

Suchtpräventioun *fir di Kleng* 3-6 Joer



D'Handbuch zur Präventiounskëscht





Suchtpräventioun *fir di Kleng*



Herausgeber:

Centre de prévention des toxicomanies
3, rue du Fort Wallis
L-2714 Luxembourg
Tel.: 49 77 77
Fax.: 40 89 93
e-mail: cept@ong.lu

Projektleitung:

Thérèse Michaelis
Dipl. Psychologin
Directrice des CePT

Autorin:

Astrid Godart
Dipl. Pädagogin

Pädagogische Beratung:

Rolande Fellerich
Dipl. Pädagogin

Überarbeitete Auflage, Oktober 2001



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Suchtprävention fir di Kleng

- Umfassende Suchtprävention beginnt bereits im Kindesalter
- Was heisst eigentlich Suchtprävention?
- Was können wir tun? Oder: Sucht geht uns alle an!
- Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht. Oder: Wie entsteht Sucht?
- Sucht hat viele Ursachen: Zusammenwirken von gesellschaftlichen, persönlichen und suchtspezifischen Faktoren
- Was ist Sucht?
- Beschreibung zur Anwendung der Materialien

5



Die Sinne

- Schmecken
- Riechen
- Sehen
- Hören
- Tasten

13



Gefühle

- Gefühle
- Bilderbücher zum Thema Gefühle
- Selbstwertgefühl
- Bilderbücher zum Thema Selbstwertgefühl

21



Entspannung und Bewegung

- Entspannung
- Bewegung

34



Spielraum für Kreativität und Phantasie

- Projekt "Spielzeugfreier Kindergarten"

41



Literatur

44



Glossar



Theorie



Praktische Umsetzung



Siehe Kiste



Quellenangabe



Vorwort

Suchtprävention kümmert sich um eine ganzheitliche Sicht der Dinge, um die Entwicklung von Lebenskompetenz, Persönlichkeitsförderung, Schaffen günstiger Lebensbedingungen, Sie sollte früh ansetzen und auf Kontinuität und Langfristigkeit angelegt sein, um eine effektive Vorbeugung zu gewährleisten.

Die vorliegende Präventionskiste bietet eine Auswahl an Materialien für Multiplikatoren: Eltern, Erzieher, Lehrpersonen und alle interessierten Personen, die suchtvorbeugend mit Kindern im Vorschulalter arbeiten möchten. Die von uns getroffene Auswahl erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit und ist schon gar nicht als 'Rezeptkoffer gegen Sucht' zu betrachten. Die Kiste enthält neben grundlegenden Informationen zu Suchtprävention praktische Ideen zur suchtpreventiven Arbeit mit Kindern. Die Angebote sollen nicht als 'Pflichtprogramm' angesehen werden, sondern als Anregung, Suchtvorbeugung spielend in den Alltag mit einzubeziehen.

Der Inhalt der Präventionskiste ist ausgerichtet an Kinder im Vorschulalter, d.h., im Alter zwischen 3 und 6 Jahren.

Inhalt der Kiste



- Benutzerhandbuch zum Thema "Suchtprävention für die Kleinen"
- Spiele und Übungen
- Kinderbücher
- Broschüre "Kinder stark machen - zu stark für Drogen" (deutsch & französisch)
- Gegenstände (Tennisball, Memorydosens, Gefühlsmaske) als Veranschaulichung einzelner Spiele



Suchtprävention fir di Kleng



Umfassende Suchtprävention
beginnt bereits
im Kindesalter

5

Was heisst eigentlich
Suchtprävention?

6

Was können wir tun? Oder:
Sucht geht uns alle an!

7

Hinter jeder Sucht
steckt eine Sehnsucht
Oder: Wie entsteht Sucht?

9

Sucht hat viele Ursachen:
Zusammenwirken von
gesellschaftlichen,
persönlichen und
suchtspezifischen Faktoren

10

Was ist Sucht?

11

Beschreibung zur
Anwendung der Materialien

12

Umfassende Suchtprävention

beginnt bereits im Kindesalter

Sucht, in welcher Form auch immer, entsteht nicht von heute auf morgen; sie hat eine Vorgeschichte und oft reichen ihre Wurzeln bis weit in die frühe Kindheit zurück. Erwachsene können gerade dann am wirksamsten einer späteren Suchtgefährdung der Kinder vorbeugen, wenn sie eigentlich denken, dass Drogen und Sucht noch kein Thema sind, nämlich in frühester Kindheit. In diesem Alter ist es wichtig, den Kindern eine Bezugsperson zu sein und ihnen Geborgenheit und Sicherheit zu geben, damit sie die vielen kleinen und grossen Schritte in ein unabhängiges Leben wagen können.

Bei suchtpreventiven Massnahmen mit Kindern handelt es sich nicht um Aufklärung über einzelne Substanzen. Primäre Suchtvorbeugung ist vielmehr eine ganzheitliche Vorgehensweise. Sie zielt zum einen auf eine langfristige Förderung der Lebenskompetenz des Kindes ab, zum anderen bezieht sie den Erwachsenen in seiner Rolle als Bezugsperson und das Umfeld des Kindes mit ein. Suchtprävention kann deshalb in den normalen erzieherischen Alltag eingebettet werden, ohne dass ein Mehr an Arbeit entsteht. Durch Spiele, Gespräche, Geschichten und Lieder, und insbesondere durch die Haltung der Erwachsenen können Kinder lernen

- zu geniessen und zu verzichten,
- Nein zu sagen und ein Nein zu ertragen,
- mit Gefühlen umzugehen,
- eine kritische Konsumhaltung einzunehmen,
- ein positives Selbstwertgefühl aufzubauen,
- den Umgang mit Konflikten und Frustrationen zu erlernen,
- Selbständigkeit zu erlangen,
- Freude am Leben und Zufriedenheit zu erfahren,

...
ohne dabei das Thema Drogen anzusprechen.

Für die Erwachsenen bedeutet dies, auf die Bedürfnisse der Kinder einzugehen, die Kinder zu respektieren, ihnen Freiraum zu lassen und trotzdem klare, kindgerechte Regeln einzuhalten.



Deshalb geht es uns darum, jene Verhaltensweisen der Kinder zu unterstützen, die ihre Persönlichkeitsentwicklung und ihre Selbstachtung fördern.

Was heisst eigentlich Suchtprävention?

Suchtprävention/Suchtvorbeugung heisst, der Sucht zuvorkommen. Ziel ist es, entsprechende Schutzfaktoren aufzubauen. Gemäss diesem Verständnis von Suchtprävention geht es darum, jene Eigenschaften und Verhaltensweisen, sowie jene Ressourcen des Menschen zu fördern, die ihm eine Entfaltung und Stärkung seiner Persönlichkeit ermöglichen und somit eine gesunde Entwicklung gewährleisten.

Schutzfaktoren sind vor allem bei der Person selbst, in ihrem Umfeld und im Bereich der Droge zu finden:

SCHUTZFAKTOREN



PERSON

Konfliktfähigkeit,
positives Selbstwertgefühl,
kritisches
Konsumbewusstsein,
hohe Frustrationstoleranz,
Genussfähigkeit,
...



UMFELD

vielfältige
Entfaltungsmöglichkeiten,
gutes Familienklima,
günstige Peer-Gruppe,
gutes Klassenklima,
Kommunikationsmöglichkeit,
erwachsene Bezugsperson,
...



DROGE

klare Regelungen (Gesetze)
schwieriger Zugang
...



Hierbei beschränkt Suchtvorbeugung sich nicht auf einzelne Faktoren, sondern berücksichtigt das Zusammenspiel der verschiedenen Faktoren.

Dieses umfassende Verständnis von Suchtvorbeugung beinhaltet nicht nur die Vorbeugung des Missbrauchs legaler Stoffe wie Nikotin, Alkohol oder Medikamente, und illegaler Substanzen, wie z.B. Cannabis oder Heroin, sondern auch die Vorbeugung von Suchttätigkeiten, wie z.B. Konsumsucht, Esssucht, Spielsucht, Putzsucht.

Was können wir tun? oder: Sucht geht uns alle an!

Primäre Suchtprävention ist nicht nur die Arbeit von sogenannten "Experten", sondern geht uns alle an. Wenn Selbstwertgefühl und Belastungsfähigkeit in der Suchtentstehung eine Rolle spielen, wenn Entfaltungsmöglichkeiten im Umfeld von Bedeutung sind, damit Sucht vermieden werden kann, dann sind wir alle gefordert: als Eltern, als Familie, als Erzieher, als Lehrer, als Arbeitskollege, als Vereinsleiter, als Politiker....

Am Modell der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich wird z.B. deutlich, wie jeder von uns suchtvorbeugend wirken kann:

1. Bei sich selbst
2. Bei anderen
3. Für die Gesellschaft

Was kann ich für mich tun?

Information

- Aufklärung über Suchtmittel
- Mich informieren über Entstehung, Ursachen, Vorbeugung von Sucht

Training

- eigene Gefühle zulassen und ernst nehmen
- Sinneserfahrung machen
- sich öffnen für grössere Zusammenhänge
- eigene Bedürfnisse erkennen, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl stärken
- Gesprächs- und Konfliktfähigkeit schulen
- die eigene Rolle reflektieren und sich seiner Verantwortung bewusst werden



Was kann ich für andere tun?

Information

- altersangepasste Aufklärung über Suchtmittel
- altersangepasst über Entstehung, Ursachen, Vorbeugung von Sucht informieren

Was kann ich für die Gesellschaft tun?

