgl. Viernickel, 2009)



Förderung der emotionalen Kompetenz

Im folgenden Teil finden sich vorrangig Praxisanregungen, in denen die emotionale Kompetenz im Vordergrund steht: Es werden Ideen rund um die Gefühlswelt der Kinder vorgestellt, um deren Wahrnehmung, Erkennen und Benennen, bevor im zweiten praktischen Teil schwerpunktmäßig die sozialen Fähigkeiten thematisiert werden.

Diese Trennung erfolgt aus dem Grund einer besseren Übersicht, in der Umsetzung mit den Kindern fließen beide Bereiche ineinander: um Emotionen bei sich und anderen wahrzunehmen, braucht es ein Gegenüber. Aber auch soziale Interaktionen werden - gerade im Kindesalter - von vielen Emotionen begleitet.



Eigene Gefühle wahrnehmen und körperlich ausdrücken



Über unsere Sinne, wie Schmecken, Tasten, Riechen, Sehen und Hören, nehmen wir uns selbst und die Umwelt um uns herum wahr. Die Wahrnehmung von Reizen hat einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden, auf Lernprozesse und damit auch auf die Gesamtentwicklung eines Kindes. Durch eigenes körperliches Erleben können Kinder die Welt erfahren; es ist die beste Lern- und Entwicklungsbasis, wenn ein Kind selbst etwas tut, fühlt, wahrnimmt.

Nicht zuletzt ist das Wort „SELBER“ eines der ersten gesprochenen Wörter. Ebenso stellt das Wahrnehmen von Gefühlen eine bedeutende Fähigkeit dar, die die Grundbedingung für eine gelingende Gefühlsregulation ist. Erst wenn das Kind ein Gefühl bei sich selbst wahrnimmt, kann es dies auch später bei anderen erkennen. Vielfältige Gefühlserfahrungen bieten somit eine wichtige Grundlage für die Ausbildung von Empathie.

Tipps für den Kita-Alltag:

Kinder erleben und verarbeiten Gefühle über ihren Körper. Bieten Sie den Kindern vielfältige Anlässe an, um die Sinneswahrnehmung anzuregen: raschelndes Zeitungspapier, eine Snoezelen-Ecke, duftende Blumen, Spielen und Basteln mit unterschiedlichsten Materialien, Traumreisen oder Spielmassagen.

Kinder sollten die gesamte Bandbreite an Gefühlen wie Freude, Ärger, Trauer, Wut etc. erleben dürfen. Hierfür ergeben sich besonders im Kontakt mit Gleichaltrigen vielfältige Anlässe. Beobachten Sie die Kinder: Gibt es Kinder, die regelmäßig und über einen längeren Zeitraum eher einseitige Gefühle zeigen?

Beobachten Sie sich selbst: Greifen Sie bei einigen Kindern vorschnell ein, um diese zu behüten oder zu bremsen? Besonders wilde und laute, störende Kinder werden oft gescholten oder abgelehnt – suchen Sie hier gezielt nach Möglichkeiten für positive Erfahrungen: Lassen Sie den kleinen Störenfried bewusst die Gruppenklingel läuten, er wird bestimmt stolz sein, das tun zu dürfen!

Sprechen Sie die Gefühle beim Kind an: „Kann es sein, dass du wütend bist...?“

22 Eigene Gefühle wahrnehmen & körperlich ausdrücken

Ziel

Gefühle bei sich wahrnehmen und ausdrücken

Alter

ab drei Jahren

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

Keine

Dauer

10 Minuten

Raumgröße

Gruppenraum

Materialien

Evtl. Spiegel

„Spieglein, Spieglein, an der Wand...“

So geht's

Die Erzieherin fragt die Kinder: „Wenn ihr morgens aufwacht und in den Spiegel schaut, was seht ihr dann? Ein ganz müdes Kind? Oder ein wütendes, ein fröhliches?“

Die Kinder überlegen, wie sie sich morgens gefühlt haben und versuchen das Gefühl, die Stimmung in einem Spiegel (entweder mit richtigen Spiegeln oder aber die Kinder halten einen imaginären Spiegel in der Hand) darzustellen.



„Löwengebrüll und Elefantenstampfen“ (überliefert)

Übungen und Experimente mit der eigenen Stimme zeigen den Kindern, dass die Stimmlage eng mit den Gefühlen zusammenhängt. Durch Experimentieren mit der eigenen Stimme können die Kinder erfahren, wie sich Gefühle verändern: leise und zaghaft sprechen wie eine Maus oder aber laut und wütend brüllen wie ein Löwe. Ergänzend können Spiele/Lieder durchgeführt werden, bei denen neben der Stimmlage über den Körpereinsatz verschiedene Stimmungen ausgedrückt werden.

So geht's

Das **Morgenkreislied** wird mit verschiedenen Stimmungen/Tiervorbildern gesungen

„Leise, leise“

(ein Bewegungslied; die Kinder stehen in Kreisform)

Leise, leise wie die Katzen schleichen;
(2x hintereinander)

Da kommt ein Hund und macht WAU,
wau, da schreien die Katzen Miau
(beim Schleichen geht man langsam nach vorne und beim Miau drehen sich die Kinder aus dem Kreis heraus)

Ziel

Gefühle über Stimme und Körper ausdrücken

Alter

ab drei Jahren

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

Keine

Raumgröße

Gruppenraum oder Bewegungsraum, drinnen oder draußen

Materialien

Keine

Stampfen, Stampfen wie die Elefanten
(2x)

Da kommt eine kleine Maus um die Ecke
und macht (leise)Piep, piep, piep,
und alle Elefanten machen (laut)Törö!
Hüpfen, hüpfen, wie die Frösche hüpfen
(2x)

Da kommt ein Storch und der macht
„Klapp, Klapp“
und alle Frösche machen „Quak, Quak“

Schaukeln, schaukeln wie die Affen
schaukeln (2x)

Da kommt ein Löwe, der macht „Groa
Groa“

Und alle Affen klettern auf den Baum.

Ziel

Gefühle über Stimme und Körper ausdrücken

Alter

ab drei Jahren

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

Keine

Raumgröße

Gruppenraum oder ganze Kita, drinnen oder draußen

Materialien

Keine

„Ein Spaziergang mit Mama“

(überliefert)

Mama Elefant geht mit Baby Elefant durch den Dschungel spazieren. Voran geht Mama Elefant („Umta umta umtalero“ (2x mit tiefer Stimme, langsam sprechen).

Baby Elefant läuft hinterher:

„Umta umta umtalero“ (2x mit hoher Stimme, schnell sprechen).

Auf dem Spaziergang treffen sie Tante Elefant.

Tante Elefant ist etwas hochnäsiger:

„Umta umta umtalero“

(2x mit eingebildeter Stimme).

Mama Elefant und Tante Elefant fangen an sich zu unterhalten. Mama Elefant sagt:

„Blablabla“ (2x mit tiefer Stimme).

und Tante Elefant antwortet:

„blablabla“ (2x eingebildet).

Baby Elefant findet das furchtbar langweilig, gähnt und schleicht sich davon:

„Umta umta umtalero“ (2x mit leiser, gelangweilter Stimme).

Es schleicht sich zum Fluss, springt hinein. Doch im Fluss schwimmt ein böses Krokodil.

(mit den Händen zusammen Schlangensbewegungen machen) „Sch...“

Das Krokodil schwimmt auf Baby Elefant zu und schnappt sich Baby Elefant

(Beide Arme und Hände aufeinander klatschen).

Baby Elefant ruft ganz laut: Mama!! Die Mama hört hin und kommt ganz schnell angerannt:

„umta umta umtalero“ (2x laut, tief und schnell).

Sie taucht den Rüssel in den Fluss, zieht das Wasser ein und spritzt es dem Krokodil ins Gesicht:

„Ffff.... ..tschh...“

Das Krokodil lässt Baby Elefant los und Baby Elefant läuft zur Mama und umarmt sie. Die Mama sagt: Mach das nie wieder! Und Baby verspricht: Ich mach das nie wieder. Beide gehen zusammen nach Hause. Mama vorweg:

„Umta umta umtalero“ (tief) und Babyelefant hinterher: „umta umta umtalero“

(schnell, mit hoher Stimme).



„Knall, Knall, Knall!“

Die Kinder verwandeln sich in Astronauten und machen eine Reise zu den unterschiedlichsten Planeten.

So geht's

Die Kinder sitzen im Kreis und klatschen mit den flachen Händen auf den Boden. Dabei rufen sie laut zusammen: „Knall, knall, knall, wir fliegen jetzt ins All!“

Es wird ein Countdown gestartet, indem alle zusammen von Zehn herunterzählen: „Zehn! Neun! Acht!...“ bei „Null!“ starten die kleinen Raketen ins Weltall, indem alle Kinder durcheinander durch den Raum bzw. durch den Flur laufen.

Die Pädagogin entdeckt den ersten Landeplaneten: „Der Klatschplanet!“ Hier landen alle Kinder gemeinsam. Der Planet kann ein anderer Raum oder auch eine Raumecke sein.

Nachdem alle aus ihren Astronautenanzügen ausgestiegen sind (stimmlich begleiten), werden sie vom Planetenfieber angesteckt und erkunden den Planeten, in diesem Falle klatschend.

Das Spiel kann beliebig oft wiederholt werden, und immer werden neue Planeten angesteuert: Krabbelplanet, Schleichplanet, Hüpfplanet, etc. Die Erzieherin kann dann nach und nach auch verschiedene „Gefühlsplaneten“ mit den Kindern ansteuern: Wutplanet, auf dem gestampft wird, Lachplanet, Trauerplanet, Ärgerplanet, etc.



Ziel

Sensibilisieren für die Vielfalt von Gefühlen

Alter

ab zwei Jahren

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

Keine

Dauer

15 Minuten

Raumgröße

Gruppenraum oder Bewegungsraum, drinnen oder draußen

Materialien

Keine

26 Eigene Gefühle wahrnehmen & körperlich ausdrücken

Reflexion:

- Ich habe gesehen...
- Ich habe gehört...
- Welches ist dein Lieblingsplanet?
- Welchen Planeten kennst du schon besonders gut?

Beobachten Sie zunächst, welche Planeten von den Kindern ausgesucht werden, und geben Sie erst dann Impulse für neue Gefühlsplaneten.

Variation für Kleinkinder:

Auch Krippenkinder können bereits durch intensives Beobachten und später auch Nachahmen der unterschiedlichen Gefühle in dieses Spiel integriert werden. Es kommt nicht darauf an alles komplett richtig mitzumachen, aber dabei zu sein!

Tipps:

Ein guter Einstieg in dieses Spiel kann über das Erfinden von Gefühlsplaneten geschehen. Diese können gemalt, mit Luftballons oder Knete gebastelt oder mit dem Körper durch Tänze ausgedrückt werden.

Das „Wutlied“ von Zimmer & Vahle eignet sich als erster spielerischer Zugang in die Welt der Gefühle (vgl. Zimmer & Vahle, 2012).

Bei Spielen dieser Art ist es wichtig, sich selbst darüber im Klaren zu sein, dass die hier gezeigten Emotionen nur gespielt sind. Es ist wichtig, den Kindern zu vermitteln, dass es einen Unterschied zwischen echten und gespielten Gefühlen gibt. Die Sensibilität für authentische Gefühle kann eher über Anlässe in konkreten, echten Alltagssituationen erreicht werden.



„Die Wein-, Lach- und Schimpfstraße“ (vgl. Zimmer, 2015)

So geht's

Besuchen Sie mit Ihren Kindern einmal eine seltsame Stadt, in der es ebenso seltsame Straßennamen gibt: Die Lachstraße, die Stampfstraße, die Streichelstraße, die Heul- oder Weinstraße, die Angststraße oder die Schimpfstraße. Wenn man sich in einer dieser Straßen befindet, muss man überlegen, wie sich die Bewohner dieser Straße wohl fühlen: In der Schimpfstraße sind alle wütend und schreien, in der Lachstraße ist man froh und heiter usw. Natürlich können auch andere Bewegungsformen als Straßennamen oder Ideen der Kinder eingebaut werden. Der ganze Kindergarten kann so in verschiedene Straßen aufgeteilt werden.

Reflexion:

- Welche Straße in der ungewöhnlich Stadt hat euch besonders gefallen?
- Warum habt ihr euch in der Straße besonders wohl gefühlt?
- Hat euch eine Straße nicht gefallen?



Ziel

Sensibilisieren für die Vielfalt von Gefühlen, Gefühle körperlich ausdrücken

Alter

ab zwei Jahren

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

Keine

Dauer

10 Minuten

Raumgröße

Gruppenraum oder ganze Kita, drinnen oder draußen

Materialien

Evtl. verschieden farbige Seile, um die Straßen kenntlich zu machen

Gefühle anderer wahrnehmen & erkennen



Bereits sehr früh beginnen Säuglinge, die Gefühle ihrer Mutter wahrzunehmen und reagieren mit Neugierde, Weinen oder Lachen. Oft berichten Mütter auch, dass sich ihre Stimmung auf ihr Kind überträgt, z. B. dass es weint, wenn sie angespannt sind oder friedlich ist, wenn sie entspannt sind. Wenn Kinder größer werden, lernen sie allmählich, auch bei anderen Kindern oder sogar Fremden Gefühle und Stimmungen wahrzunehmen und zu erkennen. Das richtige Interpretieren der Gefühle anderer setzt voraus, dass sie in der Lage sind,

- das Ausdrucksverhalten von anderen zu interpretieren,
 - übliche Ursachen für Emotionen zu kennen und zu verstehen und
 - zu begreifen, dass andere Menschen ihre eigenen Gedanken und Gefühle haben
- (Saarni, 2002, S. 14).

In Studien konnte bereits gezeigt werden, dass die Kinder umso sozial kompetenter und beliebter sind, je besser sie die Gefühle anderer wahrnehmen und richtig verstehen. So gibt es Kinder, die den Emotionsausdruck, also Mimik, Gestik und Sprache zwar wahrnehmen, aber falsch interpretieren. D. h., sie nehmen beispielsweise einen neutralen Gesichtsausdruck als verärgert oder wütend wahr, und sie reagieren selbstverständlich auch anders als erwartet darauf; sie verteidigen sich oder ziehen sich zurück. Die andere Person wiederum interpretiert und bewertet dieses unangemessene Verhalten auf der Basis der Gefühlslage, in der sie sich befindet, so dass ein Kreislauf aus missverstandenen Signalen entstehen kann.

