



Auf der spannenden Reise der kindlichen Entwicklung Im Rhythmus der Jahreszeiten

Begleitmaterial für die Arbeit
in den „Krabbelgruppen“

Ausgabe
Januar 2024



Erarbeitet von Ihrer
Evangelischen Erwachsenenbildung Hochfranken

Wussten Sie schon? - „Kinder stark machen“

Ein gesundes und glückliches Neues Jahr!

Am Anfang eines neuen Jahres wünschen wir uns und unseren Kindern, dass wir möglichst unbeschadet, also gesund und ohne Unglücksfälle durch das neue Jahr gehen können. Vieles liegt dabei nicht in unserer Hand, weshalb wir uns auch gerne einen Segensspruch zusprechen lassen, z.B. durch die Sternsinger, die von Haus zu Haus ziehen und das Haus und seine Bewohner segnen.

Dieser Segen ist kein „Zauberspruch“, aber er erinnert daran, dass Gott uns auch durch das neue Jahr begleiten will.

Als Eltern können wir ganz erheblich dazu beitragen, dass unsere Kinder gesund bleiben, nicht nur durch gesunde Ernährung, Bewegung und einen geregelten Tagesablauf. Um auch auf der psychisch-seelischen Ebene gesund zu bleiben, muss jeder Mensch eine Widerstandsfähigkeit entwickeln, die mit dem Begriff Resilienz beschrieben wird.

Und um diese Resilienz, die innere Stärke, bei ihrem Kind zu fördern, können Eltern viel tun.

Immer wieder stehen Kinder Herausforderungen gegenüber, die sie bewältigen müssen, denn sie haben viele Entwicklungsaufgaben zu leisten. Das erfordert viel Kraft und sorgt auch schon mal für eine subjektiv erlebte Überforderung. Manchmal sind es aber auch äußere Umstände wie Trennung der Eltern, Wegzug aus der vertrauten Umgebung, Arbeitslosigkeit und damit verbundene drohende Armut, die ein Kind krisenhaft erleben kann und dem es sich nicht gewachsen fühlt.

Resilienz ermöglicht es, mit solchen Situationen besser umzugehen. Wichtig ist, sich nicht hilflos der jeweiligen Situation gegenüber zu fühlen, sondern das Gefühl zu haben, die eigene Situation verändern zu können, indem man (gemeinsam) eine Lösung findet.

Wodurch entsteht nun Resilienz und ist das bei jedem Menschen in gleichem Maß der Fall?

Jeder Mensch bringt ein „Grundgerüst“ mit auf die Welt, sein ganz eigenes Temperament. Hilfreich ist es dabei, wenn man die Fähigkeit zur Selbstregulation von An- und Entspannung besitzt. Das führt zu einer gewissen Ausgeglichenheit. Natürlich ist es leichter, wenn man sich von Geburt an schneller wieder beruhigen kann nach einer Aufregung, aber diese Fähigkeit kann auch eingeübt werden. Voraussetzung dafür sind Menschen die als soziales Vorbild dienen und verlässliche Bezugspersonen, die eine stabile emotionale Beziehung aufbauen.

Dann können wichtige Basiskompetenzen gestärkt werden, die zur seelischen Widerstandskraft führen. Diese sind Optimismus, Mut, Selbstständigkeit, Kreativität, Humor und Reflexionsfähigkeit.

Alle Erziehenden können mit ihrem Handeln im alltäglichen Umfeld dazu beitragen, dass das Kind Vertrauen in die eigene Kraft und die eigenen Fähigkeiten gewinnt, dass es sich selbst als wertvoll erlebt und dass es durch seine eigenen Handlungen Veränderung bewirkt.

Wenn Kinder beispielsweise von früh an in wichtige Entscheidungsprozesse eingebunden werden, können sie ein Gefühl entwickeln, selbst wirksam zu sein und Kontrolle über ihr eigenes Leben zu haben. Wenn Kinder erleben, dass man sich bewusst mit Problemen auseinandersetzen kann und sich Konflikte gemeinsam lösen lassen, weichen sie Problemen nicht aus, sondern lernen, nach Lösungen zu suchen.

