



volkshilfe.

# GESUNDHEITS- FÖRDERUNG IM KINDESALTER

ERGEBNISSE DER WORKSHOPS IN DEN KINDERHÄUSERN

**INHALT**

- 4 Theaterspielen mit Kindern
- 8 Entspannung für Kinder
- 16 Psychomotorik
- 20 Intuitives Malen
- 22 Mobbingprävention
- 28 Literaturtipps für Achtsamkeit

**volkshilfe.**

**MACHT  
GLÜCKLICH**

Mit freundlicher Unterstützung von

 **Bundesministerium**  
Arbeit, Soziales, Gesundheit  
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

**Gesundheit Österreich**  
GmbH 

Geschäftsbereich  
 **Fonds Gesundes  
Österreich**



# THEATERSPIELEN MIT KINDERN

## ZIELE DES THEATERSPIELEN MIT KINDERN

Die gemeinsame Bearbeitung von einem Spielstoff bietet die Möglichkeit der Auseinandersetzung mit verschiedenen Kulturen, mit unterschiedlichen Lebenswelten und vielfachen Erfahrungen.

Eine Theateraufführung ist ein Gemeinschaftswerk, in dem viel Engagement von jedem Einzelnen steckt.

Die Kinder führen gerne etwas auf, selbst wenn sie sich anfangs anscheinend zieren. Sie sind stolz auf ihre Leistung und möchten das zeigen.

Die soziale Kompetenz wächst durch die Zusammenarbeit, die Kooperationsbereitschaft, die Übernahme von Verantwortung und den Einsatz für ein gemeinsames Ziel.

Werte in der Gruppe geben Orientierung und müssen anerkannt werden. Unterschiedliche Möglichkeiten der Konfliktlösung werden entwickelt und ausprobiert. Kompromissbereitschaft ist verlangt, wenn die Wunschrolle anderweitig vergeben wird.

In der Auseinandersetzung mit dem Spielstoff und den Aufgabenstellungen müssen andere Ansichten akzeptiert werden und Einfühlungsvermögen ist gefordert.

Nicht die eventuelle Aufführung am Ende eines Projektes, sondern das Miteinander und der Spaß sind das Ziel eines Theaterprojektes.

### Weiteres wird durch das Theaterspiel begünstigt:

- der sprachliche Ausdruck
- gemeinsames Erleben und Stärkung des Gruppenzusammenhaltes
- Stärkung kognitiver Kompetenzen der Kinder
- Erweiterung des Wissens im musisch-kreativen Bereich
- Förderung der Körperwahrnehmung
- Erweiterung der Sicherheit der Kinder im emotionalen Bereich





## DIE VERSCHIEDENEN FORMEN DES SZENISCHEN SPIELS IM KINDESALTER

### Rollenspiel

Das Rollenspiel ist aus der Pädagogik und dem Spiel der Kinder nicht wegzudenken. Kinder lieben es, "Als-ob-Situationen" darzustellen. Dabei liegt der Schwerpunkt auf dem individuellen Spiel des Kindes, da ein Rollenspiel auf keine Aufführung hinarbeitet. Es geht um das gegenwärtig stattfindende Spiel und dessen Ablauf. Die Kinder spielen für sich und ihre Spielpartner.

Für Erwachsene ist das Rollenspiel eine gute Möglichkeit, mehr über die aktuellen Themen der Kinder zu erfahren. Die Kinder spielen häufig Erlebtes oder auch Bevorstehendes nach -eben was sie gerade beschäftigt. Nutzen Sie die Zeit also, um die Kinder zu beobachten. Wagen Sie sich somit noch weiter in deren Welt hinein, um sie individueller begleiten zu können.

Von Vorteil ist es sicher, wenn die Kinder auch zuhause Platz sowie Materialien für das Rollenspiel haben. Hier eignen sich Kostüme, alte Sachen (Hüte, Mäntel, Schuhe etc.), Haushaltsgegenstände und Spielsachen (Einkaufsladen, Spielküche etc.). Es muss nicht alles vorhanden sein. Denn Dinge umzuwandeln, erfordert Fantasie und macht oft noch mehr Spaß. So wird der Zauberstab zum Krückstock oder ein alter Karton zum Schiff.

### Puppentheater

Das Puppentheater ist gerade bei (Klein-) Kindern eine sehr bekannte und vor allem auch sehr beliebte Form des Theaterspielens. Gerade kleine Kinder unterhalten sich gerne mit der Puppe und erzählen ihr Dinge, die Erwachsenen sonst verschwiegen werden. Die Puppentheaterfiguren können gekauft oder mit Kochlöffeln, Stäben, Papiermaché, Socken, Papier oder Stoff hergestellt werden. freien Lauf lassen.

Beim Puppenspiel ist darauf zu achten, dass sich nicht alle Puppen ständig bewegen. Wichtig ist es, langsam, laut und deutlich zu sprechen. Wenn Erwachsene das Gefühl haben, zu langsam zu sprechen, ist es meist genau richtig. Außerdem ist es wichtig, in Richtung Zuschauer zu sprechen.

**Pantomime** – dafür eignen sich gut bekannte Spiele wie Activity etc.

### Schauspiel auf der Bühne

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei kleineren und größeren Theatermomenten mit Ihren Kindern!**





# ENTSPANNUNG FÜR KINDER

## ENTSPANNUNG FÜR KINDER AM BEISPIEL KINDERYOGA

**Alle gesunden Kinder haben von Natur aus großen Spaß an motorischen Aktivitäten. Dieser angeborene Bewegungsdrang hat durchaus seinen Sinn und seine tiefere Bedeutung:**

ForscherInnen haben herausgefunden, dass sich Gehirnstrukturen immer mehr vernetzen, während die Kinder die unterschiedlichsten Bewegungserfahrungen machen. Werden diese Erfahrungen wiederholt, gefestigt und erweitert, entstehen stabile Nervenverschaltungen, die beide Gehirnhälften miteinander verbinden. Diese Vernetzungen bilden die biologische Grundlage und Voraussetzung für das spätere Rechnen, Schreiben und Lesen lernen.

