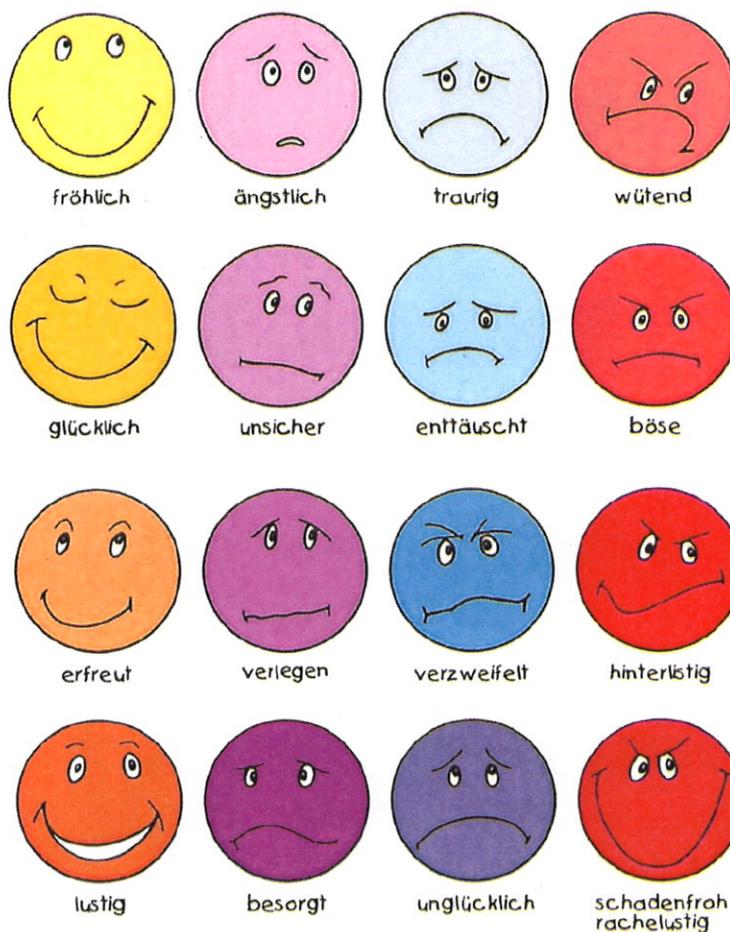


Lachen, Weinen, Traurig sein – die Welt der Gefühle

Ein Jahresprojekt zum Umgang mit Gefühlen

AWO Kita Hustadtring



Lachen, weinen, traurig sein- die Welt der Gefühle

Jeder von uns ist mal glücklich, traurig, wütend, aufgeregt oder überrascht. Wir kennen alle das Gefühl „auf Wolke sieben zu schweben“ oder „Wut im Bauch zu haben“. Auch Ihre Kinder setzen sich jeden Tag mit einer Vielzahl von Emotionen auseinander und erleben diese häufig sehr intensiv. Sie zu verstehen und mit ihnen umzugehen ist aber gar nicht immer so einfach. Kinder wollen ihren Gefühlen Ausdruck verleihen, wissen aber noch nicht genau wie und was gesellschaftlich angemessen und akzeptiert ist, denn oft hören sie von uns Erwachsenen „Sei bitte nicht so laut!“, „Du brauchst deswegen doch nicht zu weinen!“ oder „Das ist kein Grund wütend zu sein!“. Wenn Kinder lernen, ihre eigenen Gefühle zu verstehen, macht sie das zu starken Persönlichkeiten, die „auf ihr Bauchgefühl hören“ und verschiedene Alltagssituationen meistern können.

Aus diesem Grund wollen wir uns im Rahmen eines Projektes gemeinsam mit Ihren Kindern mindestens im nächsten halben Jahr intensiv mit dem Thema Gefühle auseinandersetzen. Zunächst lernen die Kinder spielerisch die Grundgefühle kennen, auf denen alle weiteren Emotionen aufbauen. Hierzu werden die Kinder über die gesamte Projektlaufzeit von den Gefühlen Freude, Trauer, Angst und Wut begleitet:



