

## Friedenserziehung in der frühen Kindheit, um Mobbing zu verhindern

### IO3 – Methodensammlung pädagogischer Angebote

#### Inhalt - Selbstwert

Selbstkontrolle	Seite 1
Unabhängigkeit	Seite 4
Selbstwertgefühl	Seite 9
Verantwortung	Seite 13
Ehrlichkeit	Seite 18
Freiheit	Seite 21
Geduld	Seite 28
Kreativität	Seite 31
Selbstfürsorge	Seite 35

#### Alle pädagogischen Angebote sind lizenziert als:



Unter dieser Lizenz können Benutzer:

**Teilen** – das Material in einem beliebigen Medium oder Format teilen und weiterverbreiten

**Anpassen** – remixen, transformieren und auf dem Material aufbauen

Wir als Lizenzgeber können diese Freiheiten nicht widerrufen, solange die Benutzer die Lizenzbedingungen einhalten.

Die wichtigsten Bedingungen dieser Lizenz sind die folgenden:

**Namensnennung** – Benutzer müssen eine angemessene Nennung angeben, einen Link zur Lizenz bereitstellen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Benutzer können dies auf jede angemessene Weise tun, jedoch nicht in einer Weise, die darauf hindeutet, dass der Lizenzgeber sie oder ihre Verwendung befürwortet.

**Nicht kommerziell** – Benutzer dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke verwenden.

**ShareAlike** – Wenn Benutzer das Material remixen, transformieren oder darauf aufbauen, müssen sie ihre Beiträge unter derselben Lizenz wie das Original verteilen.



#### Haftungsausschluss

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

### Ich warte, bis ich an der Reihe bin



ALTER	3 – 6 Jahre
WERT	Selbstkontrolle
MATERIALIEN	Kleine geometrische Figuren
DAUER	30 Minuten
GRUPPENGROSSE	Bis zu 20 Kinder (in kleinen Gruppen)
ZIELE	Die Kinder lernen zu warten, bis sie an der Reihe sind, als eine Form der Verhaltensregulieren.
METHODIK	Spiel, praktische Übung
AUTHOR	AMEI-WAECE



Urheberrechte ©: Materialien dürfen verwendet werden in Übereinstimmung mit:  
Creative Commons Nicht-kommerzielle Share-Alike-Lizenz

#### Haftungsausschluss

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.



## SCHRITTWEISE UMSETZUNG

Selbstkontrolle könnte man als die Fähigkeit definieren, das eigene Verhalten in eine gewünschte Richtung lenken zu können, und unter diesem Gesichtspunkt ist sie mit praktisch jeder menschlichen Eigenschaft verbunden.

Ein Kind bis etwa sechs Jahre hat die Selbstkontrolle seines Verhaltens noch nicht entwickelt, denn in den ersten Jahren handelt es aus dem Impuls heraus und folgt seinen unmittelbaren Wünschen. Es fällt ihm schwer, sein Verhalten zu hemmen, und wenn man ihm sagt: "Tu das nicht", wird es gleichgültig oder ablehnend reagieren, bis zu dem Punkt, an dem viele Erwachsene denken, dass es eine Reaktion des bewussten Widerstands ist. Dem ist aber nicht so; es liegt nur daran, dass seine Entwicklung dem Kind noch nicht die Kontrolle über sein Verhalten erlaubt.

Damit das Kind es schafft, sein Verhalten zu kontrollieren, sind mehrere Meilensteine in der Entwicklung der psychologischen Prozesse notwendig, z.B. das Verständnis der Erwachsenensprache, die ihm helfen wird, sein Verhalten zu regulieren.

Es ist notwendig, an der Selbstkontrolle zu arbeiten, um das Kind auf den Übergang in die Grundschule vorzubereiten. Es ist wichtig, ihm beizubringen, dass es in einer Schlange warten muss, bis es an der Reihe ist; ihm beizubringen, dass nicht alle gleichzeitig sprechen können. Es ist sehr wichtig, dass das Kind lernt, Prioritäten zu setzen und manche Aufgaben und Arbeiten vor anderen, für es angenehmeren Dingen, wie z.B. dem Spielen, zu erledigen. Er/Sie muss auch lernen, aufmerksam zuzuhören.

An der Selbstkontrolle des Verhaltens kann bei allen Aktivitäten gearbeitet werden, die das Kind im Kindergarten oder zu Hause erledigt, und jede Gelegenheit ist gut, um dies zu tun.

### Schritt 1

Erklären Sie den Kindern die Spielregeln des Spiels "Hüpfende Räume"

Vorbereitung:

Teilen Sie die Gruppe in Kleingruppen mit jeweils gleicher Anzahl an Kindern. Bitte Sie die Kinder, sich in ihrer Gruppe in einer Reihe an einer Linie aufzustellen. Etwa zwei Meter weiter befindet sich die Ziellinie. Zeichnen Sie oder kleben Sie Bilder von geometrischen Formen vor jede Gruppe in den Raum zwischen den beiden Linien.

Umsetzung:

Laden Sie jedes erste Kind einer Reihe ein, mit geschlossenen Beinen über die geometrischen Formen zu springen. Ziel ist es, über die Figuren zu hüpfen, nicht darauf. Bei der Ankunft an der Ziellinie setzt sich das Kind hin und wartet auf den Rest seines Teams.

Regeln:

- Es gewinnt die Gruppe, die die Aufgabe am geschicktesten löst und zuerst ankommt.
- Es kann erst mit dem Springen begonnen werden, wenn der/die vorherige Mitspieler/in sich hingesetzt hat.

### Schritt 2

Sprechen Sie mit den Kindern über das Spiel und fragen Sie, ob sie ihre eigenen Schlussfolgerungen ziehen können.

Erklären Sie den Kindern, dass die Person, die nicht weiß, wie man wartet, das Spiel immer verlieren wird. Dies geschieht bei vielen Dingen im Leben mit Menschen, die etwas überstürzen und später endet es nicht so, wie sie es sich vorgenommen haben. Außerdem ist es anderen Menschen gegenüber kein faires Verhalten.

Die Gewinner werden motiviert sein, als Gruppe, die nicht nur die erforderlichen Bewegungen gut ausgeführt hat, sondern auch, weil sie wusste, wie man wartet, bis sie an der Reihe sind.



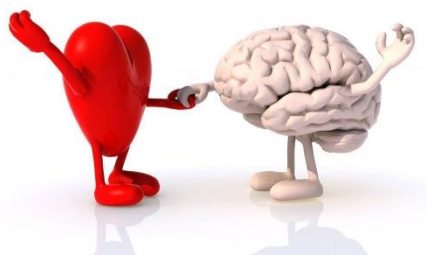
## Auswertung

BEOBACHTETES VERHALTEN	JA	NEIN	KOMMENTARE
Die Kinder haben sich an die Spielregeln gehalten.			
Die Kinder benötigten Unterstützung, um sich an die Spielregeln zu halten.			
Die Kinder haben verstanden, dass man warten muss, bis man dran ist.			
Die Kinder brauchten Unterstützung, um zu verstehen, dass man warten soll			

---

*Ein Kind kann einem Erwachsenen drei Dinge beibringen: ohne Grund glücklich zu sein, immer mit etwas beschäftigt zu sein und zu wissen, wie man mit aller Kraft das verlangt, was man sich wünscht. – Paulo Coelho*

---



### Tipps und Hinweise zur Selbstfürsorge für Pädagogen:

Stop! Eine der hilfreichsten Maßnahmen, die Sie im Moment des Stresses ergreifen können, ist es, innezuhalten, Ihren mentalen Zustand zu bewerten und sich selbst aus einem erhöhten Angstzustand wieder auf eine ruhige, klar denkende Basis zu bringen.

### Schau, was ich schon alles kann!



ALTER	3 – 6 Jahre
WERT	Unabhängigkeit
MATERIALIEN	Gedruckte Handlungstabelle, dreifarbige „Münzen“ aus Pappe/Karton oder Magnete in drei Farben für die Tafel, weißes Papier, Farben
DAUER	30 Minuten
GRUPPENGROSSE	5 bis 10 Kinder
ZIELE	Erkennen und benennen von Handlungen, die die Kinder selbständig ausführen, um den Begriff selbständig zu verstehen. Beschreibung von Handlungen, die sie selbständig ausführen, um ihre Fähigkeiten im Alltag zu erkennen.
METHODIK	Sokratischer Dialog
AUTHOR	Petit Philosophy



Urheberrechte ©: Materialien dürfen verwendet werden in Übereinstimmung mit:  
Creative Commons Nicht-kommerzielle Share-Alike-Lizenz

#### Haftungsausschluss

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.



