

EIN TAG MUT – EIN TAGESPROGRAMM FÜR KINDERTAGESSTÄTTEN UND KINDERGÄRTEN

Entwickelt von Kinderbuchautorin Laura Finzi & Diplom-Psychologin und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Anne Finzi

Damit Kinder zu starken, mutigen Erwachsenen werden, sind die Erfahrungen, die sie in den ersten Lebensjahren machen, entscheidend. Die Förderung der emotionalen und sozialen Intelligenz ist genauso wichtig wie die Unterstützung der kognitiven Entwicklung. Das Erkennen der eigenen Gefühle und der Emotionen anderer Mitmenschen sowie deren Verständnis und

Benennung sind ein elementarer Teil der eigenen Persönlichkeitsentwicklung. Mit „Ein Tag Mut“ haben wir ein kostenfreies eintägiges Programm zum Thema „Mut und Angst“ entwickelt – mit theoretischem Fachwissen und vielen Ideen für die Integration in Kindertagesstätten und Kindergärten.

WISSENSWERTES ÜBER MUT UND ANGST

Mut gibt es nicht ohne Angst. Evolutionär betrachtet, ist Angst ein notwendiges und sinnvolles Gefühl. Angst beschützt uns, warnt uns vor Gefahren und sorgt dafür, dass wir nicht vom sprichwörtlichen Säbelzahn tiger gefressen wurden. Auch wenn uns heutzutage wohl kaum ein Säbelzahn tiger auf der Straße begegnen wird, schützt uns unsere Angst in Situationen, die uns unbekannt sind und uns überfordern könnten.

Wenn wir in einer Situation Angst haben, reagieren wir intuitiv mit drei Verhaltensmustern: Kampf, Flucht oder Schock. Als moderne Menschen haben wir noch eine vierte Option: die Auseinandersetzung mit unserer Angst. Indem wir über sie sprechen, können wir mutiger werden. Denn wenn wir der Angst nachgeben und uns nicht mit ihr auseinandersetzen, entwickeln wir uns nicht weiter und bleiben hilflos. Wenn wir hingegen unsere Angst überwinden und ins Handeln kommen, werden wir stärker und selbstbewusster – natürlich ohne dabei in Übermut oder Aggression zu verfallen.

Wie jede Fähigkeit, die wir in unserem Leben erlernen, macht Übung den Meister. Vor allem Kinder brauchen manchmal etwas Hilfe von außen, um sich ihrer Angst zu stellen und mutig

zu werden. Das Wichtigste dabei ist: über die Angst zu sprechen. Dabei können Erwachsene Vorbild sein, indem sie mit Kindern auch über die eigenen Gefühle sprechen und Vergleiche dabei mit anderen vermeiden.

Wie die Themen Angst und Mut spielerisch in einen Tag in einem Kindergarten oder einer Kindertagesstätte eingebunden werden können, zeigt unser Programm auf der nächsten Seite.



Angst ist kein isoliertes Gefühl. Wie wir mit unserer Angst umgehen, hängt mit unseren bisherigen Erfahrungen, bereits erworbenen Fähigkeiten und vor allem der eigenen Persönlichkeit zusammen. Damit sich Kinder ihrer Angst stellen können, sind aus psychologischer Sicht mehrere Dinge wichtig – besonders prägend sind dabei die ersten Lebensjahre:



1

Von Geburt an benötigen Babys und Kleinkinder mindestens eine feste Bezugsperson, die ihre essentiellen Bedürfnisse nach Schutz, Wärme und Geborgenheit erspürt und sicherstellt sowie zu der sie eine enge **Bindung** aufbauen können. Diese Bindung gibt Kindern die notwendigen Fähigkeiten, um anderen Menschen zu vertrauen.

2

Kinder brauchen ein Gespür für ihre eigenen **körperlichen Fähigkeiten**. Dafür müssen sie (Grenz-)Erfahrungen und Fehler machen dürfen. Sie sollten klettern, rennen, toben aber auch mal hinfallen dürfen.

4

Kinder sollten die Erfahrung machen, dass ihre Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen **gehört und beachtet** werden.

5

Durch positive Erfahrungen im Umgang mit anderen Menschen stärken Kinder ihre Sozialverhalten und lernen **Empathie**.

3

Kinder sollten in ihrer **Selbständigkeit** gefördert und ihrer Autonomieentwicklung unterstützt werden, beispielsweise, indem sie selbst essen und sich selbst anziehen dürfen.

6

Die kindliche **Angst darf nicht zu groß werden**, denn dann geraten Kinder in Panik und die Angst blockiert sie (Totstellreflex).

