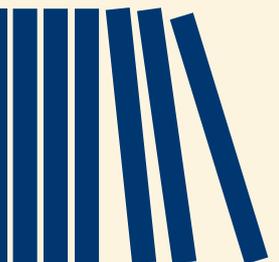




Die Welt der Gefühle entdecken
mit aktuellen Kinderbüchern in der Kita



Vorwort

Lachen, weinen, wütend oder ängstlich sein – Gefühle begleiten uns von Beginn an durch das Leben. Doch der Umgang mit ihnen muss, wie vieles andere auch, in der Kindheit erst erlernt werden. Geschichten und Kinderbücher sind ein ideales Medium, um mit den Kindern zu all diesen Themen ins Gespräch zu kommen – egal ob zuhause oder in der Kita. Die Figuren in Erzählungen, in Wimmel- und Sachbüchern bieten den Kindern Identifikationsfiguren. Da geht es dem kleinen Jungen, dem Mädchen in der Geschichte, genau wie ihnen selbst. Sie fühlen mit, wenn der kleine Hase nicht einschlafen kann oder die kleine Maus entschlossen nein sagt.

In diesem Material finden Sie zum Einstieg kompakte Hintergrundinformationen und praktische Impulse, wie Sie Kinder im Kita-Alltag mit Vorlesen und Erzählen spielerisch beim Entdecken ihrer Gefühlswelt und dem Erwerb sozial-emotionaler Kompetenzen begleiten und unterstützen können. Als Best Practice stellen wir Ihnen drei Geschichten von Nanna Neßhöver, erschienen im Carlsen Verlag, vor, die rund um die Gefühle Wut, Angst und Traurigkeit viele Gesprächsanlässe bieten.

Wir wünschen Ihnen und den Kindern
ein spannendes Eintauchen in die Welt der Gefühle!
Ihre Stiftung Lesen

Inhalt

Gefühle im Kita-Alltag

Bilderbücher zum Thema

Wut –
manchmal brodelt es in uns ...

Traurigkeit –
manchmal ist alles schwer ...

Angst –
manchmal fürchten wir uns ...

Diese Symbole zeigen Ihnen auf einen Blick,
zu welcher Kategorie ein Impuls gehört:



Entdecken



Basteln



Spielen



Bewegen

IMPRESSUM

Herausgeber: Stiftung Lesen
Römerwall 40, 55131 Mainz
www.stiftunglesen.de

Verantwortlich: Dr. Jörg F. Maas
Programme: Sabine Uehlein

Redaktion: Dr. Melanie Jester, Alexandra Wehde,
Miriam Holstein, freie Autorin und Redakteurin

Buchillustrationen: Eleanor Sommer

Gestaltung: Andera Adler & Alice Hubert,
hauptsache:design, Mainz

Irrtümer und
Preisänderungen vorbehalten.

© Stiftung Lesen, Mainz 2023

„Geht's wieder?“, fragt Wim.

„Hhmmm“, grummelt das Faultier. Und ein kleines Lächeln huscht über sein Gesicht.“

(Wenn ich wütend bin, S. 37)

Gefühle im Kita-Alltag

Gefühle spielen im Kita-Alltag eine große Rolle – von der Angst vor der neuen Umgebung während der Eingewöhnung über die Freude am gemeinsamen Spielen bis hin zur Wut in Streitsituationen oder der Traurigkeit, wenn ein Lieblingsspielzeug kaputtgeht. Alle Gefühle haben ihre Berechtigung und darüber hinaus auch wichtige Funktionen.

Die eigenen Gefühle wahrzunehmen, sie als hilfreiche Begleiter zu verstehen und zu lernen, mit ihnen umzugehen, ist essenziell für die kindliche Entwicklung und von großer Bedeutung für das



Erlangen von Sozialkompetenz. Denn gelingt es Kindern, ihre eigenen Gefühle zu erkennen und richtig zu deuten, fällt es ihnen im zweiten Schritt auch leichter, sich in andere hineinzusetzen, einander zu verstehen und Rücksicht zu nehmen.