## SCHRITTWEISE UMSETZUNG

### Schritt 1

Bitten Sie die Kinder, sich in einen Kreis zu setzen und eröffnen Sie einen Dialog:

- Wie hat euer Morgen ausgesehen?
- Was habt ihr alleine gemacht, bevor ihr in die Gruppe gekommen seid?

Die Kinder geben ihre Antworten und wenn nötig, helfen Sie ihnen mit zusätzlichen Fragen:

- Was machst du als erstes am Morgen?
- Putzt du dir die Zähne?
- Wäschst du dir die Hände?
- Wer entscheidet, was es zum Frühstück gibt?
- Machst du dein Frühstück?
- Entscheidest du, was du für den Tag anziehen wirst?
- Hilft dir jemand beim Anziehen der Kleidung?
- Packst du deinen Rucksack für den Tag?
- Wer bringt dich in den Kindergarten?
- Was machst du, wenn du in den Kindergarten kommst? (Wenn es einige Regeln gibt, wie z.B. Schuhe und Rucksack ablegen, Händewaschen usw., helfen Sie den Kindern mit einer Antwort).

Nach einer kurzen Gesprächsrunde bitten Sie die Kinder, über ihre Antworten nachzudenken und die Dinge zu aufzuzählen, die sie selbst getan haben.

### Schritt 2

Kündigen Sie ein kurzes Spiel an und nimmt die ausgedruckte Handlungstabelle heraus.

Die Tabelle kann an eine Tafel gepinnt werden oder wenn die Kinder auf dem Boden sitzen, kann sie in die Mitte des Kreises gelegt werden.

Erklären Sie den Kindern, dass jedes Kästchen in der Tabelle für Handlungen steht, die täglich durchgeführt werden. Wenn die Kinder nicht lesen können, bitten Sie sie anhand der Bilder zu erraten, welche Handlung gemeint ist und helfen ihnen bei den Antworten.

Nachdem alle Kinder die Zeichnungen verstanden haben, nehmen Sie drei Sätze mit "Münzen"-Symbolen. Jeder Satz hat seine eigene Form, zum Beispiel: Stern, Herz und Kreis (es können auch andere und einfachere Formen sein). Die "Münzen" können vorher aus dem Karton oder einer stärkeren Pappe hergestellt werden.

Wenn Sie mehr Zeit für diese Aktivität haben, können die Kinder die "Münzen" selbst ausschneiden.

### Schritt 3

Erklären Sie den Kindern, dass die Herzmünzen für sie selbst (Kinder) stehen, die Sternmünzen für Erwachsene (Eltern, Großeltern, usw.) und die Kreismünzen für Kinder und Erwachsene zusammen. Die Aufgabe der Kinder ist es, eine Herzmünze neben eine Handlung zu legen, die sie selbst (unabhängig) ausführen, Sternmünzen sollten neben eine Handlung gelegt werden, die Erwachsene ausführen, und Kreismünzen sollten neben eine Handlung gelegt werden, die Kinder und Erwachsene gemeinsam ausführen (zum Beispiel: Frühstück machen oder wenn Kinder selbst entscheiden, was sie anziehen wollen, aber Erwachsene ihnen beim Anziehen helfen).

Nachdem alle Kinder ihre Münzen in die Handlungstabelle gelegt haben, beginnen Sie eine Gesprächsrunde mit Hilfe der folgenden Fragen:

- Kannst du deine Kreismünzen erklären und beschreiben, wie du Dinge gemeinsam mit Erwachsenen/Eltern machst?
- Kannst du deine Herzmünze erklären und beschreiben, wie du diese Dinge alleine machst?
- Wie fühlst du dich, wenn du Dinge ohne die Hilfe von Erwachsenen machst?
- Ist es manchmal schwer?
- Und warum?
- Ist es ok, um Hilfe zu bitten, wenn man bei etwas nicht weiterkommt?
- Hast du schon einmal das Wort Unabhängigkeit gehört? Was bedeutet es? (Helfen Sie den Kindern bei der Antwort.)



- Bei welcher Handlung in der Tabelle wollt ihr unabhängiger sein, welche Dinge selbständig tun?
- Braucht es Zeit, um neue Fertigkeiten zu lernen? (Wenn die Kinder das Wort Fertigkeit nicht kennen, erklären Sie es ihnen mit verständlichem Vokabular. Zum Beispiel: Eine Zahnbürste zu halten und sie mit der Hand auf eine bestimmte Art und Weise zu bewegen, um sicherzustellen, dass wir alle Zähne geputzt haben, das ist eine Fertigkeit und wir nennen es Bürsten).
- Wie erlernen wir neue Fertigkeiten?
- Kannst du die Sternmünzen erklären und beschreiben, wie Erwachsene dies selbstständig tun?
- Glaubst du, dass du eines Tages dieselben Dinge wie Erwachsene ganz alleine tun wirst?
- Glaubst du, dass alle Erwachsenen völlig unabhängig sind - sie können alles alleine machen?
- Wenn du auf die Tabelle und die Münzen schaust, würdest du sagen, dass du ein unabhängiger Mensch bist?
- Macht es manchmal mehr Spaß, Dinge gemeinsam zu tun, obwohl man sie auch alleine machen kann, z. B. Frühstück machen? - Jetzt, wo ihr die Antworten der anderen gehört habt, wollt ihr eure Münzen woanders hinlegen?

Wenn die Kinder ihre Meinung geändert haben oder eine Handlung tiefer verstanden haben, geben Sie ihnen die Möglichkeit, ihre Münzen anders zu legen und bitten Sie die Kinder zu erklären, warum.

HINWEIS: Alle Fragen können je nach Alter, Wortschatz und Fähigkeiten der Gruppe angepasst werden. Wenn Sie mit jüngeren Kindern arbeitet, können einige Fragen umgangen oder vereinfacht werden. Die Tabelle der Handlungen kann ebenfalls angepasst werden.

#### Schritt 4

Stellen Sie den Kindern abschließend folgende Frage:

- Fallen dir noch weitere Handlungen ein, die du selbständig durchführst, die aber in unserer Tabelle nicht vorkommen?

Wenn die Kinder einige zusätzliche Handlungen nennen, die sie selbständig durchführen, bieten Sie ihnen Papier und Farben an, damit sie diese Handlungen zeichnen können. Wenn sie fertig sind, fügen die Kinder ihre Handlungen zur Tabelle hinzu.

#### Handlungstabelle



<p>ZÄHNEPUTZEN</p> 	<p>KOCHEN</p> 	<p>GASSI GEHEN</p> 
<p>DAS HAUSTIER FÜTTERN</p> 	<p>ANZIEHEN</p> 	<p>BETT MACHEN</p> 
<p>AUFRÄUMEN</p> 	<p>WASCHEN</p> 	<p>EIN BROT MACHEN</p> 
<p>SAUBERMACHEN</p> 	<p>BLUMEN GIEßEN</p> 	<p>AUFWACHEN</p> 
<p>EINE STRASSE ÜBERQUEREN</p> 	<p>SCHNÜRSCHUHE BINDEN</p> 	<p>TISCH DECKEN</p> 





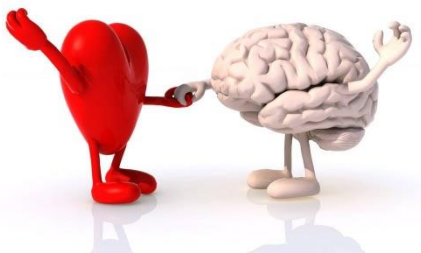
## Auswertung

BEOBACHTETES VERHALTEN	JA	NEIN	KOMMENTARE
Die Kinder haben das Spiel verstanden und die Aufgabe selbstständig oder auch mit Hilfe der/des Gruppenleiterin/ Gruppenleiters erledigt			
Sie haben den Begriff der Unabhängigkeit verstanden.			
Die Kinder haben verstanden, dass es Zeit und neue Fertigkeiten braucht, um unabhängig zu werden.			
Sie haben ihre Münzen in Schritt 3 nochmal woanders hingelegt.			
Die Kinder haben weitere Handlungen aufgezählt, die sie selbstständig vollziehen.			

---

*Der mutigste Akt ist immer noch, selbst zu denken. Laut. – Coco Chanel*

---



### Tipps und Hinweise zur Selbstfürsorge für Pädagogen:

Schluss mit dem Multitasking. In der heutigen schnelllebigen Welt sind viele von uns stolz darauf, dass sie in der Lage sind, effektiv Multitasking zu betreiben. Die Wahrheit ist jedoch, dass die Konzentration auf nur eine Sache Ihre Effizienz und Produktivität erhöht.