Durch die Interaktion mit dem Kind in einer stabilen emotionalen Beziehung wird das Selbstwertgefühl gestärkt, die Resilienz gefördert und Stress vermieden. So können Kinder zu ihrem inneren Gleichgewicht gelangen und langfristig gesund bleiben.

Buchempfehlung:



Gabriele Kubitschek

Resilienz im Alltag fördern

In diesem Buch sind Spiele und Ideen zum Thema: Zuversicht und Akzeptanz, Loslassen und Neuorientierung, Engagement und Verantwortungsgefühl, Beziehungen und Freundschaften, Wahrnehmen und Regulieren der eigenen Gefühle.

ISBN/EAN: 978-3-7698-2206-9

Don Bosco Verlag

Preis: 18,00 EUR

Fingerspiel „Der Schneemann und die Schneefrau“

Der Schneemann	– linke Faust auf den Tisch/Boden klopfen
und die Schneefrau	– rechte Faust auf den Tisch/Boden klopfen
die steh'n an ihrem Platz.	– Fäuste so lassen
Doch wenn ganz warm die Sonne scheint, zerfließen sie zu Matsch.	– Hände flach auf den Tisch/Boden klatschen
Der Schneemann und die Schneefrau,	– nacheinander linke und rechte Faust auf den Tisch/Boden schlagen
die machen einen Schwatz.	
Doch wenn dann noch der Regen fließt, ist's aus mit ihm Klatsch!!!“	– in die Hände klatschen

Knireiterspiel „Morgen woll'n wir Schlitten fahren“

Morgen woll'n wir Schlitten fahren, morgen um halb neun, spann ich meinen Schlitten an und fahre ganz allein.	– das Kind auf die Knie setzen und leicht darauf reiten lassen
Ganz alleine fahr ich nicht, da nehm ich mir den/die ... mit.	
Aus der Bahn, aus der Bahn, wer allein nicht fahren kann.	– nach rechts und links schwenken
Hui, wir sind vorbei!	– Kind hüpfen lassen
Kleine Steine, große Steine, da wackelt der Schlitten an die Beine.	– erst leicht und dann schneller und höher reiten lassen
Plumps, da war ein Stein im Weg!	– Kind vorsichtig zur Seite plumpsen lassen

Schneeflocken für`s Fenster basteln



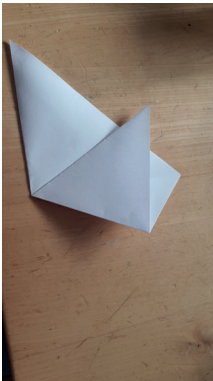
Schritt 1:

Wir nehmen ein weißes Blatt Papier und schneiden es quadratisch zu. Dieses Quadrat wird nochmal halb gefaltet.



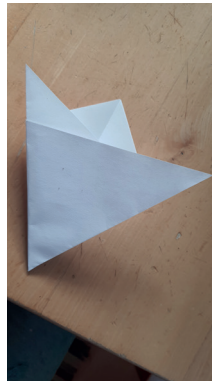
Schritt 2:

Wir falten diese „Faltung“ nochmal auf und orientieren uns an der entstandenen Mittellinie.



Schritt 3:

Jetzt die rechte Seite (unten an der Mittellinie orientieren) nach links falten.



Schritt 4:

Die rechte Seite ebenso nach links falten.



Schritt 5:

Die Schneeflocken oder eine ähnliche Kontor aufzeichnen.



Schritt 6:

Ausschneiden



Schritt 7:

Auffalten

**So basteln wir uns
unseren eigenen „Schnee“
an die Fenster ...**

Viel Spaß dabei !!!

Schneeflöcken, Weißröckchen

1. Schnee- flöck - chen, Weiß - röck - chen, da
kommst du ge - schneit; du kommst aus den
Wol - ken, dein Weg ist so weit.

- 2) Komm setz` dich ans Fenster,
du lieblicher Stern,
malst Blumen und Blätter
wir haben dich gern.
- 3) Schneeflöckchen du deckst uns
die Blümelein zu,
dann schlafen sie sicher
in himmlischer Ruh
- 4) Schneeflöckchen, Weißröckchen
komm zu uns ins Tal,
dann bau`n wir den Schneemann
und werfen den Ball!