Modul: Psychische Gesundheit

1. Übung: Gefühle und Körper

Ziele Die Kinder wissen, dass sich Gefühle in **körperlichen Empfindungen** zeigen können.

Beschreibung

Die PädagogInnen sammeln mit den Kindern verschiedene Gefühle und malen diese auf Kärtchen (z.B. Smileys). Die Gefühle werden in angenehme und unangenehme sortiert.

Die Kinder suchen ein angenehmes und ein unangenehmes Gefühl aus. Sie beschreiben oder zeichnen auf einem abgebildeten Körperschema, was sie bei den ausgewählten Gefühlen wo empfinden. Zum Abschluss zeigen die PädagogInnen die Landkarte der Gefühle aus dem Buch „Papas Seele hat Schnupfen“ und vergleichen diese mit den Ergebnissen der Kinder.

Impulsfragen

- Welche Gefühle kennst du?
- Welche Gefühle sind angenehm, welche unangenehm?
- Wie fühlen sich Hände, Beine, Kopf, Bauch usw. bei diesen Gefühlen an?
- Gibt es einen Zusammenhang zwischen Gefühlen und körperlichen Empfindungen?
- Ist das bei allen Menschen gleich?

Varianten

Die PädagogInnen setzen die Übung mithilfe vorgefertigter Kärtchen (z.B. Gefühle-Kärtchen, Smileys) um.

Materialien

Kärtchen, Papier, Stifte

Buch „Papas Seele hat Schnupfen“
(siehe Literaturliste)

Modul: Psychische Gesundheit

2. Übung: Ressourcenübung Schutzanzug

Ziele

Die Kinder wissen, dass die Vorstellungskraft dabei helfen kann, psychisch gesund zu bleiben.
Die Kinder wissen, dass sie ihre Psyche unterstützen und so Kraft schöpfen können.
Die Kinder kennen eine Möglichkeit, sich für herausfordernde Situationen zu stärken.

Beschreibung

Die PädagogInnen erklären, dass man sich auch mit Vorstellungskraft helfen kann. Sie erzählen, dass ein Schutzanzug, den man sich vorstellt, Kraft und Sicherheit in herausfordernden Situationen geben kann.
Die PädagogInnen fragen die Kinder, wie dieser aussehen könnte.
Die Kinder malen ihren persönlichen Schutzanzug oder ihren Schutzschild auf. Die PädagogInnen fragen, was noch hilft, um sich beschützt zu fühlen.

Impulsfragen

- Warum könnte ein Schutzanzug gut sein?
- In welchen Situationen könnte dir so ein Schutzanzug helfen?
- Wie könnte dir so ein Schutzanzug helfen?
- Welcher Schutzanzug würde gut zu dir passen?
- Wie könnte dein Schutzanzug aussehen?

Varianten

Die PädagogInnen verwenden unterstützend das Übungsblatt „Gut geschützt“ aus dem Buch „Papas Seele hat Schnupfen“.

Materialien

Papier, Stifte

Buch „Papas Seele hat Schnupfen“ (siehe Literaturliste)

Modul: Psychische Gesundheit

3. Übung: Stärken-Schatzkiste

Ziele

Die Kinder lernen ihre Stärken kennen.
Die Kinder wissen, dass diese **Stärken für die psychische Gesundheit** wichtig sind.
Die Kinder wissen, dass sie aus ihrer **Stärken-Schatzkiste** Kraft schöpfen können.

Beschreibung

Die Kinder bringen kleine Schachteln (z.B. Kinderschuhschachteln) mit, gestalten diese und versehen sie mit ihrem Namen oder einem Symbol.
Die PädagogInnen lesen Stärke-Fragen vor. Die Kinder malen Antworten auf Kärtchen und legen sie in ihre Schachtel. Diese Stärken-Schatzkiste wird immer wieder ergänzt. Die PädagogInnen erklären den Kindern, dass es wichtig ist, sich seiner Stärken bewusst zu sein, auch um psychisch gesund zu bleiben. Sie ergänzen jede Schatzkiste mit einem Stärke-Kärtchen, das sich auf das jeweilige Kind bezieht.

Impulsfragen

- Warum ist es gut, seine Stärken zu kennen?
- Wobei hilft das?
- Stärke-Fragen (Beispiele):
  Womit kennst du dich gut aus?
  Was macht dir Spaß?
  Welche Blume passt zu dir?
  Welches Tier passt zu dir?
  Mit Superkräften würdest du ...?
  Das kannst du gut ...?
  Was kannst du jetzt, was du vor ein paar Wochen noch nicht konntest?

Materialien

Schachteln, Kärtchen

Materialien zum Verzieren

Stifte

Impulskarten zur Stärken-Schatzkiste für Kinder und Jugendliche
(siehe Literaturliste)

Übung für zuhause

Die Eltern oder andere Familienmitglieder ergänzen die Schatzkiste des Kindes mit mindestens einem Kärtchen für das Kind.

