



Auf der spannenden Reise
der kindlichen Entwicklung
Im Rhythmus der Jahreszeiten

Begleitmaterial für die Arbeit
in den „Krabbelgruppen“

Ausgabe
Dezember 2023



Erarbeitet von Ihrer
Evangelischen Erwachsenenbildung Hochfranken

Wussten Sie schon?

Gefühle kommen von Herzen – oder doch aus dem Gehirn?

Die Advents- und Weihnachtszeit ist aufgeladen mit den unterschiedlichsten Emotionen und Gefühlslagen. An jedem Morgen wächst die Spannung.

Was verbirgt sich heute hinter dem Türchen im Adventskalender?

Die Vorfreude ist riesengroß. Und dann erst bei der Bescherung am Heiligen Abend, wenn sich endlich die Türe zum Weihnachtszimmer öffnet. Dann gibt es ein regelrechtes Wechselbad der Gefühle zwischen Freude und Besorgnis. Werden die Erwartungen erfüllt? Warten die Lieblingsspielzeuge unter dem Christbaum? Oder ist die Enttäuschung groß, weil eben nicht alle Wünsche auf der langen Liste des Wunschzettels erfüllt wurden? Dann kann auch schon mal Ärger aufkommen. Vielleicht sogar Neid, weil das Geschwisterkind etwas Schöneres bekommen hat. Auf dem Weg bis Weihnachten mischt sich manchmal auch Angst, je nachdem, wie streng der Nikolaus aufgetreten ist, oder wie furchterregend er - gerade für kleinere Kinder - gewirkt hat.

Freude – Ärger – Angst – Trauer – viele Gefühle dicht beieinander, für Kinder manchmal gar nicht so leicht zu trennen. Und selbst Erwachsene, die ja eigentlich ihre Gefühle reflektieren können, wissen zuweilen nicht, wie sie sich fühlen, weil sich Gefühle auch miteinander vermischen.

Wo kommen die Gefühle denn nun her, aus dem Herzen, oder doch aus dem Gehirn?

Geht man nach dem, was in vielen Schlagern besungen oder auch in Liebesromanen beschrieben wird, ist es eindeutig das Herz. Auch in Märchen herrscht diese Meinung vor. Deutlich wird das in Redewendungen, wie z.B.: jemanden in sein Herz schließen, etwas auf dem Herzen haben, etwas nicht übers Herz bringen, das Herz auf dem rechten Fleck haben etc.

Die Hirnforschung hat herausgefunden, dass das „Limbische System“ maßgeblich für die Entstehung, Verarbeitung und Speicherung von Gefühlen zuständig ist. Ein Bereich in diesem Gehirnareal ist der sog. „Mandelkern“. Für die Entstehung und Steuerung von Emotionen spielt er eine besondere Rolle. Er springt sofort an, wenn man sich vor etwas fürchtet, oder nicht mag. Dann schickt er eine Nachricht an andere Gehirnbereiche und beeinflusst dadurch den Lernprozess. „Bei positiven Emotionen läuft die gesamte Intelligenz wie geschmiert und ist bereit, zu neuen Erfahrungen aufzubrechen. Negative Emotionen unterbrechen diesen Prozess, bremsen das Denken aus.“ Die Forschung hat auch herausgefunden, dass wir Menschen neben dem „Kopfhirn“ auch ein „Bauchhirn“ haben, die in ständigem Austausch zueinanderstehen. Kein anderes Organ reagiert so stark auf psychische Belastungen wie der Magen-Darm-Trakt.

Der Ausgangspunkt für die geistigen und emotionalen Entwicklungsprozesse ist, dass das Kind sich selbst gut kennenlernt: Das Gefühl für den eigenen Körper, das Gefühl für die eigenen Wahrnehmungen und Gedanken und die Unterscheidung von Gefühlen.

Eine Möglichkeit das zu üben, ist sich gemeinsam mit Erwachsenen Bilderbücher anzuschauen. Welche Emotionen kann man in den Gesichtern ablesen? Darüber kann man mit dem Kind ins Gespräch kommen.

Wie fühlt sich die Person wohl gerade? Geht es dir auch manchmal so?

Mit einem Stimmungswürfel kann man das ebenfalls spielerisch tun. Diese gibt es fertig zu kaufen, oder man stellt sich so einen Würfel einfach selbst her, indem man einen größeren Würfel mit verschiedenen Gesichtern, die einen Gefühlsausdruck wiedergeben, beklebt (Freude, Trauer, Zorn, Angst, Erstaunen, Ekel). Entweder soll das Kind den gewürfelten Ausdruck nachmachen, oder ein anderer Mitspieler zeigt den gewürfelten Ausdruck und das Kind soll erraten, was gemeint ist.



Empfehlenswerte Bücher:



Nicola Smee

Gesichter machen

Fröhliches Gesicht, besorgtes Gesicht, wütendes Gesicht - kleine Kinder werden großen Spaß daran haben, all die Gesichter nachzumachen, die sie in diesem Buch entdecken können. Und sie können lernen, Gefühle mit den dazugehörigen Gesichtern zu verbinden.

ISBN/EAN: 9783827051141

Leider nicht mehr im Handel erhältlich,
aber vielleicht in Büchereien oder Antiquariaten zu finden



Holde Kreul

Ich und meine Gefühle

Dieses Buch lädt zum Gespräch über Emotionen ein. Es will Kindern die Möglichkeit geben, sich mit ihrer Gefühlswelt auseinanderzusetzen, sich wiederzuerkennen und eigene Reaktionen zu überprüfen. Es will aber auch Mut machen, zu allen Gefühlen zu stehen.

