

# Evangelinchen

Liebe Eltern-Kind-Gruppenleitungen,

der Frühling kommt und die sogenannten Frühlingsgefühle stellen sich ein. Kinder durchleben auch viele Gefühle, aber können diese häufig noch nicht genau benennen. Besonders der Umgang mit heftigen Gefühlen stellt für Kinder eine Herausforderung dar. Hierzu haben wir wieder einen kleinen theoretischen Impuls und Praxisideen zusammengestellt. Veranstaltungshinweise finden Sie ebenfalls am Ende des Newsletters. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen!

## Inhalt:

- Hintergrund: Umgang mit Wut und Trotz
- Praxistipps
- Veranstaltungshinweise
- Umfrage



## Hintergrund: Umgang mit Wut und Trotz

Den Umgang mit Emotionen zu lernen, ist ein wichtiger Entwicklungsschritt. Emotionen zu regulieren, ist eine große Herausforderung und gelingt auch uns Erwachsenen nicht immer. Kinder brauchen Beistand im Umgang mit heftigen Gefühlen, um den Umgang zu erlernen. Kommt es zu einem Wut- oder Trotzanfall, dann sind bestimmte Bedürfnisse des Kindes gerade nicht erfüllt. Das Kind wird von einem Gefühl überrollt, das es nicht selbst kontrollieren kann. Drohungen und Strafen greifen in diesem Moment nicht, denn das Kind befindet sich in einer Art Tunnel. Das schon vorhandene negative Gefühl wird zusätzlich verstärkt. Eine liebevolle und ruhige Begleitung stellt wichtige Weichen für die spätere Selbstregulation. Ziel ist es, dass Kinder es schaffen, ihre eigenen Ziele im Einklang mit den sozialen Rahmenbedingungen zu verfolgen. Auch in Ihren Eltern-Kind-Gruppen lernen die Kinder, dass sie nicht immer ihren Bedürfnissen folgen können, sondern auch Rücksicht auf die anderen Kinder nehmen müssen.

Um die Vielzahl an Gefühlen kennen zu lernen, hilft es, diese immer wieder zu benennen und zu beschreiben. Das stärkt die emotionale Kompetenz der Kinder. Bewegung und Entspannung zeigen dem Kind ebenfalls Möglichkeiten auf, starke Emotionen auszugleichen. Diese Punkte können Sie gut in die Gestaltung Ihrer Eltern-Kind-Gruppen einbinden. Auch Bilderbücher bieten sich an, um zu zeigen, dass auch andere Kinder/Lebewesen diese Gefühle durchleben. Sie sehen auch Beispiele, wie andere mit diesen Emotionen umgehen. Wichtig ist es, die eigene Strategie für den Umgang zu entwickeln.

Buchtipps: 1. Der Löwe in dir, 2. Wenn ich wütend bin (N. Neßhöver u. E. Sommer), 3. Wohin mit meiner Wut?

Patricia Lang-Kniesner



## Praxistipps zum Thema:

- Knetbälle
- Gefühlsuhr
- Mit Bewegung gegen die Wut

### Knetbälle

#### Sie benötigen:

2 Luftballons, einen kleinen Plastikbeutel, Mehl oder ganz feinen Sand, Schere

#### So geht es:

1. Füllen Sie in die Tüte etwas Mehl oder Sand, so dass die Menge gut in eine Kinderhand passt. Verknoten Sie die Tüte gut. Stülpen Sie den Rest der Tüte über die gefüllte.
2. Pusten Sie die Luftballons etwas auf und lassen Sie die Luft wieder entweichen. Dann schneiden Sie das Mundstück jeweils vom Luftballon ab.
3. Stülpen Sie einen Luftballon über die Mehltüte. Den zweiten Luftballon stülpen Sie über die Öffnung des ersten Luftballons.
4. Nun kann der Ball beliebig geknetet werden. Das beruhigt und baut Wut ab.



Tipp: Sie können mit einem wasserfesten Stift dem Ball ein Gesicht aufmalen.

### Gefühlsuhr

#### Sie benötigen:

Pappe, Tonpapier, Stifte, Kleber, Schere, 1 Musterklammer, Zirkel

#### So geht es:

1. Zeichnen Sie auf die Pappe einen Kreis mit einem Radius von 10 cm, ebenso auf einem hellen Tonpapier, und schneiden Sie diesen aus.
2. Teilen Sie den Kreis auf dem Tonpapier wie eine Torte in 6 gleiche Teile und kleben Sie ihn auf den Pappkreis.
3. Zeichnen Sie mit dem Zirkel je zwei Kreise auf gelbes und hellgelbes Tonpapier und je einen auf oranges und rotes Tonpapier. Der Kreis hat einen Radius von 2,3 cm. Schneiden Sie die Kreise aus. Zeichnen Sie auf das gelbe Tonpapier 3 kleine Hände auf und schneiden Sie diese aus.
4. Orientieren Sie sich bei den Gesichtern an den Smilies in Ihrem Handy (Whats-App oder ähnliches) und malen Sie die Gesichter wie folgt auf.