## Begrüßungsposter



ALTER	3 – 6 Jahre
WERT	Selbstwertgefühl
MATERIALIEN	Papier, Stifte, Leim
DAUER	30 Minuten
GRUPPENGROSSE	15 Kinder
ZIELE	Förderung des Zugehörigkeitsgefühls unter Gleichaltrigen. Steigerung des Selbstwertgefühls Durch alltägliche Gewohnheiten, die soziale Akzeptanz fördern.
METHODIK	Gruppenarbeit
AUTHOR	Petit Philosophy



Urheberrechte ©: Materialien dürfen verwendet werden in Übereinstimmung mit:  
Creative Commons Nicht-kommerzielle Share-Alike-Lizenz

### Haftungsausschluss

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert.  
Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der  
Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin  
enthaltenen Angaben.



## SCHRITTWEISE UMSETZUNG

Diese Aktivität wird in Schulen und Kindergärten immer beliebter, da sie soziale und emotionale Unterstützung bietet, eine tiefere Verbindung zwischen Betreuer und Kindern herstellt, ein positives Klassen-/Gruppenklima fördert und - was am wichtigsten ist - das Selbstwertgefühl und Zugehörigkeitsgefühl der Kinder stärkt.

### Schritt 1

Lassen Sie die Kinder in einem Kreis sitzend zusammenkommen und beginnen Sie die Gesprächsrunde mit folgenden Fragen:

Wie begrüßt ihr jemanden, den ihr das erste Mal trifft?

Wie begrüßt ihr eure Eltern?

Und eure Freunde?

Habt ihr eine geheime oder besondere Begrüßung mit einem/einer Freund/in?

Vielleicht ein spezieller Tanz, den ihr und euer/e Freund/in gemeinsam tanzen?

### Schritt 2

Fragen Sie die Kinder: "Wie möchtet ihr jeden Tag begrüßt werden?"

Die Kinder schlagen ihre Ideen vor und wählen gemeinsam 3 bis 5 besondere Begrüßungen aus.

Das können zum Beispiel sein: eine Umarmung, ein besonderer Händedruck, ein kurzer Tanz, Begrüßung mit Faust auf Faust, High Five.

### Schritt 3

Teilen Sie die Kinder in kleine Gruppen ein und geben ihnen Papier, Stifte und Leim.

Jede Gruppe soll sich nun ein Symbol für eine bestimmte Begrüßung überlegen, so zum Beispiel eine Musiknote für einen Begrüßungstanz, zwei sich umarmende Bären für eine Umarmung, zwei gespreizte Handflächen für ein High Five.

Je nach Fähigkeiten und Fertigkeiten der Kinder, können Sie die Symbole schon vorbereitet haben und die Kinder können diese bemalen und/oder dekorieren.

### Schritt 4

Sind alle Symbole fertig, können die Kinder diese auf ein gemeinsames Plakat kleben – das Begrüßungsposter ist fertig.

Sie können dieses Plakat nun außerhalb des Gruppenraumes anbringen oder beispielsweise im Eingangsbereich der Einrichtung.



Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union



## Schritt 5

Von nun an dient das Plakat als Begrüßungshilfe für den Tag.

Jedes Kind deutet auf ein Symbol auf dem Plakat und wird dann auf diese Weise von Ihnen begrüßt. Ob sich die Kinder dafür in einer Reihe aufstellen oder ob dies zum Ritual beim morgendlichen Betreten des Raumes wird, liegt bei Ihnen.

In den ersten ein oder zwei Wochen können Sie alle Kinder grüßen, damit ihnen das Grüßen wie auf dem Poster vertraut wird.

Nach einiger Zeit können die Kinder Begriffe für die Begrüßung der anderen Kinder in ihrer Gruppe übernehmen. Jeden Tag begrüßt ein anderes Kind seine Freunde auf eine Art und Weise, die es auf dem Poster ausgewählt hat





## Auswertung

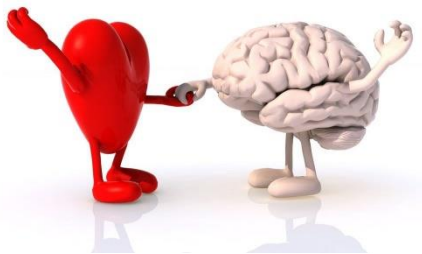
BEOBACHTETES VERHALTEN	JA	NEIN	KOMMENTARE
Konnten die Kinder verschiedene Arten der Begrüßung benennen?			
Haben sie witzige Arten der Begrüßung für das Poster vorgeschlagen?			
Haben die Kinder ein Symbol zur Begrüßung in der Gruppe gestaltet?			
Ist es den Kindern zur Gewohnheit geworden, jeden Tag zu grüßen?			
Hat das Begrüßungsritual nach einiger Zeit ihr Selbstwertgefühl und ihr Zugehörigkeitsgefühl zur Gruppe gestärkt?			

---

*Du selbst, genauso wie jeder andere im ganzen Universum, verdienst deine Liebe und Zuneigung. – Buddha*

---

### Tipps und Hinweise zur Selbstfürsorge für Pädagogen:



Zum Selbstmitgefühl gehört das Verständnis, dass jeder Fehler macht und dass das zum Menschsein dazugehört. Und es ist die Fähigkeit, mit sich selbst so zu sprechen, wie man mit einem Freund sprechen würde, er gerade versagt hat – warmherzig und freundlich. Wenn wir diese Haltung einnehmen, so die Forschung, sind wir ruhiger – wir haben weniger Stressgefühle und einen niedrigeren Cortisolspiegel. Wir sind auch widerstandsfähiger: Wir haben weniger Angst vor Misserfolgen und sind motivierter, uns zu verbessern.

### Ein Hund ist mein Freund



ALTER	3 – 6 Jahre
WERT	Verantwortung
MATERIALIEN	Ausgedruckte Aktivitätentabelle
DAUER	30 Minuten
GRUPPENGROSSE	5 bis 20 Kinder
ZIELE	Aufzeigen von Handlungen, die den Begriff Verantwortung beschreiben
METHODIK	Dialog, Gesprächsrunde Ziel
AUTHOR	PPRSC



Urheberrechte ©: Materialien dürfen verwendet werden in Übereinstimmung mit:  
Creative Commons Nicht-kommerzielle Share-Alike-Lizenz

#### Haftungsausschluss

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.



## SCHRITTWEISE UMSETZUNG

Die Verantwortungsfähigkeit wird Schritt für Schritt entwickelt. Laut Psychologen ist es für ein Kind sehr wichtig, Verantwortung zu erkennen, denn es bedeutet die Wahrnehmung des eigenen Ichs, der eigenen Gefühle und die Fähigkeit, die kleineren oder größeren Probleme zu lösen, die wir alle haben. Außerdem wird ein Mensch, der schon als Kind Verantwortung gelernt hat, diese auch richtig wahrnehmen, nämlich als die Freiheit, selbständig zu handeln und Entscheidungen zu treffen, und nicht als unerwünschte Last.

Verantwortung muss bereits in jungen Jahren entwickelt werden. Die ersten Schritte in der Entwicklung von Verantwortung könnten das Gießen einer Zimmerpflanze oder die Pflege eines Haustieres sein. Wenn ein Kind klein ist, sollte es die Verantwortung für die Pflege der Pflanze oder des Haustiers mit anderen Familienmitgliedern teilen.

### Schritt 1

Laden Sie die Kinder ein, sich in einem Sitzkreis zusammen zu finden und beginnen Sie mit einer Fragerunde:

Wer von euch hat Pflanzen oder Haustiere zu Hause? Welche sind es?

Wer hat keine, würde aber gerne welche haben?

Warum wollen die Eltern kein Haustier anschaffen?

Wenn die Kinder bereits ein Haustier haben, dann fragen Sie, wer sich um das Tier kümmert und wie genau das aussieht.

Wenn ein Kind ein Haustier (einen Hund, eine Katze, einen Hamster, einen Papagei) zu Hause halten möchte und die Eltern bittet, es zu kaufen, wer muss dann die Verantwortung für das zukünftige Haustier übernehmen? Die Kinder oder die Eltern?

Wenn die Kinder antworten, dass ihre Eltern sich um die Haustiere kümmern, dann fragen Sie sie, ob sie sich nicht auch selbst um die Tiere kümmern können.

Was müssen die Kinder tun, wenn sie ein Haustier zu Hause halten?

Erklären Sie den Kindern, dass sie auch bei der Pflege der Haustiere helfen und die Verantwortung für das Haustier mit den Eltern teilen können.

### Schritt 2

Teilen Sie die Kinder in drei Gruppen ein. Diese finden sich nun an jeweils einen Ort im Raum ein.