ISBN/EAN: 9783785572931

Loewe Verlag
13,95 €

Gebet des Monats:

Herr Jesus

wir laden Dich ein, den ganzen Tag dabei zu sein.

Die Menschen, denen wir begegnen,
möchtest Du besonders segnen.

Gibt es Ärger, hilf uns raus,
und bring uns wieder gesund nach Haus`.

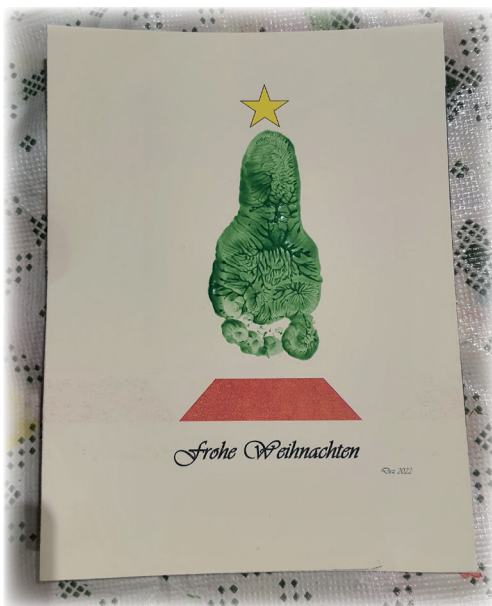


Weihnachtskarte mit Fingerfarbe gestalten

- Material: Starkes Papier (Tonpapier), Fingerfarbe
- 1) Fuß des Kindes mit Fingerfarbe z.B. grün (für einen Tannenbaum) einstreichen.
 - 2) z.B. Fußabdruck mit der Ferse zum Stern und Zehen nach unten
 - 3) Der Fußabdruck soll den Christbaum darstellen.

Viel Spaß und fröhliches Karten-gestalten!

Zur Anregung noch ein Beispiel mit „Elch“ bzw. „Rentier“...



Fingerspiel „Fünf kleine Zwerge“

Fünf kleine Zwerge aus dem Wichtelwald,
kommen angetrippelt, machen bei dir halt.

– *Mit den Fingern der linken Hand (Beispiel) andeuten,
dass etwas angelaufen kommt.*

Fünf kleine Zwerge dürfen gar nicht ruhn,
haben jetzt vor Weihnachten gar so viel zu tun.

– *Mit den Fingern der linken Hand zappeln.*

Der erste sägt die Tiere aus,
für Michels neues Bauernhaus.

– *Mit der rechten Hand
auf den Daumen der linken Hand zeigen.*

Der zweite ist der Puppenschneider,
der näht die neuen Puppenkleider.

– *Mit der rechten Hand
auf den Zeigefinger der linken Hand zeigen*

Der dritte malt und schmiergelt fein,
die Kasperpuppen sollen fertig sein.

– *Mit der rechten Hand
auf den Mittelfinger der linken Hand zeigen.*

Der vierte backt die Weihnachtskuchen,
darf nur zerbrochene mal versuchen.

– *Mit der rechten Hand
auf den Ringfinger der linken Hand zeigen.*

Der fünfte muss auch ganz fleißig sein,
der packt alle Geschenke ein.

– *Mit der rechten Hand
auf den kleinen Finger der linken Hand zeigen.*



Kniereiter „Der Weihnachtsmann“

Der Weihnachtsmann, der Weihnachtsmann,
spannt seinen großen Schlitten an.

– *Kinder reiten auf Beinen der Eltern.*

Mit Päckchen ist er voll beladen,
die Kinder sind zu Haus und warten.

Er fährt bergauf,

– *Knie anheben - Kind wird angehoben.*

er fährt bergab,

– *Knie senken - Kind fährt bergab.*

schon rutschen die Päckchen ...

– *Knie noch einmal heben*

den Schornstein hinab!

– *und das Kind über die Schienbeine rutschen lassen*

Kinder sitzen auf den Beinen der Eltern und reiten.

Diese imitieren die unterschiedlichen Bewegungen mit einem jeweiligen „Reitstil“

- Kinder rennen schnell nach Haus, denn bald kommt der Nikolaus
- Hasen hüpfen schnell nach Haus, denn bald kommt der Nikolaus
- Schnecken kriechen „schnell“ (langsam sprechen) nach Haus, denn bald kommt der Nikolaus
...kann man beliebig fortsetzen.

Die verschiedenen Fortbewegungen lassen sich auch schön in eine Streichelmassage umsetzen,
wenn die Kinder das gerne mögen!

In der Weihnachtsbäckerei

Musik und Text: Rolf Zuckowski

In der Weihnachtsbäckerei
gibt es manche Leckerei.
Zwischen Mehl und Milch
macht so mancher Knilch
eine riesengroße Kleckerei.
In der Weihnachtsbäckerei,
in der Weihnachtsbäckerei.

Wo ist das Rezept geblieben
von den Plätzchen, die wir lieben?
Wer hat das Rezept verschleppt?

Na, dann müssen wir es packen,
einfach frei nach Schnauze backen.
Schmeiß den Ofen an -
und ran

In der Weihnachtsbäckerei ...

Brauchen wir nicht Schokolade,
Honig, Nüsse und Sukkade
und ein bisschen Zimt?
Das stimmt.

Butter, Mehl und Milch verrühren,
zwischendurch einmal probieren,
und dann kommt das Ei -
vorbei!

In der Weihnachtsbäckerei ...

Bitte mal zur Seite treten,
denn wir brauchen Platz zum Kneten.
Sind die Finger rein?
Du Schwein!

Sind die Plätzchen, die wir stechen,
erst mal auf den Ofenblechen,
warten wir gespannt -
verbrannt.

In der Weihnachtsbäckerei ...