Um diese Gefühle besser kennenzulernen, werden wir unterschiedliche Aktivitäten im Rahmen der Bildungsbereiche (laut Bildungsvereinbarung NRW) durchführen. Wenn die Kinder die Grundgefühle verinnerlicht haben, widmen wir uns weiteren Gefühlen in Form von Kreativ- und Bewegungsangeboten, Erzählkreisen, Liedern, Experimenten uvm. Des Weiteren ist uns bei diesem Projekt wichtig, Emotionen nicht nur zu kennen und benennen zu können, sondern auch zu lernen wie man sie regulieren kann. Hier wollen wir die Kinder mit verschiedenen Möglichkeiten bekannt machen, selbstwirksam mit negativen Gefühlen umzugehen, damit sie jederzeit handlungsfähig sind und sich nicht von ihren Emotionen „übermannt“ fühlen. Wer seine Gefühle kennt und einschätzen kann, was ihm gut tut und was sich nicht richtig anfühlt, der kann sich auch in schwierigen Situationen zur Wehr setzen. Wir wollen während unseres Projektes die soziale Komponente nicht vergessen. Die Kinder sollen verstehen, dass auch ihre Mitmenschen unterschiedlichste Gefühle haben, die wir im sozialen Miteinander respektieren und achten wollen.

Im Folgenden haben wir eine Auswahl an Aktivitäten zusammengestellt, denen wir uns im Rahmen unseres Projektes, entsprechend der Bildungsgrundsätze NRW, gemeinsam mit Ihren Kindern widmen wollen.

Bewegung

Kinder bringen eine natürliche Bewegungsfreude mit. Sie rennen, hüpfen, klettern, heben, kriechen usw. Sie entdecken dabei die Fähigkeiten ihres Körpers, entwickeln ihre grob- und feinmotorische Geschicklichkeit und erforschen ihre Umwelt. Durch Bewegung wird auch die kognitive, sprachliche sowie mathematische Entwicklung gefördert.

Bewegung ist aber auch Ausdrucksform für Gefühle. Wenn wir gestresst oder wütend sind, gehen wir „eine Runde joggen“ und fühlen uns danach viel besser. So ist es auch bei den Kindern.

Bewegung hilft ihnen, ihre Emotionen im Körper wahrzunehmen und zu kanalisieren.

- Bewegungsparcours „Eine Reise ins Land der Gefühle“
- Freude – Wut -Angst (Variante des Spiels „Feuer – Wasser – Blitz“)
- Spiele mit Gefühlsbällen oder Gefühlswürfeln
- Bewegungsgeschichten zum Thema Gefühle
- Gefühlspantomime



- Bewegungsaktivitäten zum Wut heraus lassen
- Spiele mit Wettbewerbscharakter: Umgang mit der Erfolg und Misserfolg

Körper, Gesundheit und Ernährung

Körperliches und seelisches Wohlbefinden ist eine Voraussetzung für die Entwicklung und ein Grundrecht von Kindern. Außerdem ist es eng mit dem emotionalen Wohlbefinden verbunden. Gesundheitserziehung in der Kita ist mehr als nur das regelmäßige Zähne putzen und Hände waschen, sie umfasst vielmehr eine ganzheitliche Gesundheitsbildung. Dazu gehört auch, fühlen zu können, ob es mir schlecht geht und mich zu trauen, dies zu benennen. Die Ernährung ist elementar wichtig für die körperliche und geistige Entwicklung. Die Kinder sollen ein gesundes Trink- und Essverhalten entwickeln und ihr Hunger- oder Durstgefühl gut einschätzen lernen.

- Lieder über Ernährung (Backe, backe Kuchen)
- Gute Ernährung und ihre Auswirkungen auf unsere Gefühle als Thema im Morgenkreis
- Smily-Kekse backen
- Kinderyogaeinheiten
- Entspannungsgeschichten
- Kindermeditationen: Freude fühlen und ähnliches
- Bilder- und Vorlesebücher zur Gesundheitserziehung

Sprache und Kommunikation

Die Bedeutung der Sprache als wichtigstes Kommunikationsmedium in unserer Welt ist unbestritten. Sich verständlich machen zu können und andere zu verstehen ist wichtig für die Identitätsbildung des Menschen. Hierzu gehört auch, seine Gefühle ausdrücken zu können.

- Gespräche über Gefühle im Morgenkreis
- Gefühlssteine zum Reflektieren des Tages
- Herzenskreis (frei nach dem Bensberger Modell)
- Bilderbuchkino in der Stadtbücherei
- Bilder- und Vorlesebücher zum Thema Gefühle (z.B. „Das Wutmonster“, „Der Trotzdrache“, „Heute bin ich...“, „Und was fühlst du, Känguruh?“ uvm.)
- Reime und Fingerspiele zum Thema Gefühle
- Lieder zum Thema Gefühle (z.B. „Wenn ich glücklich bin..“, „Kinder-Mutmachlied“ usw.)