Information

- Aufklärung über Suchtmittel
- informieren über Entstehung, Ursachen, Vorbeugung von Sucht

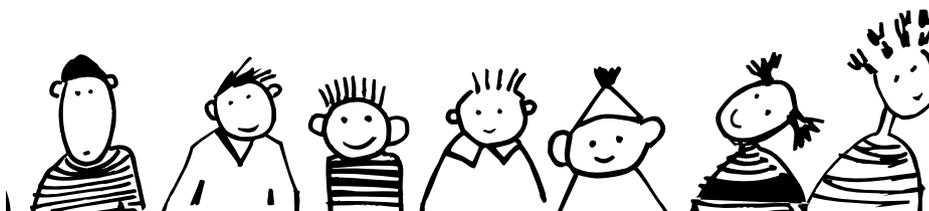
Lebensqualität, Klima verbessern

in meiner Familie, in meiner Schulklasse, am Arbeitsplatz, im Freundeskreis

- Vorstellungen von möglichen Lebensformen gemeinsam diskutieren
- Konflikte austragen lernen
- Eigenverantwortung der anderen akzeptieren
- Gefühle der Mitmenschen ernst nehmen
- Klima von Liebe, Vertrauen, Kommunikation fördern
- einen Raum zum Wohlfühlen schaffen

Bessere Rahmenbedingungen schaffen

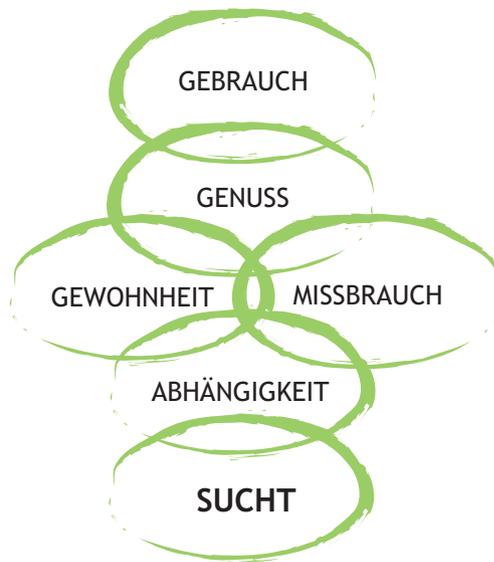
- an einer Gesellschaft mitwirken, aus der man nicht auszusteigen braucht, an der jeder einzelne mitgestalten kann, die aktivierende Herausforderung bereithält
- das eigene "Quartierleben" verbessern, attraktiver gestalten
- Verantwortung wahrnehmen in Ämtern und Gremien
- mich informieren über das tägliche Geschehen, kritisch hinterfragen und wo nötig eingreifen



Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht

oder: Wie entsteht Sucht?

Sucht entsteht nicht von heute auf morgen, sondern entwickelt sich langsam und kontinuierlich, oft in einem jahrelangen Prozess. Dabei werden verschiedene Stadien durchschritten, die von einem gelegentlichen Missbrauch oder der Gewöhnung bis hin zu einer Abhängigkeit und einer Sucht reichen können. Dabei ist der Übergang von einem Stadium in das nächste fließend, d.h., es kann nicht genau gesagt werden, wann jemand vom Missbrauch in die Abhängigkeit und in die Sucht übertritt.

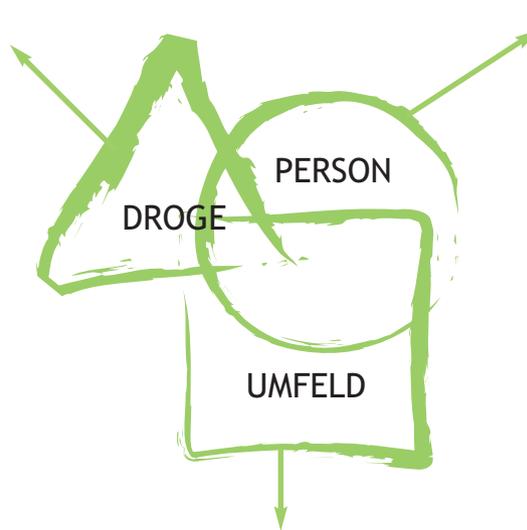


Sucht hat viele Ursachen:

Zusammenwirken von gesellschaftlichen,
persönlichen und substanzspezifischen Faktoren

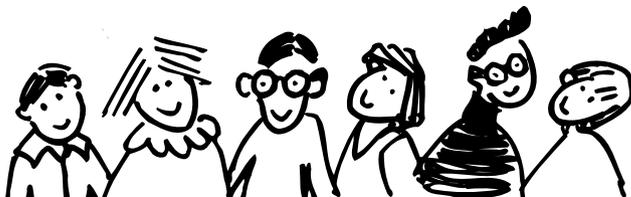
Niemand kann genau sagen, welches die Ursachen von Sucht sind. Die Entstehung von Sucht ist ein komplexes Geschehen, ein Zusammenspiel von vielen Faktoren. Hauptursachenbereiche sind die Substanz, der Mensch und das Umfeld:

DROGE:
Verfügbarkeit
Art der Droge
Dauer der
Einnahme
Art der
Einnahme
Dosis
...



PERSON:
persönliche Ressourcen
Lebensgeschichte
aktuelles Befinden
...

UMFELD:
familiäre Situation
Schulklima, Familienklima
Einstellung und Normen der Gesellschaft
Gesetzgebung
Werbe- und Modeeinflüsse
Konsumsitten
Leistungsdruck
...



Was ist Sucht?

Unter Sucht verstehen wir ein zwanghaftes Verhalten (Einnahme von Substanzen, Ausüben von Tätigkeiten), welches ständig erneut ausgeübt wird, um ein bestimmtes Lustgefühl zu erreichen oder Unlustgefühle zu vermeiden.

- Stoffgebundene und stoffungebundene Sucht

Sucht bedeutet nicht nur eine Abhängigkeit von Drogen, wie Alkohol, Nikotin, Heroin, oder Medikamenten, also von **Substanzen**. Sucht kann auch **nicht-stoffgebunden** sein, d.h. zwanghafte Verhaltensweisen, wie z.B. Spielsucht, Arbeitssucht, gestörtes Essverhalten (Magersucht, Ess-Brech-Sucht..), etc...können auftreten

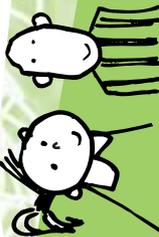
- Physische (körperliche) Abhängigkeit und psychische Abhängigkeit

Beim Suchtverhalten kann man unterscheiden zwischen der Ausbildung einer körperlichen und der einer psychischen Abhängigkeit, wobei die psychische Abhängigkeit der entscheidende Faktor für die Ausbildung der Sucht darstellt. Diese Abhängigkeit ist auch schwerer zu behandeln als die körperliche Abhängigkeit.

Von körperlicher (physischer) Abhängigkeit spricht man, wenn der Körper die Substanz in seinen Stoffwechsel eingebaut hat und wenn nach Absetzen der Droge körperliche Entzugserscheinungen, wie Schweissausbrüche, Fieber, Muskelschmerzen, Erbrechen etc. auftreten.

Psychische Abhängigkeit meint hingegen das Verlangen, den Konsum fortzusetzen. Dieses Verlangen ist sehr stark und nicht mehr steuerbar. Wird ein Suchtmittel abgesetzt oder ist es nicht möglich eine Verhaltensweise auszuführen, können z.B. Unlustgefühle, Nervosität, Depressionen etc. auftreten.

Sucht bedeutet sowohl bei psychischer, als auch bei körperlicher Abhängigkeit, eine Einschränkung bzw. ein Verlust von Freiheit. Der Mensch kann mit dem Suchtmittel nicht mehr frei umgehen.



- Zunehmende Beeinträchtigung der alltäglichen und sozialen Lebensführung
Neben der psychischen und/oder körperlichen Abhängigkeit tritt eine zunehmende Beeinträchtigung der alltäglichen und sozialen Lebensführung ein.
Dabei ist es die Sucht, und nicht die Droge an sich, welche die freie Entfaltung der Persönlichkeit eines Menschen beeinträchtigt und die sozialen Bindungen und Chancen eines Individuums zerstört.

Beschreibung zur Anwendung der Materialien

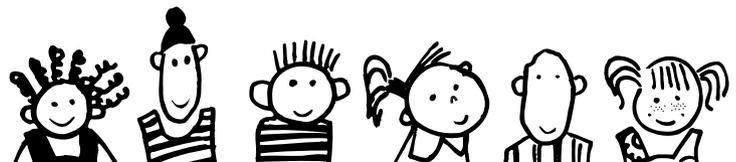
Im folgenden werden Sie zu einzelnen Themen Anregungen für Suchtprävention im Alltag mit Kindern im Vorschulalter finden. Diese Vorschläge haben wir aus verschiedenen Arbeitsheften und Büchern zusammengetragen. Sie sind nicht als Rezepte gedacht, sondern sollen Mut zur suchtpreventiven Arbeit machen, Anstöße geben und zu neuen Ideen anregen.

Manche von diesen Ideen kennen Sie vielleicht schon. Dies zeigt unsomehr, dass Suchtprävention keine zusätzliche Arbeit bedeuten muss und Sie vorbeugend mit Kindern umgehen können, ohne dabei über Sucht und Drogen zu sprechen.