Viele Muskelentspannungsübungen/ Yogaübungen etc. haben das Ziel, auf spielerische Art und Weise die Bewegungserfahrungen der Kinder zu ergänzen und ihren Muskel- und Stellungssinn zu trainieren. So bekommen sie zusätzlich viele Entwicklungsanreize. Kinderyoga- und Muskelentspannungs-Übungen helfen also dabei, ein immer umfangreicher werdendes Neuronennetz im Gehirn zu bilden, das umso mehr Denkleistungen ermöglicht, je mehr Bewegungserfahrungen hinzukommen.

Da der Körper mit dem Geist über Nervenstränge verbunden ist, werden beim Üben Denkprozesse wahrgenommen und Gefühle bewusst erlebt. So kann es sein, dass die Kinder im Üben spontan ihre

Freude am Bewegungserleben verbal zum Ausdruck bringen und sich einfach pudelwohl fühlen. Kein Kind kann pausenlos aktiv sein. Auszeiten sind wichtige Erholungszeiten für den Organismus. In der Ruhe und Stille werden Befindlichkeiten bewusst, Erlebnisse verarbeitet und eingeordnet.

Wenn ein Kind den ganzen Tag von einer Aktion zur nächsten läuft und sich keine Pause gönnt, ist es am Abend nervös und angespannt. Es kann nicht einschlafen, obwohl es übermüdet ist. Die Gedanken kommen einfach nicht zur Ruhe.

Diese Widersprüchlichkeit zwischen „müde sein“ und „nicht schlafen können“ macht die Kinder unruhig. Sie kommen dann immer wieder aus dem Bett, schreien und toben, und ihre Eltern wissen sich nicht zu helfen. Kinder brauchen über den Tag hinweg mehrere kurze Ruhezeiten, denn durch zu viel Anspannung und Lärm entsteht im Körper ein Ungleichgewicht.

Manche Kinder spüren noch instinktiv, dass jetzt „Ruhe“ angesagt ist: Sie klinken sich einfach aus, schauen träumend zum Fenster hinaus oder gehen in ein leiseres Zimmer. Ganz Kleine schlafen einfach ein. Oft erkennen jedoch wir Erwachsenen nicht ihr natürliches Bedürfnis nach Ruhe und Sinnlichkeit und animieren sie immer wieder zu neuen Aktionen. Geschieht dies über einen längeren Zeitraum hinweg, werden die Kinder immer unruhiger und zappeliger.





### Warum brauchen Kinder die Ruhe nach der Bewegung und was passiert im Körper, wenn sie zur Ruhe kommen?

Um dies zu verstehen, hilft ein Blick auf das vegetative Nervensystem (NS). Das vegetative NS, auch „unwillkürliches NS“ genannt, ist nicht bewusst beeinflussbar. Es steuert und überwacht alle lebenswichtigen Grundfunktionen im Körper und ist eng mit dem Zentralnervensystem (Gehirn, Rückenmark) und dem peripheren Nervensystem (Nervenbahnen außerhalb des Zentralnervensystems) verbunden.

Es unterteilt sich in zwei Nervensysteme, die von ihrer Funktion her wie Gegenspieler wirken: das sympathische und das parasympathische Nervensystem. Der Sympathikus ist aktiv, wenn Blutdruck und Adrenalin Spiegel steigen, das Herz schneller schlägt und wenn wir schwitzen oder angespannt sind. Er aktiviert den Kreislauf, bremst aber gleichzeitig den Verdauungsvorgang und die Bildung von Abwehrkräften im Körper. Der Parasympathikus wirkt dem Sympathikus entgegen.

Er ist bei allen Entspannungsprozessen aktiv und beruhigt und gleicht aus. Er senkt z.B. den Blutdruck, entspannt die Muskulatur, normalisiert den Herzschlag und regt die Verdauung an. Während er aktiv ist, werden die Selbstheilungskräfte im Körper und die Bildung von Glückshormonen angeregt. Beide Nervenstränge sind also im Wechsel mal aktiv, mal passiv, da sie beide lebensnotwendige Vorgänge steuern.

Steht ein Kind unter körperlicher und geistiger Dauerspannung, bekommt es eventuell Magenprobleme und ist anfällig für alle möglichen Krankheiten. Kann es sich nach der Anspannung erholen, werden vegetative Funktionen aktiviert, die einen Ausgleich und eine Regeneration im Körper bewirken.

Wird das vegetative Nervensystem einseitig überlastet, ist das Kind entweder im Dauerstress (Überlastung des Sympathikus) oder in der Dauerentspannung (Überlastung des Parasympathikus), was niemals gut für den Körper ist.

Ruheübungen und Fantasiereisen etc. bewirken indirekt eine vegetative Umschaltung von der Aktivität des Sympathikus auf die Aktivität des Parasympathikus. Diese Umschaltung im vegetativen Nervensystem leitet alle physiologischen Vorgänge ein, die für eine tiefe, erholsame Entspannung notwendig sind.

Hieraus ist ersichtlich, dass beides wichtig ist: die Anspannung und die Entspannung, die Bewegung und die Ruhe. Denn das tägliche Pendeln zwischen den Gegensätzen von Bewegung und Entspannung führt Kinder immer wieder zu ihrer Mitte zurück und hält ihr körperliches und geistiges Gleichgewicht aufrecht.

### Warum ist es so wichtig zu fühlen?

„Ich fühl' mich nicht wohl in meiner Haut...“ ist ein Satz, der im Volksmund oft gesagt wird, und der das Unbehagen deutlich werden lässt, das der Betroffene damit kundtut. Wir und die uns anvertrauten Kinder sollen sich „wohl fühlen“, und das hängt weitgehend von der positiven Verarbeitung der Berührungsreize ab, die ein gutes Körpergefühl entstehen lassen und entscheidend für alle weiteren Verarbeitungsprozesse sind, die auf dieser Basisempfindung aufbauen.

#### Zitat

Durch Yoga kann man dem Alltag entfliehen, was wiederum gut für die Seele ist. Das ist super! Zwischendurch gibt es aber auch intensivere Übungen, die die Muskulatur stärken.





