

„Mal so – mal so. Mal traurig – mal froh. WAT fühlst du so?“

Emotionen und Gefühle (er-)leben



„Mal so – mal so. Mal traurig - mal froh... WAT fühlst du so?“

Emotionen haben eine enorme Kraft.

Freude und Glück lassen dein Herz aufblühen, während Angst dir die Luft abzudrücken scheint. Trauer kann dich in ein tiefes Loch reißen. Wut ist wie ein Stein im Bauch. Und welchen Platz nimmt dabei die „Nettiquette“ ein und was ist das alles eigentlich?

Corona hat uns allen Angst gemacht. Der Lockdown und das wir unsere Freunde und Familien nicht so treffen konnten, wie wir wollten, unsere Lieben nicht in den Arm nehmen durften. Geburtstage und andere Feste alleine verbringen mussten ist nicht spurlos an uns vorbei gegangen und auch der Tod und die damit einhergehende Trauer waren plötzlich ganz nah.

Viele von uns war nicht klar, was gerade mit uns passiert, welches Gefühl uns derart beschäftigt.

Und jeder, der schon mal unglücklich war oder rasend vor Wut, hat sich vermutlich gedacht: „Könnte ich diese doofen Gefühle doch bloß irgendwie kontrollieren!“

Jedes Kind hat sein ganz persönliches Temperament. Kinder müssen erst lernen, ihre eigenen Gefühle bewusst wahrzunehmen und zu verstehen. Dann können sie diese entsprechend regulieren. Hierbei spielen die Eltern und wir als pädagogisches Personal eine wichtige Rolle.

In diesem Kindergartenjahr wollen wir gemeinsam mit den Kindern wir in unserem Projekt

„Mal so, mal so, mal traurig – mal froh...
WAT fühlst du so?“

lernen, unsere eigenen Gefühle wahrzunehmen, auszudrücken und zu regulieren.

Um sich mit den Kindern kreativ, selbsttätig und ganzheitlich in all seinen Facetten dem Jahresthema zu nähern haben wir Finger- und Bewegungsspiele, Reime, Geschichten, Lieder und diverse weitere kreative Angebote gesammelt und binden sie in unseren Alltag ein.



Emotionen und Gefühle

Unser Alltag ist voller Redewendungen und Wortspiele, die ganz viel über unser Gefühlsleben aussagen. Aber was bedeutet es denn eigentlich und was macht es mit einem, wenn man „Auf Wolke sieben schwebt“, „Wut im Bauch hat“ oder „Bäume ausreißen könnte“?

In diesem Projekt wollen wir die sozialen Kompetenzen der Kinder fördern. Sie sollen lernen „auf ihren Bauch zu hören“ und ihrem „Gefühl zu vertrauen“. Das macht sie stark auch nach außen. Wer seine Gefühle benennen kann, kann auch lernen damit umzugehen. Der kann auch bei Gefahren mutig und selbstbewusst auftreten. Ein Kind, das „seinem Bauchgefühl“ vertraut, kann auch Alltagssituationen besser einschätzen und danach handeln. Wer sich selbst mag, fühlt sich sicher, kann positiv auf andere Kinder zugehen und so mit auch Freundschaften schließen.

Wir fördern dies durch entsprechende Spiele, Gedichte und weitere vielfältige Angebote. So lernen die Kinder in unserer Einrichtung mit Emotionen wie Freude, Wut, Trauer oder Angst zu erkennen. Sie werden angeregt, ihre eigenen Gefühle zu reflektieren, bei anderen zu erkennen und darauf zu achten.

Gefühle Angebote/Ideen

Freude

- Verschiedene Arten von Lachen ausprobieren, z.B. laut, herzlich lachen, kichern, glucksen, leise und laut lachen, jubeln, gackern, quieken.
- Die oben genannten Lacher auf Video aufzeichnen und gemeinsam anhören und -sehen.

Wut

- Wutbälle basteln (mit Sand gefüllte Luftballons). Diese dürfen die Kinder knautschen, wenn sie wütend sind.
- Wutkissen gestalten, in die die Kinder boxen dürfen, wenn sie wütend sind.

Trauer

- Sorgenpüppchen gestalten Die Kinder können den Puppen ihre Sorgen erzählen und so ihre Traurigkeit vergessen.
- Spiel: "Ich bin traurig, wenn...". Hierzu sitzen die Kinder im Kreis. Ein Kind rollt einen Ball zu einem anderen Kind. Dabei sagt es: "Ich bin traurig, wenn...". Danach wird der Ball zu einem anderen Kind gerollt.

Angst

- Glitzer-Zaubersteine basteln, die Angst nehmen.
- Mutmach-Sprüche erfinden.