Meilensteine in der emotionalen Entwicklung

- 1. Gefühle wahrnehmen:** Wichtige Grundlage ist es, die eigenen Gefühle durch Selbstreflexion erkennen und benennen zu können.
- 2. Mit Gefühlen umgehen:** Im zweiten Schritt kann ein Umgang mit den eigenen Gefühlen erlernt und Resilienz entwickelt werden.
- 3. Empathie erlernen:** Die bewusste Wahrnehmung der eigenen Gefühle und der Umgang mit ihnen sind wichtige Schritte auf dem Weg zu Mitgefühl und Einfühlungsvermögen.

Quelle: Franz Petermann & Silvia Wiedebusch (2016). Emotionale Kompetenz bei Kindern (3. Überarbeitete Auflage). Hogrefe.

Eckpfeiler der emotionalen Entwicklung

- **0–1 Jahr:** Bereits im ersten Lebensjahr können Kinder Grundgefühle wie Freude, Ärger, Traurigkeit und Angst ausdrücken.
- **1–3 Jahre:** Kinder können grundlegende Emotionen erkennen. Ihre Möglichkeiten zum Gefühlsausdruck werden facettenreicher. Bei der Regulierung von Gefühlen sind sie überwiegend noch auf Bezugspersonen angewiesen.
- **4–6 Jahre:** Die Fähigkeit zur Selbstregulierung von Gefühlen nimmt zu. Wichtiges Mittel dazu ist Sprache. Kinder verstehen, dass es unterschiedliche Auslöser für Gefühle bei verschiedenen Menschen geben kann, und lernen Empathie zu entwickeln.

Quelle: Franz Petermann & Silvia Wiedebusch (2016). Emotionale Kompetenz bei Kindern (3. Überarbeitete Auflage). Hogrefe.





Fünf praktische Tipps für den Kita-Alltag

1. **Sensibilität:** Nehmen Sie die Gefühle der Kinder aufmerksam wahr.
2. **Thematisieren:** Greifen Sie Gefühlsäußerungen der Kinder als Lerngelegenheit auf.
3. **Zuhören:** Hören Sie den Kindern aufmerksam und empathisch zu, erkennen Sie ihre Gefühle an und bieten Sie Unterstützung.
4. **Benennen:** Helfen Sie den Kindern dabei, ihre Gefühle zu beschreiben und zu benennen.
5. **Grenzen:** Erklären Sie den Kindern bei Gefühlsausbrüchen, dass alle Gefühle ihre Berechtigung haben, nicht aber alle mit ihnen verbundenen Verhaltensweisen.

Quelle: John Gottman & John DeClaire (1997). Raising an emotionally intelligent child. Simon & Schuster.



Gefühlsausdrücke erkennen

Besprechen Sie in der Gruppe:

Welche Gefühle kennen die Kinder? Wie fühlen sie sich an – und woran kann man sie bei anderen erkennen? Überlegen Sie zusammen, wie man aussieht, wenn man fröhlich, wütend, traurig oder ängstlich ist. Mithilfe eines Spiegels werden passende Gesichtsausdrücke eingenommen. Auf vorbereitete Tonpapierkreise können die Kinder entsprechende Gesichter malen und damit z. B. in Bilderbüchern auf Gefühls-Spurensuche gehen: Welche Gefühle erkennen sie auf den Gesichtern der Figuren? Mit etwas Übung geht das immer besser und gelingt auch im Alltag. Denn das ist zunächst gar nicht so einfach!





Wie klingt das Gefühl?

Nach einem ersten Austausch zum Thema können die Kinder mithilfe verschiedener Instrumente (z. B. Rassel, Glockenspiel, Triangel, Trommeln, Glöckchen) experimentieren, wie die verschiedenen Gefühle klingen. Natürlich können diese auch mit Körpergeräuschen (z. B. klatschen, trampeln, pfeifen, singen, summen, schnipsen) ausgedrückt werden! Jedes Kind erzählt, warum es das jeweilige Instrument/Geräusch gewählt hat.