Modul: Gefühle

1. Übung: Gefühlswürfel

Ziel Die Kinder lernen **unterschiedliche Gefühle kennen** und können sie benennen.

Beschreibung

Die PädagogInnen lesen aus dem Buch „Die Geschichten von Susi und Funki“ die erste Geschichte vor. Dabei achten die Kinder auf die **Gefühle, die in der Geschichte vorkommen**, und merken sich so viele wie möglich. Anschließend besprechen die PädagogInnen mit den Kindern anhand des großen Gefühlswürfels die unterschiedlichen Emotionen. Sie zeigen den Kindern durch ausdrucksstarke Mimik die auf dem Würfel dargestellten Gefühle und laden die Kinder ein, diese nachzumachen.

Dabei handelt es sich um die **sechs elementaren Emotionen**: Glück, Trauer, Zorn, Staunen, Angst, Ekel.

Impulsfragen

- Welches Gefühl war am leichtesten auszudrücken und zu erkennen? Welches am schwersten?
- Gibt es gute und schlechte Gefühle? (Alle Gefühle sind wichtig und richtig!)
- Wann hast du dieses oder jenes Gefühl gehabt?

Varianten

Jedes Kind bastelt einen eigenen Gefühlswürfel.

Die Kinder würfeln und stellen mimisch das gewürfelte Gefühl dar und erraten es gegenseitig.

Die Kinder basteln eine Gefühlsuhr (Heute bin ich ...).

Übung für zuhause

Die Kinder spielen mit den Eltern und ihrem Gefühlswürfel „Gefühle raten“.

Materialien

Buch „Die Geschichten von Susi und Funki“ (siehe Literaturliste)

Gefühlswürfel aus Schaumstoff

Arbeitsblatt „Gefühlswürfel“ (siehe Broschüre)

Klebstoff, Schere

Modul: Gefühle

2. Übung: Gefühlsmasken

Ziel Die Kinder lernen, **Gefühle zu unterscheiden** und können sie benennen.

Beschreibung

Die PädagogInnen lesen „Susi ist verzweifelt“ vor. Dabei achten die Kinder **auf die Gefühle**, die in der Geschichte vorkommen und merken sich so viele wie möglich. Danach sammeln die PädagogInnen mit den Kindern die erkannten Gefühle.

Nun basteln die PädagogInnen mit den Kindern Masken, die möglichst „übertrieben“ gestaltet sind. Alle **sechs elementaren Emotionen** sollen vorhanden sein. Nun wählen die Kinder eine Maske aus und spielen eine Situation nach, in der sie dieses Gefühl erlebt haben. Sie spielen auch, was sie gesagt oder getan haben.

Die PädagogInnen besprechen mit den Kindern die unterschiedlichen Situationen.

Impulsfragen

- Welches Gefühl war am leichtesten auszudrücken und zu erkennen?
- Welches am schwersten?
- War es mit der Maske leichter, das Gefühl zu zeigen? Warum bzw. warum nicht?
- Was könnt ihr tun, wenn ihr traurig seid, um das Gefühl zu verändern?
- Wie fühlt es sich an, glücklich zu sein?

Varianten

In Streitsituationen verwenden die Kinder die Masken, um auszudrücken, wie sie sich gerade fühlen bzw. gefühlt haben.

Materialien

Buch „Die Geschichten von Susi und Funki“ (siehe Literaturliste)

Papiersackerl, ev. Buntpapier, Filzstifte, Schere, Klebstoff

Modul: Gefühle

3. Übung: Baumatmen

Ziele

Die Kinder lernen den **Zusammenhang zwischen Gefühl und Körper** kennen.
Die Kinder lernen, sich **über die Atmung zu entspannen**.
Die Kinder erkennen, wie **Gefühle, Atmung und Körper zusammenhängen**.

Beschreibung

Die Kinder stehen, jede/r hat genügend Platz, um die Arme seitlich auszustrecken.

Die PädagogInnen machen die Übung vor und leiten sie an:
Öffne deine Beine im Stehen hüftbreit, strecke sie durch. Nun lockere deine Knie. Stell dir vor, du bist ein Baum, aus deinen Sohlen wachsen Wurzeln in die Erde, damit der Baum gut und sicher steht. Die Wurzeln halten den Baum so gut, dass kein Sturm diesen Baum umwirft.

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf deine Arme, führe sie beim Einatmen in einem Bogen seitlich nach oben, bis sie sich über deinem Kopf treffen. Beim Ausatmen sinken deine Arme langsam vor dem Körper nach unten. Wenn du magst, kannst du deine Augen schließen und dich ganz auf deinen Atem konzentrieren. Diese Übung nun ein paar Mal wiederholen.