Tipps für den Kita-Alltag:

Erklären Sie den Kindern, wie Ihre oder die Gefühle anderer zu interpretieren sind: „Merkst du, dass ich schon sehr laut spreche? Das heißt, dass ich schon ziemlich verärgert bin. Bitte lass das jetzt!“, „Die Annika schreit so, weil sie sich gerade weh getan hat. Jetzt weint sie sogar. Komm, wir trösten sie!“

Beobachten Sie die Kinder, z. B. beim gemeinsamen Anschauen von Bilderbüchern oder beim Vorlesen. Kommentieren Sie die abgebildeten Personen und fragen Sie die Kinder nach ihrer Interpretation: „Oh, schau mal, wie guckt denn der Junge auf dem Bild?“- „Der guckt böse!“- „Meinst du wirklich? Ich glaube, dass er traurig ist. Ich glaube, er möchte auch bei den Kindern dort mitspielen, und sie lassen ihn nicht. Sieh mal, wie er seine Schultern und seinen Kopf hängen lässt ...“

Spiele, in denen Kinder eine bestimmte Stimmung erraten oder darstellen müssen, sind gut geeignet, um das Erkennen und Ausdrücken von Gefühlen zu üben. Dabei dürfen die mimischen, gestischen und sprachlichen Ausdrücke auch übertrieben und dramatisch dargestellt werden.

Fingerspiele

In vielen altbekannten Bewegungs- und Fingerspielen steckt ebenfalls viel Potenzial zur Förderung einzelner Entwicklungsbereiche. Neben dem Erlernen von Formen der nonverbalen Kommunikation geht es in erster Line um elementare Werte wie Zuneigung und menschliche Wärme, die durch den körperlichen Kontakt, liebevolle Ansprache und die Gesten ausgedrückt werden.

„Erbsen rollen über die Straße“

So geht's

Erbsen rollen über die Straße,	(mit den Fingern von der Brust zum Oberschenkel tippeln)
und sind platt.	(auf die Oberschenkel klopfen)
Ach, wie schade,	(Rechte Hand an die rechte Wange legen)
Ach, wie schade.	(linke Hand an die linke Wange legen)

Der Vers wird erst ganz normal mit den Kindern gesprochen und danach jeweils mit einer gefühlvollen Stimmlage, z.B. weinerlich, fröhlich oder wütend.

„Fingerspiel vom kleinen Igel“ (überliefert)

So geht's

Schaut ein Igel	(Hand austrecken und Handrücken anschauen)
in den Spiegel	(Hand drehen und in Handinnenfläche schauen)
Dort sah er seine Stacheln	(Einzelne Finger antippen)
Und musste kräftig Lachen.	(Lachen)
Da kam die kleine Igelfrau:	(Gehbewegung mit der anderen Hand)
Was ist denn das für ein Radau?	(Hände in die Hüfte und schimpfend drein blicken)
Was ist denn das für ein Maleur?	(Auf die Haare (Fingerspitzen) vom Igel zeigen)
Wir gehen jetzt zum Friseur!	(Bestimmend nicken)
Doch der kleine Igel wollte nicht	(Kopf schütteln)
Und machte gleich ein böses Gesicht!	(Grimmig gucken)
Dort gehe ich nicht hin,	(Kopf schütteln)
ich bleib so wie ich bin!	(Auf sich zeigen und bestimmend nicken)

„Sandfloh“ (Gulden, 2010)

Ein Fingerspiel, bei dem nicht nur die Finger in Bewegung sind!

So geht's

Im Sand da hüpfet ein Floh.	(mit dem Zeigefinger auf den Handteller tippen)
Rutscht aus, fällt auf den Po.	(Handflächen einmal übereinander reiben (große Bewegung wie Schanzenspringer), die obere Hand landet auf dem Po)
Er kugelt sich vor lauter Lachen, juchzt, das will ich nochmal machen!	(Unterarme kreisen umeinander) (Arme in V-Position nach oben nehmen - Finger sind gespreizt)

Tipp:

Dieses Fingerspiel „lebt“ durch seine Bewegung und seine heitere Stimmung, die beim Durchführen aufkommt. Es kann je nach Situation und Raumangebot mit viel oder eher wenig Bewegung durchgeführt werden. Zu Beginn kann die Erzieherin schnell das Interesse und die Aufmerksamkeit der Kinder wecken, indem sie nur die Bewegung wie oben angegeben durchführt und den Text zunächst weglässt. Die Kinder können nun spekulieren, was die verschiedenen Bewegungen darstellen sollen. Anschließend wird der Text dazu genommen.

In weiteren Durchgängen können die Bewegungen dann immer großräumiger ausfallen, so dass beispielsweise das Hüpfen nicht nur auf der Handinnenfläche, sondern durch Hüpfen mit dem ganzen Körper dargestellt wird oder aber das Kugeln vor lauter Lachen auf dem Boden stattfindet, indem sich die Kinder um die Längsachse drehen.



32 Gefühle anderer wahrnehmen & erkennen

„Apfelbaum und Zottelsaum“ (Brucker, 2004, S.98)

So geht's

Da kommt der freche Zottelsaum
Der will alle Äpfel klaun.
Geschwind hüpfte er von Ast zu Ast,
hat alle Äpfel angefasst.
Der erste ist sauer. Brrrrrrrr!
Der zweite hat einen Wurm. Igitt!
Der dritte hat eine Wespe. Bssssss!
Der vierte ist faul. Bäääh!
Der fünfte aber, der ist klein,
der schmeckt fein. Mmmh!

Stützen Sie den Ellenbogen auf den Tisch, die gespreizten Finger stellen die Äste mit den Äpfeln dar. Zottelsaum (Daumen und Zeigefinger der anderen Hand) klettern zuerst am Baumstamm (Unterarm) hoch, hüpfte dann von Ast zu Ast und zwickte dabei in alle Finger. Dazu die entsprechenden Geräusche machen. Statt am eigenen Arm, kann auch ein Arm eines Kindes den Baum darstellen.



„Eine lange Schlange“ (vgl. Wolfgang Hering, 2006)

So geht's

(Liedtext singen und mit den Armen schlängelnde Bewegungen machen)

Eine lange Schlange wird früh am Morgen wach,
sie räkelt sich und streckt sich, sagt freundlich „Guten Tag“

Refrain:

Olalala. Olalala, ksss, ksss, ksss.

Ollalala Ollalala, ksss, ksss, ksss.

Eine andre Schlange kommt zufällig vorbei.

Sie sieht die erste Schlange und ruft ganz einfach „Hei“

(Refrain)

Zwei lange Schlangen, die schau'n sich richtig an,
und jede zeigt, wie schön sie ihren Kopf bewegen kann.

(Refrain)

Zwei lange Schlangen, die schleichen querfeldein,
und beide nun beschließen, komm, lass uns Freunde sein.

(Refrain)

Zwei lange Schlangen, die schwimmen durch den Fluss
und geben sich am andern Ufer einen dicken Kuss.

(Refrain)

Zwei lange Schlangen, die schmusen auch ganz gern,
und wenn sie so verschlungen sind, dann darf man sie nicht störn.

(Refrain)

Zwei lange Schlangen, die haben auch mal Streit.

Sie beißen sich und kratzen sich, solange' bis eine schreit.

(Refrain)

Zwei lange Schlangen, die schlängeln viel herum,
und wenn sie müde sind, dann drehn sie sich zum Schlafen um.

Ollalala Ollalala, ksss, ksss, ksss. 3x

Ollalala Ollalala, psss, psss, psst.



Ziel

Erkennen von Gefühlen

Alter

2 bis 5 Jahre

Gruppengröße

KG

Vorbereitungszeit

Keine

Dauer

10 Minuten

Raumgröße

Gruppenraum

Materialien

Bilderbücher, Geschichten in denen es um Gefühle, Stimmungen, Grundemotionen geht

Gefühlvolle Bilderbücher

Das Betrachten von Bilderbüchern, in denen die Figuren verschiedene Gefühlslagen verkörpern, eignet sich ebenfalls, um das Wahrnehmen und Erkennen von Gefühlen mit den Kindern zu thematisieren. Zusammen mit dem Bilderbuch „Ein Dino zeigt Gefühle“ (Löffel & Manske, 2003) können die Kinder an mögliche Gefühle des Dinos herangeführt werden:

Wie sieht der Dino aus, wenn er fröhlich ist?

Und wenn er traurig ist?

Oder wütend?

Mit seiner eindrucksvollen Mimik macht der Dino auf den Bildern deutlich, in welcher Gefühlslage er sich gerade befindet. Hierdurch lernen Kinder, Gefühle zu deuten und in einem nächsten Schritt (Spiel) auch auszudrücken.

Das Bilderbuch „Gesichter machen“ (Smee, 2006) eignet sich als Alternative ebenfalls sehr gut, um mit Kindern über verschiedene Emotionen zu reden und Gesichtsausdrücke zu „lesen“. Parallel zur einfach geschriebenen Geschichte, werden passende Emotionen dargestellt, die das Kind am großen abgebildeten Kindergesicht ablesen kann. Damit werden die Gefühle für ein Kind greifbar und nachvollziehbar dargestellt. Der Spiegel am Ende des Buches regt die Kinder an, die verschiedenen Stimmungen an sich selbst auszuprobieren.



„Kleiner Dino, komm heraus!“

Die Idee des kleinen Dinos aus dem Buch „Ein Dino zeigt Gefühle“ wird in einem Bewegungsspiel aufgegriffen und erweitert

So geht's

Die Kinder gestalten gemeinsam im Bewegungsraum eine kleine Höhle. Diese kann aus Turnmatten, Decken, Schwungtuch, einem Tisch o.ä. bestehen.

Die Erzieherin ist der kleine Dino und hockt in der Höhle. Nach einiger Zeit rufen die Kinder: „Kleiner Dino komm heraus!“

Der kleine Dino kommt hervor und zeigt über den Körper, Mimik, Gestik und Geräusche, wie seine Stimmung gerade ist. Die anderen Mitspieler versuchen, die Stimmung des kleinen Dino zu erraten und benennen das Gefühl.

Wurde das Gefühl richtig erkannt, überlegt sich die Erzieherin eine weitere Gefühlslage des kleinen Dino. In einem weiteren Schritt können später auch die Kinder selbst den Dino darstellen und untereinander wechseln.

Reflexion:

- Woran hast du das Gefühl erkannt?
(Sprache, Lautstärke, Körperhaltung, Mimik...)
- Was denkst du, was wir tun können, damit der Dino fröhlich (lustig, zufrieden...) ist?
- Warum ist der Dino traurig (betrübt, wütend, aufgeregt, fröhlich...)?



Ziel

Erkennen von Gefühlen

Alter

3 bis 6 Jahre

Gruppengröße

KG

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Dauer

10 Minuten

Raumgröße

Gruppenraum oder Bewegungsraum

Materialien

Matten, Matratzen oder Tisch, um eine Höhle zu bauen

Beobachten Sie, welche Gefühle sich die Kinder aussuchen. Zwar sollte dies nicht überinterpretiert und immer auch im Gesamtkontext der Spielsituation betrachtet werden, dennoch erschließen sich hierbei möglicherweise neue Themen, die die Kinder beschäftigen.

Gefühle benennen & körperlich ausdrücken



Mit ca. zwei Jahren beginnen Kinder, erste Emotionswörter zu verwenden und die Basisemotionen Ärger, Angst, Trauer, Liebe und Freude auch im Rollenspiel darzustellen. Wenn Kinder die dazugehörigen Verhaltensweisen, z. B. Schimpfen, Verstecken, Weinen, Küssen oder Lachen im Spiel mit anderen Kindern oder Puppen zeigen, verfügen sie bereits über eine wichtige Basis, um Emotionen nicht nur wahrzunehmen, sondern auch zu benennen.

Um Gefühle benennen zu können, müssen Kinder zunächst Muster in Gestik, Mimik und Sprache erkennen, die sie bestimmten Gefühlen und Handlungen zuordnen. Sie haben dann ein erstes Emotionsverständnis, das von kulturell gebräuchlichen Emotionswörtern begleitet wird. Dies ermöglicht dem Kind, Bedürfnisse und Gefühle nicht nur nonverbal, sondern auch sprachlich zu kommunizieren, was auch eine verstärkte Einbindung in das Spiel mit anderen Kindern mit sich bringt.

Bewegungssituationen sind besonders geeignet, um entsprechende Sprachanlässe zu schaffen, denn sie erlauben vielfältige Erfahrungsmöglichkeiten für die Kommunikation und das konkrete Benennen von Gefühlszuständen.

Tipps für den Kita-Alltag:

Bitte – Danke! Immer wiederkehrende Handlungen, die sprachlich begleitet werden, geben dem Kind einen sicheren sozialen Handlungsrahmen. Es lernt darüber kulturell gebräuchliche Muster, auf die es auch in emotional stressigen Situationen zurückgreifen kann.

Gehen Sie auf die Gefühlsäußerungen der Kinder ein und beobachten Sie die Kinder in Konfliktsituationen sowie im Rollenspiel: Wie zeigen und benennen die Kinder die echten und die gespielten Gefühle? Wie benennen sie diese Gefühle? Können sie schon eigene Lösungen finden (z. B. "erst ich, dann darfst du")?

Ziel

Gefühle zuordnen

Alter

4 bis 6 Jahre

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

Keine

Dauer

15 Minuten

Raumgröße

Gruppenraum oder ganze Kita,
drinnen oder draußen

Materialien

Fliesenmatten oder kleine Pylonen

„Gefühlvolle Busfahrt“ (vgl. Liebertz, 2008)

Es geht auf eine wunderliche Busreise mit ansteckenden Emotionen

So geht's

Die Erzieherin verteilt verschiedene „Gefühlsrollen“ an die Kinder, wie z. B. die traurige Busfahrerin, die ängstliche Oma, der wütende Geschäftsmann.

Es werden verschiedene Bushaltestellen im Raum errichtet (z.B. Fliesenmatten oder kleine Pylonen), an denen jeweils ein Kind auf den Bus wartet.

Die Fahrt beginnt mit der traurigen Busfahrerin.

Diese nimmt an den verschiedenen Haltestellen die anderen Gäste mit, indem die Kinder ihr folgen. Während der Fahrt kommen die Fahrgäste ins Gespräch und werden dabei immer vom Gefühl des zuletzt eingestiegenen Fahrgastes angesteckt.

Variation:

Die Kinder denken sich selbst ihre Rolle und das entsprechende Gefühl aus. Größere Kinder können auch schon kleine Geschichten erfinden, weshalb sie in ihrer Rolle bspw. traurig, fröhlich oder beschämt sind. Sie erzählen dies während der Busreise.

Reflexion:

- Welcher Fahrgast war besonders ansteckend?
- Von wem habe ich mich gerne anstecken lassen?
- Welcher Fahrgast wäre ich am liebsten?
- Welchen Fahrgast wünsche ich mir als Sitznachbarn im Bus?