## TIPPS FÜR DIE INTEGRATION VON ENTSPANNUNGSELEMENTEN

- Vertrauen Sie auf Ihr persönliches Gefühl, was gerade gut für Sie und Ihr Kind passt
- Wählen Sie die Spiele, Verse oder Übungen aus, die Sie selbst am meisten ansprechen, denn nur was Sie selber begeistert, wird auch die Kinder nachhaltig positiv beeinflussen. Kinder haben intuitiv ein sehr feines Gefühl dafür, ob wir als Erwachsene hinter unserem Tun und Denken stehen!
- Rituale, sich regelmäßig wiederholende Abläufe, haben für jeden von uns eine Bedeutung. Je kleiner die Kinder sind, desto wichtiger sind die im Tages- oder Wochenablauf sich wiederholenden Rituale für sie.
- Eltern sollten sich den Tagesablauf ihrer Familie einmal in Ruhe betrachten und überlegen, wo und wann diese Rituale (z. B. Rückenmassagen) sinnvoll einzusetzen wären. Das kann am Sonntagmorgen ebenso sein wie regelmäßig in den Abendstunden (z. B. beim Zubettgehen). Einem Kind gelingt das Abschalten vom Tag mit einer kleinen Entspannung bzw. Massage besser, als wenn es noch den Fernseher oder den Kassettenrecorder einschaltet. Muten Sie sich und Ihrem Kind nicht zu viel zu!
- Die Zeit und Zuwendung, die wir unseren Kindern schenken, wird in den unterschiedlichsten Formen erst nach vielen, vielen Jahren erkennbar und vielleicht auch zurückgegeben werden. Haben Sie Geduld! Es lohnt sich und ist meiner Meinung nach der wichtigste Beitrag, den wir in unserer Gesellschaft leisten können!

## SENSIBILISIERUNG DES TAKTILEN SYSTEMS IM ALLTAG

**Hier sind einige Vorschläge, wie das taktile System des Kindes im Alltag sensibilisiert werden kann:**

- Ausgiebiges Baden und Duschen (kalt und warm), sowie kalte und warme Fußbäder
- Abfrottieren mit einem rauen Handtuch (auf die Reaktion des Kindes achten! Es muss sich dabei wohl fühlen!)
- Nach dem Baden oder Duschen den ganzen Körper des Kindes mit einer gut duftenden Körperlotion eincremen und evtl. massieren. Lassen Sie sich dabei Zeit, damit das Kind diese „Zeremonie“ genießen kann!
- Das Kind darf sich in der Badewanne oder im Sommer im Garten den ganzen Körper mit Rasierschaum eincremen. Verschiedene Pinsel und Schwämme, die die Haut auf unterschiedliche Weise reizen, geben eine Fülle von Reizinformationen an das Gehirn weiter.
- Das Kind viel Barfuß laufen lassen: zu Hause, in der Wohnung, über Teppiche mit verschiedenen Oberflächenstrukturen, über Sand, Rasen (morgens „Tautreten“), über Steine, Bretter oder durchs Wasser gehen.
- Im Haushalt helfen lassen: beim Spülen, Abwischen der Tische mit einem nassen Lappen (Auswringen üben), Backen (Teig kneten, Teig ausrollen, mit Ausstechformen ausstechen)
- Das Kind mit unterschiedlichen Hilfsmitteln frei agieren lassen: Fingerfarben, Kleister, Sand, Wasser, Kreide etc.





## LITERATURANGABEN

- Füße waschen und massieren (Material: eine Waschschüssel, Wasser, Seife, Handtücher). Das Kind wäscht sich seine Hände und Füße selbst (sinnvoll im Badezimmer oder einem anderen Ort, der gut zu wischen ist). Noch schöner ist es, wenn Kinder das miteinander tun (Geschwister, Freunde oder die Eltern, die sich als PartnerInnen zur Verfügung stellen). Einen weiteren Effekt bietet duftendes Öl im vorbereiteten Wasser, sowie das Massieren der Füße mit einer Lotion zum Schluss.
- Ein gemeinsames Spiel in der Familie ist das Ertasten von Gegenständen.

Schön ist es, bei einem gemeinsamen Waldspaziergang Souvenirs aus dem Wald mitzubringen (Baumrinde, Eicheln, Kastanien, Tannenzapfen, Blätter, Moos etc.). Diese Fundstücke werden zugelegt auf den Tisch gelegt. Ein Kind nach dem anderen tastet nun nach einem Teil, benennt es und darf es dann unter dem Tuch hervorziehen, um zu sehen, ob es den Gegenstand richtig erkannt hat.

**Variante 1:** Die Dinge werden nach bestimmten Merkmalen ertastet (rau, glatt, hart, weich).

**Variante 2:** Anstelle des Tuches kleine Säckchen oder „Tastbox“ (Schuhkarton mit einer eingeschnittenen Klappe als Öffnung zum Reinfassen) nehmen.

**Variante 3:** Fundstücke aus dem Urlaub z. B. am Meer (Muscheln, Steine, Federn etc.) verwenden.

Frank, Annegret (2003): Streicheln, spüren, Selbstvertrauen. Massagen, Wahrnehmungs- und Interaktionsspiele, Entspannungsgeschichten und Atemübungen zur Förderung des Körperbewusstseins. Münster: Ökotopia Verlag.

Salbert, Ursula (2015): Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder. Bewegungs- und Ruheübungen, Geschichten und Wahrnehmungsspiele aus dem Yoga, dem Autogenen Training und der progressiven Muskelentspannung. Münster: Ökotopia Verlag.

“Wichtig ist, selbst entspannter zu bleiben – atmen geht immer! “Pizzabacken-Massage“ führt zu mehr Gelassenheit und Ruhe.”





# PSYCHOMOTORIK

## DIE BEDEUTUNG VON BEWEGUNG FÜR DIE ENTWICKLUNG

**Auf Basis der Erkenntnisse der Gehirnforschung hat sich unter anderem die Psychomotorik herausentwickelt, ein Konzept einer ganzheitlichen Entwicklungsförderung, in dem die Bewegung in Verbindung mit der Psyche eine wesentliche Rolle spielt.**

„Entwicklung ist immer ein ganzheitlicher Prozess: Psychische und physische Bereiche sind so miteinander verschränkt, dass jede Einwirkung auf einen Bereich der Persönlichkeit gleichzeitig auch Auswirkungen auf einen anderen hat.

Die über den Körper und die Bewegung gemachten Erfahrungen beziehen sich daher nicht allein auf den Körper, sie beziehen immer auch andere Bereiche der Persönlichkeit ein: Die Gefühlsbefindlichkeit, die kognitiven Fähigkeiten, die Einschätzung und Wahrnehmung der eigenen Person.

