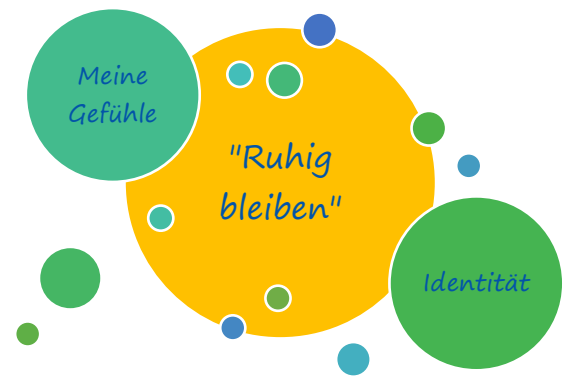


Wertevielfalt für Straubinger Kitas



Kommt wir spielen Detektive...

...was ein Detektiv so kann,
lernt er mit Geduld und Übung.
Und damit fangen wir jetzt an,
heute ist das „Ruhig bleiben“ dran.

Gruppengröße: interessierte Teilgruppe

Alter: ab 4 Jahren

Material: Luftballon, Matten

Realisierung

Einführendes Gespräch

Warum ist es wichtig, dass ein Detektiv ruhig bleiben kann?

Detektive brauchen Gelassenheit, Ruhe, sollten mit Bedacht handeln und vorher gut überlegen, was sie tun.

Die Luftballon-Übung

Blasen Sie einen roten Luftballon auf und halten Sie die Öffnung mit den Fingern gut zu. Kennen die Kinder das Sprichwort „Ich könnte platzen vor Wut“? „In dieser Übung geht es darum, wie wir Wut herauslassen können, damit wir wieder ruhig werden und klar denken können“. Schauen Sie gemeinsam mit den Kindern, was mit dem roten Luftballon passiert, wenn sie nun loslassen (er saust kreuz und quer durchs Zimmer, bis die Luft entwichen ist).

Die Kinder dürfen nun in die Rolle des roten Luftballons schlüpfen.

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**





Die Luftballon – Übung bei Wut und Ärger

Schritt 1: Wut bzw. Ärger im Körper genau spüren: Wo und wie spürst du sie?

Schritt 2: Bis 10 zählen und dabei auf der Stelle am Boden trampeln.

Schritt 3: Bei 10 flitzen die Kinder kreuz und quer durchs Zimmer wie der Luftballon und lassen alle Wut heraus (die Dauer ist individuell unterschiedlich).

Auch als wilder Luftballon passen sie auf, wohin sie rennen, damit sie niemanden anrempeln oder verletzen. Die anderen Kinder begleiten den „wilden Luftballon“ mit lautem Stampfen.

Schritt 4: Das Kind lässt sich auf den Boden bzw. eine Matte fallen und beobachtet seinen Herzschlag und Atem.

Das Gefühls – Unwetter

Gefühle kommen und gehen wie das Wetter. Ein richtiger Streit kann wie ein Gewitter sein. Es blitzt und donnert, und nachher ist der Himmel wieder klar und schön. Wir spielen jetzt Gewitter – Massage. Die Kinder gehen paarweise zusammen und machen aus, wer mit der Massage beginnt.

leichter Regen	leichtes Tippeln mit den Fingerspitzen auf dem Rücken
mehr Regen	etwas festere und schnellere Berührungen mit den Fingern auf dem Rücken
dicke Regentropfen	Fäuste klopfen auf dem Rücken

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**



Wertevielfalt für Straubinger Kitas



Blitz	mit beiden Händen auf dem Rücken von oben nach unten streichen
Donner	Rücken schütteln
leichter Regen	leichtes Tippeln mit den Fingerspitzen auf den Rücken
Sonnenstrahlen	sanftes Streicheln mit den Handflächen auf den Rücken

Ermutigen Sie die Kinder, deutliche Grenzen zu setzen: „Eine Massage soll sich gut anfühlen für den, der sie bekommt.“ Teilen Sie den Kindern mit: „Wenn dir etwas nicht gefällt oder Du nicht sicher bist, ob es sich für Dich gut anfühlt, sage laut ‚stopp‘. Derjenige, der massiert, hört dann auf und fragt nach, wie es dir geht. Wer massiert wird, ist der „Bestimmende“.

Wut in Mut umwandeln

(Yoga – Übung: Held)

Die Kinder stehen aufrecht. Mit einem Fuß machen sie einen Schritt nach vorne, die Fußspitze zeigt gerade aus. Der andere Fuß bleibt stehen und die Spitze zeigt zur Seite. Das hintere Bein ist gestreckt, das vordere leicht gebeugt. Die Kinder strecken beide Arme weit nach oben, strecken sich bis in die Fingerspitzen und auch der Blick geht nach oben. „Fühle dich ganz stark und mutig, wie ein Held. Atme tief, so dass sich Dein Bauch bewegt“. Nun kommen die Kinder zurück in den aufrechten Stand und wiederholen die Übung mit dem anderen Bein vorne.

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