„Urlaubsreise“

Ein Spiel nach dem Prinzip „Ich packe meinen Koffer...“

So geht's

Die Kinder ziehen zu Beginn jeweils ein Emotionskärtchen und laufen dann zur Musik durcheinander durch den Raum. Sie versuchen dabei, ihr Gefühl körperlich darzustellen. Die Erzieherin eröffnet das Spiel mit den Worten: „Ich bin die wütende (traurige, lustige...) Manuela,

und ich fahre in den Urlaub. Ich nehme mit: ...die alberne Kira oder den sich ekelnden Jonas...“ Das angesprochene Kind wird an die Hand genommen.

Die Musik läuft weiter und die Kinder stellen wieder ihre Gefühle dar.

Bei Musikstopp versucht nun Kira das Gefühl eines neuen Kindes zu erraten und die vorherigen richtig zu erinnern: „Ich bin die alberne Kira und ich fahre in den Urlaub und nehme mit: die wütende Manuela und den fröhlichen Elias...“

Je mehr Kinder mitspielen, desto schwieriger wird das Spiel. Die Kinder dürfen sich gegenseitig helfen, indem sie erneut ihre ‚Rolle‘ spielen. Das Spiel ist vorbei, wenn alle Kinder an der Reihe waren.

„Mein rechter, rechter Platz ist frei!“

So geht's

Die Kinder sitzen in einem Kreis, in dem ein Stuhl frei bleibt. Das Kind, das links von diesem freien Stuhl sitzt, sagt: „Mein rechter, rechter Platz ist frei. Ich wünsche mir... herbei.“ Die Bewegungen für den Platzwechsel können vorgegeben werden: rennen, krabbeln, hüpfen etc. In einem weiteren Schritt können die Kinder versuchen, mit verschiedenen einfachen und zuvor besprochenen Emotionen, den Platzwechsel vorzunehmen: „Ich wünsche mir Maja wenn sie lustig ist herbei.“ Die Kinder wünschen sich immer ein anderes Kind mit einem bestimmten mimischen und gestischen Gefühlsausdruck herbei.

Ziel

Gefühle benennen

Alter

4 bis 6 Jahre

Gruppengröße

KG

Dauer

10 Minuten

Raumgröße

Gruppenraum

Materialien

Musik, Karten mit verschiedenen Emotionen

Ziel

Gefühle benennen,
Gefühle körperlich ausdrücken

Alter

4 bis 6 Jahre

Gruppengröße

KG

Dauer

10 - 15 Minuten

Raumgröße

Gruppenraum

Materialien

Stühle

Empathie entwickeln



Jeder kennt das Phänomen der Gefühlsansteckung: In der Gruppe herrscht gute, ausgelassene Stimmung und man lässt sich davon mitreißen. Die Stimmung der anderen wird irgendwie zur eigenen Stimmung. Dieses Verhalten zeigen bereits Säuglinge: Sie imitieren unwillentlich und automatisch Gesichtsausdrücke anderer. Wenn sie angelächelt werden, lächeln sie zurück (positive Gefühlsansteckung). Diese natürliche, angeborene Eigenschaft ist eine erste wichtige Grundlage für späteres Mitgefühl und prosoziales Verhalten.

Etwa ab dem Zeitpunkt, zu dem Kinder sich selbst im Spiegel erkennen, sind bei ihnen auch erste „echte“ empathische Reaktionen zu beobachten: Sie trösten durch Streicheln oder liebevolle Zuwendung, geben Ratschläge oder helfen anderen. Mit dem Sich-Selbst-Erkennen im Spiegel hat das Kind einen wichtigen Entwicklungsschritt für die Ausbildung von Empathie geleistet. Es ist nun mehr und mehr in der Lage, sich selbst von anderen abzugrenzen und die Gefühle anderer zu erkennen, zu verstehen und sich in andere hineinzuversetzen.

Tipps für den Kita-Alltag:

Geben Sie den Kindern die Gelegenheit, selbst zu handeln! Sie geben den Kindern dadurch die Möglichkeit, zu erfahren, dass sie selbst helfen und andere positiv unterstützen können.

Reagieren Sie selbst sowohl auf Gefühls- als auch auf Handlungsebene empathisch. Die Kinder orientieren sich intuitiv an Ihnen.

Finden sie eine Balance zwischen ‚richtig vormachen‘ und der Aufforderung an die Kinder, aktiv zu helfen, zu trösten oder zu raten. Wenn die Kinder nicht angehalten werden, selbst bei Konflikten oder in emotionalen Situationen angemessen zu reagieren, halten die Kinder schnell ausschließlich die Erzieherin dafür verantwortlich.

Geben Sie eine Rückmeldung, wenn ein Kind empathisch auf andere reagiert. Eine solche Widerspiegelung verstärkt die Motivation, das Kind empfindet sich als kompetent, und es vermittelt den Kindern, dass es nicht peinlich ist, Mitgefühl zu zeigen, und dass man, andersherum, nicht immer „tapfer“ sein muss.

Sie können die Kindern dabei unterstützen, Empathie zu entwickeln, indem Sie Rückfragen stellen: „Was glaubst du, wie Tim sich jetzt fühlt, wenn ihr ihn nicht mitspielen lasst?“

Ziel

Sensibilisieren für andere, sich in andere Hineinversetzen

Alter

3 bis 6 Jahre

Gruppengröße

KG

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Dauer

10 Minuten

Raumgröße

Gruppenraum

Materialien

Tierbilder, Bilderbuch

„Der Affe und sein Baum!“

So geht's

Die Kinder erhalten Karten mit Tierbildern (Affe, Frosch, Vogel, etc.) Gemeinsam mit den Kindern wird nun überlegt, welches Tier dargestellt ist und die Kinder versuchen, das jeweilige Tier in Bewegung darzustellen/zu imitieren.

Im Anschluss kann jedes Kind nochmal sein Lieblingstier vorstellen und den anderen erzählen, was das Wichtigste für ihn ist, z.B. ich bin ein Affe und für mich ist das Wichtigste ein Baum zum Klettern!“

Buchtipp:

„Das Allerwichtigste“ von A. Abbatiello (2010) erzählt eine moderne Fabel über die Einzigartigkeit jedes Einzelnen. Die Geschichte ist für Kinder ab drei Jahren geeignet und in sieben Sprachausgaben erhältlich.



„Das kleine Nilpferd braucht einen Freund“ (vgl. Pirnay, 1993)

So geht's

Die Kinder verteilen sich paarweise im Raum. Ein Kind, das kleine Nilpferd, ist im Vierfüßlerstand, das andere Kind steht oder kniet neben ihm.

Die Erzieherin erzählt die Geschichte vom kleinen Nilpferd, begleitet dies durch die entsprechenden Handlungen und animiert die Kinder zum Mitmachen.

„Unser Nilpferdbaby ist ganz traurig, dass es nicht so einen langen Rüssel hat wie sein Freund, der Elefant. Es möchte sich so gerne waschen, aber es kommt einfach nicht selbst an seinen Rücken. Da müssen wir helfen.“

Ziel

Sensibilisieren für die Bedürfnisse anderer, Entspannung

Alter

3 bis 6 Jahre

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Dauer

10 Minuten

Raumgröße

Gruppenraum

Materialien

Keine

Wir gießen Wasser über den Rücken unseres kleinen Nilpferdes (Tsch –Tsch, Wasser imitieren); und jetzt wird geschrubbt (Kräftig massieren). Wir geben noch etwas Wasser und feinen Sand dazu, um die faltige Haut unseres Nilpferdbabys so richtig zu erfrischen (Hände „gießen“ Wasser nach, „streuen“ Sand auf und „schrubben“). Und jetzt mit einem kräftigen Wasserstrahl abspritzen (Wasserstrahl imitieren). Zum Schluss machen wir unsere große Windmaschine an und föhnen unser Nilpferdbaby trocken (Kräftig pusten und mit beiden Händen Wind auf dem Rücken nachahmen). Bist du zufrieden, Nilpferdbaby?“

Reflexion:

- Gibt es noch andere Situationen, in denen das Nilpferdbaby traurig ist, weil es nicht so aussieht wie sein Freund, der Elefant?
- Woran erkenne ich denn, wenn das Nilpferdbaby traurig ist?
- Woran erkenne ich, dass sich das Nilpferdbaby schrubben lassen möchte?
- Was hat das Nilpferdbaby am aller liebsten beim Schrubben?

Ziel

Sensibilisieren für andere, sich in andere Hineinversetzen

Alter

3 bis 6 Jahre

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Dauer

15-20 Minuten

Raumgröße

Bewegungsraum

Materialien

Teppichfliesen, Matten, Rollbretter, kleine Kästen, Tücher, Seile

„Der blinde Passagier“

So geht's

Mit den Kindern wird gemeinsam eine Bewegungslandschaft aufgebaut, in der es Schiffe, kleine Inseln (z.B. aus Matten oder Teppichfliesen) und natürlich viel Wasser gibt.

Nun gehen die Kinder zu zweit zusammen und eines der Kinder bekommt die Augen verbunden.

Aufgabe des anderen Kindes ist es, seinen „blinden“ Passagier zum Schiff oder über verschiedene Inseln wieder an Land zu bringen.

Im Anschluss werden die Rollen getauscht und am Ende der Stunde können die Kinder erzählen, wie sie sich in beiden Rollen gefühlt haben.



„Hilfst du mir, dann helf' ich dir!“

So geht's

Ein Kind wird zum Fänger ernannt und versucht, die anderen Kinder zu fangen. Wurde ein Kind gefangen, bleibt es auf der Stelle stehen und imitiert eine der zuvor besprochenen Personen (z.B. einen alten Mann, der Hilfe beim Laufen benötigt, eine Frau, die schwer bepackt ist mit Einkaufstüten, die Mama, die das Mittagessen vorbereitet) . Die freien Kinder können die gefangenen Kinder befreien, indem sie eine passende Bewegung machen (z. B. alter Mann > stützen, Frau > Einkaufstüte abnehmen und tragen, Kochen > Tisch decken oder etwas anreichen)

Reflexion:

- Welche Situation habt ihr schon mal selbst erlebt?
- Wie fühlt sich das an, wenn Dir geholfen wird?
- In welcher Situation brauchst Du denn Hilfe?
- Wie kann man Dir dann helfen?
- Wie und wen kannst Du um Hilfe fragen?

Variation für Kleinkinder:

Bei Kleinkindern können die pädagogischen Fachkräfte eine Person darstellen und sich von den Kindern helfen lassen.

Ziel

Sensibilisieren für die Bedürfnisse anderer

Alter

4 bis 6 Jahre

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Dauer

10 Minuten

Raumgröße

Gruppenraum, Bewegungsraum

Materialien

Keine



Emotionsregulation



„Erst denken, dann handeln“ – Diese Form der Impulskontrolle stellt selbst Erwachsene noch oft vor Herausforderungen. Doch diese Fähigkeit ist eine der wichtigsten Grundbedingungen für eine gelingende Interaktion mit anderen Menschen. Besonders in Situationen, die eine hohe emotionale Beteiligung haben, will es nicht immer gelingen, besonnen zu handeln. Das verdeutlicht, wie stark wir Menschen in unserem Handeln durch Gefühle geleitet werden.

Erwachsene haben sich im Laufe des Lebens ein umfangreiches Repertoire an Bewältigungsstrategien angeeignet, die ihnen helfen, mit negativen Gefühlen und großen Belastungen umzugehen. Schon ab dem Säuglings- und Kleinkindalter werden Emotionsregulationsstrategien erlernt und erprobt. Zu Beginn sind die Kinder dabei auf die Unterstützung der Eltern angewiesen und erlernen erst nach und nach diese selbstständig zu nutzen. In den ersten Lebensmonaten erfolgt die Regulation des Erregungsniveaus des Säuglings dementsprechend durch seine Bezugspersonen, welche diesen vor einer Überregung schützen und bei negativen emotionalen Reaktionen beruhigen. Danach werden erste „Vorläuferstrategien“ wie Blick abwenden, Weglaufen, Vermeiden von negativen Reizen (Ablenkungsstrategien), Beruhigen durch Schnuller, Kuscheltier (Beruhigungsstrategien) angewandt. Zwischen dem zweiten und fünften Lebensjahr bildet sich die zunehmend selbstgesteuerte Emotionsregulation aus. Die Kinder können immer mehr eigenständige Regulationsstrategien einsetzen, benötigen aber weiterhin die Unterstützung durch die Bezugspersonen, insbesondere, wenn sie mit den Emotionen Angst oder Traurigkeit konfrontiert werden (vgl. Petermann und Wiedebusch, 2003). Während Kinder im Kleinkindalter oftmals Emotionen körperlich ausdrücken, wenden sie im Vorschulalter vermehrt auch kognitive Strategien an.

Tipps für den Kita-Alltag:

Um den Kindern dabei zu helfen, konstruktive Strategien zur Regulierung ihrer Emotionen aufzubauen, können die folgende Tipps hilfreich sein:

- vermitteln Sie den Kindern, dass Gefühle verändert werden können
- geben Sie Hilfestellung, seien Sie da, vermitteln Sie Nähe und Akzeptanz, wenn starke Emotionen aufkommen
- fördern Sie aber auch die eigenständige Emotionsregulation der Kinder
- lassen Sie die Kinder verschiedene Emotionsregulationsstrategien erproben
- Haben Sie die Vielfalt und Heterogenität der Kinder im Blick: Jedes Kind tickt anders und biologisch bedingte Temperamentsfaktoren sind nicht zu unterschätzen. Säuglinge und Kleinkinder, welche schnell erregbar sind und stark ihre negativen Emotionen zeigen, können ihre Emotionen meistens schlechter regulieren als andere.

Ziel
Ordnung spüren, Impulse kontrollieren, abwarten können

Alter
2 bis 6 Jahre

Gruppengröße
KG

Vorbereitungszeit
Keine

Dauer
10 Minuten

Raumgröße
Gruppenraum, drinnen oder draußen

Materialien
Keine

„Walter will warten“

Ein Klatschspiel

So geht's

Die Kinder stehen im Kreis und klatschen nacheinander in die Hände, die Erzieherin beginnt. (Lauth & Schlotke, 2009)

Schwieriger wird es mit Richtungswechseln, die durch zweimaliges Klatschen signalisiert werden.

Große Kinder können auch einfache Rhythmen klatschen, die reihum von den anderen nachgeklatscht werden.

Reflexion:

Ins Gespräch kommen:

- Was kann ich tun, um meinen Einsatz genau hinzubekommen?