Die Kinder bekommen Karten mit Bildern ausgehändigt. Ihre Aufgabe ist es, in Absprache mit den anderen Gruppenmitgliedern, diese Bilder in eine Reihenfolge zu bringen. Sie dürfen entscheiden, wie der Tagesablauf aussieht, wenn man ein Haustier hat. Wenn die Kinder denken, dass sie allein nicht die volle Verantwortung für einen Hund übernehmen können (z. B. mit ihm spazieren gehen), müssen sie eine JOKER-Karte neben die Karte "Gassigehen" legen. Die JOKER-Karte bedeutet, dass die Kinder sich mit anderen Familienmitgliedern absprechen und die Verantwortung teilen möchten.

Weisen Sie die Kinder darauf hin, dass alle Kinder in der Gruppe für die Erledigung der Aufgabe verantwortlich sind, also müssen sie sich darüber verständigen, welche Karte sie anlegen sollen.



### Schritt 3

Wenn die Kinder die Bilder auslegen, vergleichen Sie die Arbeit der Gruppen und besprechen die Unterschiede der erledigten Aufgabe. Stellen Sie dazu folgende Fragen:

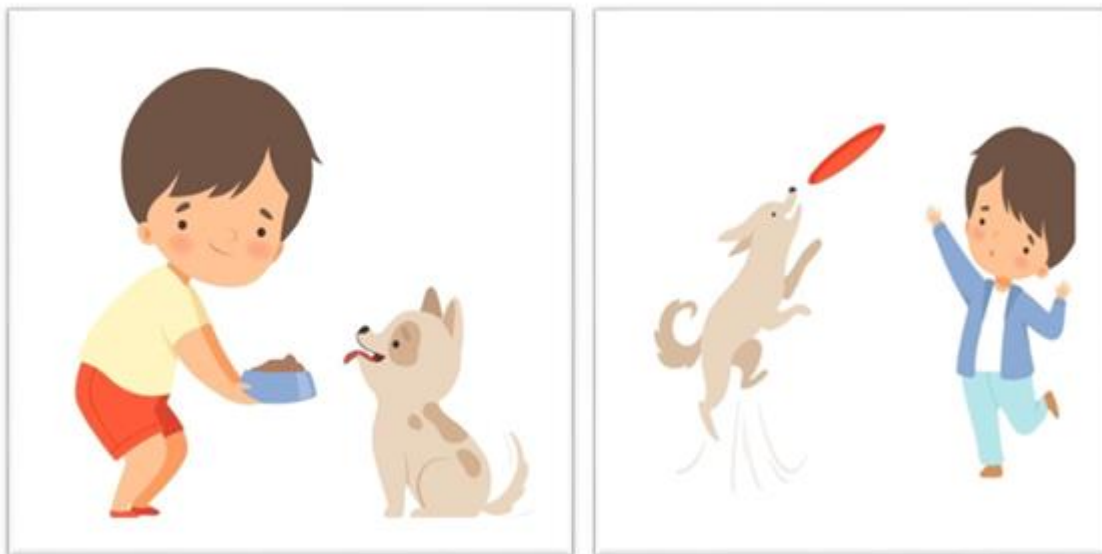
War es für die Gruppe schwierig, sich auf die Reihenfolge zu einigen, in der die Karten aus gelegt werden sollten und wann die JOKER-Karte gelegt werden sollte?

Haben alle Kinder in der Gruppe ihre Meinung geäußert und Verantwortung für die Aufgabe übernommen?

Wie denkt ihr, ist es möglich, sich in der Familie darauf zu einigen, die Verantwortung für das Füttern eines Hundes (oder eines anderen Haustiers) und das Spazierengehen, Bürsten und Baden aufzuteilen?









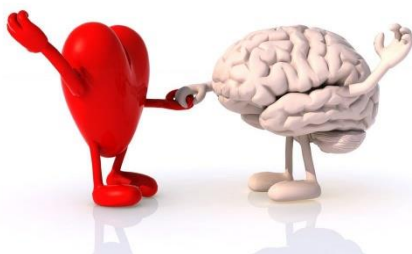
## Auswertung

BEOBACHTETES VERHALTEN	JA	NEIN	KOMMENTARE
Die Kinder haben die Verantwortung gegenüber einem Teammitglied verstanden.			
Sie haben verstanden, was Verantwortung ist.			
Die Kinder haben die Verantwortung für das gesamte Team als eine Einheit verstanden			
Die Kinder brauchen noch etwas Hilfestellung, um die Bedeutung von Verantwortung zu verstehen.			
Sie haben die Bedeutung von Verantwortung beim Spielen im Team noch nicht verstanden.			

---

*Zum Frieden erziehen, um zum Frieden zu gelangen. – Papst Johannes Paul II.*

---



### Tipps und Hinweise zur Selbstfürsorge für Pädagogen:

Erinnern Sie sich daran, dass Sie nicht Ihre Gedanken sind. Wann immer ein negativer Gedanke in Ihrem Kopf auftaucht, benennen Sie ihn einfach als „Gedanke“ oder „Gefühl“ und gehen Sie weiter. Sie sind nicht Verachtung oder Bedauern, und Sie sind nicht Selbstzweifel oder Wut. Sie sind getrennt von Ihren Gedanken und diese sind getrennt von Ihnen, warum also bei ihnen verweilen?

## Ehrliches Miteinander



ALTER	3 – 6 Jahre
WERT	Ehrlichkeit
MATERIALIEN	Bilder
DAUER	30 Minuten
GRUPPENGROSSE	Bis zu 20 Kinder
ZIELE	Fördern einer Vorstellung von Ehrlichkeit bei den Kindern.
METHODIK	Gespräch, Erzählung
AUTHOR	AMEI-WAECE



Urheberrechte ©: Materialien dürfen verwendet werden in Übereinstimmung mit:  
Creative Commons Nicht-kommerzielle Share-Alike-Lizenz

### Haftungsausschluss

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.



## SCHRITTWEISE UMSETZUNG

Ehrlichkeit stellt einen der wichtigsten Werte in der Persönlichkeitsentwicklung des Kindes dar. Ehrlichkeit ist die Grundlage für die Entwicklung persönlicher Beziehungen, in denen die Wertschätzung gegenüber anderen eine uneigennützig persönliche Zuneigung und einen Respekt impliziert, der durch eben diese wechselseitigen Beziehungen verstärkt wird.

Das Wissen darüber, was man tun kann und was nicht, und welches Verhalten gut ist, ist ein grundlegender Aspekt bei der Entwicklung von Ehrlichkeit. Viele Kinder denken, Ehrlichkeit bedeutet, dass man "nicht lügt" - und die Wahrheit zu sagen ist ein großer Teil davon, ehrlich zu sein. Aber Ehrlichkeit bedeutet mehr als "nicht lügen". Ehrlichkeit bedeutet auch, dass Ihre Handlungen wahrheitsgemäß sind.

Ehrlichkeit beinhaltet, die Wahrheit nicht zu verbergen (zu täuschen), keine Regeln zu brechen, um sich einen Vorteil zu verschaffen (zu betrügen), und nicht etwas zu nehmen, das einem nicht gehört (zu stehlen) und jede andere Handlung, die man verbergen würde, weil sie gegen das verstößt, was man als moralisch richtig ansieht.

So wie es ist, ist Ehrlichkeit ein Wert oder ein allgemeines Konzept, das andere spezifischere Werte beinhaltet, wie z.B. Respekt für andere, nicht die Kontrolle über die Dinge anderer Leute zu übernehmen, aufrichtig in Beziehungen zu sein, nicht zu lügen, immer die Wahrheit zu sagen.

### Schritt 1

Finden Sie im Gespräch mit den Kindern heraus, was sie über Ehrlichkeit wissen oder denken.

### Schritt 2

Erzählen Sie den Kindern die Geschichte "Ein ehrliches Miteinander"

#### Ein ehrliches Miteinander

Es war einmal ein sehr armes Kind, das mit seinen Eltern in einer armen Gegend am Rande der Stadt lebte. Johannes\*, so hieß das Kind, ging jeden Morgen schon früh auf den Markt in der Stadt, um sich Aufgaben zu suchen, für die ihm die Händler am Ende etwas gaben: Obst, Gemüse, Haushaltsgegenstände. Aber als Kind konnte er nicht viel verdienen.