Soziale, kulturelle und interkulturelle Bildung

In der Kita kommen Kinder regelmäßig mit anderen Personen zusammen und müssen Konflikte aushandeln, Kompromisse eingehen und miteinander leben. In all diesen Situationen sind die Kinder mit ihren eigenen und den Gefühlen anderer konfrontiert. Was sie hier lernen können sind konstruktives Konfliktverhalten, Grenzen setzen, Lösungen finden und somit den Grundstein für Gemeinschaft und Solidarität zu legen.

- Gefühle anderer verstehen und akzeptieren (durch Gespräche, Bücher, Lieder etc.)
- Bitte und danke – Regeln für ein freundliches Miteinander
- Bitte, Danke & Entschuldigung in anderen Sprachen
- Wie kann man „Es tut mir leid sagen“ ohne es zu sagen?
- Vorlesebücher zum Thema Nein sagen, Grenzen setzen
- Das Tolle am Teilen

Musisch-ästhetische Bildung

Musisch-ästhetische Bildung hat für uns einen hohen Stellenwert. Durch eine Vielzahl von sinnlichen Erfahrungen erschließen sich Kinder ihre Umwelt, ihr kreatives Denken wird gefördert und sie lernen verschiedene Wege kennen, ihre Gefühle auszudrücken. Dazu zählen gestalterische Tätigkeiten, Musik, Tanz, Gesang und Rollenspiel. Wenn wir Kindern Möglichkeiten bieten, sich in diesem Bereich zu entfalten, machen sie die Erfahrung etwas erschaffen zu können und selbstwirksam zu sein, was ihre ganzheitliche Entwicklung unterstützt.

- Lieder, Fingerspiele, Reime
- Gefühlsbarometer/Gefühlsuhr basteln
- Gesichtsausdrücke zeichnen
- Gefühlsposter
- „Schüttel die Wut raus!“
- Wutbälle basteln
- Können Gefühle mit Musik ausgedrückt werden? (Klassik, Rock, Musikinstrumente..)
- Sorgenfresser nähen

Ethik



Bei der Auseinandersetzung mit Gefühlen, tauchen selbstverständlich auch ethische Fragen auf. In unserer pluralistischen Gesellschaft ist es wichtig, unterschiedliche Weltanschauungen und Lebensentwürfe zu verstehen und zu respektieren. Akzeptanz, Toleranz, Mitgefühl, ein Verständnis für das Gute und das Schlechte zu entwickeln, gibt Kindern Orientierung im Leben.

- Was ist Mitgefühl und wie kann man es ausdrücken?
- Woran erkennt man, wie sich jemand fühlt?
- Auswirkungen des eigenen Verhaltens auf die Gefühle anderer

Mathematische Bildung

Die Mathematik begleitet die Kinder in ihrem Alltag die ganze Zeit. Dinge zählen, Gegenstände sortieren und ordnen, geometrische Formen entdecken gehören zu den liebsten Beschäftigungen von Kindern. So bietet auch das Thema Gefühle viele Möglichkeiten zur mathematischen Bildung.

- Gefühlsmemory herstellen
- Gefühlswürfel
- Kategorienbildung: Gesichtsausdrücke zuordnen
- Gefühle-Brettspiel selber machen

Naturwissenschaftlich-technische und ökologische Bildung

Kinder sind ständig dabei, etwas über ihre Umwelt herauszufinden, sie bringen einen großen natürlichen Wissensdrang mit und haben Freude am Forschen und Experimentieren. Sie gewinnen dadurch neue Erkenntnisse und erleben sich als kompetent und fähig, Antworten zu finden. Im Bereich der ökologischen Bildung, geht es um den achtsamen Umgang mit den natürlichen Ressourcen und darum, das Verständnis zu entwickeln, dass alles von einander abhängt. Kinder können hier lernen, Verantwortung zu übernehmen.

- Können nur wir Menschen Gefühle empfinden?
- Wie schützen wir andere Lebewesen?
- Müllsammel-Aktionen
- Insektenhotel
- Vogelfutter selber machen
- Achtsamer Umgang mit unseren Sachen (Spielzeug reparieren)



Medien

Kinder wachsen mit den verschiedensten Medien (Bücher, CDs, Handys, Computer, Tablets uvm) auf und der Umgang mit diesen ist für viele heute selbstverständlich. Sie gehören zu unserer Lebenswelt dazu. Um so wichtiger ist es, ihnen einen verantwortungsvollen Umgang mit Medien von klein auf beizubringen.

- Wie wirkt sich Mediennutzung auf meine Gefühle aus?
- Hörspiele
- Portfolioarbeit zum Thema Gefühle

Stand März 2023. Änderungen vorbehalten.