„Kakao und Kuchen“

Ein Kommandospiel

So geht's

Genau in der Raummitte wird durch ein Seil eine Trennung markiert.

Die Kinder suchen sich einen gleichstarken Partner und setzen sich Rücken an Rücken an die Linie, so dass diese zwischen ihnen ist.

Die beiden Wände, auf die die Kinder nun schauen, bekommen gegensätzliche Namen; so ist die eine Wand z.B. die Kakao wand, die andere die Kuchen wand.

Die Wände sind jeweils mit zwei dicken Weichbodenmatten gesichert.

Auf Zuruf der Erzieherin laufen nun alle Kinder entweder zu der Kakao- oder der Kuchen wand, wobei das Kind, das näher an der Wand sitzt, von seinem Partner gefangen werden muss. So sind die Kinder mal Fänger, mal Gejagte.

Variation:

- Beliebige Änderung der Namen der Wände
- Variation der Ausgangsposition – beliebt ist auch das Liegen auf dem Bauch mit sich berührenden Fingerspitzen

Variation für Kleinkinder:

Als Einstieg bietet es sich an, an jede Wand ein Kind zu stellen, dessen Name als Kommando gerufen wird. Hier kann auch das gegenseitige Fangen zunächst weggelassen werden: Die Kinder stellen sich an der Linie auf und müssen so schnell wie möglich zu der richtigen Wand laufen.

Ziel

Impulse kontrollieren, abwarten können

Alter

3 bis 6 Jahre

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

Keine

Dauer

10 Minuten

Raumgröße

Bewegungsraum

Materialien

Zwei freie Wände, Seilchen, zwei dicke Matten

Reflexion:

Die Besonderheit bei diesem Spiel ist die hohe Anspannung, die bei den Kindern erzeugt wird, bevor das Kommando kommt. Mit dem Kommando der Erzieherin müssen sie schnell – und zwar möglichst schneller als der Spielpartner – entscheiden, zu welcher Wandseite gelaufen wird. Dies ist für die Kinder eine große Herausforderung, da sie zugleich eine hohe Anspannung empfinden, diese kontrollieren müssen, eine schnelle Entscheidung treffen und diese auch noch unter Zeitdruck koordinativ umsetzen müssen.

Ziel

Lösen von Spannungen, Lenken und Abbauen von Emotionen

Alter

3 bis 6 Jahre

Gruppengröße

KG

Vorbereitungszeit

Keine

Dauer

5 Minuten

Raumgröße

Überall

Materialien

Keine

Tipps für die Umsetzung von „Raketenstart“:

Beim ersten Mal ist es hilfreich, das Lauter und Leiser werden und den Raketenstart zu visualisieren, z.B. mit einer Fahne. Für den Anfang empfiehlt es sich auch, nur mit den Zeigefingern zu trommeln oder nur zu stampfen und erst bei häufigerem Spielen die Möglichkeiten zu vermischen. Das Leise werden fällt den Kindern wahrscheinlich sehr schwer, es ist aber genauso wichtig wie das Laut werden, um im Anschluss auch wieder Ruhe in die Gruppe zu bekommen.

„Raketenstart“ (vgl. Zimmer, 2013)

So geht's

Die Kinder trommeln mit den Fingern, erst leise und langsam, dann immer lauter und schneller, dann mit der Hand auf den Tisch schlagen oder klatschen, ebenfalls mit zunehmender Lautstärke und Geschwindigkeit; mit den Füßen stampfen, erst leise und langsam, dann steigern; leise summen und brummen bis zum lauten Schreien...

Lärm und Bewegung steigern sich mehr und mehr, die Kinder springen von ihren Plätzen auf, werfen mit lautem Schreien die Arme über sich - die Rakete ist gestartet und entfernt sich nun immer weiter.

Langsam setzen sich die Schüler wieder hin. Ihre Bewegungen beruhigen sich. Der Lärm ebbt ab, nur noch ein Brummen ist zu hören, das immer leiser wird, bis es ganz verstummt. – Die Rakete ist nun hinter den Wolken verschwunden.

„Pommesfangen“

So geht's

Derjenige, der die „Pommes“ (Schaumstoffteil) hat, ist Fänger und versucht, die anderen zu fangen, indem er sie mit der Pommes berührt. Wurde jemand gefangen, ist er die neue „Pommes“ und fängt weiter.



Variation:

Diejenigen, die gefangen werden, frieren ein; krabbelt jemand anderes durch die gegrätschten Beine, ist man wieder erlöst.

Variation:

Das schnellste Fangspiel der Welt
Ebenfalls ein einfaches und schnelles Fangspiel, um sich Auszutoben.
Jeder kann versuchen, jeden zu fangen.
Wer gefangen wurde, bleibt stehen.

„Du Gruselgorilla!“

Mit Hilfe des Buches „Du Gruselgorilla“ (vgl. Janisch & Pin, 2010) können gemeinsam mit den Kindern Schimpf- oder Liebeswörter erfunden werden.

So geht's

Man kann bestimmte Kategorien vorgeben (Tiere, Körper, Obst, Essen...), zu denen ausgefallene, lustige Wörter erfunden werden. Hintergrund ist, sowohl netten Wörtern als auch Schimpfwörtern Raum zu geben: Ja, manchmal ist Schimpfen sinnvoll und angebracht!

Die Wörter können auch in Bewegungsspiele integriert werden: die Kinder stellen sich an einer Linie gegenüber, ein Mitspieler sagt entweder ein Liebes- oder Schimpfwort und je nachdem muss die eine Hälfte der Kinder dann die anderen fangen; Spiele nach dem „Feuer-Wasser-Blitz“-Prinzip: Je nach Schimpf- oder Liebeswort können bestimmte Bewegungen gemacht werden oder die Wörter in Bewegung nachgestellt werden (Krachtrompete, Wackelpudding, Glitzerschnee oder Wolkenbett...)

Ziel

Auspowern, Energie raus lassen

Alter

3 bis 6 Jahre

Gruppengröße

KG, GG

Dauer

5-10 Minuten

Raumgröße

Bewegungsraum

Materialien

Schaumstoffteil

Ziel

Emotionen regulieren, Dampf ablassen auf lustige Art und Weise

Alter

5 bis 6 Jahre

Gruppengröße

KG

Dauer

10 Minuten

Raumgröße

Überall

Materialien

Buch „Du Gruselgorilla“

Die folgenden Ideen sind als kleine Hilfsmittel für den Kitaalltag gedacht, mit denen ein Kind seiner Wut ‚geregelt‘ Luft machen kann. Es lernt, dass seine Gefühle sein dürfen, und dass es in der Lage ist, diese der Situation angemessen auszuleben. Richten Sie beispielsweise eine Tobeecke für Küssenschlachten ein. Hier können Kinder ihrem Verlangen nach körperlichem Kräftemessen nachkommen. Sprechen Sie zuvor mit den Kindern klare Vereinbarungen ab.

„Wut-Mut-Ball“

So geht’s

Man braucht pro Ball: zwei gleich große runde Luftballons, rieselfähigen Sand oder Reis, Gewebeklebeband, Edding, einen Trichter, Schere. Mit dem Trichter wird Sand in den einen Ballon gefüllt, bis er ohne große Dehnung recht prall gefüllt ist. Der Ballon wird gut verknotet, der „Hals“ nicht zu knapp über dem Knoten abgeschnitten und mit Gewebeklebeband nochmal fixiert. Dann wird beim zweiten Ballon der „Hals“ abgeschnitten. Die runde Hülle zieht man dann über den Ball als zweite Haut und schließt das Loch wieder mit Gewebeklebeband. Mit dem Edding gibt es ein Gesicht, das sich beim Knautschen verzieht.

Diesen Ball darf man mit aller Wut und Kraft auf den Boden donnern- aber nicht gegen Dinge oder gar Menschen! Dabei kann man vielleicht sagen oder rufen oder knurren, was einen ärgert. Diesen Ball darf man auch in der kleinen Version bei Aufregung in der Jackentasche kneten oder als Talisman und Mutmacher bei sich tragen. Außerdem lässt sich mit den älteren Kindern gut besprechen, dass der Ball wie die Menschen wütend und schüchtern und mutig... sein kann.

„Brülleimer“

So geht’s

Dekorieren Sie mit den Kindern einen sauberen Mülleimer mit bösen und wütenden Motiven. Kleine Monster, wütende Spinnen, gruselige Fratzen – alles ist erlaubt.

Dieser Brülleimer bekommt einen geheimen, möglichst abgeschiedenen Ort, z. B. im Nebenraum. Wenn ein Kind furchtbar wütend ist, darf es zum Brülleimer gehen und dort so laut es kann hineinbrüllen.

„Schildkrötenpanzer“

So geht’s

Wenn Kinder negative Gefühle empfinden (z.B. Ärger, Wut), kann mit den Kindern die Methode der Schildkröte eingeübt werden. Die Kinder sollen sich dabei vorstellen, dass sie eine Schildkröte sind. Dann können sie sich bei negativen Gefühlen zurück in ihren Panzer ziehen (von den anderen Kindern entfernen), um sich dort zu beruhigen.



„Der Wutballon“

So geht's

Wenn man sich über etwas ärgert, dann geht es einem wie diesem Luftballon (Ballon aufpusten & ärgerliches Gesicht aufzeichnen – Ballon nicht verknoten):

Wenn man dann immer wütender wird, dann kommt immer mehr Ärger dazu (Ballon weiter aufpusten) und mehr (aufpusten..) und mehr... bis man irgendwann platzen möchte (voll aufgepusteten Ballon zeigen).

„Was macht ihr mit einem Luftballon, damit er nicht platzt?“ Luft raus lassen!

„Lässt man ein wenig Luft aus dem Wutballon, so platzt er nicht mehr so leicht. Meint ihr, man kann auch bei sich selbst Luft rauslassen, wenn man sich sehr ärgert und kurz vorm Platzen ist vor lauter Wut?“ Mit den Kindern gemeinsam üben, tief einzuatmen und langsam Luft raus zu lassen (auszuatmen).

Reflexion:

- Hat es geklappt?
- Konntet ihr »Luft rauslassen«?
- Wie habt ihr euch danach gefühlt?

Variation:

Im Anschluss können die Kinder die geknoteten „Wutballons“ in die Luft jagen und verschiedene Spiele mit ihnen durchführen:

- alle Wutballons in der Luft halten
- zu zweit gegenseitig zuspieren
- Wutballons wegpusten
- die Wutballons auf einem Schwungtuch oder Laken sammeln und in die Luft/weg jagen, etc.)
- zwei Mannschaften bilden und nach den Regeln „Halte dein Feld frei“ die Wutballons in das gegnerische Feld werfen (weg mit der Wut!)

Ziel

„Dampf ablassen“, der Wut regelrecht Luft machen

Alter

3 bis 6 Jahre

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

Keine

Dauer

10 Minuten

Raumgröße

Gruppenraum, Bewegungsraum

Materialien

Luftballons, Edding



Stärkung des Selbstwertgefühls, Erfahrungen von Selbstwirksamkeit



Insbesondere in Bewegungshandlungen können Kinder erfahren, dass sie selbst Ursache bestimmter Effekte sind, sie erfahren Selbstwirksamkeit durch eigenes Tun, durch den Umgang mit Dingen, in Spielsituationen und in Bewegungsaufgaben (vgl. Zimmer, 2014a). Wenn ein Kind beispielsweise einen Ball wirft, erlebt es durch die Bewegung des Balles unmittelbar die Wirkung seines eigenen Handelns. Dieses ‚Selber machen‘ hat eine hohe Bedeutung für die kindliche Entwicklung, für das Selbstbild und das Vertrauen in eigene Fähigkeiten.

Emotionale Selbstwirksamkeit bedeutet, dass ein Kind seine Gefühle als Teil seiner Persönlichkeit akzeptiert, so dass es auch intensive negative Emotionen wie Verzweiflung, Wut, Melancholie oder Angst annehmen kann. Ein gutes Selbstvertrauen ist die Grundlage dafür, schwierige Gefühlszustände zu meistern und sich dabei selbst zu achten. In Situationen wie beispielsweise der Ablehnung durch andere wird ein emotional kompetenter Mensch eine Lösung suchen, die den eigenen Wertvorstellungen entspricht, ohne sich selbst zu bemitleiden. Er wird Freundschaften zu schätzen zu wissen und kann moralische Vorstellungen auf sich selbst anwenden.

Tipps für den Kita-Alltag:

Die wichtigsten Erfahrungen für den Aufbau von Selbstvertrauen sind immer die selbst gemachten Erfahrungen. Lösungen zu finden, wenn etwas nicht sofort klappt, sich wirklich schwierigen Aufgaben zu stellen und sie möglicherweise zu schaffen, gehört zu den wertvollsten Erfahrungen, die ein Kind machen kann. Klappt es nicht: auch nicht schlimm, schließlich war es ja auch eine wirklich schwierige Aufgabe.

Auch wenn es in manchen Situationen schwer fällt, sich zurückzuhalten: Kinder finden bei Konflikten und bei Streit oft originelle und zufriedenstellende Lösungen, wenn sie angehalten werden, allein eine Lösung zu suchen.

Gehen Sie auf Schatzsuche: Wenn mal etwas nicht klappt, so gibt es dennoch viel zurückzumelden – zeigen Sie den Kindern, dass Sie sie wertschätzen, dass sie etwas versucht haben, dass Sie sehen, wie schwer ihnen etwas gefallen ist und sie sich trotzdem überwunden haben. Denken Sie dabei daran, wie schwer es beispielsweise manchem Erwachsenen fällt, sich zu entschuldigen. Auch für Kinder ist eine echte Entschuldigung eine Überwindung, da sie sich mit dem eigenen Fehlverhalten auseinandersetzen müssen – und das ist in der Tat ein Lob wert.

Ziel

Aufbau eines positiven
Selbstwertgefühls

Alter

4 bis 6 Jahre

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

Keine

Materialien

Kissen oder Tücher

„Das Sonnenbänkchen“

So geht's

Auf dem „Sonnenbänkchen“ haben die Kinder die Möglichkeit, sich bewusst nette Dinge zu sagen. Als fester Teil des Raumes ist das Sonnenbänkchen als Ort immer da, wenn man jemandem etwas Freundliches sagen möchte. Es kann z.B. mit gelben Kissen oder Tüchern gestaltet oder mit Bildern von Kindern ausgeschmückt werden etc. (vgl. Liebertz, 2008).

Reflexion:

- Wie geht es mir, wenn andere Kinder etwas Nettes zu mir sagen?
- Ziel des Spiels ist es, dass Kinder sich gegenseitig in ihrem Selbstwert stärken und positive Beziehungen zueinander aufbauen.