Wo wohnen die Gefühle?

Wo fühlen die Kinder Freude, Angst, Wut oder Traurigkeit? Im Herzen, im Bauch, im Kopf, in den Füßen oder wo ganz anders? Für diese Idee benötigen Sie große Papierbögen, z. B. Tapetenbahnen. Die Kinder finden sich zu zweit zusammen. Eines legt sich auf das Papier, das andere malt mit Filzstift oder Wachsmaler den Körperumriss nach. Nennen Sie nun nacheinander verschiedene Gefühle. Die Kinder wählen zu jedem Gefühl eine passende Farbe aus und malen den Teil des Körperumrisses an, wo sie es spüren. Am Ende stellen die Kinder sich gegenseitig ihre Gefühlsbilder vor.



Gefühlsmemo

Malen Sie auf weißen Karton Quadrate (z. B. 10 x 10 cm) auf, die anschließend von den Kindern ausgeschnitten werden dürfen. Nun sucht sich jedes Kind ein Gefühl aus und malt ein Gesicht mit dem passenden Ausdruck auf beide Kärtchen. Damit kann dann ein Legespiel nach Memory-Art gespielt werden. Beim Aufdecken der Kärtchen versuchen die Kinder, das dargestellte Gefühl zu benennen.



Welches Gefühl ist das?

Bei diesem Spiel wird jeweils ein Kind zum Gefühlsdetektiv. Es wartet vor der Tür, während die anderen Kinder sich auf ein Gefühl einigen, z. B. Freude. Nun überlegt jedes der Kinder im Raum, wie es dieses Gefühl darstellen kann (z. B. lächeln, lachen, in die Luft springen, tanzen ...). Haben alle sich etwas überlegt, wird das Kind von draußen wieder hereingerufen. Gelingt es ihm, anhand der verschiedenen Darstellungen das Gefühl zu erraten?



Bilderbücher zum Thema

Bilderbücher bieten Identifikationspotenzial und ermöglichen, anhand einer Geschichte und ihrer Figuren Wertvolles über Gefühle und den Umgang mit ihnen zu lernen. Exemplarisch stellen wir Ihnen drei Titel aus dem Carlsen Verlag vor, die viele Anlässe für Gespräche und gemeinsame Aktionen bieten.



Nanna Neßhöver/Eleanor Sommer (III.)

Wenn ich wütend bin

Bilderbuch: Carlsen Verlag, Hamburg 2020, 48 S., € 13,-
Maxi-Pixi: Carlsen Verlag, Hamburg 2022, 48 S., € 1,99
Ab 3

An diesem Morgen geht bei Affe Wim einfach alles schief: Zuerst ist er zu müde zum Aufstehen, dann bekommt er das verkehrte Frühstück und als wäre das nicht genug, fällt auch noch die Banane runter. Kein Wunder, dass sich ein Gefühl immer stärker in seinem Bauch ausbreitet – WUT! Wie kann er sie bloß wieder loswerden? Die Tiere des Urwalds haben viele Tipps für ihn. Doch als Wim schließlich das noch schlechter gelaunte Faultier trifft, hat er selbst eine Idee!



Nanna Neßhöver/Eleanor Sommer (III.)

Wenn ich traurig bin

Carlsen Verlag, Hamburg 2021, 40 S., € 15,-
Ab 3

Wo steckt bloß das Kuschtier von Wieselmädchen Ella? Sie hat es überall gesucht – unter dem Bett, im Schrank und in der Spielzeugkiste. Aber es ist einfach verschwunden! Ohne das Kuschtier ist alles anders als sonst, und Ella fühlt sich schlapp, müde und hat Bauchschmerzen. Vielleicht hilft ja ein Spaziergang! Dabei trifft sie Wolf, Eichhörnchen & Co., die allesamt gute Tipps gegen Traurigkeit für sie haben. Ob sie Ella wieder fröhlich machen?