Die hier behandelten Themen sind:

- die Sinne
- Gefühle
- Bewegung und Entspannung

Auch wenn die Themen als einzelne Kapitel behandelt werden, so gelten sie im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes als ein zusammenhängendes Ganzes: Die Sinneswahrnehmung hängt eng mit Empfindungen, Gefühlen und Bewegung zusammen.



Die Sinne

Schmecken



15

Riechen



16

Sehen



18

Hören



18

Tasten



20





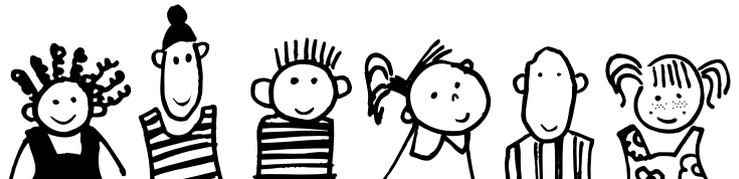
Suchtprävention zielt darauf ab, den Menschen zu befähigen, **bewusst** zu geniessen. Da Kinder von Natur aus Geniesser sind, sollte man diese Fähigkeit unterstützen. Geniessen bedeutet, bewusst seine Sinne einzusetzen. Wichtig ist das konzentrierte und intensive Wahrnehmen. Genussfähigkeit schliesst den masslosen Umgang mit Suchtmitteln aus und schützt vor Suchtentwicklung. Mit den Sinnen erleben wir uns selbst und die Welt um uns herum. Wir sehen, hören, riechen, schmecken, tasten, fühlen und empfinden. Kinder sind neugierig und wollen ihre Umgebung mit allen Sinnen erforschen. Sie sollen die Möglichkeit haben, ihre Sinne zu entfalten, da die menschlichen Sinne und ihre Förderung eine wichtige Rolle spielen:

- Erhöhte und veränderte Sinnesreize und -erfahrungen machen einen Teil des "Kicks" aus, den Drogen produzieren. Doch auch ohne unsere Wahrnehmung künstlich zu manipulieren, lassen sich mit unseren Sinnen wunderbare Dinge tun
- Sensibilisierte Sinne motivieren die Kinder, ihre Umwelt kritischer zu sehen

Es erscheint uns daher besonders wichtig, die Sinne bei Kindern so früh wie möglich und auf spielerische Weise zu fördern.



In der Kiste finden Sie beiliegend zum Thema Sinne das Buch "Die Sinne" von Franz und Renate Steiner, ein Buch mit vielen schönen Ideen, Übungen und Spielen.



Schmecken

Geschmacks-Kimspiel



Material:
Mehrere Lebensmittel, wie Senf, Zucker, Ketchup, Honig, Zitronensaft, Apfelmus, etc. Wattestäbchen als Probiertäbchen (oder Löffel), Augenbinde (Tuch)

Spielverlauf:

Die Wattestäbchen werden in die verschiedenen Lebensmittel eingetaucht. Anschliessend lässt man die Kinder mit verbundenen Augen an den Probiertäbchen kosten. Dabei sollen die Kinder den jeweiligen Geschmack erraten.



aus: Löscher, Wolfgang: Riech- und Schmeck-Spiele. Sinnvolle Frühpädagogik. Don Bosco Verlag. München 1992

Experimentieren mit Geschmackskompositionen



Material:
Natur-Yoghurt, verteilt in kleinen Schüsseln. Verschiedene Würzsubstanzen, wie Salz, Pfeffer, Knoblauch, Zitronensaft, Zucker, Honig, Marmelade ...

Der Yoghurt kann von den Kindern gewürzt werden, indem sie mit den Substanzen experimentieren. Dabei kann man so vorgehen, dass immer nur eine bestimmte Geschmacksrichtung gewählt wird. Z.B. süss; Süsse lässt sich mit verschiedenen Marmeladesorten, Zucker, Honig, Obst etc. erzeugen.

Es sollten immer nur kleine Mengen einer Würze in den Yoghurt gegeben und zwischen durch wiederholt probiert werden.



aus: Löscher, Wolfgang: Riech- und Schmeck-Spiele. Sinnvolle Frühpädagogik. Don Bosco Verlag. München 1992



Riechen

Schnüffelspaziergang



Kinder nehmen die verschiedenen Gerüche ihrer Umwelt bewusster wahr, wenn man mit ihnen Schnüffelspaziergänge unternimmt.

In Wäldern, Gärten und Wiesen gibt es viele Düfte zu entdecken. Aber auch in Geschäften, beim Frisör oder auf dem Markt können mannigfaltige Gerüche wahrgenommen werden. Angenehme Düfte finden sich zumeist in Konditoreien und Obstgeschäften. Wenn Sie mit ihrer Kindergruppe unterwegs sind, können Sie diese kleine Übung durchführen, um den Kindern bewusst zu machen, welche Düfte es um uns herum gibt, und welche Düfte an welchen Orten zu finden sind.



aus: Löscher, Wolfgang: Riech- und Schmeck-Spiele. Sinnvolle Frühpädagogik. Don Bosco Verlag. München 1992

Wie riecht das?



Etwas kann duften oder stinken. Kinder werten Gerüche anders als Erwachsene. So ordnen Kinder z.B. dem Geruch von Alkohol (Bier) oft die Wertung „stinken“ zu.

Material:

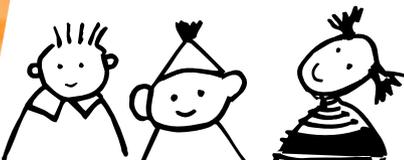
Bilder von Nahrungsmitteln, Pflanzen, Kosmetika, etc. werden aus Zeitschriften herausgeschnitten.
Kärtchen mit Symbolen für „stinken“, „duften“, „riechen“.

Spielverlauf:

Die Kinder ordnen die Symbole den ausgeschnittenen Bildern zu. Gibt es Unterschiede zwischen den Wertungen der Kinder? Gibt es Unterschiede zu Ihren Wertungen?



aus: Löscher, Wolfgang: Riech- und Schmeck-Spiele. Sinnvolle Frühpädagogik. Don Bosco Verlag. München 1992



Riech - KimpSpiel



Material:

Kleine undurchsichtige Becher oder Dosen mit Deckel oder Gläser
Wattebällchen,
Duftstoffe aller Art (z.B. Blüten, Kosmetika, Zahnpasta, Lebensmittel, Sonnenöl,
Babyöl...)

Die Duftstoffe werden in die Behälter gegeben und dann evtl. mit den
Wattebällchen zugedeckt oder mit durchlöcherten Deckel verschlossen

Spielverlauf:

Die Kinder riechen an den einzelnen Behältern und versuchen anschliessend zu
erraten, welche Gerüche sich in den einzelnen Bechern befinden.

Variante:

Die Kinder versuchen, den Becher zu dem Gegenstand zu stellen, von dem die
Geruchsprobe stammt.
Anschliessend können Sie die Kinder fragen, wie sie den Geruch benennen wür-
den.



aus: Löscher, Wolfgang: *Riech- und Schmeck-Spiele. Sinnvolle Frühpädagogik.*
Don Bosco Verlag. München 1992



Sehen

Wem gehört die Nase?



Material:
Grosser Pappkarton
In den Pappkarton wird ein Loch geschnitten, welches gross genug ist, damit eine Kindernase durchpasst.

Spielverlauf:
Einige Kinder stellen sich hinter den Karton, und jeweils ein Kind streckt seine Nase durch das Loch. Die Kinder, die vor dem Karton sitzen, müssen erraten, wem die Nase gehört.

Hören

Geräusche-Memory



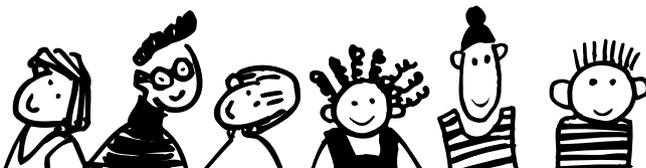
Material:
14 Filmdöschen (oder grössere Döschen)
Inhalt: z.B. Hirse, Sand, Nägel, Körner...

Vorbereitung: Je zwei Döschen werden mit demselben Material bestückt und mit einem gleichen Farbpunkt am Boden gekennzeichnet

Spielverlauf:
Die Döschen werden alle nebeneinander aufgestellt.
Durch Schütteln und Hören soll herausgefunden werden, welche zwei Dosen sich genau gleich anhören.
Wenn alle sieben Paare gefunden wurden, kann man kontrollieren, ob die Döschen zueinander passen. Jedes Paar hat unten den gleichen Farbpunkt



Als Anregung finden Sie in der Kiste einige Döschen



Stimmen erraten



Material: Augenbinde

Die Kinder sitzen oder stehen im Kreis. Ein Kind steht in der Mitte mit verbundenen Augen.

Das Kind geht auf die Kinder im Kreis zu und sucht sich ein Kind aus.

Die Spieler dürfen nur kurz berührt werden, damit das Erkennen der Stimme nicht über den Tastsinn erleichtert wird. Sobald es ein Kind im Kreis berührt, bittet es: "Mäuschen, piep mal." Das angesprochene Kind lässt mit möglichst verstellter Stimme ein "Piep" ertönen. Gelingt es dem "blinden" Kind, den Namen zu erraten, muss dieses mit dem erratenen Kind die Rolle tauschen. Gelingt es ihm nicht, muss das "blinde" Kind ein neues Kind anfragen, solange, bis es schliesslich einen Namen erraten kann.



aus: Jost, D (Hrsg.): Sinn-sal-abim. Tasten, Hören, Sehen: Erfahrungsspiele für Kinder. Verlag an der Ruhr. 1997

Körperklänge



Ziel: Den eigenen Körper als Klangkörper erforschen und erfahren.