### Gesichter:

- \* fröhlich: gelbes Tonpapier mit lachendem Mund und offenen Augen
- \* glücklich: gelbes Tonpapier mit lachendem Mund, geschlossenen Augen und klatschenden Händen
- \* traurig: hellgelbes Tonpapier mit traurigem Mund, runden Augen und Tränen
- \* müde: hellgelbes Tonpapier mit rundem aufgerissenen Mund, geschlossenen Augen und einer Hand auf dem Mund
- \* trotzig: oranges Tonpapier mit zusammengekniffenen Mund und runden Augen mit eckigen Augenbrauen
- \* wütend: rotes Tonpapier mit Mund, der nach unten gebogen ist und Augen, die wie eine liegende 6 aussehen

5. Kleben Sie die Gesichter in je ein Feld auf dem Kreis und schreiben Sie oben in das Feld die dazugehörigen Adjektive (fröhlich, traurig, ...).
6. Fertigen Sie einen 6 cm langen und 2 cm breiten Pfeil aus Tonpapier und Pappe an. Stechen Sie in die Mitte des Kreises ein Loch mit einer spitzen Schere und lochen Sie den Pfeil. Befestigen Sie den Pfeil mit Hilfe der Musterklammer am Kreis.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die verschiedenen Gefühle. Woran erkennt man, ob jemand traurig ist oder fröhlich? Kinder können ihre Gefühle nicht verbergen wie Erwachsene das oft tun. Wenn sie wütend sind, dann zeigen sie es auch sehr deutlich.

Spielen und erraten Sie gemeinsam die verschiedenen Gefühlslagen. Drehen Sie dazu den Zeiger der Uhr auf ein Gesicht und jeder stellt dieses Gefühl ganz individuell dar. Da gibt es kein richtig und kein falsch, weil jeder das Gefühl unterschiedlich erlebt.

Danach ist der nächste dran und sucht ein Gefühl aus.



Oder Sie fragen Ihr Kind wie es sich gerade fühlt und es darf die Gefühlsuhr entsprechend einstellen.

## Mit Bewegung gegen die Wut

Bewegung ist ein herrliches Mittel, um sich Luft zu machen, den Druck los zu werden und wieder locker zu werden. Am Gesichtsausdruck und an den Körperbewegungen der Kinder erkennen wir ihre Gefühle! Freude, Angst, Kummer, Überraschung, Scham, Mut oder Selbstsicherheit beeinflussen die Körperspannung, Mimik, Gestik und manchmal auch die Größe und Qualität von Bewegungen. Umgekehrt wirken sich Bewegungen immer auch auf die Empfindungen der Kinder aus. Entspannende, lockere Bewegungen nehmen Angst, schenken Sicherheit. Große kreisende Bewegungen beschwingen uns, können fröhlich machen. So können Eltern Bewegungsideen dazu nutzen, auf die Gefühlslage der Kinder einzuwirken. (aus „Spaß am Bewegen“ von Sibylle Wanders, Ravensburger Verlag, ISBN: 3-473-55609-2)

Hier ein paar Ideen:

- Fassen Sie Ihr Kind an beiden Händen und drehen Sie sich im Kreis.
- Fassen Sie Ihr Kind unter den Achseln und drehen sich mit Ihrem Kind. Es fühlt sich an, wie in einem Karussell.
- Rennen Sie mit Ihrem Kind spielerisch um die Wette über kleine Strecken, z.B. von Straßenlaterne zu Straßenlaterne oder zum nächsten Baum.
- Singen Sie gemeinsam Bewegungslieder und machen Sie dazu die entsprechenden Bewegungen.
- Hängen Sie Luftballons auf und stoßen Sie diese mit verschiedenen Körperteilen (Hände, Füße, Knie, Kopf) weg.
- Ballen Sie die Hände zu Fäusten und boxen Sie gemeinsam in die Luft, nach oben, zur Seite, nach unten oder lassen Sie Ihr Kind in ein Kissen boxen.
- Stampfen Sie mit Ihrem Kind kräftig auf den Boden. Laufen Sie gemeinsam auf der Stelle, erst langsam, dann immer schneller und wieder langsam.
- Bauen Sie für Ihr Kind einen Hindernisparcours auf. Das geht auch schon für Krabbelkinder. Dafür den Weg auf beiden Seiten mit eingerollten Decken begrenzen und auf den Weg Kissen, weiche Bälle, Knisterfolie, Bausteine, Zeitungen, einen auf beiden Seiten geöffneten Karton als Tunnel, ...als Hindernisse verteilen und los geht es. Warten Sie am anderen Ende auf Ihr Kind und rufen Sie es immer wieder oder läuten Sie mit einem Glöckchen.

Für größere Kinder dürfen die Hindernisse schwieriger sein. So können ein Stuhl oder eine Bierkiste oder ein großer Gymnastikball zum Hindernis werden.

- Nehmen Sie ein Schwungtuch oder eine Decke und legen Sie Softbälle darauf. Alle fassen mit an. Die Eltern bleiben in der Hocke, die Kinder stehen. Nun wird das Schwungtuch in Bewegung gesetzt, erst langsam, dann immer schneller, bis alle Bälle heruntergeschüttelt wurden. Danach dürfen die Kinder alle Bälle wieder aufsammeln und das Spiel beginnt von neuem.