Nanna Neßhöver/Eleanor Sommer (III.)

Wenn ich ängstlich bin

Carlsen Verlag, Hamburg 2021, 40 S., € 15,-
Ab 3

Murmeltier Mumm hat sich verlaufen. Sein Herz klopft immer schneller und die Angst schlägt zu. Wie soll er bloß wieder nach Hause finden? Wie gut, dass er viele andere Tiere trifft, die ihm erzählen, was sie machen, wenn sie ängstlich sind – von laut brummen über sich ganz groß machen bis zu springen wie ein Steinbockkind. Ob das auch Mums Angst besiegt?

„Wenn ich wütend bin“, sagt das Tiger mädchen,
„dann brülle ich ganz laut!“

(Wenn ich wütend bin, S. 8)

Wut – manchmal brodelt es in uns ...

Gefühle wie Ärger oder Wut werden oft als negative Gefühle wahrgenommen. Wütende Kinder treten, hauen oder beißen manchmal, weil sie ihre Wut (noch) nicht regulieren können oder ihnen oft auch noch die sprachlichen Mittel fehlen, um sich mitteilen zu können. Wut entsteht oft aus einer Situation heraus, in der das Kind überfordert ist oder weil vielleicht etwas nicht so gelingt, wie gedacht. Aber auch das Gefühl, als Spielpartner abgelehnt oder nicht verstanden zu werden, kann wütend machen.

Gerade im Kindergartenalter kann es vermehrt zu Wutanfällen kommen, weil es viele auslösende Momente gibt, das Kind aber

erst wenige Strategien hat, um mit diesem starken Gefühl angemessen umzugehen. Es geht also nicht darum, Gefühle wie Ärger und Wut „abzuerziehen“. Vielmehr brauchen Kinder Erwachsene, die sie in ihren Gefühlsausbrüchen begleiten und ihnen helfen, Strategien zu finden, um sich wieder beruhigen zu können. In ein Kissen zu hauen oder auf dem Boden zu trampeln kann Kindern helfen, um „dem Ärger Luft“ zu machen. Genauso wichtig ist es, die Grenzen aufzuzeigen: Es ist nicht in Ordnung, andere Menschen oder Tiere zu verletzen!

Quelle: Kathrin Hohmann (2021). Gemeinsam durch die Wut. Wie ein achtsamer Umgang mit kindlicher Aggression die Beziehung stärkt. Edition claus.



Wie sieht Wut aus – und wie fühlt sie sich an?