Die Kinder erforschen die vielfältigen Geräusche, die mit dem eigenen Körper hervorgebracht werden können: ein Klatschen auf den Handrücken unterscheidet sich vom Klatschen auf den Unterarm; je nach Mundstellung verändert sich das Geräusch des Schnalzens usw.



aus: Jost, D.: (Hrsg.): Sinn-sal-abim. Tasten, Hören, Sehen. Erfahrungsspiele für Kinder. Verlag an der Ruhr 1997



Tasten

Personenraten



Ein Spieler mit verbundenen Augen wird zu einem Mitspieler geführt. Nun soll der blinde Spieler durch das Betasten der Haare, des Gesichts herausfinden, wen er vor sich hat.

Tasten mit den Füßen



Aus alten Leintüchern werden Säcke genäht (50/50cm). In diese Säcke werden diverse Materialien gefüllt, z.B. Sand, Kieselsteine, Schaumgummitteile,

Hobelspäne usw., nicht zuviel, so dass die Säcke noch flach wirken. Dann werden die Säcke zugenäht.

Die gefüllten Kissen werden jetzt auf den Boden gelegt. Jeder Spieler versucht, mit seinen nackten Füßen zu entdecken, was im Tuchsack eingenäht ist.



aus: Renate Zimmer:
Sinneswerkstatt.
Verlag Herder 1992

Riesentastpuzzle



Material:

2 gleich grosse Sperrholzplatten (etwa 50x70 cm), verschiedene Stoffe, Folien, Papier, Bastelleim

Bauanleitung:

Aus einer Sperrholzplatte tassengrosse Kreise (mit Laubsäge oder Stichsäge) aussägen, anschliessend schmirgeln und beide Platten aufeinanderleimen. Der ausgesägte Holzkreis sowie das dadurch entstandene Loch werden mit jeweils demselben Material beklebt. Die Materialien sollten so ausgewählt werden, dass die Unterschiede mit geschlossenen Augen zu ertasten sind.

Versuche mit verbundenen Augen die verschiedenen Kreise zu den passenden Löchern zu finden (gleiches Material im Loch und auf dem Holzkreis)

Ertaste anschliessend die verschiedenen Materialien. Versuche hierbei, die unterschiedlichen Merkmale (weich, rauh, glatt, ...) zu erspüren.



Gefühle

Gefühle 22

Bilderbücher zum Thema 31

Selbstwertgefühl 32

Bilderbücher zum Thema
Selbstwertgefühl 33



Gefühle



"Gefühle zu erkennen, ihnen Namen zu geben und sie ausdrücken zu können, spielt eine wichtige Rolle im Leben. Wichtig ist es auch zu erfahren, dass zu einem Menschen alle Gefühle gehören: die angenehmen, die unangenehmen und die gemischten, die häufig am schwierigsten sind."
(aus: Gesünder und bewusster leben. ASL)

Das Unterdrücken von Gefühlen ist höchst ungesund und kann oft zu sogenannten psychosomatischen Krankheiten (Hautkrankheiten, chronische Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Verkrampfungen, Geschwüren, etc.) führen. Suchtmittel werden oft dazu missbraucht, dieses Unterdrücken der Gefühle zu unterstützen oder unangenehme Gefühle zeitweise zu verdrängen.

Daher ist es wichtig, dass Kinder ihre Gefühle ausdrücken dürfen und lernen, über ihre Gefühle zu reden, sie zu zeigen und sich ihrer nicht schämen zu müssen. Vermitteln Sie den Kindern, dass Gefühle zeigen ein Zeichen der Stärke ist, und nicht eine Schwäche.



In der Kiste finden Sie das
Spieleset "Hallo, wie geht
es dir" von Ute
Reichling und Dorothee
Wolters, ein Set mit vielen
Anregungen zum Thema
Gefühle ausdrücken lernen.



Gefühlsmaske



Spieler/innen:
zwei und mehr
Alter:
ab 4 Jahre

Zeit:
10 Minuten

Material:
Karton, Scheere, Klebstoff, Buntpapier,
Farbstifte

Ort:
in einem ruhigen Raum

Jedes Kind schneidet sich zwei Kreise mit einem Durchmesser von 12 cm aus. Ein Kreis wird mit Augen, Nase usw. bemalt. Oberhalb des Mundes wird der Kreis abgeschnitten. Der zweite Kreis bekommt vier verschiedene Münder. Im Mittelpunkt wird ein kleines Loch durchgestochen, und beide Kreise werden mit einer Briefklammer miteinander verbunden. So kann das Gesicht durch Drehen der Scheibe mit den Mündern immer wieder eine andere Gefühlslage anzeigen, und die Kinder können mit der Maske ihre Gefühle ausdrücken.

Wenn die Masken in der Tagesstätte aufgehängt werden, können die Kinder jeden Morgen ihre Gefühle anzeigen und im Laufe des Tages immer wieder verändern.

In Gesprächen können die Erzieherinnen schnell einen Überblick bekommen, wenn alle Kinder ihre Masken hochheben. Die Kinder selbst lernen dabei, dass unter-

schiedliche Menschen in denselben Situationen verschiedene Gefühle haben können.

Situationen dazu können sein:

- " Du sollst deinen Teller leer essen und bist schon satt."
- " Deine Freundin ist im Urlaub."
- " Du hast zum Geburtstag dein gewünschtes Spielzeug bekommen."
- " Dein Bruder hat dir etwas kaputt gemacht."
- " Du bist zu Besuch bei Verwandten und sollst die ganze Zeit ruhig am Tisch sitzen."
- " Du bist im Schwimmbad mit deinen Eltern."
- " Wenn dein Onkel kommt, will er dich immer auf dem Schoss haben und dir Küsse geben."
- " Du hast neue Schuhe, deine beste Freundin findet sie echt blöd."
- " Du hörst, wie deine Eltern schlecht von dir reden."



aus: Heike Baum: Starke Kinder haben's leichter. Verlag Herder 1998 (2.Aufl.)



In der Kiste finden Sie als kleine Anregung eine vorgefertigte Gefühlsmaske



Gefühlsuhr



Basteln Sie für jedes Kind (oder mit den Kindern) eine "Gefühlsuhr", auf die statt Ziffern Kindergesichter gemalt werden, die unterschiedliche Gefühle ausdrücken. Die Uhren werden im Gruppenraum aufgehängt, und jedes Kind kann bei Bedarf seine Stimmung mit Hilfe der Uhr anzeigen.



aus: Reichling, Ursula/Wolters, Dorothee (Illustration): Hallo, wie geht es Dir? Verlag an der Ruhr, Mülheim 1994, s.22

Der Klangtopf



Der "Klangtopf" ist eine sehr schöne Übung, um die Traurigkeit eines Kindes thematisch aufzunehmen. Das betreffende Kind setzt sich in die Mitte eines Kreises, der von den anderen Kindern gebildet wird. Diese sollten möglichst eng beieinander stehen. Alle Kinder summen nun eine frei phantasierte Melodie oder auch nur einen Ton zur Mitte des Kreises hin. Das Kind in der Mitte hat so nicht nur ein herrliches Klangerlebnis, sondern es erfährt auch die Zuwendung der ganzen Gruppe.

Variation:

Mit den Worten: "Möchtest du, dass wir etwas Schönes für dich tun?" (o.ä.) wird das Kind in die Kreismitte gebeten. Die anderen Kinder der Gruppe legen ihre Hand (oder ihre Hände) auf das Kind, während sie ein tröstliches Lied singen oder, wie oben beschrieben, summen.

Der Klangtopf kann auch gut in anderen thematischen Zusammenhängen Verwendung finden, z.B. für die Kinder, die sich zurückgesetzt fühlen, für solche, die sehr viel Aufmerksamkeit benötigen, oder um durch gezielte Aktivität eine Gruppe zu beruhigen.



aus: Vladislava und Christof Altmann, Stuttgart, In: Traudel Schlieckau, Barbara Tilke: Mäxchen trau dich



Ungeheuerliches



Kinder fürchten sich häufig vor der Dunkelheit, so werden viele "Helden" plötzlich sehr ruhig. Licht und Schatten, Dämmerung und Finsternis verändern unsere gewohnte Umgebung und lassen vieles unheimlicher erscheinen, als es in Wirklichkeit ist. Und schon werden die meisten Kinder zwischen 4 und 6 Jahren von unheimlichen Gestalten, Gespenstern und Räufern aufgesucht, die rational gar nicht zu erklären sind. Geräusche die nicht einzuordnen sind, verstärken noch den Eindruck und damit die Ängste der Kinder.

Material:

DIN A4-Blätter in ausreichender Zahl, (breite) Pinsel und Farben oder Fingerfarben, Musikkassette

Ablauf:

Jedes Kind malt "sein" Ungeheuer möglichst gross und so, wie es dieses erlebt. Möchte ein Kind nach dem Malen erzählen, wo oder wie das Ungeheuer ihm begegnet, darf es das tun (kein "Muss"). Wenn die Bilder getrocknet sind, tanzen die Kinder mit Musik ausgelassen um sie herum, schneiden dem Ungeheuer Fratzen, d.h. dieses Mal jagen SIE ihm einen Schrecken ein. Anschliessend werden die "Ungeheuer" an mit Propangas gefüllte Luftballons gebunden und unter grossem Geschrei in die Lüfte verabschiedet.



aus: Schenk, Achim: Auch kleine Leute haben's schwer. Burckhardthaus-Laetare Verlag, Offenbach 1993, S.55



Drachen gehören in den Käfig



Material: Pro Kind 2 DIN A-5 oder DIN A-4 Blätter, Stifte, Klebstoff

Alter: ab 5 J.

