

Ideen für Projekte rund um Vielfalt,
Mut und Selbstbewusstsein in
Kindergärten und Kindertagesstätten



Spielerisch die Welt entdecken

Mutig, stark und selbst- bewusst

Wer ist denn
der coole Typ da
im Spiegel?



**DEUTSCHER
KITAVERBAND**

Entwickelt vom Ravensburger Verlag
in Zusammenarbeit mit Kindertages-
stätten des Deutschen Kitaverbandes



Ravensburger

Begleitende Bücher für die Kita und zu Hause



4-7
Jahre



Mut tut gut

Wann sind wir mutig? Worauf bist du stolz? Wie fühlen sich Gemeinschaft und Ausgrenzung an? Dieses Buch nimmt Kinder an die Hand beim Erkunden von Situationen und Gefühlen rund ums Selbstbewusstsein.



Band 51: ISBN 978-3-473-60036-6
€ [A] 15,50 / SFr. 19,90 / € [D] 14,99

2-4
Jahre

junior

Wie wir miteinander umgehen

Zu Hause, im Kindergarten, auf dem Spielplatz – fast immer sind wir mit anderen Menschen zusammen. Dieser Band zeigt Kindern, wie das Miteinander am besten klappt und Streit vermieden werden kann.

Band 66: ISBN 978-3-473-32944-1
€ [A] 10,30 / SFr. 15,90 / € [D] 11,99



Achterbahn der Gefühle

Dieses Buch hilft Kindern, ihre eigenen Gefühle und die anderer zu entdecken, zu verstehen und anzunehmen. Dabei liefern die dargestellten Situationen, die jedes Kind aus seinem Alltag kennt, Anlass zum gemeinsamen Gespräch.

Band 32: ISBN 978-3-473-32834-5
€ [A] 10,30 / SFr. 15,90 / € [D] 11,99



Liebe Erzieherinnen und liebe Erzieher,

„spielerisch die Welt entdecken“ – dazu laden wir Kinder mit unserer Sachbuchreihe **Wieso? Weshalb? Warum?** ein. Und zum Entdecken dieser Welt gehört auch, Neugier, Offenheit und Toleranz für sich und andere zu wecken. Wir zeigen auf, wie unterschiedlich wir Menschen sind und warum das wertvoll ist.

Vielfalt bereichert unser Leben. Unterschiedliche Lebensweisen bringen neue Impulse, Speisen, Kleidung, Feiern oder Bräuche in unseren Alltag. Das ist für Kinder hochgradig spannend! Je früher sie diese Vielfalt kennenlernen, desto selbstverständlicher gehen sie damit um, dass wir Menschen nicht alle gleich sind. Das gilt für Geschlecht, Alter und Behinderungen ebenso wie für soziale Herkunft oder unterschiedliche Familienmodelle.

Jeder Mensch ist einzigartig – und damit etwas ganz Besonderes! Diese Erkenntnis möchten wir Kindern von Anfang an mitgeben. Wir möchten ihnen Mut machen, sich selbst zu vertrauen und sich mit all den Facetten, die sie ausmachen, gern zu haben. Unser neues **Wieso? Weshalb? Warum?** Buch „Mutig, stark und selbstbewusst“ soll sie dabei unterstützen.

Auch in Kindergärten und Kindertagesstätten spielen diese Themen eine wichtige Rolle. Deshalb haben wir in unserer diesjährigen Kooperation mit dem Deutschen Kitaverband „Diversität“ und „Stärkung der Kinder“ in den Fokus gestellt. Viele engagierte Erzieherinnen haben großartige Ideen und Projekte entwickelt, wie sich diese Werte spielerisch und kindgerecht in der Kita vermitteln lassen. Dafür möchte ich allen Beteiligten, die diese Handreichung gemeinsam entwickelt haben, herzlich danken!

Wir laden Sie, liebe Erzieherinnen und Erzieher, herzlich dazu ein, unsere Ideen aufzugreifen oder auch mit eigenen Projekten Ihre Schützlinge dabei zu unterstützen, ihren Horizont zu erweitern und ihr eigenes Selbstwertgefühl zu stärken.

Herzliche Grüße und viel Spaß beim Lesen und Umsetzen.

Katrin Fürst
Programmleitung **Wieso? Weshalb? Warum?**
Ravensburger Verlag GmbH



Kooperation mit dem Deutschen Kitaverband

Dies ist bereits die zweite Handreichung für pädagogisches Fachpersonal, die wir von Ravensburger gemeinsam mit dem Deutschen Kitaverband begleitend zu unseren **Wieso? Weshalb? Warum?** Büchern entwickelt haben. Dieses Mal geht es um Vielfalt, Toleranz und Emotionen, die Kinder stark machen – lauter Themen, die Erzieher*innen, Kindern und natürlich auch ihren Eltern sehr am Herzen liegen.

Kindergärten und Kindertagesstätten prägen unsere Kinder; die engagierten Erzieher*innen vermitteln ihnen wichtige Werte und Kompetenzen. Toleranz und Akzeptanz gegenüber anderen Menschen, Kulturen und Lebensweisen spielen dabei eine wichtige Rolle, wie uns die Expert*innen des Deutschen Kitaverbands bestätigt haben. Aber wie lassen sich diese etwas abstrakten Werte Kindern handfest und konkret vermitteln? Und wie können wir über das Verständnis, dass jeder Mensch einzigartig ist, das Selbstvertrauen der Kinder stärken und ihnen helfen, ihre Emotionen zu verstehen?

Kinder sind neugierig, wissbegierig und interessiert. Deshalb haben wir gemeinsam mit den Erzieherinnen Mareike Kuper, Michelle Lerch, Johanna Moser, Daniela Orquera Narváez, Silke Pluimers, Shirin Salem und Maïke Wolter-Peeksen Ideen für Spiele

und Projekte entwickelt, die Kindern das Interesse an anderen Menschen vermitteln und sie gleichzeitig stark und selbstbewusst machen. Die Ideen sollen Erzieher*innen in ihrer täglichen Arbeit unterstützen, ihnen Impulse und Inspiration bieten und ihnen und ihren Schützlingen Spaß bringen. Aus der Praxis für die Praxis.

Die Projektideen umfassen verschiedene Themenbereiche wie Vielfalt, Mut, Angst, Vertrauen und Selbstbewusstsein. Wieder hat Birk Grüling, Vater, Wissenschaftsjournalist für Kinder und Chefredakteur des Info-Portals „Kinderzeit“ für pädagogisches Fachpersonal, Hintergrundtexte zu den jeweiligen Themenfeldern verfasst. Diese sollen Ihnen helfen, die vielen W-Fragen der Kinder zu beantworten. Zusätzlich finden Sie natürlich auch interessante Hintergründe zu den einzelnen Themen in den **Wieso? Weshalb? Warum?** Büchern.



Liebe Erzieherinnen und Erzieher, liebe Eltern, liebe Kinder,

gefühlte schlittern wir derzeit von einer Krise in die nächste. Auch das gesellschaftliche Klima ist dadurch rauer geworden. Fragen, die uns – und wahrscheinlich auch Sie und Euch – dabei umtreiben, sind: Wie kann man Kinder auf der einen Seite dabei unterstützen, Stärke und Selbstbewusstsein zu entwickeln – und auf der anderen Seite Toleranz für Vielfalt? Angst, Schmerz, Wut: Wie lernen Kinder mit ihren Emotionen umzugehen, sodass sie trotzdem ihre kindlichen Bedürfnisse ausleben können?

Menschen wollen frei sein. Zugleich streben sie aber auch nach Verbundenheit, Wertschätzung und Anerkennung. Kinder dabei zu unterstützen, mündige und starke Menschen zu werden, die Verantwortung für ihr Handeln übernehmen, ist unser Ziel. Das bedeutet, darüber nachzudenken und zu verstehen, was man tun möchte, sowie die Folgen seines Handelns abzuwägen.

In einer Gesellschaft, in der die Einzelnen auf diese Weise handeln, gibt es weniger Konflikte, ohne dass die Individualität leiden muss. Um das zu erreichen,

fördern Kitas als Bildungseinrichtungen schon früh das Zutrauen in die Fähigkeiten und die Selbstständigkeit der Kinder. Dadurch entsteht im besten Fall eine handlungsfähige und krisenfeste Gesellschaft.

Ich freue mich deshalb sehr, dass die Kooperation zwischen Ravensburger, unseren beteiligten Mitgliedsträgern und dem Deutschen Kitaverband, die bereits in die zweite Runde geht, dieses Thema aufgreift. Es sind wieder fabelhafte Umsetzungsideen für den Kita-Alltag entstanden. Für diese wünsche ich viel Spaß beim Ausprobieren!