„Das mag ich - das kann ich!“

So geht's

Die Kinder sitzen im Halbkreis vor einer imaginären Bühne.

Jedes Kind überlegt für sich, was seine Lieblingsaktivität ist, also etwas, das ihm Freude bereitet und vielleicht auch etwas, was es besonders gut kann.

z.B. malen, basteln, springen, Rad fahren, schlafen, singen, schwimmen...

Nun können die Kinder auf die »Bühne« kommen und diese Aktivität pantomimisch vor den anderen Kindern darstellen.

Die zuschauenden Kinder dürfen laut raten, um welche Aktivität es sich handelt. Sollten die Kinder Schwierigkeiten beim lautlosen Darstellen haben, so erlauben Sie ihnen zur Aktivität passende Geräusche zu machen.

Ziel

Ein Pantomimespiel, um sich seiner Stärken bewusst zu werden und sich zuzutrauen, etwas vor der Gruppe darzustellen

Alter

5 bis 6 Jahre

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

Keine

Dauer

15 Minuten

Raumgröße

Gruppenraum,
drinnen oder draußen

Materialien

Keine





Förderung der sozialen Kompetenz

Während die vorhergehenden Praxisanregungen zur emotionalen Kompetenz auf das Kind, auf seine Wahrnehmung und Gefühle fokussiert waren, soll sich der folgende Teil auf die soziale Kompetenz beziehen. Hier ist der Blick auf das Kind in der Interaktion mit anderen, also anderen Kindern, Freunden, Eltern und Erziehern, gerichtet. Einrichtungen der Kindertagesbetreuung sind für die meisten Kinder der erste Ort der Gruppenerfahrungen mit Gleichaltrigen.

Das Sich-Arrangieren mit Anderen, das Aushandeln und Einhalten von Gruppenregeln und der Umgang mit Konflikten sind wichtige soziale Lern- und Bildungsgelegenheiten, für die der erforderliche Freiraum bereitgestellt werden muss. Der spielerische Zugang ist dabei ganz wesentlich. Während des Spielens sammeln Kinder Erfahrungen, können Potentiale und Stärken entdecken und entwickeln, aber auch den Umgang mit Problemen und Konflikten üben.



Soziale Sensibilität



Menschen sind soziale Wesen, die danach suchen, tiefere Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen. Unser Alltag wird geprägt durch Gruppen, denen ein Mensch mehr oder weniger angehört und in denen er unterschiedliche soziale Erfahrungen macht. Je nach Situation verändern sich die Gruppen und damit auch die Bezugspersonen. Im Leben des Kindes sind dies u. a. die Familie, die Kindergartengruppe, die verschiedenen und wechselnden kleinen Spielgruppen, die Nachbarskinder und Spielplatzfreunde.

Um soziale Kontakte zu knüpfen und aufzubauen, ist es für ein Kind wichtig, zunächst einmal die anderen Kinder in ihren Aktivitäten und Befindlichkeiten wahrzunehmen, auf sie zuzugehen und behutsam Kontakt aufzunehmen. Im Spiel mit anderen bedeutet dies aber auch, eigene Grenzen zu erkennen, eigene Wünsche und Bedürfnisse zugunsten der anderen Kinder zurückzustellen, anderen Kindern zuzuhören und sich in sie hineinzusetzen. Ein sozial kompetentes Kind ist in der Lage, seine Position innerhalb der Gruppe zu bewahren, indem es eine gute Balance zwischen Anpassung und Durchsetzungsvermögen findet.



Ziel

Sensibilisieren für andere

Alter

4 bis 6 Jahre

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

Keine

Dauer

10 Minuten

Raumgröße

Gruppenraum

Materialien

Keine

„Schau genau“

Die Kinder beschreiben ein Kind, das heimlich den Raum verlassen hat.

So geht's

Die Kinder gehen langsam mit geschlossenen Augen durch den Raum. Die Erzieherin tippt einem Kind auf die Schulter; dieses verlässt dann möglichst unmerkelt den Raum.

Auf das Kommando: „Schau genau!“ dürfen alle Kinder ihre Augen öffnen und müssen nun herausfinden, welches Kind fehlt, ohne dessen Namen zu sagen. Dabei sollen sie das fehlende Kind möglichst genau beschreiben.

Wurde das Kind richtig von allen erraten, darf es hereinkommen, und das Spiel beginnt von neuem.



Reflexion:

- Wurde das Kind stimmig beschrieben?
- Wurden nur Äußerlichkeiten beschrieben oder auch die Persönlichkeit des Kindes?
- Gibt es Kinder, die nicht vermisst werden?
- Warum ist das so und was kann die Gruppe daran ändern?

Variation für Kleinkinder:

Die Kleinsten können sich unter einer Decke oder in einem selbstgestalteten Kartonhäuschen verstecken.

„Evolution“

Eine Variante von „Schnick Schnack Schnuck“

So geht's

Den Kindern werden drei verschiedene Bildkarten mit den folgenden Motiven, gezeigt: 1. Ei, 2. Dino, 3. weiser Mensch. Zu jedem gibt es eine bestimmte Bewegungsweise: Ei – in die Hocke gehen und mit ganz kleinen Schritten laufen, Dino – ganz groß werden, Arme hochstrecken und auf Zehenspitzen gehen, Weiser Mensch – Hand am Kinn und nachdenklich schauen.

Alle Kinder starten als „Ei“ und suchen sich ein anderes Ei, mit dem sie „Schnick-schnack-schnuck“ bzw. „Schere-Stein-Papier“ spielen. Der Gewinner wird ein Dino und sucht sich dann einen anderen Dino, mit dem er Schnick-Schnack-Schnuck spielt. Der Verlierer bleibt ein Ei. Ziel ist es, alle Evolutionsstufen zu durchlaufen und ein weiser Mensch zu

Ziel

Sich in andere hineinversetzen

Alter

5 bis 6 Jahre

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

Keine

Dauer

10 Minuten

Raumgröße

Gruppenraum

Materialien

Keine

werden. Das Spiel ist beendet, wenn eine gewisse Anzahl an Spielern weise geworden ist.



Ziel

Wahrnehmen der anderen, Gruppenzugehörigkeit, miteinander interagieren, Rücksicht nehmen

Alter

4 bis 6 Jahre

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

Keine

Dauer

10 Minuten

Raumgröße

Gruppenraum oder Bewegungsraum

Materialien

Keine

„Wer gehört zu mir?“

So geht's

Teilen Sie die Kinder in zwei oder drei gleich große Gruppen auf, jede Gruppe bekommt einen Tierlaut zugeflüstert. Die Kinder bewegen sich anschließend frei im Raum und schließen auf ein Kommando hin die Augen. Dann beginnen sie, ihren jeweiligen Tierlaut zu imitieren. Die einzelnen Tiergruppen sollen nun versuchen, sich anhand der zu hörenden Laute zusammenzufinden.

Wichtig: Die Kinder dürfen nicht nur möglichst laut ihr eigenes Tiergeräusch produzieren, sondern sollten auch auf ihre Umgebung horchen. Nur so können Sie herausfinden, wo sich die anderen Tiere ihrer Herde aufhalten.

„Morgenmuffel!“

Bilderbuch: Der Dachs hat heute schlechte Laune (Petz/Jackowski, 2004)

In dem oben genannten Bilderbuch wird die Geschichte vom Dachs erzählt, der morgens aufsteht und furchtbar schlechte Laune hat. Den ganzen Tag über knurrt er alle an, so dass am Ende nicht nur der Dachs schlechte Laune hat, sondern auch alle seine Freunde und niemand will mehr etwas mit dem Dachs zu tun haben. Am Ende wendet sich mit Hilfe der Amsel dann aber doch alles wieder zum Guten für den Dachs und seine Freunde.



So geht's

Das Bilderbuch kann den Kindern zunächst einmal vorgelesen werden. Dabei können die Kinder anhand der Illustrationen versuchen, die verschiedenen Stimmungen, die in den Gesichtern der Charaktere zu „lesen“ sind, zu benennen.

Reflexion:

- Hattet ihr auch schon mal so furchtbar schlechte Laune wie der Dachs?
- Konntet ihr euch vorstellen, warum der Dachs schlechte Laune hat?
- Gab es bei eurer schlechten Laune einen Grund dafür?
- Was habt ihr dann gemacht?

Tipp:

Geschichten, sei es frei erzählte oder aus Bilderbüchern, eignen sich sehr gut, um mit Kindern ins Gespräch zu kommen und sie anzuregen, sich in andere (hier: den Dachs) hineinzusetzen, sich hinein zu fühlen in seine Lage, seine Gefühle, seine Reaktionen und Interaktionen mit anderen. Hierdurch nehmen die Kinder die Gefühle anderer, aber auch die eigenen Gefühle bewusster wahr, lernen mit den eigenen Gefühlen angemessen umzugehen und zeigen Wertschätzung gegenüber anderen.

Ziel

Sich in andere Hineinversetzen

Alter

4 bis 6 Jahre

Gruppengröße

KG

Vorbereitungszeit

Keine

Dauer

15-20 Minuten

Raumgröße

Gruppenraum

Materialien

Bilderbuch



Ziel

Einfühlungsvermögen, sich in andere Hineinversetzen, Gefühle am mimischen Ausdruck, an Gestik oder Verhaltensweisen erkennen

Alter

4 bis 6 Jahre

Gruppengröße

KG

Vorbereitungszeit

Bilderbuch oder andere Geschichte sollte bekannt sein

Dauer

10 Minuten

Raumgröße

Gruppenraum

Materialien

Bilderbuch

„Ansteckende Gefühle“

So geht's

In dem Bilderbuch geht es vorrangig um die beiden gegensätzlichen Stimmungen: gute Laune und schlechte Laune. Die Kinder gehen zu zweit zusammen, das eine Kind versucht den Dachs mit seiner schlechten Laune darzustellen, während das andere Kind zunächst dem Dachs fröhlich und gut gelaunt begegnet.

Irgendwann lässt sich der andere dann von der schlechten Laune des Daches anstecken und beide versuchen zwei furchtbar schlecht gelaunte Tiere darzustellen. Die Pärchen können den anderen Kindern im Anschluss jeweils ihre Umsetzung der Bilderbuchszene zeigen.

Reflexion:

- Welche Stimmung war einfacher darzustellen?
- Welche Stimmung mochtet ihr lieber darstellen, hat mehr Spaß gemacht?



Variation: (insb. für ältere Kinder):

Die Kinder stehen in Kreisform. Die Erzieherin beginnt, den schlecht gelaunten Dachs darzustellen, wobei sie noch sehr zaghafte Mimik, Gestik und Körpereinsatz beibehält. Das Kind, das neben der Erzieherin steht, wird von der schlechten Laune angesteckt und versucht nun in etwas gesteigerter Form einen schlecht gelaunten Dachs darzustellen.

So wird die schlechte Laune immer an das nächste Kind weitergegeben und auch immer mehr gesteigert. Diese „Steigerung der Gefühle“ lässt sich im Anschluss ebenso mit einem gut gelaunten Dachs durchführen.



Regelverständnis



Ob im Straßenverkehr, beim Essen, bei Gesellschafts- oder Tobespielen, im Kindergarten: Überall, wo Menschen zusammenkommen, gibt es Regeln. Diese ermöglichen ein gemeinsames Miteinander, wobei im besten Fall die verschiedenen Ziele und Bedürfnisse eines jeden Einzelnen berücksichtigt werden. Regeln vereinfachen das Miteinander, sie werden oft situativ, nonverbal und durch modellhaftes Lernen vermittelt, in manchen Fällen müssen sie jedoch ausgehandelt, begründet oder gemeinsam beschlossen werden.

Regeln können je nach Situation und Umgebung variieren. So kann es beispielsweise zu Hause erlaubt sein, auf dem Tisch zu sitzen, während das gleiche Verhalten im Kindergarten nicht geduldet wird. Bei Oma darf vor dem Abendessen noch genascht werden, bei Mama aber nicht. Diese Unterscheidung muss geübt und dem Kind erklärt werden, denn gerade kleine Kinder generalisieren gerne die Regeln, die sie einmal gelernt haben. So meldet sich die kleine dreijährige Emilia neuerdings immer bei der Mutter ab, um auf die Toilette zu gehen. Dass dies im Kindergarten eine sinnvolle und wichtige Regel ist, zu Hause aber nicht notwendig, hinterfragt sie im Moment noch nicht. Erst größere Kinder verstehen, dass Regeln flexibel sind, z. B. insofern als sie nur in bestimmten Kontexten gelten, dass sie gebrochen oder aufgehoben werden können, und dass es Ausnahmen geben kann.

Tipps für den Kita-Alltag:

Das Regelverständnis kann sehr gut in Spiel- und Bewegungssituationen geübt werden. Hierfür eignen sich im Grunde alle Spiele, vom einfachen Fangspiel bis hin zum Mannschaftsspiel. Bevorzugen Sie, je jünger die Kinder sind, Gruppenspiele mit einfachen Regeln. Hierfür lassen sich bekannte Spiele oft auch vereinfachen.

Lassen Sie die Kinder eigene Regeln aufstellen. Führen diese Regeln zu Problemen, bietet sich in der Situation die Gelegenheit, die Regeln mit den Kindern zu reflektieren und gemeinsam eine bessere Lösung zu suchen.

Manchmal kann es sein, dass nicht alle Regeln für jedes Kind gelten, wenn z.B. viel jüngere Kinder mitspielen oder aber entwicklungsbeeinträchtigte Kinder in der Gruppe sind, sollten die Regeln so angepasst werden, dass auch sie mitspielen können. Kinder sollten lernen, flexibel mit Regeln umzugehen und sie der jeweiligen Situation anpassen. Regeländerungen ermöglichen die Teilnahme aller Kinder bzw. können dazu beitragen, dass alle Kinder Spaß am Spiel haben.

Als Beispiel ist hier das klassische Fangspiel zu nennen: Kinder, die zum neuen Fänger werden, aber nicht so schnell sind wie andere, sind oft frustriert, da sie sehr lange in der Fängerrolle bleiben. Hier ist es manchmal sinnvoll, gemeinsam mit den Kindern zu besprechen, warum es beispielsweise wichtig ist, bei manchen Spielen mehrere Fänger zu haben. So kann sich der eine Fänger mal eine kurze Verschnaufpause gönnen, da der andere ja noch fängt.