Beispielsweise: "Ich werde mutig, wenn ich an das Ziel denke."
Oder "Ich werde mutig, wenn ich mich ganz groß aufrichte."



Folgende Bildungsbereiche sind in der Bildungsvereinbarung NRW verankert:

Bei den nachfolgend aufgeführten Aktivitäten handelt es sich um Ideen und Beispiele aus unserem Alltag mit Ihren Kindern. Änderungen und Ergänzungen sind jederzeit möglich. Vorschläge sind willkommen und werden gerne aufgegriffen.

1. Bewegung

Bewegung ist eine der elementaren Ausdrucksformen der Kinder. Sie rennen und springen, steigen und klettern, schaukeln und balancieren, wo auch immer sie dazu Gelegenheit haben. Dies tun sie aus Lust an der Tätigkeit und den damit verbundenen Empfindungen, aber auch aus Interesse an den Dingen, mit denen sie umgehen und kennenlernen wollen. Bewegung und Spiel sind die dem Kind angemessenen Formen, sich mit der personalen und materiellen (nachhaltig) Umwelt auseinander zu setzen, auf sie einzuwirken, die Welt zu begreifen. Bewegung ist damit ein wichtiges Medium der Erfahrung und Aneignung der Wirklichkeit und bietet vielfältige Gelegenheiten für eine ganzheitliche Bildung und Erziehung. Bewegung hilft Kindern ihre Emotionen in ihrem Körper wahrzunehmen, auszudrücken und zu kanalisieren. Bei Wut kann beispielsweise ein Boxsack helfen und bei innerer Unruhe eine Runde Joggen, usw. Die Kleinen können somit lernen ihre Emotionen nicht als ihre Feinde zu betrachten, sondern als Freunde, die nie ohne eine Botschaft zu ihnen kommen. Aktive Kinder entwickeln leichter eine emotionale Reife, da sie die emotionalen Zeichen in ihrem Körper leichter zu verstehen und zu lesen wissen.

Bewegung und Gefühle stehen in direktem Zusammenhang: Was sich innerhalb des Kindes regt und bewegt, kann nach außen in seinen Bewegungen sichtbar werden.

Bei Säuglingen ist dies durchgehend offensichtlich – was sie fühlen, wird nach außen übertragen. Aber bereits im Kindergarten entwickelt sich bei den meisten Kindern das Metadenken und sie fangen an sich anzupassen und Masken zu tragen. Daher benötigen ältere Kinder und auch wir Erwachsenen häufig einen sicheren Rahmen mit den entsprechenden Bezugspersonen, um einfach sein zu können.

Bewegung an sich macht schon Freude. Aber darüber hinaus sorgt Bewegung für eine Steigerung der Ausschüttung von Glückshormonen im Gehirn.

- Gefühlsparcours im Bewegungsraum
- "Gefühlchen" wechsel dich
- Launefänger
- Wolken hüpfen (Auf Wolke 7 schweben)
- Alles steht Kopf – eine Schwungtuchgeschichte
- Feuer – Wasser – Blitz (Gefühlsvariante: Freude – Trauer – Angst)
- Verwandle dich in ein Gefühl
- Fischer, Fischer wie fühlst du dich heute
- Gefühlspantomime
- Stimmungsball
- Kinderyoga



2. Körper, Gesundheit und Ernährung

Körperliches und seelisches Wohlbefinden sind eine grundlegende Voraussetzung für die Entwicklung von Kindern.

Das Thema Körper, Gesundheit und Ernährung ist sehr eng mit dem emotionalen (Wohl-)empfinden verbunden. „Gesundheit“ bedeutet mehr als das tägliche Zähneputzen und regelmäßige Händewaschen, genauso wie das Thema „Ernährung“ einen hohen Stellenwert für die emotionale Entwicklung des Kindes hat. Wir möchten die Kinder frühzeitig an ein gesundes Ess- und Trinkverhalten heranführen, um aufzuzeigen, was schlechte Ernährung für den Körper bedeutet.

Das Thema „Ernährung“ hat einen hohen Stellenwert in unserem gemeinsamen Alltag, da sie einen wichtigen Einfluss auf die körperliche und geistige Entwicklung hat. Es muss demzufolge frühzeitig damit begonnen werden, Kinder an ein gesundes Trink- und Essverhalten heranzuführen, so dass Kinder Freude und Genuss an gesundem Essen und Trinken erfahren und positive Vorbilder erhalten. So können sie nachhaltig ein gesundes Ernährungsverhalten entwickeln. Ausgewogene und kindgerechte Mahlzeiten wie auch turnusmäßiges gemeinsames Frühstück, Koch- und Backangebote sind ein fester Bestandteil des Kita-Alltags.