Waltraud Weegmann
Bundesvorsitzende Deutscher Kitaverband



**DEUTSCHER
KITAVERBAND**

Inhaltsverzeichnis

Seite Thema

6 Interview mit Inke Hummel

10 Diversität

10 Hintergrundwissen: Gespräch mit Mareike Kuper (MyDagis)

12 Zehn Impulse für den Umgang mit Vielfalt im Kita-Alltag

13 Projektidee – Sprache macht Leute

14 Selbstbewusstsein

14 Hintergrundwissen: Gespräch mit Schirin Salem (MyDagis)

16 Pädagogische Impulse: Wie stärkt man das kindliche Selbstbewusstsein?

18 Projektidee – „Sonnendusche“ im Morgenkreis

19 Projektidee – Ein wertschätzendes Mobile basteln

19 Projektidee – Ein Selbstbild gestalten

20 Angst

20 Hintergrundwissen: Gespräch mit Johanna Moser (element-i-Kinderhaus Zauberwald)

22 Pädagogische Impulse: Wie können wir kindliche Ängste begleiten?

23 Projektidee – Meine „Geschafft!“-Geschichten

23 Projektidee – Mein Mut-Mach-Stein

24 Projektidee – Über Angst sprechen und sie überwinden

26 Mut

26 Hintergrundwissen: Gespräch mit Michelle Lerch (Kindertagesstätte ActiveKid)

28 Pädagogische Impulse: Wie fördern wir Mut?

29 Projektidee – Fühlkisten basteln

29 Projektidee – Der Mut-Weg

30 Projektidee – Der Mut-Parcours

32 Vertrauen

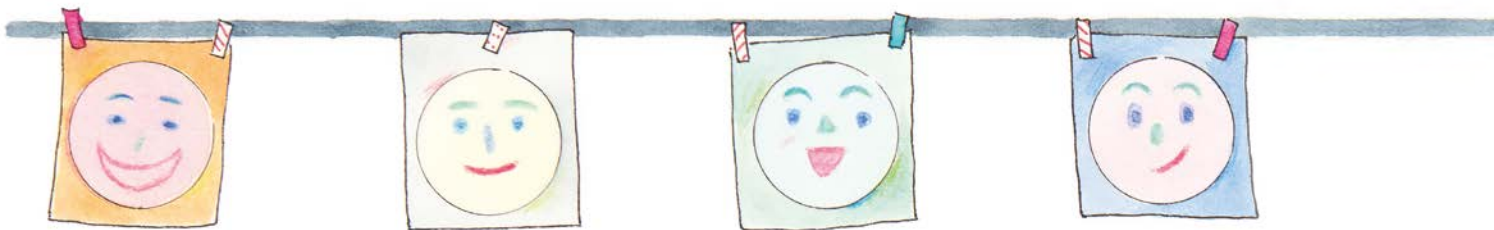
32 Hintergrundwissen

34 Projektidee – Bewegungsspiel „Förderband“

34 Projektidee – Vertrauensspiel „Gefährliches Wasser“

35 Projektidee – Vertrauensspiel „Roboter-Lauf“





Interview mit Inke Hummel

Freude, Trauer, Angst oder Wut – mit diesen und weiteren Emotionen umzugehen und sie auszudrücken, müssen die Kinder erst einmal lernen. Eltern und pädagogische Fachkräfte sollten sie dabei begleiten. Wie das gelingen kann und warum wir damit die Resilienz der Kinder dauerhaft stärken, erklärt Pädagogin und Bestseller-Autorin Inke Hummel im Interview.

Welche Gefühle kennen Kinder?

Inke Hummel: Je nachdem, wo man liest, sind es fünf oder 50. Viel wichtiger ist die Erkenntnis, dass schon Säuglinge Gefühle wahrnehmen und ausdrücken – Freude, Überraschung, Wut und Ärger, Traurigkeit und Angst. Im Laufe der Kindheit verändert sich allerdings die Differenzierung der Gefühle. Aus einem diffusen Unwohlsein werden klar umrissene Emotionen wie Ekel, Angst oder Trauer. Eine wichtige Rolle spielt dabei auch die Sprachentwicklung. Größere Kinder können ihre Gefühle in Worte fassen und beschreiben.

Empfinden Kinder ihre Gefühle anders als Erwachsene?

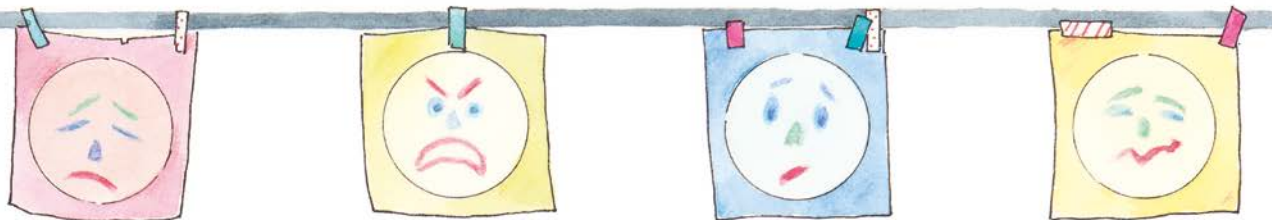
Inke Hummel: Bis zum Grundschulalter fällt es Kindern schwer, zwischen Fühlen, Denken und Handeln zu trennen. Wir Großen können uns traurig fühlen, wissen aber, dass es vielleicht nächste Woche besser wird und können uns so zur Arbeit motivieren. Genau diese Perspektive über den Moment hinaus fällt Kindern noch schwer. Für sie sind Gefühle und ihre Reaktionen darauf viel unmittelbarer. Erst im Laufe der Zeit und durch die Begleitung von uns Erwachsenen lernen sie, mit ihren Gefühlen umzugehen. Sie entwickeln eine Art bewusste Pausetaste. Wenn die Wut in ihnen aufsteigt, „explodieren“ sie nicht mehr gleich, sondern realisieren das Gefühl und suchen einen Ausgang. Zum Beispiel stampfen sie auf oder rennen in ihr Zimmer und knallen die Tür zu. Dieser Umgang mit den eigenen Gefühlen ist ein jahrelanger Lernprozess.

Wie wichtig ist es, dass Kinder zu Hause, aber auch in der Kita ihre Gefühle ausleben und ausdrücken können?

Inke Hummel: Erfreulicherweise ist das Bewusstsein für kindliche Gefühle deutlich gewachsen. Früher wurden Gefühle eher abgetan mit Sätzen wie „Du musst nicht traurig sein“, „Du darfst nicht wütend sein“ oder „Reiß dich mal zusammen“. Auch beißende Kinder wurden schneller als Problemfall abgestempelt. Heute wird schon häufiger nach den Ursachen für die Wut gefragt. Das liegt auch daran, dass wir heute wissen, dass ein guter Zugang zu den eigenen Gefühlen für die psychische Entwicklung von Kindern immens wichtig ist. Dazu gehört eben auch, Gefühle anzusprechen und ihnen einen Platz einzuräumen.



© Illustration entnommen aus „Wieso? Weshalb? Warum? Junior, Ängstlich, wütend, fröhlich sein“ von Doris Rüböl

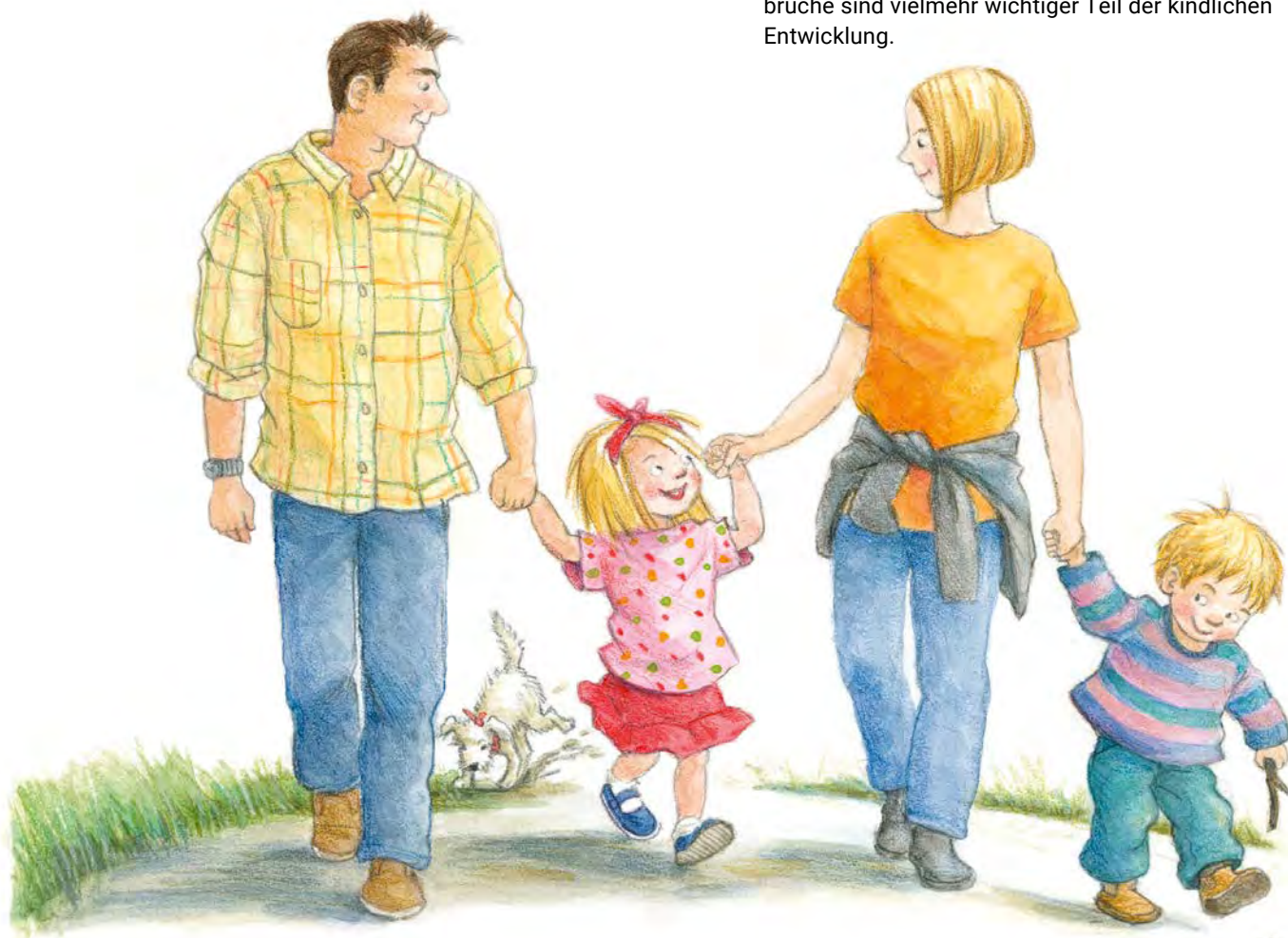


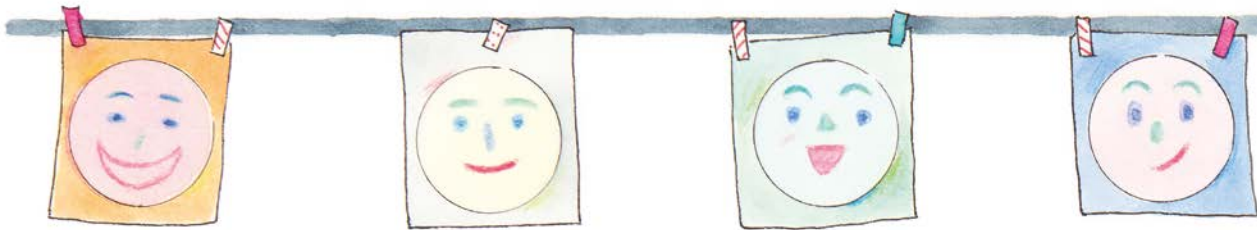
Wie können pädagogische Fachkräfte im Kita-Alltag Räume für Gefühle schaffen?