Eines Tages saß er vor einem Obstladen, als er eine ältere Frau sah, die einige Dinge kaufte, die sie in eine große Tüte packte. Johannes ging auf sie zu, um ihr zu helfen, aber die ältere Frau, als sie ihn in Lumpen gekleidet sah, schickte ihn weg. Sie befürchtete, dass das Kind etwas von ihrem Obst stehlen wollen würde. Johannes störte das nicht, denn er dachte, dass die alte Frau vielleicht schon einmal eine unangenehme Erfahrung gemacht hatte, und er begann, sich nach anderen Dingen umzusehen.

Als die alte Frau mit dem großen Beutel so lief, fiel ihr der Geldbeutel auf den Boden, ohne dass sie es bemerkte. John hob sie auf und öffnete die Geldbörse: Wow, da war genug Geld drin, dass seine ganze Familie eine Woche lang essen konnte! Was für ein Glück!

Und weißt du, was Johannes tat? Er lief zu der alten Frau, die bereits den Markt verließ, und als sie ihn wiedersah, sagte sie zu ihm: "Sieh mal Kind, ich habe dir doch schon gesagt, dass ich nicht will, dass du mir hilfst!"

"Werte Dame", antwortete Johannes, "das ist nicht der Grund, warum ich hier bin, und ich möchte Ihnen Ihren Geldbeutel zurückgeben, den Sie dort drüben verloren haben."

Die ungläubige ältere Dame nahm ihren Beutel, schaute hinein und rief aus: "Wie ungerecht bin ich doch gewesen, so ein ehrliches Kind und ich habe es abgewiesen. Aber komm; komm mit mir in mein Haus, damit ich dir alles gebe, was du für dich und deine Familie brauchst."

Seit diesem Tag, so heißt es, nennen alle in der Nachbarschaft Johannes "den Ehrlichen", weil er sich so ehrlich verhielt.





Unterhalten Sie sich nach der Geschichte mit den Kindern. Wie finden sie das Verhalten von Johannes? Sie können mit den Kindern darüber sprechen, was Ehrlichkeit ist und definieren, was gute Handlungen sind, wie man jemanden als ehrlich betrachtet. Die Kinder sollen ein Gefühl dafür bekommen, was Ehrlichkeit ist und wie die Beziehungen zwischen ehrlichen Menschen sein sollten.

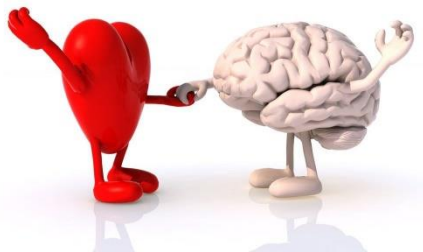
### Auswertung

BEOBACHTETES VERHALTEN	JA	NEIN	KOMMENTARE
Die Kinder hatten schon vor der Geschichte eine Vorstellung von Ehrlichkeit.			
Die Kinder konnten ein richtiges Urteil über das ehrliche Verhalten des Charakters abgeben.			
Die Kinder zeigen Interesse an ehrlichem Verhalten.			
Die Kinder können das Geschehnis in der Geschichte bereits mit eigenen Erfahrungen verknüpfen.			

---

*Ehrlich zu sein verschafft dir vielleicht nicht viele Freunde, aber es verschafft dir immer die richtigen. – John Lennon.*

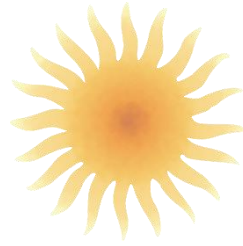
---



#### Tipps und Hinweise zur Selbstfürsorge für Pädagogen:

Üben Sie sich in Dankbarkeit und Positivität, während Sie gleichzeitig anerkennen, dass es immer Dinge geben wird, die Sie nicht ändern können.

## Meditation



ALTER	3 – 6 Jahre
WERT	Freiheit
MATERIALIEN	Ein warmes, gemütliches Zimmer, Matte und Kissen für jedes Kind
DAUER	60 Minuten
GRUPPENGROSSE	Je nach Raumgröße variabel
ZIELE	Die Kinder können entspannen und kommen zur Ruhe. Die Kinder lassen sich auf die Atemübung und den Sonnengruß ein. Die Kinder beteiligen sich am Gesprächsteil.
METHODIK	Meditation
AUTHOR	Karin Wirnsberger, Franziska Maria Sirignano



Urheberrechte ©: Materialien dürfen verwendet werden in Übereinstimmung mit:  
Creative Commons Nicht-kommerzielle Share-Alike-Lizenz

### Haftungsausschluss

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert.  
Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der  
Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin  
enthaltenen Angaben.



## SCHRITTWEISE UMSETZUNG

Die eigene Quelle der Kraft zu sein, bedeutet Unabhängigkeit, Freiheit, Gelassenheit und bietet die Möglichkeit für ein erfüllteres und glücklicheres Leben. Meditation kann eine gute Entspannungstechnik sein, die innere Ruhe ermöglicht.

Meditation für Kinder unterscheidet sich ein wenig von der Meditation für Erwachsene. Der Bewegungsdrang ist gerade bei kleineren Kindern noch sehr ausgeprägt. Deshalb findet ein Teil der Tätigkeit immer in Bewegung statt. Wie bei den Erwachsenen stehen auch hier Stille- und Atemübungen, Sinnesübungen und Phantasie Reisen auf dem Programm. Die Kinder werden spielerisch und altersgerecht angeleitet, um ihnen den Zugang zu erleichtern.

### Schritt 1 Begrüßungsritual

Ein Begrüßungsritual wird bei der ersten Durchführung der Aktivität eingeführt und von da an wiederholt. Dies gibt den Kindern Halt und Kontinuität. Zum Beispiel wird den Kindern ein Vers vorgelesen oder eine Atemübung begonnen.

Zum Beispiel auf die Matratze legen mit Kissen oder Kuscheltier auf dem Bauch und beobachten, wie es sich beim Atmen auf und ab bewegt.

### Schritt 2 Gemeinsame Themenfindung

Nun wird gemeinsam überlegt, welches Thema der Inhalt der Meditationssitzung sein soll. Beispielthemen können sein: die Sonne, die Liebe, der Himmel, die Klänge, der Baum, die 4 Elemente oder unsere eigenen Sinne und unsere Gefühle. Kinder sind sehr neugierig und begeisterungsfähig. Sie genießen es, Raum zum Experimentieren und Erforschen zu haben.

Am Themenbeispiel "Sonne":

Heute geht es um die Sonne. Was wisst ihr über die Sonne?

Wie fühlst du dich, wenn die Sonne scheint?

Kannst du die Sonne spüren?

Unterhalten Sie sich nach der Geschichte mit den Kindern. Wie finden sie das Verhalten von Johannes? Sie können mit den Kindern darüber sprechen, was Ehrlichkeit ist und definieren, was gute Handlungen sind, wie man jemanden als ehrlich betrachtet. Die Kinder sollen ein Gefühl dafür bekommen, was Ehrlichkeit ist und wie die Beziehungen zwischen ehrlichen Menschen sein sollten.

### Schritt 3 Stille Übung

Die Kinder legen sich auf die Matten.

Stellt euch die Farbe Gelb vor, wie einen Ball in eurem Bauch. Jetzt wird dieser Ball immer größer, dehnt sich immer mehr aus, bis er ganz von gelbem Licht umhüllt ist. Es fühlt sich schön und warm an.



#### Schritt 4 Geführte Fantasiereise (nach eigenen Vorstellungen erweiterbar)

Die Kinder liegen auf der Matte und Sie lesen ihnen einen Text vor. In ihrer Phantasie schaffen sie nun innere Bilder zu diesem Text, in die möglichst viele positive Sinneseindrücke einfließen. Es entsteht ein Zustand der Ruhe und Erholung. In diesem Fall ein Text über die Sonne und ihre Wärme.

Lange Version:

Legt oder setzt euch bequem hin. Findet eine Position, in der ihr euch wohlfühlt. Findet eine bequeme Position für eure Arme und Beine. Atmet tief ein und aus. Schließt die Augen und begeben euch auf eine kleine Reise. Wir gehen auf eine Phantasiereise, auf der wir die Kraft der Sonne erleben.

Pause

Es ist Sommer. Die Sonne scheint auf die Erde und lässt alles um dich herum hell erstrahlen. Du stehst auf einer Wiese und genießt die Sonne.

Pause

Die Farben um dich herum sind erfüllt von dem Glanz der Sonnenstrahlen. Die Wiese ist wunderbar grün geworden, die Blumen blühen in allen Farben des Regenbogens.

Pause

Die bunten Blumen leuchten im Wettstreit mit der Sonne. Sie haben ihre Köpfe in die Richtung der Sonne gestreckt. Sie trinken jeden Sonnenstrahl, sie genießen das Licht, sie genießen die Wärme.