Innerhalb unseres Projektes beschäftigen wir uns damit, wie sich ein bewußtes Ernährungsverhalten positiv auf unsere körperliche und geistige Gesundheit auswirken kann.

- Aufstriche und Naschereien selbst herstellen
- Smilys backen
- Lieder über Ernährung (Backe backe Kuchen)
- Wie klingen Gefühle
- Entspannungsgeschichten
- Meditative Übung / Körperwahrnehmung: Freude im Herzen
- Wutkekse
- Wie schmecken Gefühle? (Sauer sein – Sauer schmecken)



3. Sprache und Kommunikation

Sprach- und Kommunikationsfähigkeiten sind äußerst wichtig für eine positive kognitive und emotionale Entwicklung und ein wichtiger Faktor, um einen Platz in der Gesellschaft zu finden. Aus diesem Grund ist die Förderung der Sprache in unserer Einrichtung im gesamten Alltag von Bedeutung. Durch Gespräche, Fingerspiele, Lieder, Vorlesegeschichten und vielem mehr.

Die Fähigkeit, Reime in einem Lied zu erkennen, kann Kinder bei der Überwindung ihrer Sprachschwierigkeiten unterstützen. Singen hilft Kindern, den Rhythmus der Sprache zu erfassen, weil sie unbewusst getrennte Silben reimen.

- Buch: „Heute bin ich...“
- Morgenkreis: Gefühlsmilys
- Das kleine Wutmonster
- Ängstlich, wütend, fröhlich sein
- Der kleine Trotzdrachen
- Die Motzkuh
- Sprechen, trotzen, Größer werden
- Leo Lausemaus hat schlechte Laune
- Ich und meine Gefühle
- Farbmonster
- Komm mit uns ins Gefühloland
- Leb wohl, kleiner Dachs
- Alles steht Kopf
- Gefühlskarten
- Gefühlsposter
- Mein Gefühlstagebuch
- Mutig mutig

4. Soziale, kulturelle und interkulturelle Bildung

In der Kindertageseinrichtung lernen Kinder das „Miteinander leben“, lernen andere Lebensformen kennen und dass alle Menschen individuelle Persönlichkeiten sind. Hier wird der Grundstein für Gemeinschaft und Solidarität gelegt, was beim Thema Emotionalität eine große Rolle spielt.

Was haben Nettiquette und bestimmte Verhaltensregeln mit Gefühlen zu tun?

- Gefühle anderer erkennen/akzeptieren
- Eigene Emotionen erkennen akzeptieren und zulassen
- Bitte sehr und dankeschön – so kann man sich gut verstehen
- Respektsformen in anderen Kulturen (Wie begrüßt man sich in anderen Kulturen?)
- Bitte, Danke, Entschuldigung in 1000 Sprachen
- Kann man „Es tut mir leid“ sagen ohne es zu sagen?
- Teilen tut gut
- Mut zum Helfen



- Umgangsformen - "Respektvoll streiten", "Meins und Deins – respektvoller Umgang mit Gegenständen", "Respektvoller Umgang – jeder Mensch ist anders"
- Selbstwert und Selbstbewusstsein – Ich bin gut..., Ich kann gut... und du?"

5. Musisch-ästhetische Bildung

Ästhetische Bildung ist das Ergebnis sinnlicher Erfahrungen, die in kreativen Prozessen gemacht werden. In unserem Projekt bekommen die Kinder eine Vielzahl an Möglichkeiten sich gestalterisch und kreativ auszuprobieren.

Das Kind erfährt im Kindergarten den Zusammenhang von Musik, Rhythmus und Bewegung zum Thema Emotionen und Gefühle.

- Musik ist pure Emotion (Glückliches Glöckchen – ängstliche Rassel)
- Wie klingen Lieder und wie wirkt sich das auf unsere Stimmung aus?
- Lied: „Manchmal hab ich Wut“
- Lied: „Wenn du glücklich bist...“
- Lied: "Das Lied von den Gefühlen"
- Gefühlsmemory
- Sorgenfresser nähen / basteln
- Gefühlsuhr
- Gefühlsbarometer
- Gefühleposter
- Anti-Stress-Ball (Knetballon)
- Zauberseife
- Gefühlsglas gestalten
- Traumreise – die Insel der Gefühle
- Ausdrucksbingo
- Lied: "Ich denk immer nur an dich"
- Lied: "33tausend Gefühle"
- Hörspiel: "Der Grolltroll"
- CD: "Gefühle und Freundschaft (Kinderlieder)"
- CD: "14 Kinderlieder zum Umgang mit Gefühlen"
- Lied: "Der Gefühlsblues"
- CD: "Wo ist die Wut wenn ich nicht wütend bin"



6. Religion und Ethik

(Ethik)