Inke Hummel: Es beginnt mit einem Bewusstsein für unseren Körper. Dafür braucht es Bewegungsräume, in denen Kinder erfahren können, wie viel Kraft sie mit Schlägen haben oder wie es sich anfühlt, eine Angst zu überwinden. Auch Alltagsroutinen wie die Frage „Wie fühlt ihr euch?“ im Morgenkreis oder auch Themenwochen zu Gefühlen oder den Umgang miteinander sind wichtige Bausteine für einen offenen Umgang mit Emotionen im Kita-Alltag. Natürlich ist auch der ganz individuelle Blick auf die einzelnen Kinder wichtig, damit Gefühle eben gesehen und begleitet werden können – egal ob nach einem kleinen Streit oder bei einem Trauerfall in der Familie.

Wie kann auch starken Emotionen wie Wut ein Raum gegeben werden?

Inke Hummel: Eine gute Grundlage ist das Gespräch über Wut, zum Beispiel, wenn wir einen grimmig schauenden Menschen im Wimmelbuch oder in der Bahn sehen oder eben nach einem eigenen Wutanfall. Dabei kann man sich gemeinsam fragen, wie die Wut entstand, wie sich die Wut im Körper angefühlt hat und wie man darauf gut reagieren kann, ohne jemanden anzuschreien oder zu schubsen. Gemeinsam kann man so nach Auswegen suchen – zum Beispiel einmal laut zu schreien und aufzustampfen. Trotz allem wird es aber immer schwierige Wut-Momente geben, zu Hause oder in der Kita. Für Eltern und pädagogische Fachkräfte ist es ganz wichtig, diese Wut als normal anzunehmen und dem Kind keine Börsartigkeit zu unterstellen oder Erziehungsfehler bei sich zu suchen. Gefühlsausbrüche sind vielmehr wichtiger Teil der kindlichen Entwicklung.





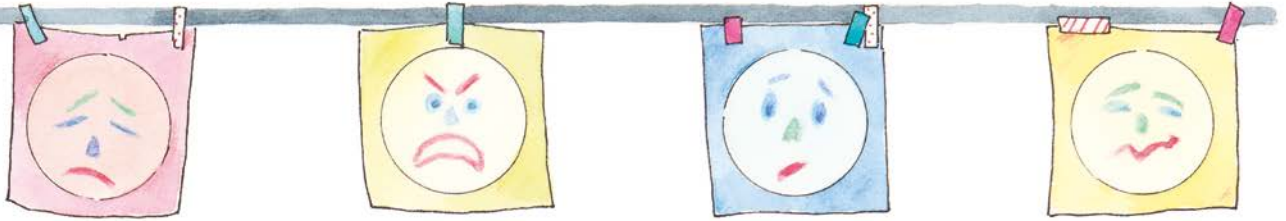
Warum sollten Kinder lernen, ihre Gefühle in Worte zu fassen?

Inke Hummel: Damit Kinder ihre Gefühle beschreiben können, müssen sie in sich hineinspüren und überlegen, wie die Wut, Angst oder auch Traurigkeit entstanden sind. Das dafür nötige Bewusstsein ist sehr wichtig, um an den Ursachen zu arbeiten und Lösungsstrategien zu finden. Worte sind dafür nur eine Möglichkeit. Ich bin ein großer Fan von der Visualisierung von Gefühlen, zum Beispiel durch Smileys oder Gesten. Das erleichtert gerade kleinen Kindern den Zugang zu ihrer Gefühlswelt. Auch Kinderbücher bieten Gelegenheit über Gefühle ins Gespräch zu kommen.

Wie wichtig ist das Gefühl von Akzeptanz für Kinder, gerade in Situationen, in denen ihre Gefühle wild durcheinander gehen?

Inke Hummel: Die Kinder sollten auf jeden Fall spüren, dass sie wegen ihrer Wut nicht weniger akzeptiert und geliebt werden. Auch das Erzeugen von Schamgefühl ist völlig kontraproduktiv. Natürlich ist es wichtig, Wut eben nicht unkontrolliert rauszulassen, sondern einen Umgang damit zu finden, der für sich und andere gut funktioniert. Dabei brauchen Kinder unsere Begleitung und unser Vertrauen, dass sie auch andere Lösungen für ihre Wut finden können. Von diesen Strategien für Wut und Co. profitieren Kinder ihr Leben lang.





Wie wichtig sind wir als Erwachsene als Gefühlsbilder?

Inke Hummel: Wir sind wichtige Vorbilder für unsere Kinder, bis weit in ihre Pubertät hinein, natürlich auch in Bezug auf Gefühle. Deshalb ist es sinnvoll, auch seinen eigenen Umgang mit Wut, Ärger oder Trauer zu reflektieren und genau hinzusehen, in welchen Situationen man vielleicht besonders getriggert wird. Es geht in unserer Vorbildrolle übrigens nicht darum, perfekt zu sein, sondern eben gemeinsam mit dem Kind an sich zu arbeiten und auch mal zuzugeben, dass man im Ärger falsch reagiert hat. Das stärkt die Kinder immens, wenn sie erleben, dass sie nicht die einzigen sind, die mit Gefühlen manchmal überfordert sind und an sich arbeiten sollen.

Was macht es mit unseren Kindern, wenn sie sich in ihren Gefühlen gesehen und verstanden fühlen und einen guten Umgang mit Emotionen lernen?

Inke Hummel: Das Bewusstsein für Gefühle stärkt Selbstsicherheit der Kinder, ihre Bindung zu Eltern und pädagogischen Bezugspersonen und macht sie resilienter. Das hat wiederum sehr positive Auswirkungen auf die Fähigkeiten, mit Stress und Ausnahmesituationen umzugehen. Es macht uns als Menschen lebensfit – bis ins Erwachsenen-Alter hinein. Und nicht zu vergessen, gestärkt in den eigenen Gefühlen kann ich auch empathischer auf meine Mitmenschen eingehen.



Über Inke Hummel

Inke Hummel ist Autorin, Pädagogin, Inhaberin der Familienbegleitung „sAchtsam Hummel“ und Bloggerin. Als pädagogischer Coach unterstützt sie Familien im ersten Babyjahr, in der Kindergarten- und Grundschulzeit bis hin zur Pubertät. Besonders häufig begleitet sie Eltern mit gefühlsstarken oder schüchternen Kindern und verhilft ihnen zu einer gelingenden Eltern-Kind-Bindung. Im Netzwerk „Bindungs(t)räume“ setzt sie sich dafür ein, dass Eltern und Pädagog*innen die Bedürfnisse von Kindern besser verstehen. Sie lebt in Bonn, ist verheiratet und hat drei Kinder im Teenageralter. Aus ihrer Feder stammen Familienratgeber, Kinderbücher und pädagogische Schulungsmaterialien sowie zahlreiche Blogartikel.



© Foto: Christina Scheuer

Diversität



Hintergrundwissen

Unsere Kinder wachsen heute in einer bunten und vielfältigen Gesellschaft auf. Umso wichtiger ist ein pädagogisches Bewusstsein für den Umgang mit Diversität, abseits von Stereotypen und Barrieren im Kopf.

Kinder sind nicht frei von Vorurteilen. Schon im Kindergartenalter beginnt eine gewisse Abgrenzung voneinander. Jungs spielen plötzlich eher mit Jungs, Ältere weniger mit Jüngeren. Die einen mögen Drachen, die anderen Einhörner. Grundsätzlich ist dieses Verhalten normal und gehört zur Entwicklung

eines „Ich-Konzepts“. Genau dazu zählt auch das Bemerkten von Unterschieden. Kinder wollen nun häufiger wissen, warum manche Menschen eine andere Hautfarbe haben als sie, eine andere Sprache sprechen, im Rollstuhl sitzen oder zwei Mütter haben. Dieses Interesse sollten wir Erwachsenen unbedingt ernstnehmen und aufgreifen. Unterschiede dürfen ruhig erklärt werden, nur eben ohne Wertung oder Wiedergabe von Stereotypen.

Dabei sind wir Erwachsenen als Vorbilder gefragt. Wir müssen Akzeptanz und Wertschätzung füreinander

© Illustration entnommen aus „Wieso? Weshalb? Warum? Mützig, stark und selbstbewusst“ von Susanne Szeeny



aktiv vorleben und Vielfalt (be-)greifbar machen. In der Kita genauso wie im Elternhaus. „Toleranz beginnt aus meiner Sicht mit einer Erfahrung von Vielfalt. Kinder sollten sich in ihrer Lebensrealität repräsentiert fühlen und gleichzeitig etwas über andere Familienkonstellationen oder Ländertraditionen lernen“, sagt Mareike Kuper, Pädagogische Leitung der Kita im Gutshof MyDagis in Köln. Dafür gibt es im Kita-Alltag eine Vielzahl an Möglichkeiten. Puppen können verschiedene Hautfarben haben oder im Rollstuhl sitzen, Bilderbücher sollten möglichst vielfältig gestaltet sein. In der bilingualen Kita in Köln werden außerdem viele, internationale Feste gefeiert – von Mitsommer bis zum Fastenbrechen. Es gibt Ballett und Yoga für alle Kinder und ein Erzieher aus Neuseeland übt mit den Kindern unlängst den traditionellen Haka-Tanz der Maori. Auch traditionelle Speisen aus anderen Ländern stoßen bei den Kindern auf großes Interesse. All diese Elemente eröffnen Kindern die Chance für den berühmten Blick über den Tellerrand.

Sie erfahren von Dingen außerhalb der eigenen Lebensrealität, bekommen die Möglichkeit, andere Perspektiven einzunehmen und erleben, dass es vielfältige Entfaltungsmöglichkeiten innerhalb unserer Gesellschaft gibt. Doch das ist nicht alles.