Ziel

Spielerische Kontaktaufnahme, erste Regeln für gemeinsames Spiel

Alter

ab 3 Jahren

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

Keine

Dauer

10 Minuten

Raumgröße

Bewegungsraum

Materialien

Reifen, Bälle

„Reifen rollen rum!“

So geht's

Die Kinder dürfen sich zu zweit einen Reifen nehmen und bekommen Zeit, gemeinsam mit dem Material zu experimentieren: zurollen, zwirbeln rein- und rausspringen, einer zwirbelt den Reifen, der andere springt in den Reifen hinein und wieder heraus, etc.

Geben und Nehmen, Warten bis man an der Reihe ist, Rücksicht auf den anderen nehmen und auf den Partner einstellen, sind hierbei schon erste einfache Regeln, die im spielerischen Umgang mit dem Material erprobt werden.

Die Kinder gehen nun zu dritt mit einem Reifen und einem Schaumstoffball ausgestattet zusammen. Zwei Kinder rollen sich den Reifen zu, während das dritte Kind versucht, den Reifen mithilfe des Balles umzukippen oder aber den Ball durch den Reifen zu werfen/rollen.



„Schiffe versenken“ (vgl. Zimmer, 2013)

So geht's

Jedes Kind bekommt einen Reifen; dieser ist das Schiff, mit dem es über das Meer fahren kann. Ein Pirat treibt jedoch sein Unwesen und versucht, die Schiffe zu versenken, indem er die Kanonenkugel (z. B. einen Schaumstoffball) ins Schiff hinein wirft; dafür muss der Ball durch den Reifen geworden werden.

Wurde ein Schiff versenkt, kann es wieder an die Meeresoberfläche gezogen werden. Ein anderes Schiff holt es ab, indem ein Kind seinen Reifen über den des getroffenen Kindes legt, sodass beide nun zu zweit in zwei übereinanderliegenden Reifen weiterfahren. Während der Rettung dürfen die Schiffe nicht vom Piraten attackiert werden.

Je mehr Kinder gerettet werden, desto enger wird es in einem Schiff. Das Spiel wird beendet, wenn eine zuvor festgelegte Anzahl an Kindern (z. B. drei oder vier) in den Booten ist.

Reflexion:

- Variieren Sie mit den Kindern zusammen die Regeln – wann ist das Schiff versenkt? Wenn der Ball hindurch fällt, wenn der Ball das Schiff berührt, wenn der Ball einen Insassen berührt?
- Besprechen Sie, wie sich das Spiel verändert, wenn neue Regeln gelten.
- Regen Sie die Kinder an, selbst Regeln zu finden, die das Spiel interessanter, einfacher oder schwieriger machen.

Ziel

Aushandeln und Einhalten einfacher Spielregeln

Alter

ab 4 Jahren

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

Keine

Dauer

10 Minuten

Raumgröße

Bewegungsraum

Materialien

Ein Reifen pro Kind, Schaumstoffball



Ziel

Spielerische Kontaktaufnahme, erste Regeln für gemeinsames Spiel

Alter

ab 4 Jahren

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

Keine

Dauer

10 Minuten

Raumgröße

Bewegungsraum

Materialien

Sandsäckchen

„Nimm schnell!“

So geht's

Je nach Gruppengröße gibt es ein oder zwei Fänger und ein bis zwei Sandsäckchen.

Die Fänger dürfen nur diejenigen Kinder fangen, die gerade im Besitz des Sandsäckchens sind. Alle Kinder bewegen sich langsam (ohne zu rennen) im Raum. Die Kinder, die das Sandsäckchen in der Hand halten, versuchen dies möglichst schnell an ein anderes Kind zu übergeben (nicht werfen!), damit sie nicht gefangen werden können.

Wenn ein Fänger ein Kind mit Sandsäckchen erwischt, wechseln die Rollen.



„Aus Alt mach Neu“

So geht's

Mit den Kindern wird ein bekanntes einfaches Fangspiel ausgewählt, z.B. Schwänzchen Fangen und die Regeln dazu besprochen.

Die Kinder finden nun neue Regeln für das alt bekannte Spiel und probieren sie aus. Es kann einige Runden dauern, bis geeignete neue Regeln gefunden werden, sodass das „neue“ Spiel allen Spaß macht und gut läuft. Mögliche Regeländerungen:

anderes Material (statt eines Seiles im Hosenbund kann ein Chiffontuch genommen werden)

verkleinerter Raum (dadurch verändert sich die Spieldynamik)

Vereinfachung durch Hinzugabe von Material (statt sich ein neues Schwänzchen holen zu „müssen“, können neue „Schwänzchen“ beispielsweise an eine Sprossenwand gehängt werden)

anderes Spielziel (Ziel kann sein, sein Chiffontuch loszuwerden und bei einem anderen Kind in den Hosenbund zu stecken, statt eines zu ergattern)

Das „neue“ Spiel bekommt dann einen Namen von den Kindern und wird in eine Spielekartei mit aufgenommen.

Ziel

Regeln finden, umsetzen, verändern
Aushandeln und Einhalten einfacher
Spielregeln

Alter

ab 4 Jahren

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

Keine

Dauer

10 Minuten

Raumgröße

Gruppenraum oder Bewegungsraum

Materialien

Seile, Chiffontücher

Variation:

Es können sowohl das Spiel als auch die Regeln, die verändert werden sollen, zunächst vorgegeben werden. Verändern lassen sich beispielsweise Materialien, das Ziel des Spiels, die Gruppengröße, die Raumgröße, die Spieldauer oder das Spieltempo.

Reflexion:

- Wie hat sich das Spiel durch die neuen Regeln verändert?
- Was macht an den neuen Regeln mehr Spaß, was weniger?

Frustrationstoleranz



Mit Enttäuschungen und Frustrationen umzugehen, ist schwer. Aber wie bei allen schweren Dingen, kann auch der Umgang mit frustrierenden Ereignissen bereits im frühen Kindesalter geübt und gelernt werden. Voraussetzung hierfür ist allerdings, dass Kinder eigentätig sein dürfen, und dass es ihnen dabei auch gestattet ist, Fehler zu machen.

Was ist Frustrationstoleranz?

Unter Frustrationstoleranz wird die Fähigkeit verstanden, mit Misserfolgen konstruktiv umzugehen: es erneut zu versuchen und sich nicht zu schnell aus der Ruhe bringen zu lassen.

Das bedeutet manchmal auch, seine eigenen Bedürfnisse aufschieben und zugunsten anderer Werte zurückzustellen, nicht immer im Mittelpunkt stehen zu wollen und sich in eine Gruppe einordnen zu können (vgl. Zimmer 2014a, S. 36).

Tipps für den Kita-Alltag:

Soziales Lernen benötigt soziale Situationen: Bewegungsspiele eröffnen vielfältige Möglichkeiten, sich schrittweise mit brenzligen Situationen auseinanderzusetzen. Allein das Erlernen motorischer Fertigkeiten, wie Fahrradfahren oder das Essen mit Messer und Gabel, bietet vielfältige Anlässe für die Erweiterung der eigenen Frustrationstoleranz.

Geduldsspiele jeglicher Art fordern die Kinder heraus und fördern gleichzeitig den Umgang mit Misserfolgen.



Ziel

Gemeinsames Erleben und Bewältigen von schwierigen, frustrierenden Situationen

Alter

4 bis 6 Jahre

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

Keine

Dauer

10 Minuten

Raumgröße

Bewegungsraum

Materialien

Zwei Langbänke

„Flussüberquerung“

Auf zwei Baumstämmen muss ein Fluss überquert werden.

So geht's

Zwei Langbänke werden mit etwas Abstand nebeneinander aufgestellt. Die Lücke zwischen den Bänken ist der Fluss, der überquert werden muss. Die Kinder stehen mit Blick zum Fluss in zwei Gruppen auf den beiden „Baumstämmen“. Jede Gruppe muss nun versuchen, trockenen Fußes den Fluss zu überqueren und an den Teilnehmern der anderen Gruppe vorbei über den gegenüberliegenden Baumstamm zu balancieren. Fällt jemand in den Fluss oder vom Baumstamm, muss er von neuem beginnen.

Variationen:

- Bei größeren Kindern kann die Bank umgedreht werden.
- Wenn die Gruppenzusammensetzung es zulässt, kann es auch erlaubt werden, die anderen Kinder aktiv am Weiterkommen zu hindern.



„Stäbchenspiel“

Ein Spiel, das Zusammenarbeit und Geduld erfordert.

So geht's

Suchen Sie mit den Kindern ca. 80 cm lange und 1 cm dicke Äste.

Die Kinder finden sich in Gruppen von drei bis fünf Kindern zusammen. Alle Kinder einer Gruppe halten gemeinsam einen Ast mit jeweils nur einem Finger.

Ziel des Spiels ist, den Ast langsam auf dem Boden abzulegen. Verliert ein Kind den Kontakt zum Ast, muss von vorn begonnen werden.

Die Gruppe, die als erste den Ast ablegen konnte, hat gewonnen.

Ziel

Gemeinsames Erleben und Bewältigen von schwierigen, frustrierenden Situationen

Alter

5 bis 6 Jahre

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

Keine

Dauer

10 Minuten

Raumgröße

Gruppenraum, drinnen oder draußen

Materialien

Äste



Ziel

Bewältigen von evtl. frustrierenden Situationen, Ausdauer, Kräfte messen

Alter

4 bis 6 Jahre

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

Keine

Dauer

10 Minuten

Raumgröße

Bewegungsraum

Materialien

evtl. Matten

„Mausefalle“

So geht's

Die Kinder finden sich als Pärchen zusammen. Dabei ist darauf zu achten, dass die beiden Kinder jeweils etwa gleich ‚stark‘ sind.

Ein Kind spielt die kleine Maus, das andere die Mausefalle, indem es sich in den Vierfüßlerstand begibt.

Die kleine Maus versucht, die Mausefalle zu überwinden, also unter dem anderen Kind hindurch zu krabbeln.

Die Mausefalle schnappt zu und ‚begräbt‘ die kleine Maus unter sich. Die Maus versucht nun, sich mit dem ganzen Körper zu befreien.

Wenn die Maus sich befreit hat, werden die Rollen getauscht.



Reflexion:

Die Reflexion dieses Spiels ist besonders wichtig, wenn die Kinder hinsichtlich ihres Temperaments sehr unterschiedlich sind. Kleine Raufbolde und schüchtere Kinder nehmen dieses Spiel unterschiedlich wahr, das sollte thematisiert werden.

- Wie fühlt es sich an, wenn man sich nicht befreien kann?
- Hattet ihr Angst? Was habt ihr gegen die Angst gemacht?
- Worauf sollte man achten, wenn man die Mausefalle spielt?

Tipp:

Es ist sinnvoll, gegebenenfalls das stärkere bzw. wildere Kind zunächst die Rolle der Maus einnehmen zu lassen, damit es spürt wie ‚gefangen‘ man sich als Maus fühlen kann, und es so für etwas Rücksichtnahme zu sensibilisieren.

**Ziel**

Gemeinsames Erleben und Bewältigen von schwierigen oder auch frustrierenden Situationen

Alter

4 bis 6 Jahre

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

Keine

Dauer

10 Minuten

Raumgröße

Bewegungsraum

Materialien

Keulen oder Bälle

„Zerreißprobe“**So geht's**

Die Kinder stehen in einem Kreis und fassen sich an den Händen. Innerhalb des Kreises stehen Keulen oder liegen Bälle.

Jeder aus dem Kreis versucht nun, die anderen so in den Kreis zu ziehen, dass sie die Keulen umschmeißen oder die Bälle berühren.

Diejenigen, die berühren, könnten wieder eine neue Gruppe bilden und das Spiel neu beginnen.



Toleranz, Rücksichtnahme, Aufeinander Acht geben



Toleranz und Rücksichtnahme gehören zu den schwierigsten und zugleich wichtigsten Aufgaben für den Erwerb sozialer Kompetenz. Diese Fähigkeiten erfordern das Loslösen von den eigenen Wünschen und Bedürfnissen zugunsten der Bedürfnisse anderer. Hierbei ist zu unterscheiden zwischen der Rücksichtnahme, die aus dem Verständnis für den anderen resultiert und eingeübter Rücksichtnahme, die ein Kind aufgrund gegebener Regeln und Rituale leistet.

Kleine Kinder besitzen erst dann die Grundvoraussetzung für echte, verstehende Rücksichtnahme, wenn sie in der Lage sind, die Gefühle und Bedürfnisse anderer zu erkennen und zu verstehen. Sie müssen hierfür auch die Andersartigkeit und auch die Leistungen anderer respektieren und anerkennen, um schließlich auch auf der Handlungsebene Schwächere ins Spiel zu integrieren und auf schwächere Mitspieler Rücksicht zu nehmen.

Tipps für den Kita-Alltag:

Für Rücksichtnahme und Toleranz eignen sich körperbetonte Spiele mit klaren Regeln. Hier erleben Kinder sehr schnell am eigenen Körper, wie wichtig die vereinbarten Regeln sind, dass sie z.B. helfen, das Spiel zu erhalten und dafür da sind, dass niemand verletzt wird.

Spiele aus der Kategorie „Ringeln und Raufen“ benötigen sehr viel Rücksichtnahme: Stärkere oder wildere Kinder sollten hier zunächst die Maus bzw. der Schatzhüter sein, um selbst zu spüren, wie es sich anfühlt, in der ‚bedrängten‘ Position zu sein.

Vereinbaren Sie bei diesen Spielen ein Stopp-Zeichen. Wie beim Judo könnte das Schlagen mit flacher Hand auf den Boden das Signal sein, bei dem das Spiel sofort gestoppt werden muss. Dies kann bedeuten, dass ein Kind Angst hat, dass ihm etwas weh tut oder Ähnliches. Verdeutlichen Sie den Kindern, dass das Stopp-Zeichen niemals ignoriert werden darf.

Ziel

Aufeinander Acht geben, Rücksichtnahme, in Kontakt gehen, Kräfte messen, Stärke spüren

Alter

ab 4 Jahren

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

Matten auf dem Boden verteilen, Regeln besprechen

Dauer

20 - 30 Minuten

Raumgröße

Bewegungsraum, drinnen oder draußen

Materialien

Parteibänder, Matten, Seile

„Raufbolde & Kämpferinnen“

So geht's

Die folgenden Partnerspiele sind aus dem Bereich „Ringeln & Raufen“. Besprechen Sie zuvor mit den Kindern wichtige Regeln: Die Kinder

- kämpfen ohne Schuhe
- tragen keinen Schmuck
- können den Beginn und das Ende des Kampfes mit verschiedenen Ritualen signalisieren (verbeugen, Handschlag)
- vereinbaren ein STOPP-Signal: z.B. verbal „STOPP“ rufen oder mit der flachen Hand auf die Matte schlagen

• **Parteiband ziehen**

Zwei Kinder ziehen an einem Parteiband und versuchen nun, den anderen auf seine Seite (vorher markieren!) zu ziehen.