Impulsfragen

- Wie hat es sich für dich angefühlt, so „fest und verwurzelt" zu stehen?
- Wann und wie kann dir das „Baumatmen" helfen?
- Wie atmest du, wenn du aufgeregt bist, Angst hast oder ganz entspannt bist?

Varianten

Die Kinder malen ihren „Kraftbaum" und tauschen sich darüber aus, warum dieser Baum ihr Kraftbaum ist und wobei er ihnen hilft.

Die Kinder suchen sich einen Baum und umarmen diesen und spüren Kraft und Verwurzelung.

Übung für zuhause

Die Kinder üben zuhause das „Baumatmen" und suchen sich ihren Lieblings-/Kraft-Baum.

Modul: Gefühle

4. Übung: Mutstein

Ziel Die Kinder lernen **mit unterschiedlichen Gefühlen umzugehen** (Hauptgefühl hier = Angst).

Beschreibung

Die PädagogInnen lesen „Susi und die Angst" vor. Dann besprechen sie, **was den Kindern Angst macht** und ob sie ein **Rezept gegen Angst** haben.

Bei einem Ausflug in die Natur (z.B. in den Garten) suchen die Kinder einen Stein und nehmen ihn mit.

Zurück im Kindergarten erzählen die Kinder von Situationen, in denen sie sich wohl und sicher gefühlt haben. Danach bemalen die Kinder ihren Stein mit Farbe.

Impulsfragen

- In welchen Situationen kann dir dein Mutstein helfen?

Varianten

Die Kinder nehmen ihren Mutstein in die Hand, die PädagogInnen laden sie ein, es sich auf ihrem Platz bequem zu machen und erinnern sie in einer kurzen Fantasiereise an ihre „Wohlfühlerzählungen“.

Übung für zuhause

Die Kinder erzählen zuhause von ihrem Mutstein und fragen die Eltern, was ihnen Angst macht und was sie gegen ihre Angst tun.

Materialien

Buch „Die Geschichten von Susi und Funki“
(siehe Literaturliste)

Stein, Malfarben

Modul: Soziale Kompetenzen

1. Übung: „Ich bin Sonne“ und „Ich kann gut Sonne“

Ziel Die Kinder entdecken ihre **Fähigkeiten** und **Eigenschaften** und lernen, beides zu differenzieren.

Beschreibung

Die PädagogInnen schneiden aus gelbem Papier **zwei Sonnen** mit dicken Strahlen aus (siehe Arbeitsvorlage).

Die PädagogInnen überlegen mit jedem Kind Eigenschaften und Fähigkeiten und beschriftet so die „Ich bin ...“- und „Ich kann ..“-Sonnenstrahlen und liest sie dem Kind vor.

Impulsfragen

- Welche Sonne war leichter zu beschriften?

Varianten

Die Sonnen größer ausschneiden, ein Bild des Kindes in die Mitte kleben und die Sonnen auf einer Pinnwand aufhängen.

Übung für zuhause

Die Kinder ergänzen die Sonne zuhause mit den Eltern.

Die Kinder basteln mit den Eltern eine Familien-Sonne: Wie sind wir? Was können wir?

Materialien

Arbeitsblätter „Sonne“ (siehe Broschüre)

Schere, Kleber und Buntstifte

Modul: Soziale Kompetenzen

2. Übung: Umgang mit Zorn und Wut

Ziel Die Kinder beschäftigen sich mit **Zorn und Wut** und finden geeignete Möglichkeiten, damit umzugehen.

Beschreibung

Die PädagogInnen lesen die Beschreibung von „Wut“ und „Zorn“ aus dem **Buch** „ABC der Gefühle“ vor und sprechen mit den Kindern darüber.

Folgende Themen sollten behandelt werden:
Wut ist ein Grundgefühl.
Wut an sich ist weder gut noch schlecht.
Wir können lernen, mit Gefühlen umzugehen.

Impulsfragen

- Wie fühlt es sich an, wenn du wütend bist?
- Woran erkennst du, wenn jemand wütend ist?
- Was hilft dir, deine Wut zu beherrschen?
- Ist Wut ein schlechtes Gefühl?
  (Es gibt keine guten und schlechten Gefühle!)

Varianten

Die Kinder benennen, was sie wütend macht.

Die Kinder erzählen, wie sie mit ihrer Wut umgehen.

Materialien

Buch „ABC der Gefühle“
(siehe Literaturliste)

Modul: Soziale Kompetenzen

3. Übung: Apfelstrudel backen

Ziele

Die Kinder lernen, **mit sich und anderen achtsam** zu sein.
Die Kinder lernen den **Zusammenhang zwischen Gefühl und Körper** kennen.

Beschreibung

Die PädagogInnen sprechen mit den Kindern über Achtsamkeit und darüber, welche Berührungen sie mögen. Dann bilden die Kinder Paare. Ein Kind legt sich auf den Bauch auf eine Matte, das andere sitzt daneben.