Die gelebte Vielfalt bietet auch breite Identifikationsmöglichkeiten für alle Kinder – eben auch jene, die aufgrund einer Behinderung oder ihrer Hautfarbe sonst oft die Erfahrungen machen, weniger repräsentiert zu sein, egal ob im Kinderserien, Büchern oder beim Spielzeug. Ohne diese Identifikationsmöglichkeiten kann bei ihnen das Gefühl entstehen, weniger wert oder gar fehl am Platz zu sein. Und die anderen Kinder erleben im schlimmsten Fall jede Form von Vielfalt als seltsam und sich selbst in einer dominanten Machtposition. „Gelebte Vielfalt im Kita-Alltag ist also ein wichtiger Beitrag für die Entwicklung unserer Kinder zu weltoffenen und toleranten Erwachsenen“, sagt Kuper. Doch natürlich verschwinden Vorurteile nicht nur dadurch, dass wir vielfältige Kinderbücher lesen oder Puppen mit verschiedenen Hautfarben anbieten. Ihr Rat: Als wichtige Vorbilder für unsere Kinder sollten wir einen respektvollen Umgang miteinander vorleben, offen auf Menschen zugehen und am besten gar nicht wertend über andere sprechen. Klingt leichter gesagt als getan: Immerhin ist dafür eine große Portion Selbstreflexion nötig. Wir müssen darüber nachdenken, welche eigenen Vorurteile wir haben und manchmal offen zeigen. Spielen wir vielleicht mit Jungen oder Mädchen anders, knüpfen wir bestimmte Erwartungen an den kulturellen Hintergrund oder die Lebensumstände einer Familie. „Toleranz bedeutet eben auch, sich selbst zu reflektieren und an seiner Vorbildfunktion zu arbeiten.“

Deshalb machen wir in unserer Kita regelmäßig Team-Fortbildungen, zum Beispiel zu Genderbewusster Sprache“, erklärt Kuper. Aus solchen Fortbildungen entstehen oft auch neue Impulse für den Kita-Alltag. Zum Beispiel wird in der Kita nicht mehr Mutter- und Vater-Tag gefeiert, stattdessen gibt es Familientage. Auch mit Pronomen oder Zuschreibungen wie Mädchen oder Jungen halten sich die pädagogischen Fachkräfte inzwischen zurück. Man kann schließlich auch von Kindern sprechen und beispielsweise sagen „Zwei Kinder haben sich heute im Sandkasten gestritten“, statt von „zwei Jungen“ zu sprechen. Von den Eltern werden solche Impulse übrigens genauso positiv aufgenommen wie von anderen Einrichtungen. Inzwischen gibt das Kölner Team regelmäßig Fortbildungen in anderen Kitas.

Zehn Impulse für den Umgang mit Vielfalt im Kita-Alltag

1. Wir gemeinsam

Ein offener Umgang mit Vielfalt schafft Verständnis und Toleranz füreinander. Gemeinsamkeiten betonen, ohne Unterschiede zu verneinen.

2. Blick auf die Materialien

Spielzeuge oder Kinderbücher sollten Vielfalt repräsentieren und keine Rollenklischees oder Stereotypen reproduzieren.

3. Familienformen und Kulturen miteinbeziehen

Fotomagnete zeigen die unterschiedlichen Familien der Kita. Auch bei Sommerfesten oder religiösen Festen wird die Vielfalt aufgegriffen – in Form von Buffets oder Traditionen.

4. Es geht auch anders

Geschichten und Märchen mit den Kindern zusammen umerzählen, vielleicht rettet die Prinzessin dann mal den Prinzen? Auch beim Theaterspiel können Rollen unabhängig vom Geschlecht besetzt werden.

5. Kinder statt Schubladen

Anstatt Geschlecht oder Alter stehen in der Beschreibung Interessen oder individuelle Fähigkeiten im Vordergrund.

6. Farben haben kein Geschlecht

Kleidung, Farben und Spielzeug sollte man keinem Geschlecht zuweisen. Einhörner oder Dinosaurier sind für alle da.

7. Auf die Sprache kommt es an

Bewusster(er) Umgang bei der Benennung von Äußerlichkeiten.

8. Vielfalt vorleben

Im Team sollte auch Diversität gelebt werden, durch die Einstellung von Fachkräften mit unterschiedlichen Lebenserfahrungen oder durch eine Aufgabenverteilung, die keine geschlechtsspezifischen Muster bedient.

9. An sich arbeiten

Zu Toleranz gehört es auch, die eigene pädagogische Haltung zu reflektieren, immer wieder eigene Klischees im Kopf zu überdenken – zum Beispiel durch Fortbildungen.

10. Bewusstsein für mögliche Diskriminierungserfahrungen (marginalisierte Gruppen)

Auch hier ist der Austausch und Reflexion des eigenen Verhaltens und der Sensibilität für Lebensrealitäten unserer Familien in der Kita wichtig.



© Illustration entnommen aus „Wieso? Weshalb? Warum? Mutig, stark und selbstbewusst“ von Susanne Szesny

Projektidee

Sprache macht Leute

Welchen Beruf wir uns zutrauen, kann auch von der Sprache beeinflusst werden. Das zeigt eine Studie mit knapp 600 Grundschulkindern. Wurden ihnen Berufe in geschlechtergerechter Sprache präsentiert (etwa Ingenieurinnen und Ingenieure), trauten sich Mädchen viel eher zu, auch stereotype „Männerberufe“ zu ergreifen. Auch Jungen wählten häufiger stereotype „Frauenberufe“, wenn gegendert wurde (etwa Geburtshelfer und Geburtshelferinnen). Die Nennung beider Geschlechter hatte allerdings auch einen irritierenden Effekt. So sollten die Kinder einschätzen, wie viel man in dem jeweiligen Beruf verdient, wie wichtig und wie schwer er zu erlernen ist. Das Ergebnis: Wenn ihnen die Berufe in männlicher und weiblicher Form präsentiert wurden, haben sie diese als weniger wichtig und die Bezahlung als schlechter eingeschätzt. Das zeigt, dass vermeintliche „Frauenberufe“ sogar schon von Kindern als eher „minderwertiger“ angesehen werden.

Es ist also wichtig, den Kindern aufzuzeigen, dass die Berufswahl nicht durch das Geschlecht und Rollenklischees beeinflusst werden muss. Um das aktiv im Kita-Alltag zu thematisieren, könnte man zum Beispiel die Kinder fragen, welche Berufe sie gerne machen würden und welche Fähigkeiten sie dafür benötigen. Die Ergebnisse werden auf großen Plakaten festgehalten. Außerdem könnten Eltern eingeladen werden, die mit Klischees von typischen Männer- oder Frauenberufen brechen, z.B. Pilotin, Bauarbeiterin, Florist oder Geburtshelfer. Sie berichten über ihren Berufsalltag und beantworten Kinderfragen. Außerdem wird die Verkleidungskiste mit Berufskleidung bestückt – Polizeiuniform, Stethoskop, Aktentasche, Feuerwehrhelm oder Küchenschürze. Als Verkleidungsanregung gibt es Fotos der Berufe, frei von Klischees versteht sich.



Mehr zum Thema Vielfalt finden Sie hier:

Wieso? Weshalb? Warum? Mutig, stark und selbstbewusst

auf den Seiten zu „Warum sind wir alle einzigartig?“, „Was macht dich zufrieden und stolz?“

Ab 4 Jahren • Illustrationen: Susanne Szesny • Text: Patricia Mennen
© 2023 Ravensburger Verlag GmbH • ISBN 978-3-473-60036-6

Selbstbewusstsein



Hintergrundwissen

Gespräch mit Schirin Salem (MyDagis)

Ich kann das, ich schaffe das. Die Grundlage für unser Selbstbewusstsein, aber auch für unsere Selbstzweifel, wird bereits in der Kindheit gelegt. Einen großen Anteil daran haben Eltern, aber auch pädagogische Fachkräfte.

Selbstbewusste Kinder haben gelernt, auf ihre Stärke zu vertrauen, sich etwas zuzutrauen, ihre Bedürfnisse zu formulieren, und sie gehen neugierig durch die Welt. Sie stellen Fragen, gehen Beziehungen ein, kennen aber auch ihre Grenzen. Kurzum: Sie haben es im Alltag oft leichter. Achtung: Nicht jedes selbstbewusste Kind tritt auch extrovertiert und offen auf. Es gibt auch stille und schüchterne Kinder mit gesundem Selbstvertrauen. Doch zur viel wichtigeren Frage: Wie entsteht eigentlich Selbstbewusstsein? Die Psychologie kennt dafür zwei wichtige Faktoren.

Einerseits die Vererbung, andererseits die Prägung in der Kindheit. Schon bei Babys lassen sich unterschiedliche Persönlichkeiten feststellen, manche sind empfindlich, schreien häufiger, andere ruhen stärker in sich. Hier spielen sicher die Gene eine entscheidende Rolle. Manche Forschende gehen sogar von einer 50:50 Verantwortung für die Persönlichkeit aus. „Gleichzeitig wird Selbstbewusstsein maßgeblich dadurch gestärkt, dass Kinder mit ihren ganz individuellen Stärken und Schwächen angenommen werden, sich geliebt fühlen und erleben, dass die eigenen Bedürfnisse ernstgenommen werden“, sagt Schirin Salem. Die Pädagogin gibt in den myDagis Kitas in Köln unter anderem „Starke Kinder“-Kurse. Die Grundlage für das Selbstbewusstsein liegt schon in der frühkindlichen Bindung zu den Eltern und einem liebevollen Versorgen der Grundbe-

© Illustration entnommen aus „Wieso? Weshalb? Warum? Mutig, stark und selbstbewusst“ von Susanne Szesny



dürfnisse nach Nahrung, Schlaf und Nähe. Eine enge Bindung zu den Eltern stärkt den Kindern den Rücken und hilft ihnen dabei, die Welt zu erkunden. Im Laufe der Kindheit nimmt die Komplexität der Bindungen zu. Es entstehen neue Freundschaften, aber auch Bindungen zu erwachsenen Vertrauenspersonen wie pädagogischen Fachkräften in der Kita oder dem Sportverein. Auch beim Eingehen dieser Bindungen ist Selbstbewusstsein immens wichtig. „Selbstbewusste Kinder kennen ihre Stärken, aber auch Grenzen. Das hilft ihnen dabei, in Interaktion mit anderen zu treten, empathisch zu sein und ihren Platz in der Gruppe zu finden“, sagt Salem. Eine Grundlage dafür ist die Akzeptanz durch die Eltern und andere Bezugspersonen, aber auch die Selbstakzeptanz. Eine gute Möglichkeit zur Stärkung des positiven Selbstbildes im Kita-Alltag bieten zum Beispiel Gespräche über die eigenen Stärken oder positive Rückmeldungen von anderen Kindern. Natürlich ist auch eine grundsätzliche, pädagogische Haltung gefragt, die die Stärken des Kindes in den Mittelpunkt stellt, ihm Dinge und Entscheidungen zutraut und nicht nur auf die vermeintlichen Defizite und Förderbedarf schaut. Diese wertschätzende Haltung ist nicht zu verwechseln mit einem ständigen Loben der Kinder. Es gibt immer Situationen, in denen wir als Eltern oder als pädagogische Fachkräfte nicht einverstanden mit einem Verhalten sind. Deshalb ist es wichtig, die grundsätzliche Akzeptanz des Kindes nicht in Frage zu stellen, aber deutlich zu machen, dass dieses

Verhalten nicht akzeptiert wird. Kinder brauchen auch Grenzen und Erwachsene mit authentischer Haltung. Das macht uns zu verlässlichen Vertrauenspersonen und Vorbildern. Genauso kontraproduktiv wie übermäßiges Lob ist übrigens zu viel Kritik oder überfürsorgliches Misstrauen. Auch das vermittelt Kindern das Gefühl, dass die Erwachsenen ihm zu wenig zutrauen – und das schmälert das Selbstvertrauen.