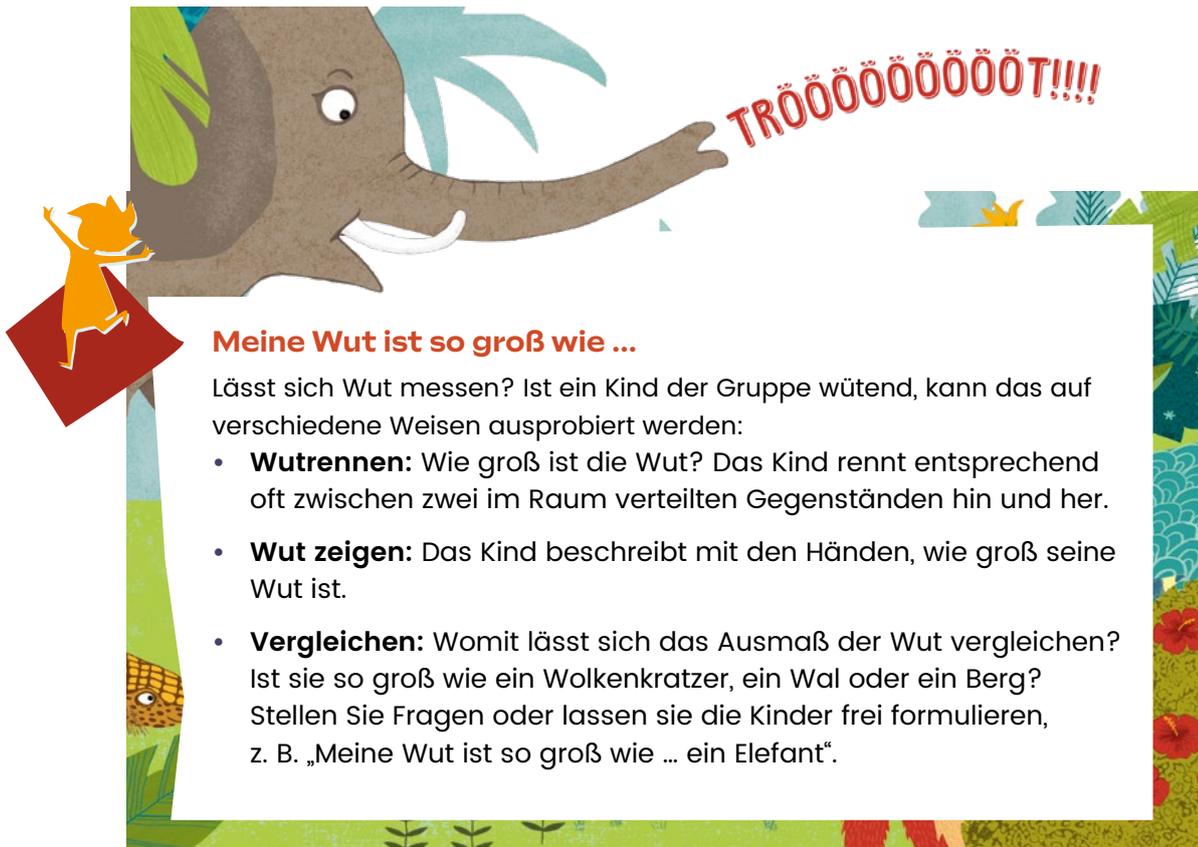
Einen guten Einstieg ins Thema Wut bietet das gemeinsame Betrachten des Bilderbuches „Wenn ich wütend bin“. Lesen Sie das Buch dialogisch vor und beziehen Sie die Kinder mit ein: Was macht Affe Wim so wütend? Und woran lässt sich seine Stimmung auf den Bildern erkennen? Können die Kinder Wims Gesichtsausdruck und seine Haltung nachahmen? Berücksichtigen Sie auch die Erfahrungen der Kinder: Waren sie schon einmal wütend – und warum? Wie fühlte sich das an?



Fantasie-Schimpfwörter

Auch mit Schimpfen kann man sich bei Wut Luft verschaffen. Gehen Sie zusammen mit den Kindern auf die Suche nach lustigen Fantasie-Schimpfwörtern. Reihum darf sich jedes Kind eines ausdenken. Das macht jede Menge Spaß! Die Tiere aus dem Bilderbuch „Wenn ich wütend bin“ können hierbei Inspiration bieten und in den Schimpfwörtern vorkommen ...





Meine Wut ist so groß wie ...

Lässt sich Wut messen? Ist ein Kind der Gruppe wütend, kann das auf verschiedene Weisen ausprobiert werden:

- **Wutrennen:** Wie groß ist die Wut? Das Kind rennt entsprechend oft zwischen zwei im Raum verteilten Gegenständen hin und her.
- **Wut zeigen:** Das Kind beschreibt mit den Händen, wie groß seine Wut ist.
- **Vergleichen:** Womit lässt sich das Ausmaß der Wut vergleichen? Ist sie so groß wie ein Wolkenkratzer, ein Wal oder ein Berg? Stellen Sie Fragen oder lassen sie die Kinder frei formulieren, z. B. „Meine Wut ist so groß wie ... ein Elefant“.