Bei Kindern sind leibliche und seelische, gefühlsmäßige und geistige Vorgänge noch besonders eng miteinander verbunden, die Ganzheitlichkeit im Handeln und Erleben ist bei ihnen sehr stark ausgeprägt.

Sie nehmen Sinneseindrücke mit dem ganzen Körper wahr, sie drücken ihre Gefühle in Bewegung aus, sie reagieren auf äußere Spannungen mit körperlichem Unwohlsein und ebenso können freudige Bewegungserlebnisse zu einer körperlich wie psychisch empfundenen Gelöstheit führen.

Das Bewegungsverhalten gibt uns Aufschluss über seine psychische Befindlichkeit, über Prozesse, die es u. U. sprachlich nicht ausdrücken kann oder will, die aber zum Verständnis des kindlichen Verhaltens von wesentlicher Bedeutung sind.

Der Zugang zum Kind wird außerdem durch Bewegungsspiele und -aufgaben erleichtert. Es reagiert auf Bewegungsangebote unmittelbarer und spontaner, lässt sich leichter zu Aktivität anregen und zum Mitmachen herausfordern“. (Zimmer, Martzy, Psychomotorik von Anfang an, nifbe Themenheft Nr. 23)

### Factbox

Bei egal welchen Bewegungsangeboten ist es wichtig, als Erwachsener zurückhaltend zu agieren, den Kindern Zeit geben, etwas ausprobieren und selber Lösungen finden lassen – dann passiert im Gehirn das meiste!

Die psychomotorische Förderung verfolgt das Ziel, die Motorik des Kindes zu fördern, aber vor allem spielt die Veränderung der Selbstwahrnehmung eine wichtige Rolle.

Im Vordergrund stehen hierbei die Stärkung des Selbstwertgefühls und der Aufbau eines positiven Selbstkonzeptes. Körper- und Bewegungserfahrungen sind Schwerpunkte in der praktischen Arbeit. Die Bewegung stellt ein Ausdrucksmedium dar, auf deren Grundlage die Kinder ihre Identitätsentwicklung vorantreiben können.

Der Erwachsene übernimmt in der Psychomotorik die Rolle eines Interaktionspartners.

Er befindet sich mit dem Kind in einem Dialog, dadurch erahnt der Begleiter, welche Bedürfnisse das Kind hat und somit kann der Erwachsene entsprechend reagieren.

### Im Zentrum steht dabei

- die Eigentätigkeit des Kindes
- das Vertrauen des Kindes in die eigenen Fähigkeiten zu stärken und somit zum Aufbau eines positiven Bildes der eigenen Person beizutragen
- dem Kind die Möglichkeit geben, eine positive Beziehung zu seinem Körper und damit zu sich selbst aufzubauen
- seine Beziehung zu anderen fördern
- das Selber-wirksam-Sein des Kindes für das Kind intensiv erfahrbar machen





## IDEEN FÜR PSYCHOMOTORISCHE ELEMENTE ZUHAUSE:

Jede Art von Bewegungslandschaften, bei denen:

- Gräben zu überwinden
- Berge und Hügel beklettert und von denen herabgesprungen werden kann
- Abhänge zum Rutschen
- Tunnel zum Durchkriechen
- Schaukelmöglichkeiten
- Stege zum Balancieren

angeboten werden, sind ein fast unerschöpfliches Erlebnisreich für Kinder jeden Alters und können sehr unterschiedlich und daher auch unterschiedlich schwierig gestaltet werden. Kleine Bewegungsinselformen sind auch in kleinen Räumen möglich.

### Bälle selbst gemacht

Um den Kindern unterschiedliche Materialerfahrungen anzubieten, kann man Bälle selbst gestalten. Materialien wie Filz, Wollknäuel, Zeitungen (evtl. auch Pappmaché) bieten sich dafür besonders an. Die Bälle werden in verschiedenen Größen selbst gestaltet und je nach Material fest umklebt.

### In der Hängematte Schaukeln

### Tücher

Wie z.B. Chiffontücher in vielen Farben, Baumwolltücher, Betttücher, Handtücher, Tücher aus unterschiedlichem Material: Cord, Seide, Frottee, Vliestücher regen zum Experimentieren an.

### Farben, Creme, Knetmasse und Rasierschaum

Egal in welchem Alter Schmiermaterialien angeboten werden, sie stimulieren und erweitern immer wieder das taktile Wahrnehmungssystem des Menschen.

### Bodypainting

### Streichelverse

### Kartons

Kartons sind ein unerschöpflich vielseitiges Material für Bewegungsanreize. Sie sind in Kindergärten meist genügend vorhanden, da Möbel, Spielmaterial und Verbrauchsmaterial in Kartons geliefert werden. Es lohnt sich, diese nicht alle dem Altpapier zuzuführen sondern sie den Kindern für unterschiedlichste Kreativ- und Bewegungsangebote bereitzustellen.

## WEITERFÜHRENDE LITERATUR

Beudels, W. & Anders, W. (2008): Wo rohe Kräfte sinnvoll walten. Handbuch zum Ringen, Rangeln und Raufen in Pädagogik und Therapie. Verlag Borgmann: Dortmund.

Beudels, W. / Lensing-Conrady, R. / Beins, H. J. (2008): ... das ist für mich ein Kinderspiel. Handbuch zur psychomotorischen Praxis. Verlag Borgmann: Dortmund.

Eggert, D. et al. (2008): Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung. Textband, Arbeitsbuch. Verlag Borgmann: Dortmund.

Köckenberger, H. (2012): Bewegungsspiele mit Alltagsmaterial für Sportunterricht, psychomotorische Förderung, Bewegungs- und Wahrnehmungstherapie. Verlag Borgmann: Dortmund  
Lang, T. (2006): Kinder brauchen Abenteuer. Verlag E. Reinhardt: München.

Zimmer, R. (2012): Handbuch Psychomotorik. Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung. Herder Verlag: Freiburg im Breisgau.

## LITERATURLISTE PSYCHOMOTORIK IM KLEINKINDALTER

Herm, Sabine (2013): Psychomotorische Spiele für Kinder in Krippen und Kindergärten. Cornelsen Verlag, Berlin.