Pädagogische Impulse:

Wie stärkt man das kindliche Selbstbewusstsein?



Kinder positiv sehen:

Kinder und ihre Stärken sollten im Vordergrund stehen. Damit werden „Probleme“ nicht verleugnet. Die positive Grundhaltung verändert aber den Blick auf die Kinder. Vermeiden sollte man auch Schubliden und Zuschreibungen wie „Tollpatsch“ oder „Heulsuse“.

Kindern vertrauen:

Die Kinder sollten spüren, dass wir auf ihre Stärken und Fähigkeiten vertrauen – auch wenn mal etwas daneben geht. Eine gute Gelegenheit dazu bieten kleine Aufgaben im Alltag: Tischdecken oder Brötchen holen aus der Kita-Küche. Die kleinen Erfolgserlebnisse stärken die Kinder zusätzlich. Auch ein Lob ist angebracht.





Respektieren der Grenzen und Gefühle:

Wenn ein Kind keine Nähe oder keine Hilfe möchte, sollten wir das NEIN unbedingt respektieren. So fühlt sich ein Kind wahr- und ernstgenommen.

Kritik nur am Verhalten:

Natürlich ist es völlig in Ordnung, auf ein Fehlverhalten zu reagieren. Ganz wichtig ist dabei: Wir sind mit einem Verhalten nicht einverstanden. Die Akzeptanz für das Kind verändert sich nicht.

Ermutigen ist auch in Ordnung:

Eher zurückhaltende Kinder dürfen auch mal ermutigt werden, allerdings ohne Druck und immer mit Blick auf die individuellen Bedürfnisse.



Projektidee

„Sonnendusche“ im Morgenkreis

Ein schönes Ritual für den Morgenkreis ist die Sonnendusche. Dabei werden großzügig Komplimente verteilt – entweder nur an ein Kind pro Tag oder bei etwas mehr Zeit darf jedes Kind mal in die Mitte. Alle anderen erzählen nun reihum, was es besonders

gut kann. Beispiel: „Ida, du kannst richtig gut Sterne malen.“ Oder: „Du findest immer besonders schöne Steine.“ Nach jedem Lob klatschen alle Kinder in die Hände. Sie freuen sich darüber, dass ein Kind aus ihrer Gruppe etwas besonders gut kann.



© Illustration entnommen aus „Wieso? Weshalb? Warum? junior, Helfen, teilen, sich vertragen“ von Doris Rübél



Mehr zum Thema finden Sie hier:

Wieso? Weshalb? Warum? junior,
Helfen, teilen, sich vertragen

Ab 2 Jahren • Illustrationen und Text: Doris Rübél
© 2019 Ravensburger Verlag GmbH • ISBN 978-3-473-32944-1

Projektidee

Ein wertschätzendes Mobile basteln

Ein wichtiger Teil des Selbstbewusstseins kommt nicht nur von innen, sondern auch durch Wertschätzung von außen. Die positive Wahrnehmung durch sich selbst und andere steht bei dem wertschätzenden Mobile im Mittelpunkt. Im ersten Schritt kommen die Kinder im Kreis zusammen – entweder im Morgenkreis oder einfach mit dem Mittagssnack. Jedes Kind darf einmal in die Mitte. Achtung: Bei größeren Gruppen kann das Projekt auch über mehrere Tage gemacht werden. Die übrigen Kinder sagen nun Dinge, die sie an ihr oder ihm mögen oder die sie oder er besonders gut können. Die positiven

Eigenschaften werden von den pädagogischen Fachkräften auf kleine, schlichte Karten aus festem Karton geschrieben oder mit Symbolen gezeichnet. So bekommt jedes Kind eine Kiste voll mit Komplimenten. Im zweiten Schritt wählt daraus jedes Kind seine fünf Lieblings-Komplimente. Die Karten dürfen nun ganz individuell verziert werden. Danach wird aus zwei überkreuzten Holzstäben ein Stärken-Mobile gebastelt. Dafür werden die Stäbe überkreuzt mit Band verknötet und an jedes Ende und in die Mitte ein Faden gebunden. An jeden Faden wird danach eine Karte mit einer tollen Eigenschaft gehängt.

Projektidee

Ein Selbstbild gestalten

Es ist sehr wichtig, dass Kinder ein positives Selbstbild entwickeln – sowohl in Bezug auf ihren Körper als auch zu inneren Werten und Eigenschaften. Eine Hilfe dabei kann die Gestaltung eines tatsächlichen, lebensgroßen Selbstbildes sein. Im ersten Schritt wird jedes Kind gezeichnet, und zwar auf einem großen Plakat. Dafür legt sich das Kind auf das Papier und der Umriss wird drumherum gemalt. Die Gestaltung des Bildes übernimmt jedes Kind selbst. Es darf darauf gemalt, geklebt oder gestempelt werden. Die fertigen Bilder werden dann im Morgenkreis präsentiert. Jedes Kind darf nun sagen, wie es aussieht und was es an sich selber besonders gut leiden kann. Ausgehend von der äußerlichen Beschreibung gibt die pädagogische Fachkraft einen Impuls in Richtung innere Werte – also: Was kannst du besonders gut? Diese Frage beantwortet nicht nur das Kind selbst, sondern auch die anderen Kinder in der Gruppe antworten – also: Was kann Kind XY besonders gut? Warum magst du Kind XY besonders gern? Anregungen für wertschätzende Antworten kann von den pädagogischen Fachkräften kommen – zum Beispiel „Ich finde es großartig, dass du so viel lachst“. Jedes Kind hört so viele positive Dinge über sich selbst. Die Komplimente dürfen, wenn die Kinder dies möchten, ebenfalls auf das Selbstbild geschrieben oder gemalt werden.



Angst



Hintergrundwissen

Gespräch mit Johanna Moser (element-i-Kinderhaus Zauberwald)

Kindliche Ängste vor Dunkelheit oder Monstern sind etwas sehr Normales. Zu der kindlichen Entwicklung gehört es aber auch, sich mit den eigenen Ängsten zu beschäftigen und einige von ihnen zu überwinden. Dabei brauchen Kinder die Unterstützung von Eltern oder pädagogischen Fachkräften.

Angst ist ein ganz normales, alltägliches Gefühl. Es begleitet uns schon von frühester Kindheit an. Allerdings verändern sich die Ängste im Laufe der kognitiven Entwicklung, manchmal überlappen sie sich sogar.

Im Kleinkindalter sind Trennungsängste am stärksten. Einerseits steigt bei den Kindern der Wunsch nach Selbstständigkeit. Gleichzeitig haben sie ein hohes Bedürfnis nach Schutz und Nähe zu den Eltern.

Mit zwei bis drei Jahren beginnt dann die magische Phase. Die Kinder entdecken die Welt mit großer Neugier und füllen sie mit viel Magie und Fantasiegestalten. Dazu gehören oft auch Monster, Geister und Gespenster, die unter dem Bett oder im Schrank wohnen. Daraus können auch neue Ängste entstehen, zum Beispiel vor Monstern oder Dunkelheit.

© Illustration entnommen aus „Wieso? Weshalb? Warum? junior, Ängstlich, wütend, fröhlich sein“ von Doris Rüböl



In der Vorschulzeit verschwinden die Monster wieder und Trennungsängste können besser reguliert werden. Dafür werden Ängste konkreter. Nun sind es Kriege oder Unglücke, die auf Kinder bedrohlich wirken, auch wenn sie weit weg erscheinen. Typisch sind auch Ängste vor Unfällen oder bestimmten Tieren wie zum Beispiel Hunden. Doch nicht nur die unterschiedlichen Ängste selbst gehören zu den jeweiligen Entwicklungsphasen, sondern auch der Umgang damit und oft das Überwinden.

Dabei brauchen Kinder die Unterstützung von Eltern oder pädagogischen Bezugspersonen. „Es ist wichtig, die Ängste der Kinder ernstzunehmen und sie nicht einfach abzutun. Nur so können wir ihnen dabei helfen, eigene Lösungen zu finden“, erklärt Johanna Moser von der element-i Kita in Stuttgart. Hat ein Kind zum Beispiel Angst vor Dunkelheit oder Monstern unter dem Bett, könnten die Eltern gemeinsam nachsehen, großzügig Monsterspray versprühen oder ein Nachtlicht anlassen.

Ein Kuscheltier oder ein Mut-Stein als Beschützer können ebenfalls helfen. Sätze wie „Stell dich doch nicht so an“ sind dagegen tabu.

Auch in der Kita darf Angst ruhig ein Thema sein, findet Moser. „Wir sprechen zum Beispiel mit den Kindern häufiger darüber, was ihre Ängste ausgelöst hat und wie sie sich in dem Moment gefühlt haben. Natürlich geht es auch darum, was man gegen das Angstgefühl tun kann.“ Oft berichten auch die Erzieherinnen und Erzieher selbst von ihren Ängsten. Dieser offene Umgang vermittelt den Kindern das Gefühl, dass sie mit ihren Ängsten nicht allein und die pädagogischen Fachkräfte verlässliche Ansprechpartner*innen sind. In den Gesprächen stellen die Kinder außerdem oft fest, dass sie selbst schon viele Ängste überwunden haben. Das stärkt das Selbstvertrauen und hilft dabei, einen aktiven Umgang mit neuen Ängsten und Sorgen zu erlernen. So werden die Kinder resilient für unsichere Phasen und neue Lebenssituationen wie den Schuleintritt.



Mehr zum Thema Angst finden Sie hier:

Wieso? Weshalb? Warum? junior,
Ängstlich, wütend, fröhlich sein

Ab 2 Jahren • Illustrationen und Text: Doris Rübel
© 2010 Ravensburger Verlag GmbH • ISBN 978-3-473-32834-5

Pädagogische Impulse:

Wie können wir kindliche Ängste begleiten?

Kinder ernstnehmen und Ängste nicht abtun:

So lernen Kinder, dass ihre Empfindungen wichtig sind und sie gehört werden.