Das Backen beginnt. Zuerst wird die Arbeitsunterlage – also der Rücken – gereinigt: Die flachen Hände der „BäckerInnen" streichen jeweils von den Schultern über den ganzen Rücken. Dann mischen sie Mehl, Öl, Wasser und kneten: Sie klopfen mit den Fingerspitzen, drücken sanft und massieren den Rücken. Anschließend den Teig ziehen: Sie streichen über den Rücken. Mit Äpfeln belegen: Sie simulieren das Schneiden mit der Handkante. Den Teig zusammenrollen: Sie streichen mit beiden Händen von links nach rechts und zurück.

Nun kommt der Strudel ins Backrohr: Die BäckerInnen legen sich auf die Apfelstrudelkinder.

Der letzte Schritt hilft Kindern mit Defiziten in der Tiefenwahrnehmung, zur Ruhe zu kommen.

Danach wechseln die Kinder die Rollen.

Impulsfragen

- An die „Apfelstrudel"-Kinder: Was war angenehm? Wovon hättest du gerne mehr gehabt? Wovon weniger?
- An die „BäckerInnen": Wie hast du gemerkt, was für die Andere/den Anderen (weniger) angenehm war?

Übung für zuhause

Die Kinder „backen" mit den Eltern Apfelstrudel und erzählen im Kindergarten davon.

Materialien

Matten

Modul: Psychische Erkrankung

1. Übung: Angst und Angsterkrankung

Ziele

Die Kinder wissen, dass **Angst ein wichtiges Gefühl** ist.
Die Kinder kennen Möglichkeiten, wie sich **Angst vermindern** lässt.
Die Kinder wissen, dass **Angst krank machen kann**, Erkrankte aber wieder gesund werden können.

Beschreibung

Die PädagogInnen lesen die Geschichte „Susi und die Angst“ vor. Sie malen das Körperschema eines Kindes auf ein Plakat. Die Kinder zeichnen ein, wo sie Angst spüren, und beschreiben, wie sich das anfühlt. Sie besprechen, wovor man Angst haben kann und was hilft, dass die Angst kleiner wird oder weggeht. Die Beispiele kleben sie dann auf das Plakat.

Die PädagogInnen fragen, ob Angst nützlich sein kann. Sie erklären, dass Angst auch krank machen kann, und besprechen, wo und wie man Hilfe holt, damit es einem wieder besser geht.

Impulsfragen

- Wo spürst du Angst? Wie fühlen sich z.B. Hände, Bauch, Beine, Kopf an?
- Wovor kann man Angst haben? Ist Angst nützlich?
- Was machst du, damit die Angst kleiner wird oder weggeht?
- Kann Angst krank machen? Wie zeigt sich das?
- Wer und was hilft, wieder gesund zu werden?
- Wie schützen sich Tiere und „zeigen“ ihre Angst? Und was machst du, wie schützt du dich?

Übung für zuhause

Die Kinder fragen Eltern oder andere Familienmitglieder, wovor sie Angst haben oder als Kind Angst hatten und was sie bei Angst tun.

Materialien

Plakat, Stifte, farbige Kärtchen

Buch „Die Geschichten von Susi und Funki“
(siehe Literaturliste)

Modul: Psychische Erkrankung

2. Übung: Trauer und Depression

Ziele

Die Kinder wissen, was die **Emotion Trauer** bedeutet.
Die Kinder wissen, **wer und was bei Trauer helfen kann**.
Die Kinder wissen, **was eine Depression ist**.

Beschreibung

Die PädagogInnen lesen die Geschichte „Trauer" aus dem Buch „ABC der Gefühle" vor. Sie malen das Körperschema eines Kindes auf ein Plakat. Die Kinder zeichnen ein, wo sie Trauer spüren, und beschreiben, wie sich das anfühlt. Sie besprechen, wovon man traurig wird und was hilft, weniger oder nicht mehr traurig zu sein.

Die PädagogInnen erklären, dass es eine Krankheit gibt, die Depression heißt. Menschen mit Depressionen sind viel und lange traurig. Die PädagogInnen besprechen, wo und wie man Hilfe holt, damit es einem wieder besser geht.

Impulsfragen

- Wo spürst du Trauer? Wie fühlen sich z.B. Bauch, Beine, Kopf bei Trauer an?
- Was macht traurig?
  Was machst du, damit du weniger oder nicht mehr traurig bist?
- Kann Trauer krank machen? Wie zeigt sich das?
- Wer und was hilft, wieder gesund zu werden?

Übung für zuhause

Die Kinder fragen zuhause, was z.B. ihre Eltern tun, um nicht mehr traurig zu sein.

Materialien

Plakat, Stifte

Buch „ABC der Gefühle“ (siehe Literaturliste)