Hirtler, Sabine (2012): Musik und Spiel für Kleinkinder. Ein Praxisbuch mit CD für Krippe, Tagespflege und Eltern-Kind-Gruppen. Cornelsen Verlag, Berlin.

Jekic, Angelika (2012): Giraffenmusik und Tüchertänze. Klanggeschichten für Krippenkinder. Bildungsverlag EINS, Köln.

Rösner, Manuela/Küsgen, Barbara (2011): Sich entdecken und verstecken. Über 100 Praxisideen zur psychomotorischen Förderung für Kinder unter drei Jahren. Celle: Pohl-Verlag

Zimmer, Renate (Hg.) (2012): Psychomotorik für Kinder unter 3 Jahren. Entwicklungsförderung durch Bewegung. Verlag Herder, Freiburg im Breisgau.

### Factbox

Sich mit Kindern auf die Suche nach Bewegung, Kreativität, neuen Wahrnehmungen und sich-Spüren zu machen, macht Sinn und Spaß für die ganze Familie!



# INTUITIVES MALEN IM KINDESALTER

Kreativität ist längst nicht mehr nur eine Eigenschaft, die Künstlern/innen und Genies zugesprochen wird, sondern gilt als Alltagskompetenz. Die Förderung kreativer Fähigkeiten hat dementsprechend in den Bildungsplänen der Kinderbetreuungseinrichtungen ihren Platz gefunden. Für deren Umsetzung sind vor allem eine förderliche Umgebung, Raum zum Experimentieren und eine entsprechende Grundhaltung der Pädagog/Innen vonnöten.

Manfred Spitzer, ein bedeutender Neurologe, schreibt in seinem Buch „Das (un) soziale Gehirn“: „Der Handwerker wird kreativ, wenn das passende Teil oder das richtige Werkzeug fehlt. Er weiß dabei, worauf es ankommt, kennt das Material ebenso wie das zu lösende Problem und verwendet sein Expertenwissen und Können, um eine Aufgabe auf eine andere, neue Art kreativ zu lösen“ (Spitzer 2013, S. 19) Überträgt man dieses Zitat auf die Lebenswelt eines Kindes, lassen sich die wesentlichen Merkmale kreativen Verhaltens ableiten.

Zunächst hat das Kind ein konkretes Problem oder eine Aufgabe und ist motiveiert, diese zu lösen. Die dafür notwendige intrinsische Motivation wird auch als „Motor der Neugierde“ bezeichnet. Aufgrund dieser vom Kind ausgehenden Motivation wird das Problem nicht delegiert, sondern erfolgs- und zielorientiert in einer spontanen und flexiblen Art und Weise bearbeitet. Zur Lösung dieses Problems bedarf es Expertenwissens – das Kind kennt das zur Verfügung stehende Material und ist geübt im Umgang damit.

Fehlende Informationen müssen zunächst beschafft werden. Dabei sind auch Luxusinformationen, also solche, die man vielleicht gar nicht direkt braucht, die aber bei späteren Gelegenheiten, bei neuen Problemlösungen dienlich sein werden, von großer Bedeutung.

Unkonventionell, fantasievoll und mutig experimentiert das Kind mit vorhandenem, bekanntem Material und kreierte aus bestehenden Wissensselementen eine neue Lösung. Hier ist Querdenken gefragt! Dieser Prozess geht nicht ohne Konflikt – und Frustrationstoleranz, Kritikfähigkeit und Durchhaltevermögen. Kreatives Verhalten heißt also, sich einem Problem selbstbewusst und aus eigenem Antrieb zu stellen, es neugierig als Herausforderung anzunehmen, sich zielgerichtet Informationen und Kenntnisse zu beschaffen, mutig neue Wege und Lösungsmöglichkeiten zu beschreiten und selbstkritisch durchzuhalten, bis ein persönliches Ziel erreicht ist.

Bilder entstehen durch gesammelte Erfahrungen und Assoziationen. Es sind Vorstellungen und Phantasien, die es zu erhalten und fördern gilt. Jedes Kind möchte aber mitteilen, was es wahrgenommen hat, durch Bewegung, Sprache, Bilder. Letztere sind die elementarsten Mitteilungsförmlichkeiten, die es lohnt aufzubewahren. Kinderzeichnungen sind ein Spiegel dafür, wie die Kinder sich selbst erleben und wie sie Informationen. In den Bildern zeigen die Kinder eine Welt, wie wir Erwachsenen sie ihnen vermittelt haben, aber sie geben auch ihre eigenen Vorstellungen von einer veränderten Welt bildnerisch wieder.

## BILDNERISCHES GESTALTEN

**Wie können Eltern einen intuitiven und nicht-erfolgsorientierten Zugang zum bildnerischen Ausdruck fördern?**

- Räumliche Möglichkeiten für einen ungezwungenen Ausdruck mit Farbe etc. gestalten – dazu gehört farbunempfindliche Kleidung, Schutz am Boden und Raum, sich auszubreiten
- Ruhe & Zeit
- ausreichend Material: Stifte, Farben, Papier
- Phantasieanregende Materialien: Blätter, Federn, Stoffe, Bordüren, Korken, Schachteln, Deckel, Knöpfe
- keine (ablenkenden) Fragen wie: „Was ist das?“
- keine Erwachsenenkorrekturen in Kinderarbeiten - keine Bewertungen. In diesem Fall ist der Prozess der Entstehung und das Vergnügen sowie das Sich-Ausdrücken das Ziel, nicht das Endergebnis
- Schutz vor Störfaktoren geben: Handy, Unruhe, Negativkritik älterer Kinder
- Einfühlungsvermögen
- Lob und Anerkennung
- Wertschätzung der Arbeiten
- Neugierde wecken und wachhalten

## LITERATURVERZEICHNIS

Krempien, Christiane/Thiesen, Peter (Hrsg.): 50 Bildnerische Techniken. Ein Arbeitsbuch für Kindergarten Hort und Grundschule. Weinheim und Basel: Beltz Verlag 2004

Mühlenberg, Gisela (1996): Kritzeln-Schnipseln- Klecksen. Erste Erfahrungen mit Farbe, Schere und Papier und lustige Ideen zum Basteln mit Kindern ab 2 Jahren. Münster: Ökoptopia Verlag.

Schwarz, Horst (Hrsg.): Krippenkinder in Aktion. Praxisbuch mit vielen Ideen für spontane und geplante Angebote zur ganzheitlichen Entwicklungsförderung. Münster: Ökoptopia Verlag.