Zuhören und darüber sprechen:

Darüber zu sprechen, was sie belastet, sorgt bei Kindern oft für Erleichterung und gibt ihnen Sicherheit. Dabei dürfen auch wir Erwachsenen über unsere eigenen Gefühle und Ängste sprechen. Damit zeigen wir unseren Kindern, dass sie mit ihren eigenen Gefühlen richtig lagen, auf sie vertrauen können und nicht allein sind.

Sicherheit vermitteln:

In Momenten der Angst brauchen Kinder oft Geborgenheit und Nähe, das vermittelt ihnen das Gefühl von Sicherheit.

Bei der Wahrheit bleiben:

Kinder ernstzunehmen, bedeutet auch, ihnen auf Augenhöhe und ehrlich zu begegnen. Wir sollten also die Fragen der Kinder wahrheitsgemäß und altersangemessen beantworten und nicht einfach abtun oder sie unnötig „belügen“ – egal ob es nun um Fragen zu einem Krieg oder die Gefahr durch Hunde geht. Im schlimmsten Fall finden sie sonst in ihrer Phantasie eigene Antworten, und die sind für Kinder oft verstörender als die Wahrheit.

Gemeinsam Lösungen überlegen:

Gemeinsam mit dem Kind überlegt man, was ihm hilft, wenn die Angst da ist – Papa oder Mama ansprechen zum Beispiel. Sich selbst Lösungen auszudenken, ist gut für das Selbstbewusstsein und verhindert ein Gefühl von Machtlosigkeit.



© Illustration entnommen aus „Wieso? Weshalb? Warum? Mutig, stark und selbstbewusst“ von Susanne Szesny

Projektidee

Meine „Geschafft!“-Geschichten



Jedes Kind bastelt ein Buch mit den eigenen „Geschafft!“-Geschichten. Auf den Buchseiten werden Situationen oder auch Dinge beschrieben oder gemalt, die den Kindern früher einmal Angst gemacht haben. Anschließend wird ebenfalls im Buch festgehalten, wie diese Angst überwunden wurde. (Bsp. Angst vor Dunkelheit – Taschenlampe; Angst vor Wasser – jetzt kann ich schwimmen). Dieses Buch wird mit nach Hause gegeben. Dort können es die Kinder mit Hilfe ihrer Eltern weiter gestalten. Anhand dieses Buchs werden Entwicklungsschritte für Kinder sichtbar.

Zu sehen, dass man bereits einige schwierige oder angstauslösende Situationen gut gemeistert hat, kann Mut und Kraft geben. Zum Ende des Kita-Jahres kann dieses Buch mit in die Kita genommen werden. Die Kinder können so auch ihren Freunden zeigen, was sie in den vergangenen Monaten alles geschafft haben.

Tipp:

Es können entweder blanko Bücher oder Hefte zur Verfügung gestellt werden, oder das Buch wird mit den Kindern gemeinsam gebastelt mit ausreichend leeren Seiten für viele „Geschafft!“-Geschichten.

Projektidee



Mein Mut-Mach-Stein



Gemeinsam werden Mut-Mach-Steine für die Hosentasche gestaltet. Mit wasserbasierten und wasserfesten Acryl-Stiften, -Markern oder -farben können die Kinder etwas auf die Steine malen – zum Beispiel starke Tiere oder Fabelwesen, die ihnen in schwierigen Situationen Mut und Kraft schenken, oder ein Bild von sich oder den Eltern. Alternativ können die Kinder

auch einfach Farben benutzen, die ihnen besonders gut gefallen und bei ihnen ein schönes Gefühl auslösen. Die bemalten Steine sollten so klein sein, dass Kinder sie in ihre Hosentasche stecken können. Der Stein kann in schwierige Situationen mitgenommen werden und Halt geben.



Projektidee

Über Angst sprechen und sie überwinden

Angst ist ein schwer greifbares Gefühl für kleine Kinder. Umso wichtiger ist es, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und wichtige Kinderfragen auf Augenhöhe zu beantworten. Darf man Angst haben? Haben alle Angst? Lacht man mich aus, wenn ich meine Angst zugebe? Was kann ich machen, wenn ich Angst verspüre? Wie überwinde ich meine Angst und wer kann mir dabei helfen? Dieses Projekt will Kindern vermitteln, dass es vollkommen in Ordnung ist, dieses Gefühl zu haben, und bietet Lösungsstrategien an, mit den eigenen Ängsten gut umzugehen.

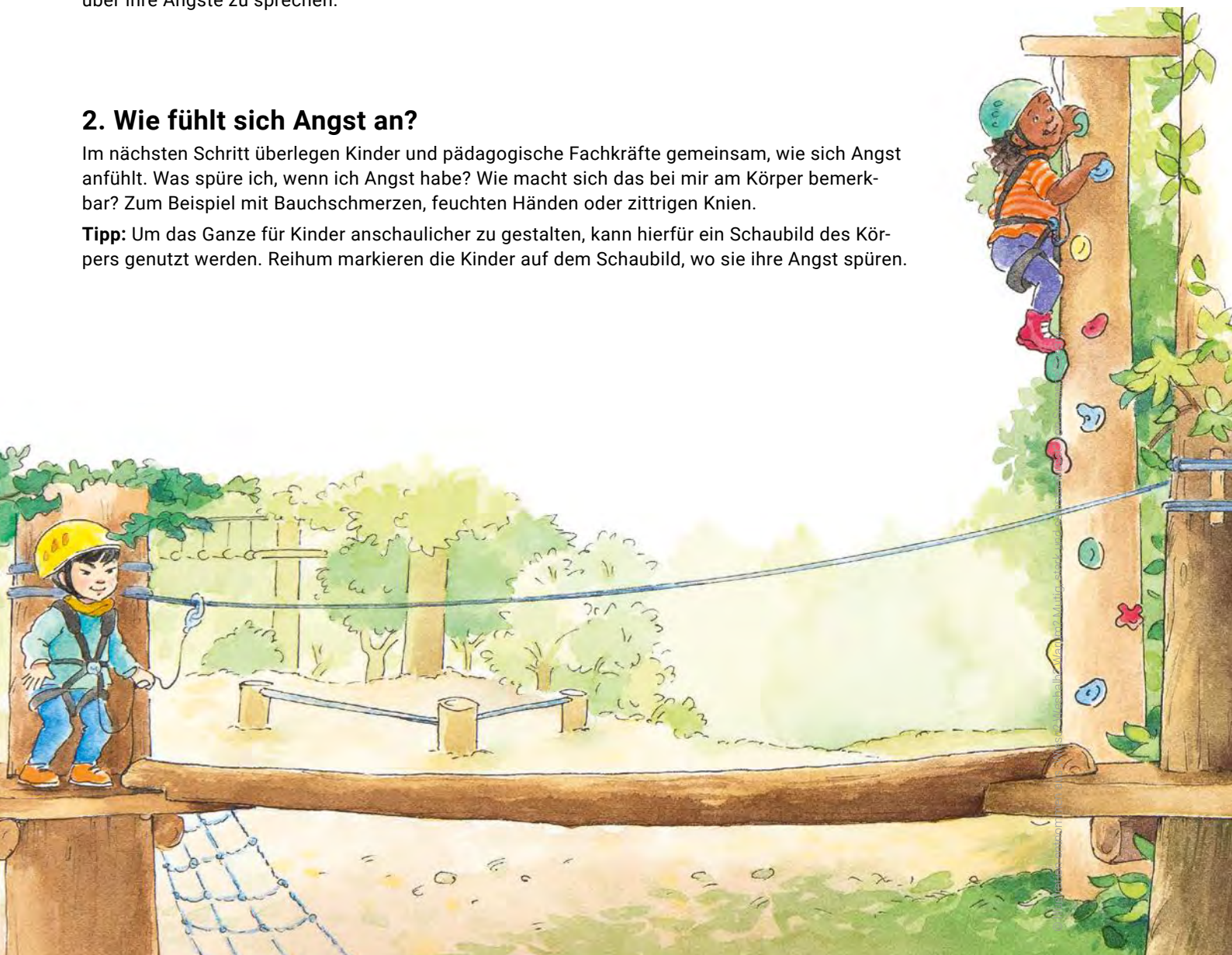
1. Wovor haben wir Angst?

Gemeinsam sprechen die pädagogischen Fachkräfte und die Kinder über ihre ganz eigenen Ängste. So erleben die Kinder, dass sie nicht die einzigen sind, die vor etwas Angst haben und auch die Großen dieses Gefühl kennen. Tipp: Mit Bildkarten fällt es manchen Kindern leichter über ihre Ängste zu sprechen.

2. Wie fühlt sich Angst an?

Im nächsten Schritt überlegen Kinder und pädagogische Fachkräfte gemeinsam, wie sich Angst anfühlt. Was spüre ich, wenn ich Angst habe? Wie macht sich das bei mir am Körper bemerkbar? Zum Beispiel mit Bauchschmerzen, feuchten Händen oder zitterigen Knien.

Tipp: Um das Ganze für Kinder anschaulicher zu gestalten, kann hierfür ein Schaubild des Körpers genutzt werden. Reihum markieren die Kinder auf dem Schaubild, wo sie ihre Angst spüren.





3. Wofür ist Angst gut?

Nun wird gemeinsam überlegt, warum wir Angst verspüren und welche Aufgabe Angst haben könnte. Zum Beispiel schützt uns die Angst vor gefährlichen Situationen, etwa im Straßenverkehr oder beim Kontakt mit fremden Menschen. Und es kann ein Signal dafür sein, dass man Unterstützung braucht.

4. Wie kann ich meine Angst überwinden? / Wo finde ich Hilfe?

Als letzten Schritt überlegen sich die Kinder und pädagogischen Fachkräfte gemeinsam, was man gegen die Angst machen oder wie man mit ihr umgehen kann – oder auch wer bei Ängsten helfen kann. Die Ideen gegen bestimmte Ängste werden aufgeschrieben. Zum Beispiel Licht an gegen Angst im Dunkeln, mit den Eltern sprechen bei Sorgen.



Zum Abschluss des Projektes basteln alle Kinder Bilder über ihre Ängste und die passenden Lösungen. Auf die eine Seite des Papierbogens malen sie, was ihnen Angst macht, und auf die andere, was ihnen dagegen hilft oder wie sie besser mit dieser Angst umgehen können (zum Beispiel Dunkelheit – Taschenlampe oder mit Eltern/Freunden sprechen). Die Kunstwerke werden danach in der Kita ausgestellt, zum Beispiel als Collage zum Thema Angst. Daran könnten sich auch Eltern und Kolleg*innen beteiligen. Dies bietet einen Anlass, um mit Kindern über das Thema Angst ins Gespräch zu kommen.



