

Modul: Seelische Gesundheit

1. Übung: Was ist die Seele?

Ziele Die Kinder lernen, dass es **eine Seele gibt**.
Die Kinder wissen, **was ihrer Seele gut tut**.



Beschreibung

Die PädagogInnen sprechen mit den Kindern über die Seele als das Unsichtbare in uns, das uns fühlen, denken und träumen lässt. Sie laden die Kinder ein, sich im Spiegel zu betrachten und zu überlegen, was sie ausmacht und was man nicht sehen kann, z.B. welche Gefühle, Eigenschaften und Gedanken sie haben.

Die Kinder malen ihre Seele auf das Arbeitsblatt „Meine Seele“. Anschließend überlegen die PädagogInnen mit den Kindern, was ihre Seele glücklich machen könnte und was ihr gut tut. Die Kinder zeichnen auch das auf ihr Arbeitsblatt.

Impulsfragen

- Was macht dich aus, was andere nicht sehen können?
- Wie könnte deine Seele aussehen?
- Welche Form könnte deine Seele haben?
- Welche Farbe(n) könnte deine Seele haben?
- Wo könnte sich deine Seele befinden?

Variante

Die PädagogInnen verwenden unterstützend das Arbeitsblatt „Die Seele kindgerecht erklärt“ sowie die dort angeführten Bücher.

Materialien

Arbeitsblatt „Meine Seele“

Stifte, Spiegel

Arbeitsblatt „Die Seele kindgerecht erklären“

Modul: Seelische Gesundheit

2. Übung: Stärken-Schatzkiste

- Ziele**
- Die Kinder...
 - ... lernen ihre **Stärken** kennen.
 - ... wissen, dass diese Stärken die **seelische Gesundheit** unterstützen.
 - ... 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 Stärken-Schatzkiste kann mit persönlichen Schätzen und den selbst gestalteten Kärtchen befüllt werden. Die PädagogInnen erklären den Kindern, dass die Inhalte der Schachtel die Seele stark machen.

Die PädagogInnen lesen Stärke-Fragen (siehe Impulsfragen) vor. Die Kinder basteln Antworten oder malen sie auf Kärtchen und legen sie in ihre Schachtel.

Impulsfragen

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

Varianten

Basteln und befüllen Sie gemeinsam mit den Kindern eine Stärken-Schatzkiste für die gesamte Gruppe. Die Inhalte daraus können dann bei Bedarf für einzelne Kinder verwendet werden.

Übung für zuhause

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

Materialien

Schachteln, Kärtchen

Materialien zum Verzieren

Stifte

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

Modul: Seelische Gesundheit

3. Übung: Ressourcenübung Schutzanzug

- Ziele** Die Kinder...
- ... wissen, dass man sich mit **Vorstellungskraft** in schwierigen Situationen schützen kann.
 - ... wissen, dass sie ihre **Psyche unterstützen** und so Kraft schöpfen können.
 - ... kennen Möglichkeiten, sich in **herausfordernden Situationen** zu stärken.



Beschreibung

Die PädagogInnen erklären, dass ein „Schutzanzug“, den man sich vorstellt, Kraft und Sicherheit in schwierigen Situationen geben kann. Die PädagogInnen fragen die Kinder, wie dieser aussehen könnte.

Die Kinder malen ihren persönlichen Schutzanzug 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 ein Schutzanzug helfen?
- Wie könnte dein Schutzanzug aussehen?

Varianten

Die PädagogInnen verwenden unterstützend das Übungsblatt „Gut geschützt“ aus dem Buch „Papas Seele hat Schnupfen“ und sprechen dann mit den Kindern über ein Schutzschild, das helfen kann. Die Kinder malen ihr persönliches Schutzschild.

Materialien

Papier, Stifte

Buch „Papas Seele hat Schnupfen“
(siehe GET-Literaturliste)

Modul: Seelische Gesundheit

4. Übung: Mutstein

Ziel Die Kinder lernen, mit **unterschiedlichen Gefühlen** umzugehen.



Beschreibung

Die PädagogInnen fragen die Kinder, wann sie schon einmal **mutig** waren. Sie erzählen vom Mutstein, der **Kraft und Energie** geben und in einer schwierigen Situation unterstützen kann.

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 und legen diesen z.B. in ihre Stärken-Schatzkiste (siehe Übung 1 „Stärken-Schatzkiste“).