Wutkonzert

Musik machen ist auch ein gutes Ventil, um Wut rauszulassen. Dazu werden nicht unbedingt „echte“ Musikinstrumente benötigt. Ein Topf oder eine umgedrehte Plastikschißel mit Holzkochlöffeln, eine mit Reis gefüllte, fest verschraubte Plastikdose, zwei Topfdeckel, die aufeinander geschlagen werden dürfen – bestimmt gibt es viele Alltagsgegenstände, die beim Wutkonzert zum Einsatz kommen dürfen.



Wutwesen legen

Aus kleinen Spielsachen (Bauklötzen, Stiften, kleinen Bällen, Murmeln, ...) oder gemeinsam im Außengelände gesammelten Naturmaterialien (Blätter, Steine, kleine Ästchen, Zapfen, ...) lassen sich schaurige Wutwesen (z. B. Geister oder Monster) legen. Welches ist das Wütendste oder auch Schaurigste oder Lustigste?

„Wenn ich traurig bin, dann mache ich es mir in meiner kuscheligen Höhle gemütlich, bis es mir wieder besser geht“, sagt der Siebenschläfer.

(Wenn ich traurig bin, S. 12)

Traurigkeit – manchmal ist alles schwer ...

Kleinkinder drücken ihre Traurigkeit häufiger und intensiver aus als andere Gefühle wie z. B. Ärger oder Angst, weil sie so Zuwendung, Unterstützung oder Nähe bekommen. Später als Kindergartenkinder erleben sie dann etliche Situationen, die negative Gefühle wie Traurigkeit auslösen können. Eine Erzieherin, die die Einrichtung verlässt, Streit mit Freunden oder eine abgesagte Spielverabredung können die Tränen kullern lassen. Natürlich können Kinder vor solchen Erfahrungen nicht geschützt werden – auch wenn wir als Erwachsene es oftmals nur schwer aushalten können, wenn Kinder traurig sind. Da sagt es sich leicht „das ist doch nicht so schlimm“. Diese Aussagen mögen tröstend gemeint sein, sie helfen Kindern jedoch

nicht dabei, ihre Gefühle zu verstehen und angemessen auszudrücken.

Vielmehr ist es wichtig, dass die Kinder in für sie schwierigen Situationen erfahren, dass sie mit ihrer Traurigkeit ernst genommen werden und dass ihre traurigen Gefühle eine Berechtigung haben. Dies gilt für alle Kinder, unabhängig ihres Geschlechts. Auch Jungen dürfen traurig sein und dies z. B. durch weinen zeigen. Das ist noch immer keine Selbstverständlichkeit und manche Kinder drücken deshalb ihre traurigen Gefühle als Ärger oder Wut aus.

Quelle: Dörte Grasmann, Martin Holtmann, Tanja Legenbauer (2018). Wütend, traurig, gereizt. Informationen zur Emotionsregulation für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher. Hogrefe.



Traurigkeit, wie fühlt sich das an?

Als Ellas Kuscheltier im Bilderbuch „Wenn ich traurig bin“ weg ist, fühlt sie sich schlapp und hat zu gar nichts Lust. Außerdem ist ihr kalt und ihr Bauch tut weh. Nach dem dialogischen Vorlesen schauen sich die Kinder die Illustrationen des Bilderbuchs noch einmal ganz genau an: Woran können sie erkennen, dass Ella traurig ist? Waren sie selbst schon einmal traurig? Wie hat sich das angefühlt? Gegenseitig berichten sie sich davon.



Regentropfen-Bild

Es gibt viele Dinge, die uns traurig machen können. Etwas zu verlieren, wie Ella in der Geschichte, aber auch, wenn jemand etwas Verletzendes sagt, man sich streitet, ein geliebter Mensch oder ein Haustier stirbt und vieles mehr. Sprechen Sie mit den Kindern darüber. Alle Traurigmacher können auf kleine Regentropfen aus Tonpapier gemalt oder geschrieben werden und anschließend unter einer Pappwolke aufgehängt werden.