Mehr zum Thema Angst finden Sie hier:

Wieso? Weshalb? Warum? Mutig, stark und selbstbewusst

auf den Seiten zu „Wie können wir Angst überwinden?“ und „Warum müssen wir manchmal vorsichtig sein?“

Ab 4 Jahren • Illustrationen: Susanne Szesny • Text: Patricia Mennen
© 2023 Ravensburger Verlag GmbH • ISBN 978-3-473-60036-6

Mut



i Hintergrundwissen

Gespräch mit Michelle Lerch (Kindertagesstätte ActiveKid)

Damit Kinder mutig sein können, brauchen sie Raum für eigene Erfahrungen. Genau dafür müssen wir Erwachsene uns zurücknehmen und unsere eigenen Bedenken über Bord werfen.

Mut bedeutet, sich eigenen Ängsten zu stellen und sie manchmal auch zu überwinden. Der Mut der Kinder beginnt deshalb bei uns Erwachsenen. Wir müssen Platz zum Ausprobieren lassen. Doch das ist leichter gesagt als getan. Da beginnen die Kinder zu laufen, krabbeln die Treppe hinauf, klettern auf die

höchsten Spielgeräte, erkunden mit großen Augen die Welt. Natürlich ahnen wir, dass sie nur so ihre eigenen Fähigkeiten und Grenzen kennenlernen und ihre Erfahrungen machen können.

Doch in uns gibt es auch diesen großen Beschützerinstinkt, der verhindern will, dass Kinder hinfallen oder die Rutsche kopfüber hinunter sausen. Umso wichtiger sei die Zurückhaltung, sagt Michelle Lerch, Leitung der Bewegungskita ActiveKid in Mannheim. „Wir sollten den Kindern ruhig zutrauen, eigene

Erfahrungen zu machen und sie nicht durch eigene Ängste ausbremsen. Nur so lernen sie und gewinnen an Selbstvertrauen und Mut.“ Dabei zu sein, aufzufangen oder auf Wunsch auch zu helfen, sei natürlich erlaubt.

In der Mannheimer Kita haben Bewegungserfahrungen deshalb einen ganz besonderen Platz im Konzept. Zum Beispiel gibt es hier einmal pro Woche einen neuen Bewegungsparcours. Auch auf dem Außengelände gibt viele Gelegenheiten für körperliche Erfahrungen wie Springen oder Klettern. „In der Bewegung lernen Kinder ihre eigenen Grenzen kennen. Sie können so besser einschätzen, was sie gefährlich finden und was sie sich selbst zutrauen. Ich würde sogar sagen, dass unsere Kinder durch die intensive Bewegungserfahrung besonders risikobewusst sind“, berichtet die Pädagogin.



Ein ganz wichtiger Grundsatz bei allen Bewegungsangeboten: Jede*r ist in seinem eigenen Tempo mutig. Beim ersten Versuch reicht auch der Sprung von der untersten Stufe oder das Klettern auf halber Höhe. Beim nächsten Mal geht es vielleicht etwas höher. Und zu sagen, dass man sich etwas nicht traut, ist schließlich auch ziemlich mutig.

Deshalb wird bei ActiveKid nicht nur viel ausprobiert, sondern mindestens genauso viel über die Gefühle gesprochen. Wie fühlt es sich an, ganz oben auf dem Kasten zu stehen? Wie fühlt es sich an, heruntergesprungen zu sein? „Wir sprechen offen über Gefühle wie Angst und Mut. Das stärkt die Kinder zusätzlich und fördert den empathischen Umgang miteinander“, sagt Lerch.



Mehr zum Thema finden Sie hier:

Wieso? Weshalb? Warum? junior,
Ängstlich, wütend, fröhlich sein

Ab 2 Jahren • Illustrationen und Text: Doris Rübel
© 2010 Ravensburger Verlag GmbH • ISBN 978-3-473-32834-5

Pädagogische Impulse: Wie fördern wir Mut?

Zulassen und Zurücknehmen:

Kinder müssen ihre eigenen Erfahrungen machen. Dafür müssen wir uns selbst zurücknehmen und beobachten. „Achtung, pass auf“ ist genauso kontraproduktiv wie „Hab keine Angst“. Wenn nötig, dürfen die Erwachsenen natürlich auffangen und helfen.



Grenzen zulassen:

Kinder sollten über ihre eigenen Grenzen entscheiden können und dazu gehört, sich auch mal nicht zu trauen. Diese Entscheidung müssen wir Erwachsenen respektieren.



Fehler erlauben:

Wer sich etwas traut, macht auch mal Fehler. Diese Fehler sollten auch erlaubt sein. Wenn also etwas kaputt geht oder herunterfällt, ist Schimpfen oder gar Bestrafung völlig fehl am Platz.



Darüber sprechen:

Wir sollten mit unseren Kindern offen über Angst und Mut sprechen. Das fördert ihre Empathie und wir selbst können dabei Vorbild sein.

Projektidee

Fühlkisten basteln

Mutig zu sein und eigene Ängste zu überwinden, fühlt sich sehr gut an. In eine dunkle Kiste zu greifen, ohne genau zu wissen, was einen erwartet, ist dazu eine schöne Gelegenheit, die gleichzeitig im geschützten Raum der Kita stattfindet – ohne Druck und Gefahr.

Das wird benötigt:

Leere Schuhkartons oder Kisten, bunte Papierreste, Stifte oder Glitzer zum Verzieren der Box, Stoffreste, Kleber, Schere, Gegenstände zum Erfühlen

So geht es:

Die Kisten werden erst bunt verziert, danach wird ein Loch hineingeschnitten und Stoff davor geklebt. Schließlich soll niemand vorher in die Kiste schauen können. In Gruppen machen die Kinder sich nun Gedanken über die besten Gegenstände zum Erfühlen – zum Beispiel etwas Spielschleim, etwas Metallisches, Stoff oder auch ein Massageball mit interessanter Oberfläche. Wenn alle Kisten fertig gestellt sind, werden sie auf einen Tisch gestellt. Die Kinder dürfen nun nacheinander die Mutprobe meistern, und ohne zu gucken die Sachen in der Box ertasten.



Projektidee

Der Mut-Weg

Bei dem Würfelspiel „Der Mut-Weg“ setzen sich die Kinder spielerisch mit Situationen auseinander, in denen Menschen mutig sind, und machen damit das Gefühl „Mut“ greifbarer.

Das wird benötigt:

Schere, Kleber, Pappe und Würfel

So geht es:

Zuerst überlegen die Kinder und pädagogischen Fachkräfte gemeinsam, in welchen Situationen sie mutig sind und wie sich Mut in unserer Körpersprache zeigt – zum Beispiel, wenn wir jemandem helfen oder jemanden trösten, für uns selbst einstehen oder laut „Stopp“ rufen, wenn etwas uns nicht gefällt. Für jede Situation wird ein Feld aus Bastelpapier ausgeschnitten und die Idee aufgemalt. Die einzelnen Felder werden als Weg ausgelegt. Am Anfang und Ende des Weges steht ein kleines Häuschen. So kann zum Beispiel die Strecke vom Kindergarten nach Hause als Mut-Weg dargestellt werden. Danach wird reihum gewürfelt. Alle Mitspielenden müssen die Situation auf dem jeweiligen Feld nachspielen – mit Mimik, Gestik oder auch Worten.



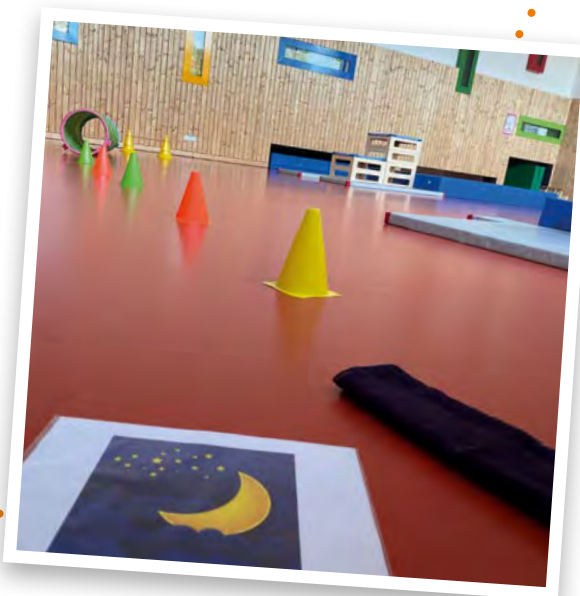
Projektidee

Der Mut-Parcours

Im Mut-Parcours geht es um die Fragen, was Mut eigentlich bedeutet und wie sich Mutig-Sein anfühlt. Dafür warten an den einzelnen Stationen kleinere Mutproben, die die Kinder meistern dürfen. Wenn beispielsweise Kinder mit Behinderungen in der Gruppe sind, sollten für sie alternative Stationen entwickelt werden, die sie bewältigen können.

Station 1: Blindes Vertrauen

Kind A bekommt von Kind B die Augen verbunden und wird an die Hand genommen. Kind B führt nun Kind A durch die Station. Gemeinsam laufen beide Slalom durch die Hütchen, kriechen hintereinander durch den Tunnel und machen dann einen großen Schritt über die Stange.



Station 2: Luftige Höhe

Der Berg wird bis zur Bergspitze erklommen. Oben angekommen kann es einem ganz schön mulmig werden – das sieht ziemlich hoch aus. Mit einem großen Sprung geht es nach unten in die Tiefe.



Station 3: Gruseliges Spinnennetz

Oh weia – hier war wohl lange keiner mehr in der Höhle. Die Spinnen haben überall ein Netz gebaut. Die Kinder müssen versuchen, das Spinnennetz zu durchqueren, ohne es kaputt zu machen.



Station 4: Krokodilsumpf

Im Wasser schwimmen ganz viele Krokodile. Sie sind hungrig und warten nur darauf, dass jemand zum Baden vorbeischaut. Die Kinder müssen daher gut aufpassen und von Stein zu Stein laufen, damit die Krokodile sie nicht bemerken.



Station 5: Hängeseilbrücke

Unter uns ist eine tiefe Schlucht. Wir müssen auf die andere Seite. Lasst uns langsam Schritt für Schritt über die Brücke klettern, um an das Ziel zu gelangen.

Nachbesprechung:

Nach dem Bewegungsparcours sprechen die Kinder und pädagogischen Fachkräfte noch einmal über die eigenen Gefühle bei den einzelnen Stationen. Gab es Situationen, in denen es besonders im Bauch gekribbelt hat oder die Überwindung gekostet haben? Und wie fühlt es sich an, den ganzen Parcours zu schaffen?