Pause

Auch du genießt die Wärme. Die Strahlen der Sonne wärmen dein Gesicht, wärmen deinen Körper, wärmen deine Seele. Du spürst, wie die Strahlen der Sonne dich erfüllen und wie sich ihre Ruhe in dir ausbreitet.

Pause

Du nimmst einen tiefen Atemzug. Auch die Luft ist erfüllt von der Kraft der Sonne. Sie wird von ihren Strahlen erwärmt, sie riecht nach Blumen, nach Gras, nach Sommer.

Pause

Du spürst eine tiefe innere Ruhe in dir. Du genießt noch einmal die Wärme, die dich mit jedem Atemzug durchströmt. Du nimmst Abschied von der Wiese, den Blumen und der Sonne. Die Kraft der Sonne wird dich auch nach der Phantasiereise noch erfüllen.

Pause

Du atmest tief ein und aus. Du fühlst dich ausgeruht, entspannt und ruhig. Du hast Kraft für den Tag gesammelt. Du öffnest die Augen. Du bist wach, aufmerksam und erfrischt.

Kurzversion:

Im Traum gehst du spazieren, ganz allein, eine Blumenwiese lädt dich zum Verweilen ein.

Du legst dich hin und kommst zur Ruhe. Deine Augen schließen sich langsam.

Etwas kitzelt dich im Gesicht. Im ersten Moment nimmst du es nicht wahr. Du fragst dich, was kann das sein?

Es kitzelt dein Bein. Es kitzelt auch deinen Arm. Du fühlst dich wohlig warm.





Du spürst diese Wärme am ganzen Körper. Du fühlst dich gut, du bist ganz wunderbar.

Da kannst du sehen, wer dir diese Wärme gibt. Es ist die Sonne. Sie steht über dir und lacht.

Freundlich wärmt sie deinen Körper und deine Glieder. Und so liegst du in der warmen Sonne.

Du hast keine Sorgen und keine Probleme. Du genießt die Wärme und den Frieden für eine Weile.

Du wachst auf und stehst ohne Eile auf.

### Schritt 5 Bewegungsteil

Sonnengruß aus dem Yoga (siehe nachfolgendes Bild für einige der Bewegungen, um eine Vorstellung zu bekommen, wie sie aussehen)

Wir grüßen den Himmel (Hände nach oben gestreckt)

Wir grüßen die Erde (Hände auf dem Boden)

Wir grüßen das Wasser

den Regen, der vom Himmel fällt - zeigen Sie mit den Fingern vor dem Körper "Regen" an

das Wasser in den Flüssen (mit den Händen die Bewegung des Flusses andeuten), in den Seen

(kleine Seen formen), das Wasser in den Meeren (mit größeren Bewegungen die Weite des Meeres andeuten)

Wir grüßen die Sonne (große Sonne formen)

Wir grüßen die Bäume (Yoga-Baum auf beiden Seiten)

Wir grüßen die Blumen (mit den Händen eine Blume formen und die Knie leicht beugen, die Beine zusammen)

Wir grüßen den Wind (Beine leicht auseinander für einen festen Stand und Hände hoch und sanft hin und her schwingen)

Wir grüßen die Tiere an Land (leichtes Klopfen mit den Füßen und / oder angedeuteter Blick in die Ferne)

Wir grüßen die Tiere in der Luft (Hände hinter das Gesäß legen und nach oben schauen oder die Arme im Flug bewegen)

Wir grüßen die Tiere im Wasser (Beine breit, Hände auf den Boden und "über das Wasser



Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union



schauen", Nase hoch, um nicht ins Wasser zu tauchen)

Wir grüßen die Menschen um uns herum - du und du und du ... (Hände vor der Brust falten und

sich verbeugen) und ich grüße mich selbst (sich umarmen)

#### Schritt 6 Verabschiedungsritual

Lassen Sie die Stunde mit den Kindern noch einmal Revue passieren.

Fragen Sie die Kinder: Wie habt ihr euch gefühlt? Was habt ihr im Körper gespürt? Wo habt ihr es gespürt?





1. ... den Himmel



2. ... die Erde



3. ... den Wind



9. ... die Menschen



4. ... das Wasser



8. ... und auf der Erde  
und im Wasser



5. ... die Blumen



7. ... die Tiere in der Luft



6. ... die Bäume



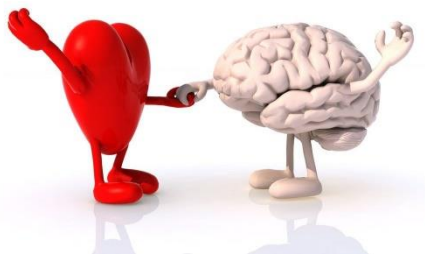
## Auswertung

BEOBACHTETES VERHALTEN	JA	NEIN	KOMMENTARE
Die Kinder hatten schon vor der Geschichte eine Vorstellung von Ehrlichkeit.			
Die Kinder konnten ein richtiges Urteil über das ehrliche Verhalten des Charakters abgeben.			
Die Kinder zeigen Interesse an ehrlichem Verhalten.			
Die Kinder können das Geschehnis in der Geschichte bereits mit eigenen Erfahrungen verknüpfen.			

---

*Schlaf ist die beste Medizin. – Dalai Lama*

---



### Tipps und Hinweise zur Selbstfürsorge für Pädagogen:

Nehmen Sie sich zu Beginn Ihres Tages vor, bei dem, was Sie tun, präsent zu sein, egal ob Sie an einer Aufgabe arbeiten, Ihr Mittagessen essen oder mit einem Kollegen sprechen. Wenn Sie feststellen, dass Ihre Gedanken abschweifen, erkennen Sie die Gedanken an, die Sie haben, und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf das, was Sie gerade tun.

### Warten können: Wer zuerst am Fähnchen ankommt



ALTER	3 – 6 Jahre
WERT	Geduld
MATERIALIEN	Körbe in verschiedenen Farben, Hütchen oder Fähnchen o.ä.
DAUER	30 Minuten
GRUPPENGROSSE	Bis zu 20 Kinder
ZIELE	Lernen zu warten, bis sie an der Reihe sind. Den Bewegungsabläufen des Spiels folgen.
METHODIK	Spiel, Gespräch
AUTHOR	AMEI-WAECE



Urheberrechte ©: Materialien dürfen verwendet werden in Übereinstimmung mit:  
Creative Commons Nicht-kommerzielle Share-Alike-Lizenz

#### Haftungsausschluss

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert.  
Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der  
Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin  
enthaltenen Angaben.



## SCHRITTWEISE UMSETZUNG

Es ist ein Bewegungsspiel. Dadurch lernen die Kinder zu warten, bis sie an der Reihe sind und wer nicht wartet, scheidet aus.

### Schritt 1

#### Vorbereitung:

Die Kinder bilden Teams (jedes Team kann sich aus bis zu 10 Kindern zusammensetzen). Die Teams stellen sich jeweils in Reihe hinter einer Linie auf, die als Startpunkt dient. Vor jeder Linie und in einem Abstand von 6 Metern befinden sich einige Hütchen/ Fähnchen o.ä.

#### Ablauf:

Mit Ihrem Startsignal geht das jeweils erste Kind eines Teams mit weiten und schnellen Schritten, ohne zu rennen, und versucht, das Fähnchen zuerst zu erreichen; wer es zuerst erreicht, geht mit dem Fähnchen auf dem gleichen Weg zurück. Dann tippt das Kind das nächste Kind in der Reihe seines/ ihres Teams an, um es starten zu lassen. Das Fähnchen wird in ein Körbchen mit der Farbe der Mannschaft gelegt. Das Kind, welches eben an der Reihe war, stellt sich hinten an der Reihe seiner Mannschaft an und wartet, bis es wieder an der Reihe ist.

#### Spielregeln:

Jedes Kind kann innerhalb von 10 Minuten so oft wie möglich nach dem Fähnchen greifen, ohne zu rennen und zu warten, bis es an der Reihe ist.

Die Mannschaft, die die meisten Fähnchen gesammelt hat, gewinnt.

Wenn ein Kind rennt, scheidet es aus dem Spiel aus und seine Mannschaft hat einen Spieler weniger.

Läuft ein Kind los, ohne vorher zum Starten angetippt worden zu sein, scheidet es ebenfalls aus dem Spiel aus.