Impulsfragen

- In welchen Situationen kann dir dein Mutstein helfen?
- Wie schaut dein Mutstein aus?
- Welche Farbe und welches Muster passen auf deinen Mutstein?

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 an ihre „Wohlfühl-erzählungen“.

Übung für zuhause

Die Kinder erzählen zuhause von ihrem Mutstein und fragen ihre Eltern, wofür sie einen Mutstein verwenden würden und wie dieser aussehen könnte.

Materialien

Steine, Malfarben

Modul: Seelische Gesundheit

5. 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 im Raum verteilt und 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 und durchgestreckt. 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 umwerfen kann. Nun richte deine Aufmerksamkeit auf deine Arme und 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. Wiederhole diese Übung nun ein paar Mal.“

Es wird ein Symbol für die Übung, z.B. ein Baumsymbol, ein getrockneter Zweig oder ein selbst-gestaltetes Baum Bild in die Stärken-Schatzkiste (siehe Übung 1 „Stärken-Schatzkiste“) gelegt.

- Impulsfragen**
- Wie hat es sich für dich angefühlt, so „fest und verwurzelt“ zu stehen?
 - Wann und wie kann dir das „Baumatmen“ helfen?

Varianten Die Kinder suchen sich beim Waldspaziergang oder im Garten einen Baum, umarmen diesen und spüren Kraft und Verwurzelung.

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

Modul: Seelische Gesundheit

6. Übung: Sonne - „Ich bin“ und „Ich kann gut....“

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



Beschreibung

Die Kinder schneiden mit Unterstützung der PädagogInnen zwei Sonnen aus (siehe Arbeitsblatt „Sonne“).

Die PädagogInnen überlegen mit den Kindern, welche Eigenschaften und Fähigkeiten sie haben. Die Kinder malen ihre Antworten in die Sonne (oder rundherum) und die PädagogInnen beschriften sie bei Bedarf zusätzlich. Die PädagogInnen lesen jedem Kind seine Sonnen vor.

Impulsfragen

- Was macht dich besonders?
- Wie bist du?
(z.B. lustig, kreativ, sportlich)
- Was kannst du gut?
- Was machst du gern?

Varianten

Die PädagogInnen verwenden das Arbeitsblatt „Mein Baum“. Sie befüllen die freien Felder gemeinsam mit den Kindern. Die Wurzelfelder stehen für „Ich bin, das macht mich besonders“ und das Blätterdach beschreibt die Fähigkeiten und Leidenschaften der Kinder.

Übung für zuhause

Die Eltern ergänzen die Sonnen bzw. den Baum gemeinsam mit den Kindern. Die Kinder basteln mit ihren Eltern und Geschwistern eine Familien-Sonne oder einen Familienbaum: Wie sind wir? Was können wir?

Materialien

Arbeitsblatt „Sonne“
(siehe GET-Broschüre)

Arbeitsblatt „**Mein Baum**“
(siehe GET-Broschüre)

Schere, Kleber und Buntstifte

Modul: Seelische Gesundheit

7. Übung: Duftsäckchen und Duftsöckchen

- Ziele**
- Die Kinder lernen, dass Düfte **gut für die Seele** sein können.
 - Die Kinder lernen, dass bestimmte Düfte **beruhigen** können.



Beschreibung

Die PädagogInnen stellen Schüsseln mit verschiedenen getrockneten Blüten (z.B. Rosenblätter, Kamille, Lavendel), Kräutern (Minze, Thymian, Hopfen), Gewürzen (Zimt), Zitrusölen oder getrockneten Zitruschalen bereit. Sie erklären, dass Düfte das Gehirn oder die Seele beruhigen und beim Konzentrieren helfen können.

Die Kinder riechen und stellen sich ihre eigene Mischung zusammen. Sie nehmen einen Socken, befüllen diesen und verschließen ihn mit einer Schnur. Die Kinder können ihren Duftsocken in ihre Stärken-Schatzkiste (siehe Übung 1 „Stärken-Schatzkiste“) legen und herausnehmen, wenn sie sich z.B. beruhigen wollen.

Impulsfragen

- Welche Düfte könnten beruhigen?
- Welche Düfte könnten beim Konzentrieren helfen?
- Wann könntest du das Duftsöckchen verwenden?

Varianten

Statt eines Sockens eignen sich auch Stoffreste oder Stoffsäckchen zum Befüllen.