Weber, Christine (Hrsg.): Spielen und Lernen mit 0- bis 3-Jährigen. Weinheim und Basel: Beltz Verlag 2004.

Wierz, Jakobine (2004): Vom Kritzelkritzeln zur Farbexplosion. Kindliche Mal- und Gestaltungsfreude verstehen und fördern- mit zahlreichen praktischen Anregungen von 2 bis 10 Jahren. Münster: Ökoptopia Verlag.





# MOBBING-PRÄVENTION

## PRÄVENTIVE MASSNAHMEN GEGEN MOBBING IM KINDERHAUS

**Die Kinder haben in den Workshops einerseits erfahren, was der Unterschied zwischen Streit und Mobbing ist und andererseits was sie aktiv gegen Mobbing machen können:**

- Nicht mitmachen
- Sich als Gruppe ausmachen, dass niemand ausgegrenzt wird
- Hilfe holen, wenn ein Streit nicht gut alleine lösbar ist
- Nach Win-Win-Situationen suchen
- Gefühle verbal ausdrücken

- Hilfestellungen, wenn diese von den Kindern erwünscht werden
- Achtsame Wortwahl, um Ausgrenzung nicht durch Worte zu begünstigen
- Verantwortungsübernahme für das Gruppenklima
- Aktive Mitbestimmung aller Kinder im Kinderhausalltag
- Klare und transparente Regeln und Konsequenzen bei deren Nichteinhaltung
- eine Kooperation mit Eltern, wenn Ausgrenzung in der Gruppe droht

**Seitens der Erwachsenen im Kinderhaus bemühen wir uns um:**

- Eine Gleichwertigkeit aller Kinder im Kinderhaus
- gute Beziehungen zwischen BetreuerInnen und Kindern/Jugendlichen
- Gruppengefühlstärkende Aktionen/Workshops/Elemente im Alltag
- Ein aktives Hinsehen

## Mobbing-Leitfaden für Eltern und Erziehungsberechtigte

© 2016 Kinder- und Jugendanwaltschaft Wien

Vielleicht ist es Ihnen auch schon einmal so gegangen, dass Sie sich gefragt haben, ob Ihr Kind in der Schule gemobbt wird oder andere Kinder mobbt. Dieser Leitfaden möchte Eltern informieren und sie unterstützen, Mobbing erfolgreich entgegen zu wirken, um für den Schutz ihrer Kinder sorgen zu können.

### 1.1 Was ist Mobbing?

Nicht jeder Streit ist Mobbing. Einmalige, auch mehrmalige "Gemeinheiten", sind noch kein Mobbing. Bei Mobbing werden Kinder und Jugendliche über eine längere Zeit gezielt gedemütigt, ausgegrenzt und gequält, bis sie zusehends jeglichen Handlungsspielraum verlieren.

#### Die häufigsten Handlungen:

- Hinter dem Rücken Gerüchte und Lügen verbreiten
- Jemanden mit Schimpfwörtern und Spitznamen benennen
- Lächerlich machen

- Abwertende Blicke und Gesten
- Nachhaken
- Für dumm erklären
- Nicht zu Wort kommen lassen
- Ausgrenzen aus der Klassengemeinschaft
- Wegnehmen, Verstecken, Beschädigen von Schulsachen und/oder Kleidung
- Ungerechtfertigt beschuldigen
- Erpressen
- Unerwünschte körperliche Berührungen
- Sexuell belästigen
- Schubsen, Boxen, Schlagen



## 1.2 Was ist Cyber-Mobbing?

Über 90 Prozent der Jugendlichen in Österreich nutzen das Internet. Diese Tatsache bringt sowohl neue Chancen wie auch neue Risiken mit sich.

Mobbing setzt sich durch die veränderte Lebenswelt immer häufiger auch im Internet fort. Für die Betroffenen ist das besonders schlimm, da Mobbing dabei auch vor den eigenen vier Wänden nicht Halt macht und das Publikum wird beim Cyber-Mobbing unkontrollierbar groß. Einfach nicht an der Online-Kommunikation teilzunehmen ist für Kinder und Jugendliche keine Alternative, da digitale Medien ihr wichtigstes Kommunikations- und Informationsmittel sind.

Mit Cyber-Mobbing ist das absichtliche Beleidigen, Bloßstellen, Bedrohen oder Belästigen im Internet oder über das Handy über einen längeren Zeitraum hinweg gemeint. Dabei werden Lügen, Gerüchte oder Privates in sozialen Netzwerken oder Messengern verbreitet.

Es wird beschimpft, beleidigt, bedroht und aus Computerspiel-Teams und Klassen/Gruppen ausgeschlossen. Hass-Gruppen werden eröffnet, Fake-Profil erstellt und intime bzw. peinliche Fotos und Videos veröffentlicht. Im Internet werden vor allem Foto- und Videoplattformen (wie YouTube), Messenger (wie WhatsApp) und soziale Netzwerke (wie Facebook und Instagram) dafür missbraucht.

## 1.3 Woran erkenne ich Mobbing bei meinem Kind?

Folgende Gefühle und Verhaltensweisen Ihres Kindes sind möglich, es können aber auch andere Ursachen zugrunde liegen: Ihre Tochter, Ihr Sohn

- hat Angst, zur Schule zu gehen oder vermeidet den üblichen Schulweg
- möchte an Wandertagen oder anderen Veranstaltungen nicht mehr teilnehmen
- wirkt ängstlich, unsicher, verzweifelt
- ist leicht reizbar, nervös
- schläft schlecht oder hat Alpträume
- klagt häufig über Bauch- oder Kopfschmerzen
- verliert Sachen, braucht öfters Geld
- hat Verletzungen, zerrissene Kleidung oder kaputte Sachen
- hat wenige oder gar keine Freunde in oder außerhalb der Klasse/ Gruppe
- bekommt immer schlechtere Noten
- kann sich nicht konzentrieren
- erzählt immer weniger aus der Schule/ der Nachmittagsbetreuung und zieht sich immer mehr zurück
- reagiert betroffen, wenn das Handy ein Signal von sich gibt

## 1.4 Warum wird gemobbt?

Die Gründe für Mobbing sind vielfältig. Mobbing gab es auch schon früher, der wachsende gesellschaftliche Druck und digitale Medien begünstigen neue Formen davon. Mobbing kann als Ventil für Aggressionen eingesetzt werden. Es wird gemobbt, um die Zugehörigkeit zu den „Coolen“ der Klasse zu demonstrieren und dadurch zu vermeiden, selbst gemobbt zu werden.