Durch das Auseinandersetzen mit der allgemeinen Gefühlswelt stellen sich viele Fragen:

- Welche Gefühle gibt es?
- Kann man auch nichts fühlen?
- Was löst Gefühle aus?
- Fühlt jeder Mensch gleich?
- Woran erkennt man wie sich jemand fühlt? Ist immer sichtbar wie sich jemand fühlt?
- Wie geht man mit unangenehmen Gefühlen um?
- Was bewirkt mein Verhalten bei mir und bei anderen?
- Mitfühlen - was heißt das eigentlich?
- Du so – ich so: Wie reagieren unterschiedliche Menschen auf unterschiedliche Gefühle? Hat jeder auf die gleiche Art Angst?

(Religion)

Kinder haben ein Recht auf religiöse Freiheit. In unserer Einrichtung begegnen wir allen religiösen und kulturellen Hintergründen mit Offenheit und Akzeptanz. Da, wo das Thema "Gefühle" mit religiösen Themen in Berührung kommt, greifen wir dies auf. Zum Beispiel Philosophieren über Aussagen der heiligen Schriften verschiedener Religionen.

7. Mathematische Bildung

Unsere Welt steckt voller Mathematik. In Situationen, in denen wir auf den ersten Blick keine Mathematik sehen, lernen Kinder den Umgang mit Zahlen, Formen und Größen. So bieten auch die Emotionen viele Möglichkeiten zur mathematischen Bildung für die Kinder.

- Gefühlmemory
- Gefühlswürfel
- Eine Sache - Tausende Gefühle
- Gesichtsausdrücke den Gefühlen zuordnen (Kategorien bilden)
- Gefühlsdomino
- Gefühlsscharade

8./9. Naturwissenschaftlich-Technische Bildung und ökologische Bildung

Im Mittelpunkt der ökologischen Bildung stehen der achtsame Umgang mit den natürlichen Ressourcen. Durch die Auseinandersetzung mit Natur und Umwelt erweitern die Kinder ihre Kenntnisse über die Welt und stellen Zusammenhänge her.



Sie haben Gelegenheit die Gesetzmäßigkeiten und den Nutzen der Natur zu erfahren. Kinder können lernen, Verantwortung für sich und ihr Handeln zu übernehmen. Eben diese Verantwortung bildet hier die Brücke zu unseren Emotionen und Gefühlen.

- Wer oder was kann Gefühle empfinden
- Papierexperiment – Papier ärgern, geht es wieder heile?
- Fotokarten mit Gefühlen
- Was sind Gefühle und was macht man damit?
- Wie erkenne ich Gefühle?
- Umgang mit der (Gefühls-)umwelt
- Gesichter mit Naturmaterialien erstellen

10. Medien

Kinder wachsen mit den verschiedensten Medien auf. Durch die immer größer werdende Vielfalt (Bücher, Kassetten, CDs, Handys, MP3-Player, PCs, Laptops, Tablet-PCs) in der heutigen Lebenswelt der Kinder gilt es, ihnen einen verantwortungsvollen, aber durchaus dosierten Umgang mit Medien vor zu leben. Den Kindern genügend Verarbeitungsmöglichkeiten anbieten, stellt für uns eine wichtige pädagogische Aufgabe dar.

Wichtig ist ebenfalls in der immer weiter fortschreitenden, technologiebasierten Zeit, dass Kinder frühzeitig eine eigene Medienkompetenz entwickeln, die kindgerecht angepasst werden sollte. Es existieren diverse Lernapps und -spiele sowie Wissenssammlungen, die Kinder zu Übungszwecken nutzen können. Dabei kann darauf geachtet werden wie lange das Kind die Medien benutzt.

Es gilt, einen verantwortungsvollen Umgang mit Medien vorzuleben, die Kinder aber auch ausprobieren zu lassen. Innerhalb unseres Projektes möchten wir diverse unterschiedliche Medien mit den Kindern nutzen, damit sie einen dosierten Umgang damit erlernen.

- Was passiert mit mir, wenn ich Dinge sehe, die nicht für mich geeignet sind?
- Wie wirkt sich die Mediennutzung auf meine Gefühle aus?
- Mein Gefühlstagebuch
- Foto-Gefühle-Heft
- Video über eigene Gefühle erstellen
- Kinder erstellen ein "Emotions-VLOG"
- Hörmemory - Aussagen/Geräusche einer Emotion zuordnen

Bei den aufgeführten Aktivitäten handelt es sich um Ideen und Beispiele aus unserem Alltag mit Ihren Kindern. Änderungen und Ergänzungen sind jederzeit möglich. Vorschläge sind willkommen und werden gerne, falls möglich, aufgegriffen.