Wichtig bei all den Ideen ist, dass Sie sie gemeinsam mit Ihrem Kind machen. Kinder lernen durch vormachen – beobachten – nachmachen und gemeinsam macht es einfach mehr Spaß.

Maria Fiedler

## Knireiter (G. Walser)

**Wir reiten, wir reiten, wir reiten durch die Welt.  
Wir reiten, wir reiten, wohin es uns gefällt!**  
(langsames Sprachtempo- wiederholen- schneller werden)  
**Wir reiten, wir reiten, das Pferdchen wirft uns ab,  
es ist vom vielen Reiten jetzt einfach nur noch schlapp!**  
**Einmal streicheln, zwei Karotten ...**(Schmatzgeräusch)  
**„Können wir jetzt weitertrotten?“** (Pferdewiehern)  
(beliebig oft wiederholen...)  
**Langsam-leise bis nach Haus, (Stimme einsetzen)**  
**hier ist die Geschichte aus!**



## Veranstaltungen:



- 13.07.2022 Musikausteine (ebw Weilheim)
- 18./25.10.2022 Eltern-Kind-Gruppen-Startpaket (ebw München)
- 15.11.2022 „Hilf mir es selbst zu tun!“ (ebw München)

## Musibausteine

"Mit Musik geht alles besser..." (für Krippenpädagogen, Tages-Eltern, Spielgruppenleiter, Interessierte)

Ein Seminar für diejenigen,

" die mit klitzekleinen Menschen die Welt entdecken

(für alle, die in der Krippe, in der Tagespflege oder als Spielgruppenleiterin arbeiten ...)

" die mehr über die Wirkung von Musik auf sich selbst und auf Kinder erfahren wollen

(Hintergründe und Theorie reflektieren...)

" die Anregungen für rhythmisch-musikalische Angebote erleben und mitnehmen wollen

(Rhythmisch-musikalische Anregungen...)

Mi., 13.07.2022, 09.00 – 14.00 Uhr

Ort: Am Öferl 8

82362 Weilheim i. OB

Kosten: 65,00 Euro

Anmeldung unter: [ebw.weilheim@elkb.de](mailto:ebw.weilheim@elkb.de)

## Eltern-Kind-Gruppen-Startpaket

Möchten Sie eine Eltern-Kind-Gruppe leiten oder gründen? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Startpaket erhalten Sie Grundlageninformationen und erwerben Handlungswerkzeug.

Im ersten Teil des Seminars beschäftigen wir uns mit organisatorischen und gruppenspezifischen Fragen: welche Vereinbarungen sollen mit der Gemeinde/Institution und/oder Eltern getroffen werden; welcher Ablauf passt zu unserer Gruppe; wie plane ich ein attraktives Programm und strukturiere einen Vormittag. Im Praxisteil entwickeln wir Ideen und Materialien für die Arbeit mit Eltern-Kind-Gruppen. Auch Tipps zu Büchern, Internetadressen u.ä. sind Bestandteil der Fortbildung.

Di, 18. & 25.10.2022, 19.00 – 21.30 Uhr

Leitung Britta Werhahn, Dipl. Sozialpädagogin

Ort: Internet, über Software „ZOOM Cloud Meetings“

Kosten: trägt das ebw

Anmeldung bitte schriftlich bis 2 Wochen vor Beginn beim ebw: [www.ebw-muenchen.de](http://www.ebw-muenchen.de)

## „Hilf mir, es selbst zu tun!“

Die ersten drei Jahre zählen zur wertvollsten Zeit in der Entwicklung eines Kindes. Die Pädagogik von Maria Montessori unterstützt den ursprünglichen Lernwillen, die Eigenständigkeit und Selbstbestimmung des Kindes sowie seine Individualität. In diesem zweistündigen Online-Seminar wollen wir zunächst die Pädagogik und das Arbeiten nach Maria Montessori kennenlernen. Gemeinsam erarbeiten wir dann auch Ideen, wie sich dies ganz einfach in der Arbeit in Ihrer Eltern-Gruppe umsetzen lässt. Möglichkeiten gibt es dazu viele: beim Erleben von kreativen Materialien mit allen Sinnen, beim Singen, bei den Übungen des praktischen Lebens, bei Bewegungsspielen...

Di, 15.11.2022, 19.00 – 21.00 Uhr

Referentin Britta Werhahn, Dipl. Sozialpädagogin

Ort Online, über Software „Zoom Cloud Meetings“

Kosten trägt das ebw

Anmeldung bitte schriftlich bis 2 Wochen vor Beginn beim ebw: [www.ebw-muenchen.de](http://www.ebw-muenchen.de)



## Meinungsumfrage: Was gefällt Ihnen am Evangelinchen? Was vermissen Sie noch?

Schreiben Sie uns Ihr Feedback bis zum 01.06.2022 an [patricia.lang-kniesner@elkb.de](mailto:patricia.lang-kniesner@elkb.de)