Ablauf:

Jedes Kind malt auf ein Blatt Papier etwas, vor dem es besonders grosse Angst hat. Dabei kann es sich um etwas Reales (eine Spinne, den schreienden Nachbarn...) oder um etwas Phantastisches (einen feuerspeienden Drachen, ein Gespenst...) handeln. Anschliessend reisst das Kind den gemalten Gegenstand aus.

Die Kinder setzen sich in den Kreis und stellen sich ihre "Drachen" gegenseitig vor. Danach sucht sich jedes Kind das Bild eines anderen aus, das bei ihm persönlich keine Angst auslöst, und klebt es auf ein Blatt Papier. Es ergänzt die Zeichnung, indem es eine Umgebung malt, in der das jeweilige Objekt seine angstausslösende Macht verliert. ("Der Drache wird in einen Käfig gesteckt.")

Dieses Bild kann entweder wieder im Sitzkreis an das erste Kind zurückgegeben werden, oder es werden alle Bilder aufgehängt gemeinsam betrachtet und die gefundene Lösung besprochen.



aus: Schenk, Achim: Auch kleine Leute haben's schwer. Bruckhardthaus-Laetare, Offenbach 1993, S.55)



Schreikiste



Manchmal habe ich Wut und ich weiss nicht warum.

Die Kinder bauen eine Schreikiste, in die sie ihre Wut hineinschreien dürfen. Sie können auch ausprobieren, was mit der Lautstärke ihres Schreiens passiert, wenn diese Kiste mit zerknülltem Papier vollgestopft ist.

Für die Benutzung der Schreikiste müssen die Kinder angeleitet werden.



aus: Traudel Schlickau, Barbara Tilke : Mäxchen trau dich. Arbeitsmaterialien zur Suchtvorbeugung im Kindergarten. 1995

Trommel-Dialog



Zwei Kinder, die sich gestritten haben und trotz einer Einigung durch ihre Körperhaltung, Wut, Verzweiflung, Ohnmacht ausdrücken, erhalten je eine Trommel. Sie stehen sich im Kreis der anderen Kinder gegenüber und sehen sich in die Augen. Mit Hilfe der Trommel kommunizieren sie und setzen sich so über ihren Streit auseinander bzw. tragen ihn weiter aus. Wenn nötig, d.h. wenn einer den anderen nicht zu Wort kommen lässt, beendet die Erzieherin durch ein Glöckchen seinen Part. Nach dem "Dialog" schauen die beiden Kinder sich wieder in die Augen. Im abschliessenden Gespräch sollte geklärt werden, ob einer oder beide noch Rest-Wut haben und ob sie die Wut des anderen verstehen konnten.



aus: Kerstin Weiss (Hrsg.): Bewegungsspiele mit Kindern. Beltz Verlag, Weinheim 1994, S.26



Wut malen



(Die Kinder sollten mit meditativen Übungen bereits vertraut sein)

Ziel: Das Wütendsein zeichnerisch darstellen und sich dazu äussern.

Einstimmung: Die Erzieherin erzählt den Kindern, wie sie selbst einmal sehr wütend war oder eine entsprechende Situation aus dem Kindergarten.

Äussere Bedingungen: Die Kinder sitzen am Tisch; Zeichenpapier und Wachs- oder andere Buntstifte liegen bereit. Die Kinder dürfen die Arme auf den Tisch legen, gemütlich ihren Kopf darauf betten und die Augen schliessen. Die Erzieherin spricht in ruhigem Ton und mit zahlreichen Pausen, so dass die Kinder sich das Gesagte gut vorstellen können.

"Draussen ist es noch so laut.

Du bekommst ganz grosse Elefantenohren und lauschst, was du alles hören kannst
Im Flur...

in der Gruppe nebenan...

auf der Strasse...

Nun hast du so vieles gehört,
deine grossen Ohren werden immer kleiner...,
sie wollen nichts mehr hören.

Du spürst nur noch dich.

Jetzt gehst du dahin,

wo du schon einmal sehr wütend warst,
vielleicht in euer Wohnzimmer?

oder in die Küche?

oder ins Kinderzimmer?

Jetzt weisst du wieder, was passiert ist.

Du spürst wieder, wie du ganz wütend wirst,
wie du ein zorniges Gesicht machst,
wie du deine Fäuste ballst,
dass du etwas ganz Böses rufst."

(Die Erzieherin beobachtet die Reaktion der Kinder, wie sie, ohne "aufzuwachen", angespannt auf den Armen liegen, sich kleine Fäuste bilden, sie anfangen, wütende Geräusche von sich zu geben)

"UND DU WACHST AUF"(mit lauter Stimme)
"nimmst dein Blatt und deine Stifte und malst deine Wut!"

Die Kinder strecken sich, dürfen sich laut und wütend gebärden, sich gegenseitig beobachten und beginnen sofort, ihre Wut zu malen. Die Erzieherin spricht mit den einzelnen Kindern, lässt sich die Situation erzählen. Die Kinder dürfen hierbei die Ausdrücke nennen, die sie in ihrer Wut gesagt haben und schildern, was sie am liebsten getan hätten, um ihre Wut abzureagieren. (Die Erzieherin macht sich evtl. kurze Notizen auf den Bögen, auch dazu, warum Kinder bestimmte Farben verwendet haben.) Wichtig ist das Vertrauensverhältnis zu den Kindern, sie sollen wissen, dass die Erzieherin das Gehörte den Eltern gegenüber für sich behält.

Das intensive Gefühlserlebnis, die zeichnerische Wiedergabe und das Gespräch mit der Erzieherin können dem Kind helfen, das Wuterlebnis zu verarbeiten.



aus: Ilsa Langanke:
Schulkindergarten - Versuch
Jungfernbusch, 26419 Schortens



Arme kleine Katze



Körperkontakt, liebevolle
Zuwendung

Kreisspiel:

Eine Spielerin spielt im Kreis eine Katze. Sie muss sich reihum vor jeder Mitspielerin hinkauern und versuchen, sie mit Mimik, Miauen und Schmeicheln zum Lachen zu bringen. Die Mitspielerin tröstet durch Streicheln und gutes Zureden. Dabei darf aber nur der Satz "Ach, du arme kleine Katze" verwendet werden. Wenn sie diesen Satz dreimal wiederholen kann, ohne dabei zu lachen, muss die Katze ihr Glück bei der nächsten Spielerin versuchen. Bringt sie aber eine Mitspielerin zum Lachen, muss diese ihren Platz einnehmen und "Katze" spielen.



aus: Dominik Jost (Hrsg.):
Sinn-Salabim. Verlag an der Ruhr
1993



Was tröstet mich?



Die Erzieherin liest eine Geschichte vor, die Traurigkeit thematisiert. Falls die Erzählung einen tröstlichen Schluss enthält, soll dieser nicht vorgelesen werden, damit die Kinder eigene Ideen entwickeln können, wie man jemanden trösten kann. In einem weiteren Schritt sprechen die Kinder darüber, in welcher Weise von wem sie in einer entsprechenden Situation getröstet werden wollten. (Diese von den Kindern geäußerten Wünsche können auch an einem Elternabend aufgegriffen werden.)



aus: Traudel Schlieckau, Barbara Tilke: Mäxchen trau dich

Streicheleinheiten



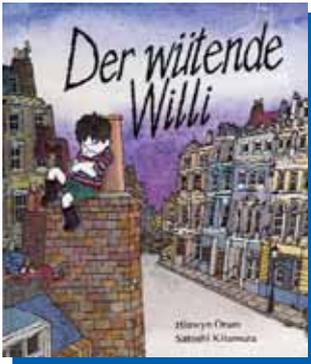
Die Kinder gehen während dieser Übung langsam hintereinander im Kreis. (Ist dies zu schwierig, bleiben sie einfach stehen.) Die Erzieherin erzählt eine Geschichte und illustriert sie dabei auf dem Rücken des vor ihr stehenden Kindes. Die "Zeichnungen" werden von einem Kind zum anderen weitergegeben. Es sollen nur Berührungen sein, die ein angenehmes Gefühl hervorrufen, wie über den Rücken streicheln ("die Strahlen der ersten Frühlingssonne"), mit den Fingerspitzen klopfen ("Rosis kleiner Hund Fips tippelt vor uns her"), kein Zwicken o.ä. Die Erzählung kann ein gemeinsames Erlebnis aufgreifen, z.B. einen Spaziergang. Wir gehen alle gemeinsam spazieren, bummeln langsam, einfach so. Rosis kleiner Hund Fips tippelt vor uns her. Die Strahlen der ersten Frühlingssonne wärmen uns den Rücken, wir bummeln weiter. Neben uns schlängelt sich der Prinzenbach. Fips tippelt immer noch munter mit. Plötzlich ziehen Wolken auf, wir beschleunigen den Schritt, auch Fips tippelt schneller. Die Wolken werden dichter, Donner grollt, es blitzt, und schon fallen die ersten grossen Tropfen...usw. Es ist angenehm, die Geschichte mit einem wohligen Räkeln zu beenden (z.B., wenn die Sonne nach dem heftigen Gewitter wieder zum Vorschein kommt).



aus: Traudel Schlieckau, Barbara Tilke: Mäxchen trau dich



Bilderbücher zum Thema Gefühle



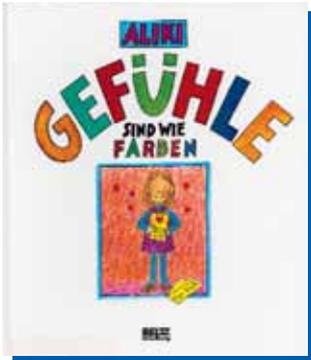
Oram, Kitamura:

Der wütende Willi.