Mehr zum Thema Mut finden Sie hier:

Wieso? Weshalb? Warum? Mutig, stark und selbstbewusst

auf den Seiten zu „Wann sind wir mutig?“ und „Wie können wir Angst überwinden?“

Ab 4 Jahren • Illustrationen: Susanne Szesny • Text: Patricia Mennen
© 2023 Ravensburger Verlag GmbH • ISBN 978-3-473-60036-6

Vertrauen



© Illustration entnommen aus „Wieso? Weshalb? Warum? Mutig, stark und selbstbewusst“ von Susanne Szeszy

i Hintergrundwissen

Für den Kita-Alltag sind Vertrauen und ein Gefühl von Gemeinschaft sehr wichtig. Doch dafür müssen sich die Kinder in der Gruppe geborgen und sicher fühlen.

Für die meisten Kinder ist die Familie ein wichtiger Vertrauensort, bei ihren Eltern und Geschwistern fühlen sie sich sicher und geborgen. Mit zunehmendem Alter gewinnen auch Freundinnen und Freunde in der Kita an Bedeutung. Auch pädagogische

Fachkräfte können sich im Laufe der Zeit zu Vertrauenspersonen entwickeln. Die Voraussetzung: Sie sind freundlich, offen und konstant verlässlich für die Kinder da. Wie schnell Kinder anderen Menschen vertrauen, ist dabei ganz unterschiedlich. Manche Kinder gehen offen auf ihre Mitmenschen zu, getragen von ihrem Selbstvertrauen. Andere sind deutlich zurückhaltender und manchmal sogar etwas unsicher im Umgang mit anderen Menschen. Ein wichtiger Grund für diese unterschiedliche Aus-



prägung von Vertrauen liegt in der frühen Kindheit. Oft fällt in diesem Zusammenhang der Begriff des Urvertrauens. Wenn auch wissenschaftlich nicht ganz klar definiert, beschreibt er doch das Vertrauen des Kindes in seine frühen Bezugspersonen.

Ein frühes Vertrauen und die erste Bindung entstehen vor allem durch die schnelle Reaktion auf Bedürfnisse des Säuglings – also Schlaf, Nahrung oder Nähe. Werden sie angemessen und zeitnah befriedigt, fühlt sich das Kind sicher und entwickelt eine starke Bindung. Macht es dagegen die Erfahrung, dass die eigenen Bedürfnisse nicht verstanden oder gehört werden, entwickelt es eine unsichere Bindung. Diese frühen Bindungserfahrungen haben Auswirkungen auf das spätere Leben. Kinder mit einer stabilen Bindungserfahrung gehen in der Regel offener mit neuen Situationen um und interagieren schneller mit anderen Menschen. Auch die Trennung von den Eltern fällt ihnen oft leichter. Doch natürlich besteht Vertrauen aus mehr als nur frühkindlicher Bindung. Kinder müssen im Laufe der Zeit auch ein Gefühl dafür entwickeln, wem man wann vertrauen kann und wem eben nicht. Dafür sind Empathie und das Gespür für die Mitmenschen und ihre Absichten ein entscheidender Faktor. Kinder lernen im Kinder-

garten-Alter, sich in andere hineinzusetzen und so abzuschätzen, wie sich Mitmenschen verhalten. Dafür sind Erfahrungen mit anderen Erwachsenen, zum Beispiel in der Kita, genauso wichtig wie mit Gleichaltrigen.

Ein weiterer Faktor ist das Selbstvertrauen, also das Bewusstsein für eigene Stärken und Schwächen und ein Gespür für eigene und andere Grenzen. An diesem Punkt sind wieder die Eltern und pädagogischen Fachkräfte gefragt. Sie sollten den Kindern Raum für eigene Erfahrungen lassen, vielleicht Freundschaften anstoßen, über Grenzen sprechen und eben vertrauensvolle Partner*innen an der Seite der Kinder sein. Das ist eine sicher nicht zu unterschätzende Aufgabe. An dieser Stelle soll deshalb ein weiterer, wichtiger Aspekt der Persönlichkeitsbildung nicht unerwähnt bleiben. Aus neurobiologischer Perspektive wird unsere Persönlichkeit nicht nur durch unsere Bezugspersonen oder frühe Erfahrungen geprägt, sondern auch durch genetische Veranlagungen. Eine grobe Faustregel geht sogar von einem 50:50 Anteil von Prägung und Vererbung aus. So müssen nicht alle schüchternen, eher in der Interaktion zurückhaltenden Kinder auch schlechte Bindungserfahrungen gemacht haben.



Projektidee

Bewegungsspiel „Förderband“

Alle Kinder bis auf eines legen sich auf den Rücken in einer Reihe nebeneinander auf den Boden. Sie bilden das Förderband. Das verbliebene Kind legt sich quer auf dieses Förderband. Falls ein Kind mit Behinderung zur Gruppe gehört, muss im Vorfeld geklärt werden, ob es mitmachen kann. Das Kind auf dem Förderband gibt das Kommando für den Start, es ruft: „Förderband an!“ Alle Kinder im Förderband drehen sich nun in die gleiche, vorher vereinbarte

Richtung um, sodass das Kind auf dem Förderband nach vorn weitertransportiert wird. Das „Kinderband“ dreht sich auf Kommando des oben liegenden Kindes so lange, bis das Kind auf der gegenüberliegenden Seite angekommen ist. Dann darf sich das nächste Kind befördern lassen. Wenn alle Kinder befördert wurden, tauschen sich alle über ihre Erlebnisse aus: „Wie hat es sich angefühlt, sich von den anderen Kindern befördern zu lassen?“



© Illustration entnommen aus „Wieso? Weshalb? Warum? Junior, Mein Kindergarten“ von Doris Rüböl

Projektidee

Vertrauensspiel „Gefährliches Wasser“

Auf dem Boden wird ein großes Stück Papier ausgelegt, circa 1,5 x 1,5 Meter groß. Zum Beispiel aus alten Zeitungen oder großen Malblöcken. Die Kinder malen großflächig eine Eisscholle auf das Papier. Nun stellen sich alle Kinder auf die Papier-Eisscholle, sodass jeder ausreichend Platz hat. Die Spielleiterin oder der Spielleiter erklärt den Kindern, dass sie auf einer Eisscholle im Meer schwimmen. Das Wetter wird langsam wärmer und die Sonne scheint. Die Spielleitung fragt die Kinder, was nun passiert. Wenn die Kinder die richtige Antwort geben, nämlich dass die Eisscholle schmilzt, fängt die Spielleitung an, Papierfetzen vom Rand abzureißen. Die Kinder bekommen die Anweisung, gut aufeinander achtzugeben, damit niemand ins Wasser fällt. Es gibt Haie! Wichtig ist, ihnen zu sagen, dass das Spiel für alle verloren ist, wenn die ersten drei Kinder ins Wasser gefallen sind. Es geht nicht darum, als einzelnes Kind möglichst lange in Sicherheit zu bleiben, sondern darum, als Gemeinschaft möglichst lange auf der Eisscholle zu bleiben.

Im Anschluss wird Bilanz gezogen: Was hat gut funktioniert? Wie konnten sich die Kinder möglichst gut gegenseitig schützen, damit keiner untergeht? Was hat Spaß gemacht, was weniger? Wenn die Kinder gute Lösungsvorschläge machen, wie sie noch besser vorgehen können, damit niemand ins Wasser fällt, kann das Spiel wiederholt werden. So können die Kinder herausfinden, ob sich nun alle länger auf der Eisscholle halten können.



© Illustration entnommen aus „Wieso? Weshalb? Warum? Mutig, stark und selbstbewusst“ von Susanne Szesny

Projektidee

Vertrauensspiel „Roboter-Lauf“

Für den Roboter-Lauf bilden die Kinder Zweier-Teams. Bevor die Roboter loslaufen können, brauchen sie „Masken“ aus Pappe. Die Besonderheit: Die Robo-Masken haben keine Gucklöcher. Das Kind, das sie aufsetzt, kann also nicht sehen und muss sich auf seinen Robo-Erfinder verlassen. Der Erfinder stellt sich nun hinter den Roboter und versucht, ihn nur durch Handsignale zu lenken.

Ein Vorschlag:

- **Tippen auf die rechte Schulter:** rechtsherum gehen
- **Tippen auf die linke Schulter:** linksherum gehen
- **Beide Hände auf die Schultern legen:** Stopp
- **Sachte auf den Rücken klopfen:** loslaufen

Alle Roboter gehen nun gleichzeitig los. Die Erfinder versuchen sie so zu lenken, dass sie nicht gegeneinander oder gegen die Wand stoßen. Es darf nicht gesprochen werden, die Roboter werden rein über die Kommandos mit den Händen gesteuert. Nach einer Runde durch den Gruppenraum tauschen Roboter und Erfinder ihre Rollen.

Nach dem „Roboter-Lauf“ setzen sich alle Kinder in den Kreis und berichten von ihren Erlebnissen: Wie hat es sich angefühlt, einem anderen Kind blind vertrauen zu müssen und wie fühlt es sich an, wenn dir jemand blind vertraut und du für seine Sicherheit verantwortlich bist?



Mehr zum Thema Vertrauen finden Sie hier:

Wieso? Weshalb? Warum? Mutig, stark und selbstbewusst

auf den Seiten zu „Auf wen kann ich vertrauen?“ und „Wie fühlt sich Gemeinschaft an?“

Ab 4 Jahren • Illustrationen: Susanne Szesny • Text: Patricia Mennen
© 2023 Ravensburger Verlag GmbH • ISBN 978-3-473-60036-6

Für jeden Entdecker das passende Wissen



In diesen Büchern finden Sie weitere Themen rund um die Themen Vielfalt, Zusammenleben und Emotionen

2-4
Jahre



4-7
Jahre



Die ganze Welt von Wieso? Weshalb? Warum? finden Sie auf:
www.WiesoWeshalbWarum.com

Ravensburger

Ravensburger Verlag GmbH
Postfach 2460
88194 Ravensburg
Deutschland

Carlit + Ravensburger AG
Grundstrasse 9
5436 Würenlos
Schweiz

Ravensburger Ges.m.b.H.
Ricoweg 24
2351 Wiener Neudorf
Österreich

www.ravensburger.de

© 2023 Ravensburger Verlag GmbH • Stand: 01.02.2023 • Ausstattungsänderungen vorbehalten All rights reserved • Printed in Germany