• **Ziehkampf**

Gleiche Ausgangsstellung wie zuvor. Diesmal versucht der hintere den Vor-



dermann am Weglaufen zu hindern, indem er ihn an der Hüfte festhält.

- Hahnenkampf

Zwei Kinder stehen sich im Einbeinstand gegenüber. Ihre Arme sind vor der Brust verschränkt. Ziel ist es nun, den anderen durch Rempeln von vorne oder seitlich so aus dem Gleichgewicht zu bringen, dass er das zweite Bein auf den Boden setzt.

- Herauf und Herunter

Zwei Kinder in Handfassung; das eine Kind steht auf einer Matte und versucht das andere Kind, das sich außerhalb der Matte befindet, auf die Matte zu ziehen. Alternativ kann auch das Kind neben der Matte versuchen, das andere von der Matte herunter zu ziehen.

- Füßeln

Zwei Kinder stehen sich gegenüber und haben ihre Hände jeweils auf den Schultern des gegenüber. Nun wird versucht, mit den eigenen Füßen (barfuß) die Füße des anderen zu berühren.

- Gullydeckel

Zwischen den Kindern befindet sich ein Gullydeckel (Reifen oder Seil in Kreisform ausgelegt). Nun versuchen die Kinder den jeweils anderen in den „Gully“ zu ziehen. Alternativ kann ein Kind im Kreis stehen, während das andere versucht, es dort „gegen seinen Willen“ herauszuziehen.

Ziel

Andersartigkeit der anderen Kinder akzeptieren

Alter

ab 4 Jahren

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

Keine

Dauer

10 Minuten

Raumgröße

Gruppenraum oder Bewegungsraum

Materialien

Trommel, o.ä.

„Gemeinsamkeiten & Unterschiede“

So geht's

Die Kinder laufen begleitet durch Trommelgeräusche durch den Raum. Sobald die Erzieherin das Trommeln beendet, ruft sie verschiedene Merkmale in den Raum, z.B. Haarfarbe. Die Kinder versuchen nun, sich entsprechend der Haarfarbe in Kleingruppen zu finden.

Weitere Merkmale können sein: Haarlänge, Augenfarbe, aber auch Anzahl Geschwister, Alter, Lieblingsfarbe, etc.

Ziel

Aufeinander Acht geben, Kooperieren, als Gruppe gemeinsam agieren

Alter

ab 4 Jahren

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

Keine

Dauer

5 - 10 Minuten

Raumgröße

Gruppenraum oder Bewegungsraum

Materialien

evtl. Seile

„Umgehung“

So geht's

Partnerübung: Ein Kind legt sich auf den Boden, der Partner geht eng um den Körper herum und zeichnet so den Körperumriss nach. Evtl. kann im ersten Schritt zunächst ein Seilchen um den Körper gelegt werden.

Variante:

Auch das Übersteigen des Partners ist erlaubt; mit offenen/geschlossenen Augen.

„Die Gasse bei Nacht“

So geht's

Die Kinder stellen sich gegenüber in 2 Reihen auf, sodass eine Gasse entsteht (Fingerspitzen der Gegenüberstehenden können sich noch gerade berühren). Ein Kind darf nun mit geschlossenen Augen/verbundenen Augen hineingehen und wird durch sanftes Schieben und Schubsen am Oberkörper durch die Gasse geführt.



„Bodyguard“

So geht's

Es werden Fünfergruppen gebildet. Eine Person ist der „Star“, der von drei „Bodyguards“ geschützt wird. Ein weiteres Kind ist der „Fan“, der versucht, den Star durch Berühren zu erwischen.

Die Bodyguards versuchen, durch schnelle Bewegungen und Abschirmen des Stars, diesen in Sicherheit zu bringen.

Wurde der Star berührt, können die Rollen gewechselt werden.

Variationen:

Die Bodyguards stehen mit Handfassung im Kreis, der Star in der Mitte. Der Fan muss versuchen, den Kreis zu durchdringen.

Die Bodyguards müssen den Star an einen bestimmten Ort, z. B. zum Flugzeug, bringen, der vom Fan nicht betreten werden darf und holen von dort eine neue berühmte Person ab, die in Sicherheit gebracht werden muss.

Reflexion:

- Wie fühlt es sich an, Star bzw. Fan zu sein?
- Wie fühlt es sich an, jemanden zu beschützen und jemandem zu helfen?

Ziel

Aufeinander Acht geben, jemanden „beschützen“, Kooperieren

Alter

ab 4 Jahren

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

Keine

Dauer

10 Minuten

Raumgröße

Gruppenraum oder Bewegungsraum, drinnen oder draußen

Materialien

Keine



Kontakt- und Kooperationsfähigkeit



Im Spiel, insbesondere im Bewegungsspiel, lassen sich leicht und spielerisch Beziehungen zu anderen aufnehmen. Das hilft den Kindern, innerhalb der Gruppe ihren Platz zu finden und im Gegenzug andere Kinder anzunehmen und anzuerkennen. Laut Argyle (1992) führt die Teilhabe an kooperativen Aktivitäten und die Akzeptanz, die man so durch eine Gruppe erfährt, zu einem verstärkten Wohlbefinden und zu einer Intensivierung sozialer Beziehungen. So wird durch gelingende Gruppenprozesse in Spiel- und Bewegungssituationen sowohl das Annehmen und Anfordern von Hilfe als auch das eigentätige Helfen unterstützt und gefördert. Die Kinder lernen, ihre eigenen Gefühle angemessen auszudrücken und sich verbal und kooperativ mit anderen auseinander zu setzen.

In Bewegungsspielen lassen sich diese Kompetenzen spielerisch fördern. Besonders die Kontaktaufnahme zu anderen, das Herstellen und Zulassen von Körperkontakt, geschehen hier meist ‚nebenbei‘, so dass gerade schüchternen Kindern die körperliche Anbahnung oft leichter fällt als in anderen Situationen.

Die folgenden Ideen sind nochmals unterteilt in Spiele, in denen zunächst Körperkontakt angebahnt wird und die Kinder in Kontakt miteinander kommen und in Spiele, bei denen Kooperation und gemeinsames Handeln im Vordergrund stehen.

Tipps für den Kita-Alltag:

Holen Sie sich bei Arbeiten die Kinder zu Hilfe und leben sie kooperatives Arbeiten, Teamarbeit und Zusammenhalt vor: Vergeben Sie z.B. verantwortungsvolle Aufgaben an Kindergruppen (z.B. „Drei Kinder sind heute für das Tischdecken verantwortlich.“) Verteilen Sie Expertenrollen. (z.B. „Diese Woche sind drei Kinder für die Ordnung in der Garderobe zuständig“ – die Garderoben-Experten). Nehmen Sie sich beim Trösten eines Kindes ein anderes Kind zu Hilfe. So werden Trost spenden, Kontaktaufnahme, und Füreinander da sein angebahnt.

Spielideen, um in Kontakt zu kommen, Körperkontakt anzubahnen

Ziel

Bewegungsfreude erfahren, Kontaktaufnahme

Alter

3 bis 6 Jahre

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

Keine

Dauer

10 Minuten

Raumgröße

Gruppen- oder Bewegungsraum, drinnen oder draußen

Materialien

Musik

„Ho & Ha“

So geht's

Gemeinsam mit den Kindern wird überlegt, was man rufen kann, wenn man einmal Dampf ablassen möchte und auch mal laut sein darf. Die Kinder bewegen sich anschließend zu Musik durch den Raum. Bei Musikstopp suchen sich die Kinder so schnell wie es geht einen Partner, springen vor ihn und rufen so laut es geht das vereinbarte Wort, z.B. „Ho“ oder „Ha“. Wer von beiden Partnern als letztes geschrien hat, krabbelt bei dem anderen durch die Beine.

„Popcorn“

So geht's

Die Kinder laufen kreuz und quer im Raum. Sie sind kleine Popcörner, die wild hin und herspringen in der „Popcornmaschine“, während die Erzieherin Trommelgeräusche macht als Zeichen dafür, dass die Popcornmaschine aktiviert wurde. Sobald sie das Trommeln unterbricht, nennt sie ein Körperteil (z.B. Hand) und die Kinder suchen sich ein anderes Kind und kleben ähnlich wie Popcorn an der Hand zusammen. Sobald das Trommelgeräusch wieder ertönt, gehen die Popcörner auseinander und springen wieder hin und her.



„Kontaktstellen“

So geht's

Der Bewegungsraum ist mit vielen Luftballons ausgestattet.

Die Kinder können sich zunächst einen Ballon nehmen und verschiedene Bewegungen damit ausprobieren: Hochwerfen und Fangen, mit verschiedenen Körperteilen in der Luft halten, etc.

Im Anschluss gehen die Kinder zu zweit zusammen und spielen sich den Ballon zu, auch das Zuspielen kann wiederum mit verschiedenen Körperteilen probiert werden.

Die Kinder versuchen nun ihren Ballon gemeinsam einmal durch den ganzen Raum zu befördern, ohne dass er auf den Boden fällt.

Der Luftballon wird nun am Bauch zwischen zwei Kindern eingeklemmt. Kann man sich drehen, ohne den Ballon fallen zu lassen? Wie weit können wir gehen, ohne dass der Luftballon herunter fällt?

„Gondoliere“ (vgl. Zimmer, 2013)

So geht's

Zwei Kinder bilden durch Handfassung eine Gondel. Ein drittes befindet sich in der Gondel. Der Fahrgast versucht nun gemeinsam mit seiner Gondel Fahrgäste anderer Gondeln zu berühren. Dann dürfen die Fahrgäste die Gondeln tauschen.

Ziel

Bewegungsfreude erfahren, Kontaktaufnahme, kooperieren

Alter

2 bis 6 Jahre

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

ca. 5 Min. für das Aufpusten der Luftballons

Dauer

10 Minuten

Raumgröße

Gruppenraum oder Bewegungsraum

Materialien

Luftballons

„Aufstände“

So geht's

Die Kinder bewegen sich wieder zu Musik durch den Raum. Wenn die Musik stoppt, ruft die Erzieherin eine Zahl (ab 3). Je nachdem, welche Zahl gerufen wird, finden sich die Kinder in dieser Anzahl zusammen, setzen sich auf den Boden und versuchen dann, mit den Armen untergehakt, gemeinsam aufzustehen. Wenn alle stehen, setzt die Musik wieder ein.

Ziel

Bewegungsfreude erfahren, Kontaktaufnahme, kooperieren, Rücksicht nehmen

Alter

2 bis 6 Jahre (je nachdem, welches Spiel durchgeführt wird)

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Dauer

5-10 Minuten pro Spiel

Raumgröße

Bewegungsraum, drinnen oder draußen

Materialien

Wäscheklammern, Eimer, Seile, Zeitung

So viel Wäsche...!

Spiele mit Wäscheklammern eignen sich zum einen gut, um über Material in Kontakt mit anderen Kindern zu kommen, mit ihnen können die Kinder aber auch erfahren, was es heißt, Rücksicht zu nehmen, aufeinander Acht zu geben und behutsam mit Materialien umzugehen. So lernen sie spielerisch wichtige Regeln im respektvollen Umgang miteinander.

So geht's

„Klammerhaufen“

Die vielen bunten Wäscheklammern werden zunächst nach Farben sortiert, so dass viele bunte „Klammerhaufen“ entstehen. Die Kinder können sich überlegen, welches ihre Lieblingsfarbe ist und sich den entsprechenden „Klammerhaufen“ aussuchen.

„Waschtag“

Nun heißt es die Wäscheklammern in die daneben stehenden Eimer zu legen, um die Eimer zu zweit zur Wäscheleine (Seile quer durch den Raum gespannt) zu bringen. Mithilfe der Wäscheklammern kann nun die Wäsche gemeinsam (Zeitungs-papier) aufgehängt werden. Die übrig gebliebenen Wäscheklammern können sich die Kinder gegenseitig an die eigene Kleidung klammern.



„Wäscheklammernklau“

Alle Kinder heften sich drei Wäscheklammern an ihre Kleidung. Ziel ist es nun, möglichst viele Wäscheklammern von den anderen Kindern zu ergattern, dabei aber keine eigenen zu verlieren. Wer eine Klammer ergattert hat, heftet sich diese ebenfalls an seine Kleidung, währenddessen darf er nicht „beklaut“ werden. Alternativ kann es ebenso Ziel des Spiels sein, möglichst viele Wäscheklammern loszuwerden und an die Kleidung der anderen Kinder zu klammern. Beide Spielvarianten können auch nach bestimmten Farben gespielt werden: „Es dürfen nur blaue Klammern geklaut werden...“



„Wäscheklammerkönig“

Die Gruppe bildet einen Kreis mit Handfassung. Ein Fänger außerhalb des Kreises hat nun die Aufgabe, ein Kind im Kreis zu fangen, das eine Wäscheklammer am Rücken befestigt hat. Der Kreis darf die „Wäscheklammerperson“ durch Drehen in verschiedene Richtungen schützen, dem Fänger sind allerdings auch Richtungswechsel erlaubt, er darf aber nicht durch den Kreis hindurch laufen.



Spiele, um Kooperation und gemeinsames Handeln zu erfahren

Ziel

Bewegungsfreude erfahren, kooperieren, anpassen an den Partner, gemeinsam etwas „bauen“

Alter

ab 4 Jahren

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Dauer

10-20 Minuten

Raumgröße

Bewegungsraum, drinnen oder draußen

Materialien

Seile, Material zum Bauen von Sprunghindernissen

„Hopp, Hopp, Hopp“

(vgl. Rösner & Küsgen, 2013)

So geht's

Die Kinder suchen sich einen Partner. Ein Kind übernimmt die Rolle des Reiters und hält das Seil an den Enden fest, das andere Kind ist das Pferd und legt sich das Seil z. B. in Bauchhöhe um den Bauch.

Reiter und Pferd bewegen sich nun springend, hüpfend oder rennend durch den Raum. Kleinere Kinder können auch krabbeln. Im Anschluss werden die Rollen getauscht werden. Die Kinder können auch ausprobieren, ob ein Reiter mit zwei Pferden laufen kann.



„Springturnier“ (vgl. Rösner & Küsgen, 2013)

So geht's

Aus verschiedenen Materialien (Schaumstoffteile, Matten, Küchenrollen, Dosen, Stäbe oder Stangen, etc.) können die Kinder selbstständig kleine Springhindernisse bauen und nun versuchen, in der Rolle des Reiters und des Pferdes die Hindernisse zu überspringen.