Mobbing kann auch eine Reaktion auf vermeintliche oder tatsächliche Angriffe sein. Manchmal können einfach Langeweile oder Spaß die Ursache sein. Es kann das Ziel haben, sich auf Kosten anderer mächtig zu fühlen.

## 1.5 Empfehlungen von ExpertInnen

Lassen Sie sich die Mobbing-Situationen von Ihrem Kind konkret schildern und versuchen Sie, möglichst ruhig sowie sachlich zu bleiben. Nehmen Sie Ihr Kind ernst und versuchen Sie, das Selbstvertrauen sowie die Handlungsfähigkeit Ihres Kindes wiederherzustellen.

Bieten Sie Ihrem Kind Alternativen, wie neue Freundschaften oder neue Hobbys, an. Vermitteln Sie Ihrem Kind im Gespräch, dass es nicht darum geht, wer schuld ist, sondern wie die Mobbing-Situationen beendet werden können.

Handeln Sie in Rücksprache mit Ihrem Kind und planen Sie immer die nächsten Schritte gemeinsam. Es ist gut, Kindern konkrete Fragen zu stellen: „Was tust du, wenn das Mobbing wieder passiert?“ oder „Wie kann ich dir in deiner Situation helfen?“

Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wie es sich konkret schützen kann (z.B. sich in der Nähe der LehrerInnen in der Pause aufzuhalten). Suchen Sie das Gespräch mit dem/ der KlassenlehrerIn bzw. dem/ der NachmittagsbetreuerIn und fordern Sie Unterstützung.

Überprüfen Sie nach der vereinbarten Zeit, ob der/die LehrerIn etwas unternommen hat. Falls dies nicht der Fall ist, suchen Sie das Gespräch mit dem/ der DirektorIn. Vermeiden Sie, mit den Kindern oder Jugendlichen, die Ihr Kind mobben, persönlich zu sprechen.

Vermeiden Sie, mit den Eltern der Kinder oder Jugendlichen, die Ihr Kind mobben, persönlich zu sprechen. Nehmen Sie für sich und für Ihr Kind, falls notwendig, professionelle Hilfe in Anspruch. Ein Schulwechsel sollte genau überlegt werden.





## 1.6 Was ist zu tun, wenn mein Kind mobbt?

Ein Kind, das mobbt, braucht Ihre Unterstützung. Bewahren Sie Ruhe und gehen Sie besonnen mit dieser Erkenntnis um. Kategorische Bestrafungen oder pauschale Verurteilungen haben keinen Sinn. In dieser Situation braucht es Verständnis und elterliche Beziehung, damit Ihr Kind die Gewissheit hat, dass Sie an seiner Seite sind.

Wenig hilfreich ist, wenn Sie – um Ihr Kind zu unterstützen – alle Beschuldigungen negieren, bagatellisieren oder womöglich sogar mit rechtlichen Schritten drohen. Es geht nicht um Schuldzuweisung, sondern um ein Beenden der Mobbing-Situation.

Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Sie Mobbing als Form der Problemlösung, als Spaß, um Langeweile zu bekämpfen oder als Ausdruck von Stärke und Coolness ablehnen, nicht aber Ihr Kind an sich. Es geht darum zu zeigen, dass Sie für Ihr Kind da sind, sein Verhalten aber absolut nicht tolerieren. Ihr Kind braucht jetzt verstärkt Ihre Unterstützung, denn als MobberIn „aufzu-

fliegen“ ist an sich schon unangenehm. Vielen ist es peinlich und die Situation verleitet leicht dazu, alles abzustreiten und sich unwissend zu stellen. Eine Mobbing-Situation ist für alle belastend und herausfordernd. Besprechen Sie die weitere Vorgehensweise mit Fachleuten für Mobbing in der Schule.

Sprechen Sie in Ruhe mit Ihrem Kind, wie es einen neuen Weg einschlagen könnte: wie es Probleme, ohne zu mobben, lösen kann, wie es Spaß haben kann, ohne dass es auf Kosten von Anderen geht, was es statt sich zu langweilen machen könnte und vor allem, wie sich wirklich mutige, starke und coole Kinder verhalten.

### Factbox

Machen Sie Ihrem Kind Mut. Jeder und Jede, der sich traut, (Cyber-) Mobbing zu melden, hilft den Betroffenen. Ermutigen Sie Ihr Kind, nicht wegzuschauen, sondern Mobbing zu melden. Gemeinsam können Sie besprechen, wie dies sowohl in der Schule als auch online im Internet sogar anonym möglich ist.

## 2 Literatur

Für diesen Leitfaden wurde folgende Fachliteratur verwendet – wir können sie zum Weiterlesen empfehlen:

Berlin-Brandenburger Anti-Mobbing-Fibel: Was tun, wenn. (2008) [www.lisum.berlin-brandenburg.de](http://www.lisum.berlin-brandenburg.de)

Horst Kasper: Schülermobbing – tun wir was dagegen! Anleitung und Auswertungshilfe für Schulentwicklung. (2002)

Kinder- und Jugendanwaltschaft Oberösterreich: Was tun bei Mobbing in der Schule? Informationen für Eltern. (2014) [www.kija-ooe.at](http://www.kija-ooe.at)

Dan Olweus: Was Lehrer und Eltern wissen sollten – und tun können. (2008)



# LITERATURTIPPS ACHTSAMKEIT

## ACHTSAMKEIT IM (PÄDAGOGISCHEN) ALLTAG

Jegliche Versuche, Kinder zur Entspannung zu bringen und Ihnen einen gesunden Umgang mit sich selbst und dem Alltag vorzuleben werden scheitern, wenn diese spüren, dass die Erwachsenen um Sie herum angespannt, sich selbst überfordernd und überlastet sind.