Die Kräuter und Blüten können mit den Kindern auch gemeinsam gesammelt und getrocknet werden.

Materialien

Verschiedene getrocknete Kräuter, Blüten, Gewürze, Duftöle

Socken, Stoffreste, Säckchen

Schnur

Modul: Gefühle

1. Übung: Gefühlswürfel

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



Beschreibung

Die PädagogInnen basteln als Vorbereitung einen Gefühlswürfel (siehe Arbeitsblatt „Gefühlswürfel“) oder sie verwenden einen vorhandenen Gefühlswürfel. Sie zeigen den Kindern die sechs Seiten des Würfels mit den **sechs elementaren Emotionen**: Freude, Traurigkeit, Wut/Zorn, Überraschung/Staunen, Angst und Ekel.

Gemeinsam überlegen die PädagogInnen mit den Kindern, welche Gefühle abgebildet sind. Jedes Kind würfelt für die anderen nicht sichtbar ein Gefühl und versucht, dieses mit der eigenen Mimik und Gestik darzustellen. Die Anderen versuchen, das Gefühl zu erraten. Danach bastelt jedes Kind mithilfe des Arbeitsblattes einen eigenen Gefühlswürfel und legt ihn in die eigene Stärken-Schatzkiste (siehe Übung 1 „Stärken-Schatzkiste“).

Impulsfragen

- Welches Gefühl war am leichtesten auszudrücken und zu erkennen?
- Welches Gefühl war am schwersten auszudrücken und zu erkennen?
- Wann hast du diese Gefühle schon einmal gehabt?

Varianten

Die Kinder würfeln ein Gefühl und überlegen sich eine Situation, in der sie dieses Gefühl schon einmal hatten. Gemeinsam werden dann diese Gefühle und Situationen besprochen.

Übung für zuhause

Die Kinder spielen mit den Eltern mit ihrem selbst gestalteten Gefühlswürfel „Gefühle erraten“.

Materialien

Arbeitsblatt „Gefühlswürfel“
(siehe GET-Broschüre)

Gefühlswürfel aus Schaumstoff oder mithilfe des Arbeitsblattes gebastelter Gefühlswürfel
(siehe GET-Broschüre)

Klebstoff, Schere

Modul: Gefühle

2. Übung: Gefühlsmemory

Ziel Die Kinder lernen spielerisch **verschiedene Gefühle** kennen.
Die Kinder **ordnen Gefühle zu** und **erkennen Unterschiede**.



Beschreibung

Die PädagogInnen schneiden gemeinsam mit den Kindern die Memorykarten aus dem Arbeitsblatt „Gefühlsmemory“ aus. Beim Memory-Spielen ermutigen sie die Kinder, die dargestellten Gefühle zu benennen. Wenn ein Kind ein Gefühlslepaar aufgedeckt hat, fragen die PädagogInnen nach, ob und wann sich das Kind schon einmal so gefühlt hat.

Das Gefühlsmemory kann in die Stärken-Schatzkiste für die ganze Gruppe gegeben werden (siehe Übung 1 „Stärken-Schatzkiste“).

Impulsfragen

- Welches Gefühl ist leicht zu erkennen?
- Welches Gefühl ist schwierig zu erkennen?
- Wann hast du dich schon mal so gefühlt?

Varianten

Die Kinder können zusätzlich eigene Gefühlskarten gestalten und so das Memory ergänzen.

Übung für zuhause

Die Kindern basteln mithilfe des Arbeitsblattes „Gefühlsmemory“ gemeinsam mit ihren Eltern oder Geschwistern ein Memory und spielen es gemeinsam.

Materialien

Arbeitsblatt „Gefühlsmemory“

Schere, Stifte

Modul: Gefühle

3. Übung: Weg mit der Wut

Ziel Die Kinder beschäftigen sich mit dem **Gefühl Wut** und finden Möglichkeiten, **mit der eigenen Wut umzugehen**.



Beschreibung

Die PädagogInnen überlegen mit den Kindern, wo sie die Wut im Körper spüren und welches Bild sie von ihrer Wut haben: z.B. Ein Kochtopf, bei dem der Deckel wegfliegt. / Ein Vulkan, der ausbricht. / Ein Luftballon, der sich immer mehr füllt und platzt. Gemeinsam besprechen sie, was dabei helfen kann, die Wut kleiner zu machen. Die Kinder malen oder basteln ihre Ideen und legen sie in ihre Stärken-Schatzkiste (siehe Übung 1 „Stärken-Schatzkiste“).