Reflexion:

- Wie hoch dürfen die Hindernisse sein?
- Gibt es Unterschiede in der Höhe der Hindernisse?
- Können mehrere Hindernisse hintereinander stehen?
- Könnt ihr als Pferd und Reiter gemeinsam über die Hindernisse springen?
- Versucht, aufeinander zu achten, wann der andere springt.

Ziel

Bewegungsfreude erfahren, kooperieren, anpassen an den Partner, gemeinsam etwas „bauen“

Alter

ab 4 Jahren

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Dauer

10-20 Minuten

Raumgröße

Bewegungsraum, drinnen oder draußen

Materialien

Seile, Material zum Bauen von Sprunghindernissen



Ziel

Kooperieren, etwas genießen, Anpassen an den Partner, gemeinsam etwas „bauen“, etwas für andere tun

Alter

ab 4 Jahren

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Dauer

15-20 Minuten

Raumgröße

Bewegungsraum

Materialien

Seile, Material zum Bauen von Pferdeställen, Material zum Striegeln (Pinsel, Igelbälle)

„Pferde-Pflege!“ (vgl. Rösner & Küsgen, 2013)

So geht's

Die Kinder können gemeinsam einen Pferdestall aus verschiedenen vorhandenen Materialien bauen (z.B. Schaumstoffteile, Bänke, Kästen, etc.)

Anschließend können die Pferde nach einem ausgiebigen Ausritt in den Stall geritten werden und dort vom Reiter gestriegelt und gepflegt werden (mit Pinseln, Igelbällen oder Schwämmen den Partner massieren).

Anschließend können die Rollen von Pferd und Reiter gewechselt werden.

Reflexion:

- War es schwer, gemeinsam einen Stall zu bauen?
- In welcher Rolle habt ihr euch wohler gefühlt?
- Wie fühlte sich das Striegeln für die Pferde an?



„Der Tausendfüßler“

So geht's

Alle Kinder stellen sich hintereinander auf und fassen den Vordermann mit beiden Händen an der Hüfte.

Dem letzten Kind wird ein Tuch in den Hosenbund gesteckt. Das erste Kind ist die „Nase“ des Tausendfüßlers und will sich schnäuzen. Dazu versucht sie, das Taschentuch am Ende zu erlangen.

Das Taschentuch möchte aber sauber bleiben und versucht, der Nase auszuweichen. Alle Kinder der Gruppe bewegen sich dabei mit.

Hat es die Nase doch geschafft, wechselt sie nach hinten und das vorderste Kind wird nun die Nase.

Ziel

Bewegungsfreude erfahren, kooperieren, als Gruppe agieren

Alter

3 bis 6 Jahre

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

Keine

Dauer

10 Minuten

Raumgröße

Gruppenraum oder Bewegungsraum, drinnen oder draußen

Materialien

Tuch



Ziel

Bewegungsfreude erfahren, kooperieren, als Gruppe agieren

Alter

3 bis 6 Jahre

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

5-10 Minuten zum Aufblasen der Luftballons

Dauer

10 Minuten

Raumgröße

Gruppenraum oder Bewegungsraum

Materialien

Luftballons

„Luftballonpolonaise & Heißer Boden“

So geht's

Alle Kinder stellen sich hintereinander auf. Zwischen ihnen wird immer ein Luftballon geklemmt.

Die Kinder versuchen nun, sich fortzubewegen, ohne dass ein Luftballon hinunterfällt.

Der Boden im Bewegungsraum ist furchtbar heiß und für Luftballons ganz gefährlich, so dass sie beim Berühren kaputt gehen können. Aufgabe der Kinder ist es daher, alle Luftballons im Raum in der Luft zu halten

Tipp:

Beide Spiele eignen sich besonders, um sie im Anschluss an das Spiel Kontaktstellen (s. S. 87) durchzuführen; während dort eher das Zusammenspiel mit dem Partner und in Kontakt kommen mithilfe eines Materials im Vordergrund steht, liegt der Schwerpunkt hier auf dem gemeinsamen Agieren und Kooperieren der ganzen Gruppe!



„Rettende Insel“

So geht's

Die Kinder stehen auf einer Seite des Raumes: Der Raum ist ein reißendes Meer, und auf der anderen Raumseite befindet sich die rettende Insel, zu der die Kinder gemeinsam gelangen möchten.

Der Gruppe stehen Rettungsbojen zur Verfügung, um über das Meer zu gelangen. Dies können Teppichfliesen oder Zeitungspapier sein. Die Rettungsbojen werden im Raum verteilt und dürfen von den Kindern bewegt werden.

Sobald ein Kind neben die Fliese tritt, also ins Wasser fällt, muss die ganze Gruppe zurück zur Ausgangsposition und von neuem beginnen. Das Spiel ist beendet, wenn alle Kinder sicher auf der rettenden Insel gelandet sind.

Reflexion:

- Wie funktioniert ein Team?
- Beobachten der Kinder: Helfen sie sich gegenseitig? Gibt es Streit um die Fliesen?

Variation für Kleinkinder:

Je jünger die Kinder sind, desto mehr Fliesen sollten verteilt werden und desto näher sollte die rettende Insel positioniert werden.

Bei Kleinkindern kann darauf verzichtet werden, neu zu beginnen, wenn ein Kind neben die Fliesen tritt.

Ziel

Vorteile von Zusammenarbeit erfahren, Rücksicht nehmen

Alter

3 bis 6 Jahre

Gruppengröße

KG, GG

Vorbereitungszeit

Keine

Dauer

10 Minuten

Raumgröße

Gruppenraum oder Bewegungsraum

Materialien

Teppichfliesen oder Zeitungspapier, Weichbodenmatte oder große Decke



Ziel

Alter

Gruppengröße

Vorbereitungszeit

Dauer

Raumgröße

Materialien

„Schäfchen auf der Weide“

So geht's

Die Erzieherin legt mit einem Tau einen großen Kreis auf dem Boden aus. Den Kindern wird erzählt, dass dies eine Weide sei, auf der leckeres Futter für die kleinen Schäfchen zu finden ist.

Die Kinder spielen kleine Schäfchen, die auf der Weide Futter suchen möchten. Sie toben zu einer beliebigen Musik um die Weide herum. Wenn die Musik stoppt, müssen alle Schäfchen schnell auf die Weide laufen, um satt zu werden.

Nach jeder Mahlzeit dürfen die Schäfchen wieder außerhalb der Weide zur Musik herumtollen, und die Weide wird etwas kleiner (der Kreis wird verkleinert).

Je kleiner die Weide wird, desto schwieriger wird es, dass alle Schäfchen darauf Platz und genügend Futter finden. Alle Schäfchen sollen aber satt werden: Sie helfen sich gegenseitig, indem sie sich aneinander festhalten usw.

Ziel des Spiels ist es, durch Kommunikation und Kooperation das Gruppengefühl zu fördern. Niemand soll ausgestoßen werden; jeder muss am Ende einen anderen halten oder wird selbst gehalten



„Viel Verkehr in Tokio!“

So geht's

Die Kinder bilden einen Kreis. Alle bis auf ein Kind stehen im Kreis auf einer Teppichfliese. Diese bildet den Parkplatz. Das Kind außerhalb des Kreises spielt ein Auto ohne Parkplatz. Jedes Auto im Kreis muss immer mal wieder umparken, mal muss es noch ‚einkaufen‘, dann ‚tanken‘, usw. Doch die Japaner sind schlau, sie suchen sich durch Zublinzeln mit einem anderen Autofahrer einen neuen Parkplatz aus und versuchen so schnell wie möglich die Parkplätze zu tauschen. Der Autofahrer ohne Parkplatz versucht in dieser Zeit einen freien Parkplatz zu erlangen.

„Insel der Freiheit“ (vgl. Zimmer, 2013)

So geht's

Im Bewegungsraum werden an diagonal gegenüber liegenden Ecken 2 Gymnastikmatten ausgelegt. Auf der einen Seite gibt es die „Insel der Freiheit“, in der anderen Ecke befindet sich das „Gefängnis“. Auf jeder Matte stehen etwa gleich viele Kinder. Aufgabe der „freien“ Mitspieler ist es nun, die Gefangenen aus dem Gefängnis zu befreien, indem sie herüberlaufen, einen „Gefangenen“ am Arm nehmen und diesen auf die Insel der Freiheit bringen. Allerdings wird das Gefängnis natürlich bewacht: Ein oder zwei Polizisten passen auf, dass die Gefangenen nicht befreit werden und versuchen, die anderen Kinder zu fangen.

Ziel

Kooperieren, „Absprechen“/nonverbal mit anderen kommunizieren

Alter

4 bis 6 Jahre

Gruppengröße

KG, GG

Dauer

10 Minuten

Raumgröße

Gruppenraum oder Bewegungsraum

Materialien

Teppichfliesen

Ziel

Kooperieren, Vorteile von Zusammenarbeit erfahren

Alter

4 bis 6 Jahre

Gruppengröße

KG, GG

Dauer

10 Minuten

Raumgröße

Gruppenraum oder Bewegungsraum

Materialien

2 Gymnastikmatten

- Abbatiello, A. (2010). Das Allerwichtigste. München: bi:libri.
- Argyle, M. (1992). Benefits of supportive social relationships. In H.O.F Veiel & U. Baumann (Hrsg.), The meaning and measurement of social support (S.13-32). London: Hemisphere.
- Brucker, B. (2004). Fingerspiele. Klassiker und neue Ideen für Babys und Kleinkinder. München: Heyne.
- Gulden, E. (2010). Tierische Kli-Kla-Klanggeschichten. München: Don Bosco.
- Hering, W. & Rarisch, I. (2006). Trio Kunstbunt-Hits. Lippstadt: Kontakte Musik Verlag.
- Janisch, H. & Pin, I. (2010). Du Gruselgorilla. Ein Liebes- und Schimpfwörterbuch. Zürich: Bajazzo.
- Lauth, G.W. & Schlottke, P.F. (2009). Training mit aufmerksamkeitsgestörten Kindern. Weinheim: Beltz.
- Liebertz, C. (2008). Pädagogische Schatzbriefe. Spielekartei Gefühle und Rituale. München: Don Bosco.
- Löffel, H. & Manske, C. (2003). Ein Dino zeigt Gefühle. Köln: mebes & noack.
- Ministerium für Schule und Weiterbildung Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2010). Mehr Chancen durch Bildung von Anfang an - Entwurf -. Grundsätze zur Bildungsförderung für Kinder von 0 – 10 Jahren in Kindertageseinrichtungen und Schulen im Primarbereich in Nordrhein-Westfalen.
- Petermann, F. & Wiedebusch, S. (2001). Entwicklung emotionaler Kompetenz in den ersten sechs Lebensjahren. Kindheit und Entwicklung 10 (3),189-200.
- Petermann, F. & Wiedebusch, S. (2003). Emotionale Kompetenz bei Kindern. Göttingen: Hogrefe.
- Petz, M. & Jackowski, A. (2004). Der Dachs hat heute schlechte Laune. Zürich: Nord Süd Verlag.
- Pfeffer, S. (2012) Emotionale und soziale Kompetenz. Kinder erziehen, bilden und betreuen. Lehrbuch für Ausbildung und Studium (S. 600-623) Berlin: Cornelsen.
- Pirnay, Lutz (1993). Kindgemäße Entspannung. Praxisbuch – nicht nur für den Schulalltag. Lichtenbusch, Belgien.
- Rösner, M. & Küsgen, B. (2013). Rasende Retter, flotte Flitzer. Psychomotorische Bewegungsthemen für 3- bis 7-Jährige. München: Ernst Reinhardt.



Saarni, C. (2002). Die Entwicklung von emotionaler Kompetenz in Beziehungen. In: M. von Salisch (Hrsg.), Emotionale Kompetenz entwickeln: Grundlagen in Kindheit und Jugend. Stuttgart: Kohlhammer; S. 3-30.

Schatz, H. & Bräutigam, D. (2012). Locker bleiben. Sozialtraining für Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf. Handlungsorientierte Methoden zum sozialen Lernen und zur Gewaltprävention. Dortmund: Modernes Lernen.

Schlicht, W. & Strauß, B. (2003). Sozialpsychologie des Sports. Göttingen: Hogrefe.

Silbereisen, R.K. (2002). Soziale Kognition. Entwicklung von sozialem Wissen und Verstehen. In R. Oerter & L. Montada (Hrsg.), Entwicklungspsychologie. Weinheim: Beltz.

Smee, N. (2006). Gesichter machen. München: arsEdition.

Ulich, D., Kienbaum, J. & Volland, C. (2002). Wie entwickelt sich Mitgefühl? In: M. von Salisch (Hrsg.), Emotionale Kompetenz entwickeln: Grundlagen in Kindheit und Jugend. Stuttgart: Kohlhammer, S. 111-133.

Viernickel, S. (2009). Grundlage das Lebens: Emotionale Kompetenz. In Maywald, J, Valentien, S: Kindergarten plus. Handbuch für Erzieherinnen. Berlin: Deutsche Liga für das Kind. S. 148-151.

Zimmer, R. (2011). Handbuch der Sinneswahrnehmung, Freiburg: Herder.

Zimmer, R. (2012). Handbuch der Psychomotorik. Freiburg: Herder.

Zimmer, R. (2013). Sport & Spiel im Kindergarten. Aachen: Meyer & Meyer.

Zimmer, R. (2014a). Handbuch der Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis. Freiburg: Herder.

Zimmer, R. (2014b). Miteinander erleben mit Tiger und Bär. 45 Projektideen für die Kita. Weinheim und Basel: Beltz.

Zimmer, R. (2015). Kreative Bewegungsspiele. Psychomotorik in der Kita. Freiburg: Herder.

Zimmer, R. & Vahle, F. (2012). Ping, Pong, Pinguin. Lieder zur Sprach- und Bewegungsförderung. Freiburg: Herder.



Impressum

Herausgeber:

Unfallkasse NRW

Moskauer Straße 18
40227 Düsseldorf
Telefon: 0211 9024-0
www.unfallkasse-nrw.de

BKK-Landesverband NORDWEST

Hatzper Straße 36
45149 Essen
Telefon: 0201 179-02
www.bkk-nordwest.de

Autoren:

Prof. Dr. Renate Zimmer (Projektleitung)

Mareike Braun
Dr. Kathrin Rolfes

Universität Osnabrück, Institut für Sport- und Bewegungswissenschaften

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.

Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zulässigen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung der Herausgeber.

Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

© 2020

Idee & Gestaltungskonzept: Florian Braun/FB Media & Design

(Kontakt: florianbraun@hotmail.com)

Fotos: S. 32, 34, 70, 77: Florian Braun; alle weiteren Fotos: Nadine Vieker

Umschlagfoto: Nadine Vieker

Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn