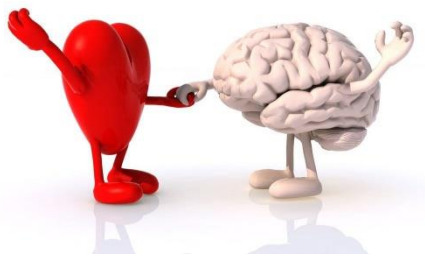
## Auswertung

BEOBACHTETES VERHALTEN	JA	NEIN	KOMMENTARE
Die Kinder haben sich an die Spielregeln gehalten.			
Die Kinder brauchten Hilfe, um die Spielregeln zu befolgen.			
Es gab Momente, in denen die Kinder aufgeregt waren und nicht warten konnten, bis sie an der Reihe waren.			

---

*Ist man in kleinen Dingen nicht geduldig, bringt man die großen Vorhaben zum Scheitern. – Konfuzius*

---



### Tipps und Hinweise zur Selbstfürsorge für Pädagogen:

Manchmal braucht es nur einen Moment, in dem Sie sich auf Ihren Körper einstellen und darüber nachdenken, wie Sie sich fühlen, um sich wieder zu zentrieren. Zögern Sie aber nicht, eine Mittagspause zu machen oder für eine 15-minütige Erholung nach draußen zu gehen.

## Fördern wir die Kreativität der Kinder



ALTER	3 – 6 Jahre
WERT	Kreativität
MATERIALIEN	Stifte, Papierbögen, Aquarellfarben, Pinsel, Farben, Kleber, Materialien aus der Natur, digitale Malmöglichkeiten, Ton, Spielknete, Kreide etc..
DAUER	40 Minuten
GRUPPENGROSSE	Bis zu 25 Kinder
ZIELE	Die Kreativität der Kinder fördern. Kinder dabei unterstützen, sich auf kreative Weise mit verschiedenen Materialien auszudrücken.
METHODIK	Praktische Aktivitäten und Gespräche, Ausstellung, Betrachtung
AUTHOR	Innovation Training Centre



Urheberrechte ©: Materialien dürfen verwendet werden in Übereinstimmung mit:  
Creative Commons Nicht-kommerzielle Share-Alike-Lizenz

### Haftungsausschluss

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.





## SCHRITTWEISE UMSETZUNG

Kreativität ist die Fähigkeit, über eine Aufgabe oder ein Problem auf eine neue oder andere Weise nachzudenken, oder die Fähigkeit, die Vorstellungskraft zu nutzen, um neue Ideen zu entwickeln. In der frühkindlichen Bildung ermöglicht die Kreativität den Kindern, Probleme zu lösen oder interessante Wege zu finden, um einfache Aufgaben durch Experimentieren anzugehen.

Kreativität kann durch kunstpädagogische Aufgaben entwickelt werden oder in die meisten frühpädagogischen Aktivitäten eingebettet werden, die in den jeweiligen Einrichtungen durchgeführt werden. Wir schlagen hiermit eine 3-stufige Übung vor, um die Kreativität der Kinder auf eine freie und motivierende Weise zu fördern.

### Schritt 1

Die Kinder sind eingeladen, ihre Arbeiten frei zu gestalten, wobei ihnen keine Modelle oder Vorlagen zur Verfügung gestellt werden, so dass sie nach ihrer Fantasie gestalten können. Sie können Zeichnungen anfertigen, mit Figuren modellieren, mit den Fingern zeichnen, Arbeiten mit Gegenständen anfertigen oder sogar Geschichten oder Gedichte erfinden, die Sie aufschreiben können.

Diese Aktivität kann frei (ohne Thema) oder themenorientiert durchgeführt werden: z.B. zum Thema Weihnachten, Tiere etc.

### Schritt 2

Die Kinder erstellen ihre Werke und Sie unterstützen sie dabei, wobei darauf Wert gelegt wird, ohne Vorlagen zu arbeiten und zu versuchen, die Werke der anderen nicht zu kopieren. Es ist besser, wenn die Kinder ihre Arbeiten nicht benennen, damit sie möglichst anonym bleiben.

### Schritt 3

Alle Kunstwerke der Kinder werden auf den Boden gelegt (oder an den Wänden aufgehängt, wenn dies möglich ist). Geben Sie den Kindern folgende Aufgabe: Atmet tief ein und geht langsam durch die "Kunstgalerie". Lasst euch bei jedem Kunstwerk Zeit. Bitten Sie die Kinder, neben dem Kunstwerk stehen zu bleiben, das sie am meisten anzieht (was auch immer der Grund ist).

Bitten Sie nun eines der Kinder, sich dieses Kunstwerk genau anzusehen. Achten Sie auf die Linien, die Farben und das Material. Der Pädagoge/ die Pädagogin motiviert die Kinder nacheinander mit Fragen und Sätzen, wie z. B.:

- Woran erinnert es dich?
- Wie fühlst du dich dabei?
- Wie hat sich der Künstler oder die Künstlerin (dein Mitschüler oder deine Mitschülerin) gefühlt, als er oder sie dieses Kunstwerk geschaffen hat?
- Was bringt dich dazu, das zu sagen (basierend auf den Farben, dem Thema, den Linien...)?



- Beschreibe anhand des Kunstwerks den Künstler/die Künstlerin als Person (ist er/sie glücklich, organisiert, lustig, ernst, spontan, traurig...).
- Wie würdest du dieses Kunstwerk bezeichnen? Gib dem Werk einen Namen.

Am besten wäre es, wenn die Kunstwerke anonym sind, was von der Anzahl der Kinder abhängt und davon, wie groß der Raum ist, in dem sie schaffen.

Nach einer kurzen Diskussionsrunde enthüllt jede/r junge Künstler/-in sich selbst und gibt seinen Standpunkt zu dem Kunstwerk an, das er/sie geschaffen hat.

Die anderen Kinder wählen das Werk aus und die Antworten der KünstlerInnen werden verglichen, um zu sehen, wie ähnlich oder unterschiedlich die Emotionen oder Sichtweisen sind, die jedes Kunstwerk in jedem Kind hervorrufen kann (aus der Perspektive desjenigen, der es erschafft und desjenigen, der es betrachtet).

#### Schritt 4 (optional)

Später können die Werke in einer Ausstellung an einer Wand des Klassenzimmers gezeigt werden (oder draußen im Foyer, wenn es der Platz erlaubt). Geben Sie der Ausstellung einen Namen: "Die kreativen Pinguine" (als Beispiel für den Gruppennamen). Eine Jahreszeit oder ein spezielles Thema (z.B.: Weihnachten, Ferien, Tiere...etc.) können ebenfalls der Namensgeber sein.

Sie können Eltern und Mitarbeitende der Schule einladen, die Ausstellung zu sehen: Jedes Kind kann den BesucherInnen erklären, wie sein/ihr Werk heißt, was es ist, was es/sie ausdrücken wollte...usw.



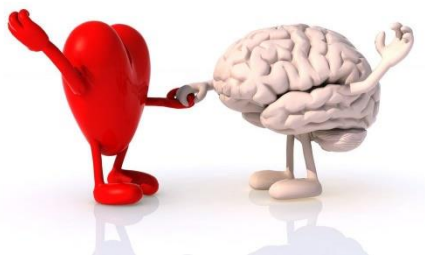
## Auswertung

BEOBSACHTETES VERHALTEN	JA	NEIN	KOMMENTARE
Die Kinder haben Werke geschaffen, die von Kreativität zeugen.			
Die Kinder brauchten Unterstützung bei der Erschaffung ihrer Werke.			
Die Kinder wussten, wie sie ihr Werk gestalten konnten.			
Die Kinder konnten artikulieren, was ihr Werk darstellt und ausdrückt.			
Die Kinder konnten artikulieren, was andere Werke bei Ihnen hervorrufen.			

---

*Alle Dinge, die wirklich wichtig sind, wie Schönheit, Liebe, Kreativität, Freude und innerer Frieden, entspringen jenseits des Verstandes. – Eckart Tolle*

---



### Tipps und Hinweise zur Selbstfürsorge für Pädagogen:

Seien Sie nicht Ihr schlimmster Feind. Manchmal denken wir, dass Selbstkritik uns hilft, selbstbewusster zu sein und uns härter arbeiten lässt, aber das ist ein Mythos. Tatsächlich zerstört Selbstkritik laut zahlreicher Forschungsergebnisse unsere Widerstandskraft. Wir sind weniger in der Lage, aus unseren Fehlern zu lernen, wenn wir uns selbst fertig machen. Selbstkritische Menschen neigen zu mehr Angstzuständen und Depressionen und sind unfähig, sich von Kämpfen zu erholen.

## Ich helfe mir selbst, mich besser zu fühlen



ALTER	3 – 6 Jahre
WERT	Selbstfürsorge
MATERIALIEN	Ein Youtube Video, ein Schwungtuch oder Laken, eine Feder, Rosinen, ein Teller
DAUER	20 Minuten
GRUPPENGROSSE	5 bis 15 Kinder
ZIELE	Konzentration stärken Eine bewusste Einstellung zum hier und jetzt entwickeln Angemessen auf Stresssituationen zu reagieren Stärkung der psychischen Gesundheit
METHODIK	Rollenspiel, Gruppengespräch Achtsamkeitsmethodik
AUTHOR	PRSC



Urheberrechte ©: Materialien dürfen verwendet werden in Übereinstimmung mit:  
Creative Commons Nicht-kommerzielle Share-Alike-Lizenz

### Haftungsausschluss

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.



## SCHRITTWEISE UMSETZUNG

Heutzutage fällt es Kindern schwer, sich zu konzentrieren, da ihre Aufmerksamkeit durch viele Faktoren und Einflüsse wie Farben, Geräusche und Technik gestört wird. Wie wichtig es ist, zu lernen, sich zu konzentrieren und sich auf eine kleine Sache oder ein Ereignis für mindestens eine Minute zu fokussieren, ist besonders von einem frühen Alter an dringend erforderlich. Es ist möglich, die Aufmerksamkeitskonzentration von 2 bis 5-jährigen Kindern täglich zu fördern und so eine bewusste Gewohnheit der jungen Menschen zu entwickeln, "im Hier und Jetzt" zu sein, auch um angemessen auf stressige Situationen zu reagieren. Ruhige Atemübungen nach der Achtsamkeitsmethodik helfen, die Aufmerksamkeit der Kinder zu bündeln und zu fokussieren.

### Schritt 1

Lassen Sie die Kinder in einem Kreis zusammenkommen und sich bequem hinsetzen. Beginnen Sie die Aktivität mit folgenden Fragen:

Wie verhaltet ihr euch, wenn ihr wütend oder müde seid? (Kinder beschreiben ihr Verhalten, wenn sie wütend sind).

Wenn man wütend oder müde ist, sollte man versuchen, sich zu beruhigen und zu entspannen. Was tust du, um dich zu beruhigen? (Kinder berichten von ihren Erfahrungen).

### Schritt 2

Tiefes und langsames Atmen hilft, uns zu entspannen. Der Fisch zeigt euch, wie wir gemeinsam entspannen können:

<https://www.youtube.com/watch?v=gLbK0o9Bk7Q>

Fragen Sie die Kinder nach dem Ende des Videos, wie sie sich fühlen.

Hat das tiefe Atmen Euch geholfen, zu entspannen?

### Schritt 3

Sagen Sie den Kindern, dass Sie sich nun einen Tee kochen werden.

Das Spiel: "Tee" -

Bitten Sie die Kinder, ihre Beine zu kreuzen (Schmetterlingshaltung), ihre Arme nach vorne zu strecken und ihre Handflächen so zu halten, als ob sie eine Schale mit Tee wären. Weisen Sie darauf hin, dass diese Schale heißen, nach Kräutern duftenden Tee enthält und bieten an, zu pusten, um ihn abkühlen zu lassen. Erinnern Sie die Kinder daran, durch die Nase einzuatmen, und beim Ausatmen die Luft durch den Mund in Richtung des Tees zu pusten. Die Kinder wiederholen die Übung nicht mehr als fünfmal, damit ihnen nicht schwindelig wird. Dann überprüfen sie, ob der Tee nicht zu heiß ist.



Diese Methode kann zur Verhaltensregulierung und -korrektur angewendet werden, wenn Kinder Wut, Traurigkeit, Angst, Verunsicherung empfinden - diese Übung hilft, sich zu fokussieren und sich auf andere Aktivitäten zu konzentrieren.

#### Schritt 4

Bevor Sie dieses Spiel spielen, sollten Sie die Kinder vorbereiten, indem Sie sie bitten, nicht zu hetzen und sich zu beruhigen. Dieses Spiel muss in ruhigen Bewegungen gespielt werden, wobei man auf sich selbst und seine Freunde hört, denn das Anheben einer Feder erfordert einen sanften Windstoß, keinen Sturm.

Nun spielen Sie das Spiel "Die fliegende Feder".

Jedes Kind nimmt sich ein Stück des Schwungtuches und hält es fest. Auf ihm liegt eine Feder. Die Kinder bewegen das Schwungtuch vorsichtig, damit die Feder nicht auf den Boden fällt.

Die Kinder versuchen, in gleichmäßigen Bewegungen vorsichtig zu agieren. Dies ist auch eine gute Übung, um sich zu beruhigen.

#### Schritt 5

Kinder daran, in Ruhe zu bleiben und nicht zu hetzen und Ihren Anweisungen zu folgen. Schalten Sie ruhige Musik ein, die bis zum Ende der Aktivität (in Schleife) laufen wird.

<https://www.youtube.com/watch?v=qFZKK7K52uQ>

Die Rosinen Methode: Laden Sie die Kinder ein, sich wieder in einen Kreis zu setzen und stellen Sie einen Teller Rosinen in die Mitte des Kreises. Auf dem Teller sollten ausreichend Rosinen liegen, dass jedes Kind eine bekommt. Nehmen Sie sich eine Rosine und bitten Sie die Kinder, sich auch eine zu nehmen. Die Kinder legen die Rosinen in ihre vor sich ausgestreckten Handflächen und schauen sie sich schweigend an.

Fragen Sie die Kinder, woran eine Rosine erinnert. Gewöhnlich wollen kleine Kinder ihre Gedanken laut äußern, daher Sie sie darum, so leise wie möglich zu sprechen. Wenn ein Kind spricht, hören die anderen zu. Die Kinder riechen an den Rosinen und versuchen, den Geruch der Rosine zu erfassen und ihn sich zu merken. Die Kinder äußern ihre Gedanken im Flüsterton, leise. Sie dürfen abwechselnd sprechen. Dann führen sie die Rosinen an das Ohr und hören zu, wenn jemand etwas sagt. Später nehmen die Kinder sie in den Mund, kauen aber nicht. Fordern Sie die Kinder auf, den Geschmack einer Rosine zu spüren, sie unter oder auf der Zunge zu behalten. Sie sollen sich vorstellen, dass es sich um die leckerste Delikatesse der Welt handelt. Dann können die Kinder vorsichtig und langsam in die Rosine beißen, ohne zu eilen, um den Geschmack zu spüren. Schlagen Sie den Kindern vor, die Rosine langsam zu kauen und zu spüren, wie sie in den Bauch wandert.

Es ist möglich, dass ein Kind gleich zu Beginn die Rosine kaut und verschluckt. Das mag für 5 von 15 Kindern typisch sein. Wenn dies passiert, werden die Kinder, die ihre Rosinen gegessen haben, ermutigt, still zu sitzen und ihre Freunde zu beobachten. Sie können ihnen eine weitere Rosine anbieten. Die Rosinen-Methode kann zu jeder Tageszeit und in verschiedenen Situationen angewendet werden. Um sie attraktiver zu machen, können Rosinen durch andere kleine essbare Produkte wie Pflirsiche, Äpfel oder getrocknete Cranberries ersetzt werden).

Wenn wir Kinder in die Rosinentherapie einbeziehen, sollten wir die Rosinen schmecken, aber nicht das Essen vorspiegeln



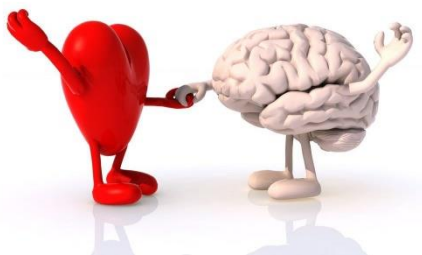
## Auswertung

BEOBACHTETES VERHALTEN	JA	NEIN	KOMMENTARE
Die Kinder schaffen es, sich länger zu konzentrieren und auf das „Hier und Jetzt“ zu fokussieren.			
Sie verstehen, warum es wichtig ist, sich kontrollieren und beruhigen zu können.			
Die Kinder kennen verschiedene Möglichkeiten, sich zu entspannen und können diese anwenden.			
Die Kinder wissen, was ihnen hilft, sich zu beruhigen, aber sie wenden es nicht in der Praxis an.			
Einigen Kindern fällt es sehr schwer, über einen längeren Zeitraum ruhig zu bleiben.			

---

*Glück ist, wenn das was Du denkst, was Du sagst und was Du tust in Harmonie sind. – Mahatma Gandhi*

---



### Tipps und Hinweise zur Selbstfürsorge für Pädagogen:

Anstatt sich sofort mit der digitalen Technik zu beschäftigen, verbringen Sie morgens Zeit damit, im Moment zu sein und über Ihren Tag nachzudenken.