Impulsfragen

- Wo spürst du die Wut?
- Was hilft dir, damit die Wut weggeht?
- Erkennst du bei anderen, wenn sie wütend sind? Wie sieht das dann aus?

Varianten

Die Kinder überlegen sich eine „wütende Situation“ und suchen nach Lösungen.

Danach spielen sie die Szene und den Lösungsvorschlag (z.B. mit Puppen oder Tierfiguren) vor.

Materialien

Papier, Stifte, Fimo

Puppen oder Tierfiguren

Modul: Psychische Erkrankung

1. Übung: Kann Angst krank werden?

Ziele Die Kinder...

... wissen, dass **Angst ein wichtiges Gefühl** ist.

... wissen, dass **Angst krank machen kann**, Erkrankte aber **wieder gesund werden können**.

... kennen Möglichkeiten, der **Angst zu begegnen**.



Beschreibung

Die PädagogInnen fragen, ob Angst nützlich sein kann. Unterstützung für ein Gespräch mit den Kindern bietet das Arbeitsblatt „Angst kindgerecht erklären“.

Die PädagogInnen malen das Körperschema eines Kindes auf ein Plakat. Sie überlegen mit den Kindern, wie sich Angst anfühlt. Gemeinsam zeichnen sie mit den Kindern verschiedene Stellen im Körper an, wo man Angst spüren kann. Danach besprechen sie, wovor man Angst haben kann und was hilft, damit die Angst kleiner wird oder weggeht. Die Beispiele werden auf Kärtchen gesammelt

und auf das Plakat geklebt. Die Kinder können parallel dazu Beispiele auf eigene Kärtchen malen oder schreiben und in ihre Stärken-Schatzkiste geben.

Die PädagogInnen erklären, dass Angst auch krank machen kann, und besprechen, dass es Hilfe gibt, damit man wieder gesund wird.

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 kann helfen, um wieder gesund zu werden?

Übung für zuhause

Die Kinder fragen Eltern oder andere Familienmitglieder, wovor sie manchmal Angst haben oder als Kind Angst hatten und was ihnen dabei hilft, der Angst zu begegnen.

Materialien

Arbeitsblatt „Angst kindgerecht erklären“

Plakat, Stifte, farbige Kärtchen

Modul: Psychische Erkrankung

2. Übung: Kann die Traurigkeit krank werden?

Ziele

Die Kinder...

... wissen, dass traurig zu sein ein **wichtiges Gefühl** ist.

... kennen Möglichkeiten, die ihnen helfen, **der Traurigkeit zu begegnen**.

... wissen, dass die Traurigkeit krank werden kann und man **Hilfe holen** kann, um wieder gesund zu werden.



Beschreibung

Die PädagogInnen malen das Körperschema eines Kindes auf ein Plakat. Sie überlegen mit den Kindern, wie sich Traurigkeit anfühlt.

Anregungen für ein Gespräch bietet das Arbeitsblatt „Traurigkeit kindgerecht erklären“. Gemeinsam zeichnen sie mit den Kindern ein, wo sie Traurigkeit spüren können. Sie besprechen, warum man traurig sein kann und was dabei hilft, sich besser zu fühlen. Die Hilfe-Beispiele werden auf Kärtchen gesammelt und auf das Plakat geklebt. Die Kinder können parallel dazu auch Beispiele auf eigene Kärtchen malen und in ihre Stärken-Schatzkiste geben. Die PädagogInnen erklären, dass die Traurigkeit auch krank werden kann und dass es Hilfe gibt, damit sie wieder gesund wird.

Impulsfragen

- Wo spürst du Traurigkeit?
Wie fühlen sich z.B. Bauch, Beine, Kopf an, wenn du traurig bist?
- Was macht dich traurig?
- Was machst du, damit du weniger oder gar nicht mehr traurig bist?
- Kann Traurigkeit krank machen?
Wie zeigt sich das?
- Wer kann helfen, um wieder gesund zu werden?

Übung für zuhause

Die Kinder fragen ihre Eltern, was sie tun, um der Traurigkeit zu begegnen.

Materialien

Plakat, Stifte, Kärtchen

Arbeitsblatt „Traurigkeit kindgerecht erklären“