**Daher einige Literaturvorschläge mit vielen Tipps zum Lesen, Ausprobieren etc. für Sie als mit Kindern Arbeitende oder Lebende:**

Schultz, Johannes H: Autogenes Training Das Original-Übungsheft: Die Anleitung vom Begründer der Selbstentspannung

Kabat-Zinn, Jon: Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben

Kabat-Zinn, Jon / Lienhard, Valentin: Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit, Audiobook

Kabat-Zinn, Myla / Kabat-Zinn, Jon: Mit Kindern wachsen: Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie

Frucht, Stephan: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. Gesprochene Anleitung mit Musik Audio-CD  
Rosenberg, Marshall B: Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens

Lauterbach, Johannes: Slowtime! Einfach mal anhalten. Die besten Tipps zum Entspannen

Bartoli y Eckert, Petra / Tsalo-Fürter Ellen: Atempausen für ErzieherInnen. Mit wirkungsvollen Stress-weg-Tipps den Tag gelassen meistern

Seiwert, Lothar: Das neue 1x1 des Zeitmanagement

Salbert, Ursula: Ruhe-Inseln für ErzieherInnen Stressbewältigung: Mehr Kraft, Gelassenheit und Wohlbefinden mit einfachen Bewegungs- und Entspannungsübungen für Menschen in erziehenden und lehrenden Berufen

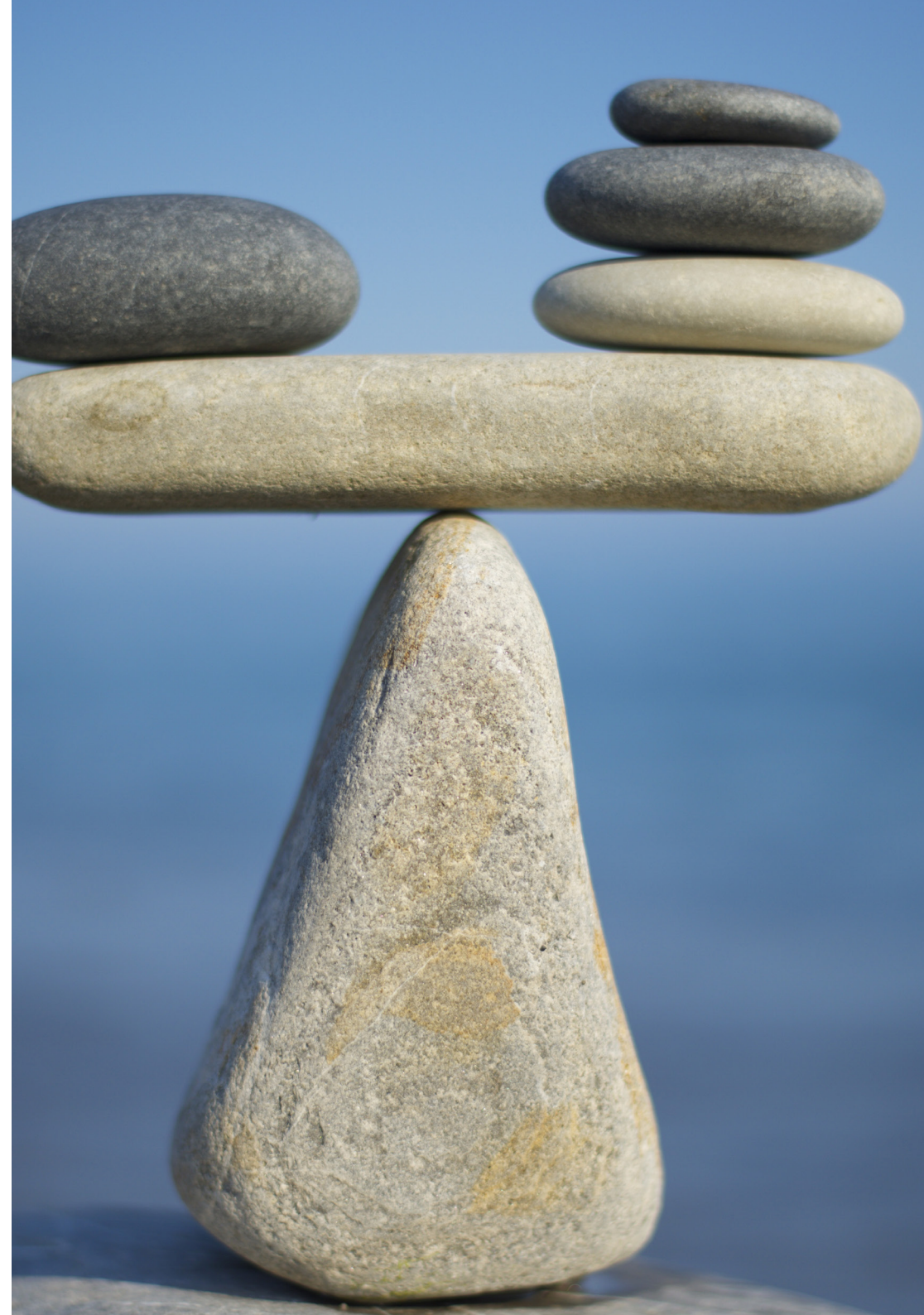
Salbert, Ursula / Meussen, Annie: Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder: Bewegungs- und Ruheübungen, Geschichten und Wahrnehmungsspiele aus dem Yoga, dem Autogenen Training ... (Praxisbücher für den pädagogischen Alltag)

Polakov, Sonja | Scholz, Irina: Entspannung für Kinder: Autogenes Training – Muskelentspannung – Imaginationen; Hörbuch

Alle Übungen auf youtube zu diesen Themen. Es gibt eine Menge - da hier die Stimme oft sehr wichtig ist, bitten wir Sie, das selbst auszuprobieren.

### Factbox

Bei Fragen dazu steht unsere ReferentIn gerne unter [office@berhel.at](mailto:office@berhel.at) zur Verfügung.





**Impressum**

SERVICE MENSCH GmbH  
Gemeinnützige GmbH der Volkshilfe NÖ  
Grazer Straße 49-51, 2700 Wiener Neustadt

**Redaktion**

Maria Panzenböck-Stockner

**Bildnachweis**

Shutterstock

Stand: August 2019

**SERVICE MENSCH GmbH**  
**Volkshilfe Niederösterreich**  
Grazer Straße 49-51, 2700 Wiener Neustadt

Service-Hotline: 0676 / 8676

■ [www.noe-volkshilfe.at](http://www.noe-volkshilfe.at)