EIN TAG MUT – IN DER KINDER- TAGESSTÄTTE ODER IM KINDERGARTEN



MORGENKREIS

Nach der gemeinsamen Begrüßung im Morgenkreis findet eine Einführung in die Themen Mut und Angst statt.

Was ist Angst? Was ist Mut? Wann habt ihr Angst? Wann seid ihr mutig? Was könnt ihr tun, wenn ihr Angst habt? Wer kann helfen?

1. MUTPROBE: HÖRT ZU!

Wie lernt Erik mutiger zu sein? Und was hat ein Tiger damit zu tun? Gemeinsam lesen Erzieher:innen und Kinder das Buch „Erik und der Mut-Tiger“ von Kinderbuchautorin Laura Finzi. Auch hier können die oben genannten Fragen gestellt und besprochen werden.



2. MUTPROBE: BEWEGT EUCH!

Mit Hilfe von Rollenspielen lernen Kinder sich in andere hinein zu fühlen und entwickeln Empathie.

TEIL 1:

In der Geschichte „Erik und der Mut-Tiger“ hat Erik am Anfang Angst davor, auf die große Rutsche zu klettern und ins Schwimmbad zu springen.

Wie seht ihr aus, wenn ihr Angst habt?

Wie sieht euer Gesicht aus?

Wie bewegt ihr euch? Geht ihr langsam oder schnell? Schleicht ihr oder rennt ihr?

Wie fühlt ihr euch dabei?

TEIL 2:

Dank des Tigers wird Erik in der Geschichte mutiger.

Wie seht ihr aus, wenn ihr mutig seid?

Wie sieht euer Gesicht aus?

Wie bewegt ihr euch? Geht ihr langsam oder schnell? Schleicht ihr oder rennt ihr?

Wie fühlt ihr euch dabei?



3. MUTPROBE: TRAUT EUCH!

Mit Rollenspielen üben Kinder gleichzeitig Sozialverhalten und ihre Sprachfähigkeit.



TEIL 1:

Mithilfe verschiedener Tierbilder können die Kinder entscheiden:

Welche Tiere sind eher mutig?

Welche Tiere eher ängstlich?

Spielt das Tier nach: Wie bewegt es sich?

Welche Laute macht es?

TEIL 2:

In der Geschichte „Erik und der Mut-Tiger“ traut sich Erik am Anfang nicht, dem großen Kai zu sagen, dass er etwas (nicht) möchte.

Wie sagt ihr einem anderen Kind, dass ihr etwas (nicht) möchtet?

Wie sagt ihr einem Erwachsenen, dass ihr etwas (nicht) möchtet?

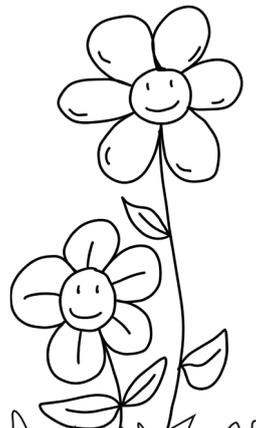
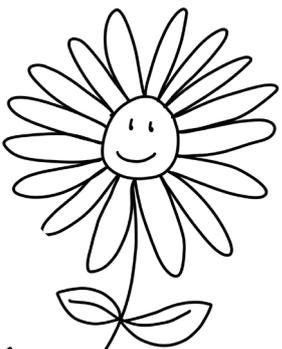
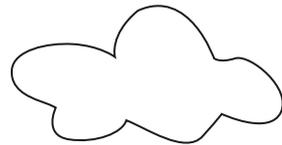
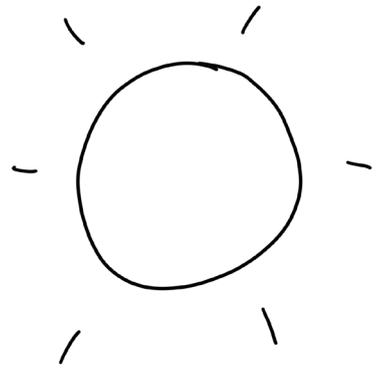
4. MUTPROBE: SEID KREATIV!

Mit Ausmalbildern üben Kinder die **Feinmotorik** sowie die **Augen- und Handkoordination**. Gleichzeitig lernen sie sich zu konzentrieren und fangen mittels Farbwahl an, **kreativ zu denken**. Das Ausmalbild aus „Erik und der Mut-Tiger“ findet sich auf der nächsten Seite.

KONTAKT:
MAIL@LAURAFINZI.DE
LAURAFINZI.DE



Ich bin MUTIG!



ERIK UND DER
Mut-Tiger

EIN BUCH VON LAURA FINZI ILLUSTRATIONEN VON ANDREAS GRÜNTHALER