Was hilft gegen Traurigkeit?

Im Buch „Wenn ich traurig bin“ gibt es viele Tipps gegen Traurigkeit (s. Überblick S. 34 bis 35). Probieren Sie die verschiedenen Ideen gemeinsam mit den Kindern aus und besprechen Sie: Was hat die Kinder selbst schon einmal getröstet, als sie traurig waren? Haben sie eigene Ideen? Alle Vorschläge werden auf einem großen Plakat festgehalten. Wenn das nächste Mal ein Kind der Gruppe traurig ist, haben die anderen Kinder viele Ideen zum Trösten parat.



Tröstende Taschentücher

Mit Textilfarben lassen sich aus weißen Stofftaschentüchern kunterbunte Trosttaschentücher gestalten. Mit besonders leuchtenden und mutmachenden Farben bemalen die Kinder die Taschentücher – vielleicht mit einer leuchtenden Sonne, bunten Blumen oder niedlichen Tieren? Wenn sie das nächste Mal traurig sind, haben sie so gleich eine leuchtende Aufmunterung zur Hand!



Traurigkeit rauslassen

Traurigkeit muss man nicht verstecken, es tut gut, sie zu zeigen und auszudrücken. Wie wäre es mit einem gemeinsamen Klagereim? Wählen Sie dafür gemeinsam Worte und Laute aus, die zu Traurigkeit passen, z. B.:

**Puh, puh, puh,
oje, oje, oje, oje,
seufz, seufz, seufz,
oh nein, oh nein, oh nein,
das darf doch wohl nicht sein.**

Bestimmt fallen den Kindern weitere Ausdrücke ein, die aneinandergereiht und zusammen gesprochen werden können. Auch passende Bewegungen bieten sich an.



Armer schwarzer Kater

Bei diesem Spieleklassiker geht es darum, sich gegenseitig zum Lachen zu bringen. Alle Kinder sitzen im Kreis. Ein Kind ist der schwarze Kater. Es krabbelt auf allen vieren zu einem der Kinder im Kreis, setzt sich vor es und miaut. Das Kind streichelt dem Kater über den Kopf und sagt dabei „Armer schwarzer Kater!“. Der Kater versucht nun, das Kind zum Lachen zu bringen, z. B. durch Miauen oder Grimassen. Gelingt es ihm, ist das Kind der neue Kater.



„Wenn ich ängstlich bin, trickse ich die Angst aus und mache mit gaaaanz groß, damit sie sich kleiner anfühlt!“, sagte der Luchs ...

(Wenn ich ängstlich bin, S. 12)

Angst – manchmal fürchten wir uns ...

Jedes Kind – aber auch jede/r Erwachsene/r – kennt Angst. Sie gehört zur normalen kindlichen Entwicklung dazu: Säuglinge fremdeln und haben Angst vor unbekanntem Personen.

Kleinkinder, die krabbeln oder laufen, vergewissern sich, dass ihre Vertrauensperson noch da ist, wenn sie zunehmend selbstständiger die Welt erkunden. Wenn sich dann im Kindergartenalter die Vorstellungskraft entwickelt, erleben Kinder Angstgefühle, die mit ihren inneren Vorstellungen zusammenhängen. Sie bekommen z. B. Angst vor Einbrechern und Monstern in dunklen Zimmerecken oder fürchten sich bei spannenden Geschichten.

Dabei ist es wichtig, dass Kinder lernen, wie sie mit ihrer Angst umgehen und diese bewältigen können. Es ist also nicht das Entwicklungsziel, keine Angst mehr zu haben, denn Angst warnt uns vor Gefahren und führt dazu, dass wir Situationen überdenken und vorsichtiger handeln. So kann Angst z. B. ein Kind davor bewahren, zu schnell zu hoch zu klettern. Gesunde Angst sorgt dafür lieber einmal zu prüfen, ob man von dem Klettergerüst auch alleine wieder herunterkommt.