Verlag an der Ruhr. 1993

Ein Bilderbuch mit einer Spiel- und Arbeitsmappe.

Willi ist sauer: Er möchte einen Wildwestfilm im Fernsehen sehen, seine Mutter will aber, dass er ins Bett geht. "Dann werde ich eben wütend", droht Willi seiner Mutter, aber ihr ist Willis Reaktion egal. Eine alltägliche Situation. Doch Willis Wut ist so heftig, dass sie zunächst sein Zimmer, dann das Haus, die Stadt, den Erdball und zuletzt das Weltall zerstört. Zum Schluss treibt Willi auf einem Felsen dahin und kann sich nicht einmal erinnern, warum er so wütend war.



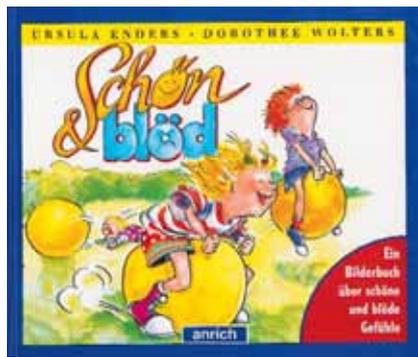
Aliko:

Gefühle sind wie Farben.

Beltz und Gelberg Verlag 1999 (9. Aufl.)

Gefühle, die man hat und die andere haben, werden hier farbig geschildert. Auch das allerschönste Gefühl gehört natürlich dazu: die Liebe. Alikos Spielszenen aus dem Alltag vermitteln Verständnis für eigene und fremde Gefühle. Ein Bilderbuch zum Mitfühlen und Mitfreuen, für Kinder ab sieben Jahre.





Enders, Wolters:
Schön und Blöd.
Anrich Verlag 1994

"Ein Bilderbuch über schöne und blöde Gefühle. Schöne Gefühle machen gute Laune, blöde Gefühle machen schlechte Laune. Jan, Katharina, Till und ihre Freundinnen und Freunde haben lieber schöne als blöde Gefühle. Wenn ihnen jemand blöde Gefühle macht, dann sagen sie NEIN! Oft ist es schwer, sich allein zu wehren. Dann helfen sie sich gegenseitig."

Selbstwertgefühl

Ein Ziel der primären Suchtprävention ist es, die Schutzfaktoren des Menschen zu fördern. Zu diesen zählt u.a. das Selbstwertgefühl aufzubauen bzw. zu stärken. Der Mensch soll lernen, ein positives Selbstbild und eine positive Grundeinstellung von sich zu haben, so dass er sich als wertvoll erlebt.

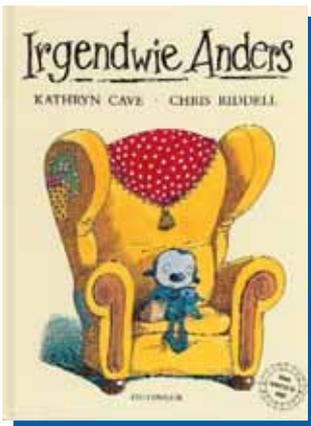


Zum Thema rund um das Selbst finden Sie in dieser Kiste:

- von Mira Lobe: Das kleine Ich bin Ich. Eine Geschichte von einem bunten Tier auf der Suche nach sich selbst.
- von Enders, Wolters: Li Lo Le Eigensinn. Ein Bilderbuch über die eigenen Sinne und Gefühle.



Bilderbücher zum Thema Selbstwertgefühl



Cave, Riddell:
Irgendwie anders.
Oetinger Verlag 1994

"So sehr er sich auch bemühte wie die anderen zu sein, Irgendwie Anders war irgendwie anders. Deswegen lebte er auch ganz allein auf einem hohen Berg und hatte keinen einzigen Freund. Bis eines Tages ein seltsames Etwas vor seiner Tür stand. Das sah ganz anders aus als Irgendwie Anders, aber es behauptete, genau wie er zu sein..."
Dieses Bilderbuch wurde ausgezeichnet mit dem UNESCO Prize for Children's and Young People's Literature in the Service of Tolerance.



Braun, Wolters:
Das grosse und das kleine NEIN.
Verlag an der Ruhr 1991.

"Wir Kinder haben's manchmal ganz schön schwer mit den Erwachsenen! Sie fragen, ob sie irgendetwas dürfen, du sagst höflich und leise Nein, und was passiert...? Sie hören gar nicht hin und machen es trotzdem. Da musst du schon mal deutlich werden. Ich war sogar richtig laut, und das hat prima geklappt"



Entspannung und Bewegung

Entspannung 35

Bewegung 39



Entspannung



"Kinder, die gelernt haben, sich zu entspannen, sind weniger anfällig, sich später durch Suchtmittel Entspannung zu verschaffen." Sie haben erfahren, dass sie aktiv etwas für ihre psychische und körperliche Entspannung tun können und brauchen dies nicht chemischen Substanzen zu überlassen. Insofern ist das frühzeitige Erlernen von Entspannungsmöglichkeiten ein wichtiger Bestandteil moderner Suchtprävention. Eine Möglichkeit sind

Entspannungsgeschichten und -übungen. Man kann immer wieder beobachten, wie sehr Kinder Ruhe und Entspannung genießen. Während des Vorlesens von Geschichten findet ein Kind Ruhe, es kann sich entspannen und erholen. Geschichten zu hören ist für Kinder - und auch noch für viele Erwachsene- eine wunderbare Sache.

Da sich entspannen für die meisten Kinder etwas Ungewohntes ist, muss dies erst einmal geübt werden. Verzweifeln Sie also nicht, wenn nicht gleich die erste Entspannungsübung Wunder bewirkt.

Einige Tips

- es ist wichtig eine störungsfreie Atmosphäre zu schaffen
- nehmen Sie sich Zeit
- man kann sitzend oder liegend zuhören
- am schönsten ist es, mit geschlossenen Augen die Geschichte zu genießen. Da es jedoch etwas Zeit braucht, bis Kinder sich wohl fühlen, mit geschlossenen Augen zu entspannen, können sie die Augen ruhig offen lassen
- je kleiner die Kinder, umso kürzer sollen die Entspannungsgeschichten sein
- entweder die Geschichte mit Zeit zum Weiterträumen anbieten, oder als kurze Entspannungsphase im Alltag
- die Kinder sollten danach über ihre Erlebnisse und Empfindungen sprechen können, oder sie kreativ ausdrücken (z.B. malen)
- wenn Sie Stilleübungen mit Kindern durchführen, sollten Sie selbst Erfahrungen mit Stilleübungen haben und möglichst in sich selbst ruhen. In Momenten, in denen Sie sich nervös fühlen, empfiehlt es sich nicht, mit den Kindern Stilleübungen durchzuführen. Die Kinder können Ihre Nervosität spüren und sich nicht auf Entspannung einlassen.



Ein Tag im Leben der Tiere



Es wird ein grosser Raum benötigt, in dem einige Tische stehen, die mit Decken als Höhlen benutzt werden können. Jedes Kind denkt sich ein Tier

aus, das es dann spielt. Der Raum ist zunächst hell.

Sie erzählen die Geschichte: "Jedes Tier findet seinen Platz und richtet sich ein: die Katze auf dem Fenstersims, der Bär in seiner Höhle, usw.

Die Sonne geht auf, alle Tiere recken und strecken sich. Langsam werden die müden Glieder beweglich. Ihr seht euch um, wer euer Nachbar, eure Nachbarin ist: Die Maus der Hund?... Ihr begrüsst eure Nachbarn mit den Nasen, mit den Pfoten..."

Die Geschichte folgt dann dem Tagesablauf: Essen suchen, Pausen, Besuche bei anderen Tieren, es wird Abend. Die Tiere gehen zur Ruhe, ziehen sich in die Höhlen auf die Schlafplätze zurück. Es wird dunkel, der Mond kommt hervor ... es ist Nacht, alles wird ruhig, die Tiere schlafen.

Und nach einiger Zeit wird es wieder Tag, ein neuer Tag.



aus: Petra Andreas-Siller:
Kinder und Alltagsdrogen.
Peter Hammer Verlag 1993

Luftballon aufblasen



Die Kinder bilden einen Kreis, sie hocken klein und gebückt als noch zerschrumpelte Luftballons am Boden. Ein Kind steht aufrecht in der Mitte. Dieses

hat den Auftrag, die Luftballons nun aufzublasen. Es beginnt mit einem rhythmischen ff-ff-ff-ff- usw. Mit jedem ff richten sich die "Luftballons" etwas mehr auf, synchron zu den Tönen des Kindes in der Mitte. Irgendwann sind sie dann ganz gross und weit, die Arme und Beine sind gedehnt und gestreckt, und sie stehen schon auf den Zehenspitzen. Dann lässt das Kind in der Mitte mit einem weichen, kontinuierlichen schschschschsch die Luft wieder heraus. Die Luftballons sinken wieder langsam in sich zusammen.