Simone Pfeffer (2019). Sozial-emotionale Entwicklung fördern. Wie Kinder in der Gemeinschaft stark werden. Herder Verlag



Woran kann man Angst erkennen?

Woran merkt man, dass man Angst hat? Wie fühlt sich das an? Einen guten Ausgangspunkt, um über Angst zu sprechen, stellt das Bilderbuch „Wenn ich ängstlich bin“ dar. Wovor genau fürchtet sich Mumm? Und wie fühlt sich die Angst an? Seite für Seite können die Kinder auf den Illustrationen betrachten, woran man sieht, dass Mumm Angst hat. Vermitteln Sie den Kindern, dass jeder Mensch manchmal Angst hat und das Gefühl wichtig ist, um uns vor Gefahr zu schützen.



Komm, ich führe dich

Murmeltier Mumm hat sich verlaufen und findet den richtigen Gang zur Höhle nicht mehr. Passend zur Geschichte bietet sich diese Übung zu Angst und Vertrauen an. Die Kinder finden sich zu zweit zusammen. Einem Kind werden die Augen verbunden, das andere führt es an Hindernissen vorbei von einer Seite des Raumes zur anderen. Danach erzählt das Kind, das geführt wurde: Wie fühlte es sich an, den Weg nicht zu kennen und nichts zu sehen? Welches Gefühl hatte es, als es sicher auf der anderen Seite angekommen ist? Wie hat sich das führende Kind gefühlt?



Der Angstbär

Besprechen Sie mit den Kindern, dass Angst eine wichtige Funktion hat. Sie will uns vor Gefahren bewahren. Die Kinder können sich die Angst z. B. vorstellen wie einen Bären, der auf uns aufpassen möchte. Manchmal schießt der Bär jedoch übers Ziel hinaus und passt zu gut auf. Dann können wir Dinge nicht tun, die wir eigentlich gern machen würden, wie z. B. etwas Neues ausprobieren. In solchen Situationen können wir mit dem Angstbären reden, dass er gerade zu sehr aufpasst und sich etwas ausruhen darf. Die Kinder überlegen sich gemeinsam Sätze, die sie zu dem Bären sagen könnten, wie z. B.: „Es ist schön, dass du gut auf mich aufpasst. Jetzt darfst du aber mal eine Pause machen, denn ich möchte gern etwas Neues ausprobieren und passe selbst auf mich auf. Ruh dich ein wenig aus!“



Mutsteine gestalten

Wenn man sich einer Angst stellen möchte, kann man gut eine Extraportion Mut gebrauchen. In solchen Situationen sind selbst gestaltete Mutsteine hilfreiche Begleiter! Sammeln Sie gemeinsam größere Steine, die dann gereinigt und gut abgetrocknet werden oder bringen Sie diese mit. Jedes Kind darf sich einen Stein aussuchen, den es bemalen möchte. Welche Farben machen ihm Mut? Und welches Symbol könnte mit wasserfester Farbe und Pinseln oder Lackstiften darauf gemalt werden, z. B. ein Herz oder ein Regenbogen? Bringen Sie am besten Beispiele mit. Die Kinder gestalten die Steine nach ihren eigenen Vorstellungen.



Höhle des Löwen

Bei diesem Bewegungsspiel ist ein Kind der Löwe und liegt auf einer Matte. Als Höhle kann eine Decke über dem Kind ausgebreitet werden. Traut sich eines der anderen Kinder zum Löwen in die Höhle? Es schleicht sich an die Matte heran, hebt die Decke vorsichtig hoch und sagt zum Löwen „Lieber Löwe, wache auf und komm aus deiner Höhle!“. Sobald der Löwe die Höhle verlässt, versucht er, eines der Kinder zu fangen. Gelingt dies, ist das Kind der nächste Löwe.