Die Kinder erleben hier spielerisch den ff-Einatem als kräftigend und anregend, den weichen sch-Ausatem als beruhigend und entspannend.



aus: Ursula Rücker-Vogler: Yoga und Autogenes Training mit Kindern. Don Bosco Verlag 1995



Tennisbälle



Material: Tennisbälle, Noppenball, anderes Material zum Massieren

Ziel: Körperbewusstsein über Tasterfahrung

Varianten:

- Die SpielerIn sitzt oder liegt auf einer Matratze/Turnmatte und rollt sich einen Tennisball über alle möglichen Körperteile.
- Der Tennisball liegt auf dem Boden, die SpielerIn rollt sich bäuchling,rückwärts, seitwärts darüber.
- Ein Kind sitzt oder liegt auf einer Matratze/Matte und wird von einem anderen Kind mit Hilfe eines Tennisballs massiert



aus: Jost, D. (Hrsg.): Sinn-Salabim. Tasten, hören, Sehen: Erfahrungsspiele für Kinder. Verlag an der Ruhr. 1993



Um diese Übung auszuprobieren, finden Sie einen Tennisball in der Kiste.

Ein Beispiel zu Entspannungsgeschichten:

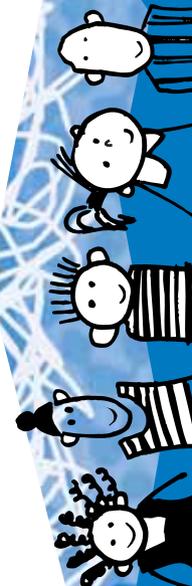
Prinzessin Goldhaar

Hinter den sieben Bergen und den fünf Meeren lebt die Prinzessin Goldhaar. Sie wohnt in einem Schloss mit vielen Türmen. Umgeben ist das Schloss von einem grossen Park, dessen uralte Bäume aufregende Geschichten erzählen können.

Hinter hohen Buchen und Tannen liegt ein verwunschener See. In ihm haust der Froschkönig, den aber noch nie ein Mensch gesehen hat.

Prinzessin Goldhaar spielt gern in dem Park mit ihrem goldenen Ball und den silbernen Reifen. Sie darf aber nie am See spielen, denn sein Wasser ist dunkel und tief.

Eines schönen Tages ist Goldhaar so in ihr Ballspiel vertieft, dass sie nicht bemerkt, wie sie sich dem See nähert. Im grossen Bogen fällt ihr Ball plötzlich ins Wasser. Sie ist sehr erschrocken. Als sie traurig am Ufer des Sees steht, brodeln sein Wasser mächtig. Kleine Wasserfontänen steigen auf und daraus entsteht der Frosch. Es muss der Froschkönig sein, denn er hat eine kleine, goldene Krone auf seinem Kopf. Er spricht zur Prinzessin: "Du brauchst keine Angst vor mir haben. Ich will dir deinen goldenen Ball wiederbringen, aber du musst mir etwas versprechen." Goldhaar ist so glücklich, dass sie alles versprechen würde. Der Frosch sagt: "Ich komme nur nachts aus der Tiefe hervor



und sehe mir den Mond an, der sich in meinem Wasser so gerne spiegelt. Auch die Sterne schau ich gerne an, sie bringen in den Nächten etwas Helligkeit in das Dunkel des Sees. Ich wünsche mir eine Froschfrau. Wenn du dich auf den Weg machst und hinter die sieben Berge auf die fünf Meere gehst, wirst du sie finden."

Goldhaar verspricht es.

Da taucht der Froschkönig tief hinab und kommt mit dem goldenen Ball in seinen Händen wieder nach oben. Er stöhnt, denn der Ball aus Gold wiegt schwer in seinen Händen und Armen.

Seine Hände und Arme sind ganz schwer.

Auch die Schultern werden ihm schwer vom Tragen.

Er spürt, wie schwer sein ganzer Körper ist.

Fühl mal, wie schwer der Körper ist, wie schwer die Hände und Arme sind, die Schultern, der ganze Körper

Der Froschkönig wirft den goldenen Ball ins Gras.

Nun fühlt er sich ganz erleichtert.

Seine Hände und Arme sind gelöst und entspannt.

Seine Schultern sind gelöst und entspannt.

Fühl mal, wie gelöst und entspannt die Hände und Arme sind, wie gelöst die Schultern sind, wie gelöst und entspannt der ganze Körper ist.

Der Froschkönig springt erleichtert in seinen Teich, in die Tiefe des Sees zurück.

Prinzessin Goldhaar läuft fröhlich mit ihrem goldenen Ball ins Schloss zurück. Sie will ihr Versprechen halten, das sie dem Frosch gegeben hat. Sie wird die Froschkönigin suchen. Aber das ist eine andere Geschichte...



aus: Else Müller: Träumen auf der Mondschaukel. Autogenes Training mit Märchen und Gute-Nacht-Geschichten.



Bewegung



Neben Entspannungsphasen und Ruhezeiten brauchen Kinder auch die Möglichkeit, sich zu bewegen: sich auszutoben, zu laufen, zu klettern usw. Durch Bewegung lernt man sich selbst und seinen Körper besser kennen. Bewegung kann aufregend, lustvoll und für Gross und Klein sehr bereichernd sein. Wenn man einmal nicht die Gelegenheit hat rauszugehen, in Parks, auf den Spielplatz... ist die Phantasie gefordert, auf wenig Raum viel körperliche Aktivität zu ermöglichen. Besonders nach fernsehreichen Wochenenden haben Kinder ein kaum zu befriedigendes Bedürfnis, sich zu bewegen. (siehe: Petra Andreas-Siller: Kinder und Alltagsdrogen)

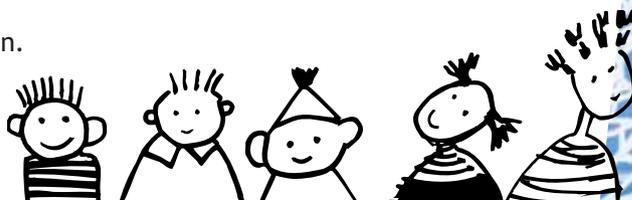
Die Geschichte von den Inselbewohnern



Es waren einmal zwei Inseln, die lagen mitten im Meer. Auf der einen Insel wohnten die Mumplies, ein recht munteres Volk, auf der anderen Insel die Schloppies, ein lahmes Volk, das verlernt hatte, sich zu bewegen. Die Mumplies machen täglich ihren Morgenlauf, laufen immer im Kreis um ihre Insel herum, holen sich ihr Essen vom Baum, wobei sie hoch springen müssen, um die Bananen zu erreichen. Das macht ihnen aber nichts aus. Nach dem Essen holen sie ihre Schubkarren (jeweils ein Kind ist Schubkarre, das andere hält die Beine fest) und sammeln Kokosnüsse in die Schubkarren für das Mittagessen. Nach dem Mittagessen veranstalten sie ein "Bockspringen", wobei immer ein Mumplie über den anderen springt. Um dann eine Abkühlung zu suchen, springen einige Mumplies ins Wasser und schwimmen ein paar Runden. Die Mumplies und die Schloppies kannten sich bisher nicht. Durch Zufall erreichen die schwimmenden Mumplies die Insel der Schloppies, wo diese lahm und gähnend in der Sonne liegen. Einige sind schon krank, weil sie sich kaum bewegen und so wenig zu essen haben. Sie sind ja auch zu faul, um die Bananen zu holen. Die Mumplies zeigen ihnen erstmal, wie hoch sie springen können, wie schnell sie laufen können, wie Schubkarrenlauf, Purzelbäume und Bockspringen geht. Erst trauen sich die Schloppies das nicht zu, merken dann aber langsam, wie toll sie das können und machen die Erfahrung, dass Bewegung Spass macht.



aus: Petra Andreas-Siller: Kinder und Alltagsdrogen.
Peter Hammer Verlag 1993



Fischer, wie tief...



Die Gruppe fragt den Fischer (Sie, oder ein Kind) an der gegenüberliegenden Wand, "Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?"

Der Fischer antwortet variierend: "Sechs Meter tief."

Gruppe: "Wie kommen wir hinüber?"

Der Fischer denkt sich nun irgendeine schwierige Fortbewegungsart aus, z.B. auf dem Bauch kriechen. Er muss nun auch selbst auf dem Bauch kriechen und dabei versuchen, einige der ihm entgegen kommenden Kinder abzuschlagen. Diese helfen ihm dann in der nächsten Runde, bis alle gefangen sind.



aus: Petra Andreas-Siller: Kinder und Alltagsdrogen. Peter Hammer Verlag 1993

Pantomimenreise



Die Spielleiterin erzählt eine Geschichte, die alle Kinder pantomimisch verfolgen, z.B. "Wir fahren in einem langweiligen Bummelzug (alle wackeln im entsprechenden Rhythmus), plötzlich bremst der Zugführer ganz scharf (durcheinanderpurzeln), alle steigen aus, um zu sehen, was los ist...."



aus: Petra Andreas-Siller: Kinder und Alltagsdrogen Peter Hammer Verlag 1993

Regenmacher



Der Spielleiter beginnt und gibt eine bestimmte Geräuschebewegung vor. Diese wird reihum im Kreis weitergegeben, bis sie wieder

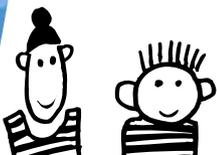
beim Spielleiter angelangt ist. Dann gibt der Spielleiter die nächste Bewegung vor. Während eines Umlaufs wird die Bewegung von allen Mitspielern beibehalten, bis die nächste sie erreicht.

1. Hände reiben kreisförmig aufeinander
2. Fingerschnipsen
3. Hände klopfen auf die Oberschenkel
4. Hände klopfen auf die Oberschenkel und die Füße stampfen auf den Boden
5. Hände klopfen auf die Oberschenkel
6. Fingerschnipsen
7. Hände reiben kreisförmig aufeinander
8. Stille, bis die 7. Bewegung ganz verklungen ist.

Hinweis: Um dem Spiel seine dichte Atmosphäre zu geben, ist es wichtig, die Bewegungen langsam weiterzugeben, so dass die imitierten Geräusche allmählich an- und abschwellen können. Auch sollte während des Spiels nicht gesprochen werden.



aus: Jost, D. (Hrsg.): Sinn-Salabim. Tasten, hören, Sehen: Erfahrungsspiele für Kinder. Verlag an der Ruhr. 1993



Spielraum

FÜR KREATIVITÄT

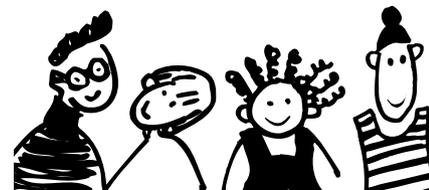
UND PHANTASIE

Spielraum
für Kreativität
und Phantasie

42

Projekt "Spielzeugfreier
Kindergarten"

43



Spielraum für Kreativität und Phantasie



Im Alter von 3 bis 6 Jahren sind Kinder in einem sehr kreativen Alter. In dieser Zeit werden die gewonnenen Eindrücke auf vielfältige Art ausgedrückt, so z.B. beim Spielen, Malen, beim Arbeiten mit Lehm, beim Lego-Bauen und beim Austoben....Leider ist das Spiel der Kinder heutzutage oft durch Fertigspielzeug geprägt. Es ist daher umso wichtiger, Freiräume zu schaffen, in denen Kinder sich frei entfalten können, eigene Ideen entwickeln und ausprobieren können....



Ein schönes Buch zum Thema Kreativität und Phantasie ist das Bilderbuch "Der blaue Stuhl" von Claude Boujon.



Da entdecken Herr Schwärzlich und Herr Klops einen Stuhl, und sie entdecken, was man alles damit machen kann: Hundeschlitten, Feuerwehrauto, Ladentisch, Helikopter... Dann kommt ein kamelartiges Tier daher, das sehr erwachsen aussieht, und sagt, ein Stuhl wäre zu nichts anderem als zum Sitzen da. Und dieses Tier ist nicht mal ein Kamel, sondern ein Dromedar. Das ist zuviel!



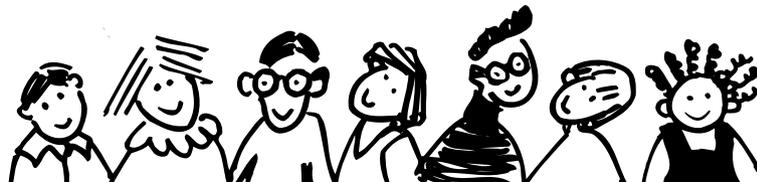
Projekt "Spielzeugfreier Kindergarten"

Vor einigen Jahren wurde in Deutschland ein Projekt "Spielzeugfreier Kindergarten" entwickelt und hat seitdem in Kindergärten/-tagesstätten und in Fachkreisen viel Aufmerksamkeit erregt. Es entstand aus der Überlegung heraus, sich im Rahmen der Suchtvorbeugung etwas genauer mit den alltäglichen Konsumgewohnheiten der Kinder auseinanderzusetzen. Das oberflächliche Spielverhalten und die aufkommende Langeweile trotz oder gerade wegen des grossen Überflusses an Angeboten führten zu der Idee, Spielzeug für einen begrenzten Zeitraum aus dem Mittelpunkt zu nehmen, um wieder Spielraum zu schaffen für Phantasie, Kreativität und Eigeninitiative, und damit auch für Selbstbestätigung und Selbstbewusstsein.

Falls das Thema "Spielzeugfreier Kindergarten" Sie interessiert und gerne weitere Informationen dazu haben möchten, wenden Sie sich an uns:



Centre de prévention des toxicomanies (CePT)
3, rue du Fort Wallis
L-2714 Luxembourg
Tel: 49 77 77 Fax: 40 89 93
e-mail: cept@ong.lu





Literatur

Aktion Jugendschutz: Spielzeugfreier Kindergarten. Ein Projekt zur Suchtprävention für Kinder und mit Kindern. Münschen 1995. 6. überarb. Aufl.

Andreas-Siller, Petra: Kinder und Alltagsdrogen. Suchtprävention in Kindergarten und Schule. Peter Hammer Verlag. 1993 (2. Aufl.)

Arbeitsgemeinschaft für Suchtvorbeugung und Lebensbewältigung: Gesünder und bewusster leben. Anregungen für Kindergarten und Grundschule. Eupen 1990 (2. Aufl.)

Baum, Heike: Starke Kinder haben's leichter. Verlag Herder Freiburg im Breisgau. 1998 (2. Aufl.)

BzGA: Kinder stark machen - zu stark für Drogen. Wir können viel dagegen tun, dass Kinder süchtig werden.

Centre de prévention des toxicomanies: Sucht und Drogen.

Centre de prévention des toxicomanies: Suchtprävention an der Gemeng.

Ehmke, I., Schaller, H.: Kinder stark machen gegen die Sucht. Herder Verlag. 1997

Eissing, Regula: Der spielzeugfreie Kindergarten. Pädagogische Grundlagen und praktische Anregungen. Don Bosco Verlag 1996

Fabelsoner, Beate: Alles Okay? - Suchtvorbeugung im Kindergartenalter.

Gross, Werner: Sucht ohne Drogen. Arbeiten, Spielen, Essen, Lieben..... Fischer Taschenbuchverlag. 1990

Hillenberg, Fries: Starke Kinder - Zu stark für Drogen. Handbuch zur praktischen Suchtvorbeugung. Spiel-Werkstatt-Verlag 1996

Hofele, Uwe: Der Dunkelraum als Abenteuerspielplatz der Sinne. Praktische Beispiele zur Wahrnehmungsförderung. Verlag Modernes Lernen. Dortmund 1995 (2., verb. Aufl.)

Jost, D. (Hrsg.): Sinn-salabim. Tasten, Hören, Sehen: Erfahrungsspiele für Kinder. Verlag an der Ruhr. 1997

Löscher, Wolfgang: Riech- und Schmeck-Spiele. Sinnvolle Frühpädagogik. Don Bosco Verlag. München 1992

Löscher, Wolfgang: Vom Sinn der Sinne. Spielerische Wahrnehmungsförderung für Kinder. Don Bosco Verlag. 1996

Müller, Else: Träumen auf der Mondschaukel. Autogenes Training mit Märchen und Gute-Nacht-Geschichten. Kösel-Verlag.

Roba, A.: Das Sucht-Spiel-Buch. Spiele und Übungen zur Suchtprävention in Kindergarten, Schule, Jugendarbeit und Betrieben. Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung GmbH 1999

Rücker-Vogler, Ursula: Yoga und Autogenes Training mit Kindern. Don Bosco Verlag 1995

Scheerer, Sebastian: Special: Sucht. Handbuch. Rowohlt Taschenbuch Verlag. 1995

Schlieckau Traudel, Tilke Barbara (Hrsg. Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Baden-Württemberg; Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen): Mäxchen trau dich. Arbeitsmaterialien zur Suchtvorbeugung im Kindergarten. 1995

Steiner, Franz und Renate: Die Sinne. Spielen, Gestalten, Freude entfalten. Veritas-Verlag. 1997

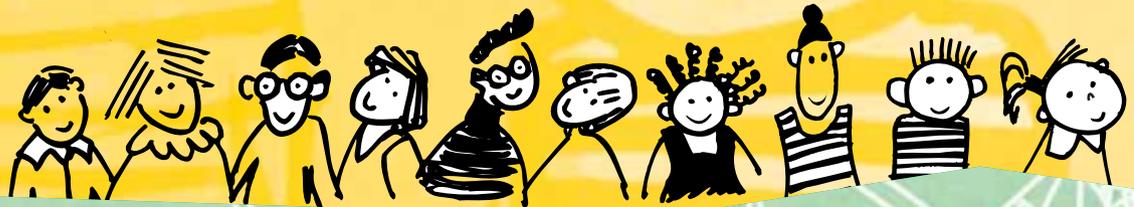
Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich: Leben hat viele Gesichter, Sucht hat viele Ursachen.

Waibel, Eva Maria: Erziehung zum Selbstwert. Auer Verlag 1998 (2. Aufl.)

Zimmer, Renate: Handbuch der Sinneswahrnehmung. Herder Verlag 1995

Zimmer, Renate: Sinneswerkstatt. Projekte zum ganzheitlichen Leben und Lernen. Verlag Herder. Freiburg im Breisgau. 1997 (2. Aufl.)







Centre
de prévention
des toxicomanies

Centre de prévention des toxicomanies (CePT)
3, rue du Fort Wallis L-2714 Luxembourg
Tel: 49 77 77 Fax: 40 89 93
e-mail: cept@ong.lu CCP: 122 222-02

