

Projektideen: Mit Sonnenduschen das Selbstbewusstsein von Kindern stärken

14. Februar 2023



© Fotos: AdobeStock/Monkey Business

Mit Sonnenduschen das Selbstbewusstsein von Kindern stärken

Neugier, Offenheit und Toleranz für sich und andere: Das sind die wichtigsten Werte, die wir Kindern vermitteln können. Ravensburger und der Deutsche Kitaverband haben deshalb in ihrem zweiten gemeinsamen Projekt eine Handreichung für pädagogisches Fachpersonal entwickelt, die dabei hilft, diese Werte spielerisch im Kita-Alltag zu verankern. Themenauswahl und Ideen basieren auf dem Buch „Mutig, stark und selbstbewusst“ der erfolgreichen Kindersachbuchreihe „Wieso? Weshalb? Warum?“. Das Ideenpapier stellen die Kooperationspartner allen interessierten kostenlos zum Download bereit.

Wie kann man Kinder dabei unterstützen, Stärke und Selbstbewusstsein zu entwickeln und gleichzeitig ihre Toleranz für Vielfalt fördern? Und wie lassen sich Werte wie Toleranz und Selbstvertrauen in konkreten

Spielen oder Projekten vermitteln? Das waren die zentralen Fragen bei der Entwicklung der Arbeitsbroschüre. Entstanden ist ein Ideenpapier mit leicht umsetzbaren Initiativen und Anregungen. Es wurde – aus der Praxis für die Praxis – von sieben Erzieherinnen und einem Wissenschaftsjournalisten entwickelt.

Die Broschüre gliedert sich in fünf Themenbereiche: Diversität, Selbstbewusstsein, Angst, Mut und Vertrauen. Zu jedem Thema finden sich Hintergrundwissen, pädagogische Impulse und Projektideen. Die Ideen sind vielfältig und reichen von einem Mut-Parcours, über Bewegungsspiele, das Basteln eines wertschätzenden Mobiles bis hin zu Spielen für einen bewussten Umgang mit der Sprache. Um eine positive Grundeinstellung zu fördern, gibt es zum Beispiel die Projektidee „Sonnendusche im Morgenkreis“. Bei dieser stellt sich ein Kind die Mitte. Die anderen Kinder erzählen reihum, was es besonders gut kann. Nach jedem Lob klatschen alle Kinder in die Hände.

„Neben dem Elternhaus sind Kitas das wichtigste Lern- und Erfahrungsumfeld für Kinder. Deshalb freuen wir uns, im Deutschen Kitaverband einen Kooperationspartner gefunden zu haben, mit dem wir wichtige Themen unseres Programms auf spielerische Weise in Kitas erlebbar machen können“, sagt Katrin Fürst, Programmleitung „**Wieso? Weshalb? Warum?**“ der Ravensburger Verlag GmbH.

„Kitas fördern als Bildungseinrichtungen schon früh das Zutrauen in die Fähigkeiten und die Selbstständigkeit der Kinder. Ich bin froh, dass der Ravensburger Verlag dieses gesellschaftlich relevante Thema aufgreift. Sowohl das Buch als auch die Umsetzungsideen für die Kitas sind sehr gelungen“, sagt Waltraud Weegmann, Bundesvorsitzende des Deutschen Kitaverbands.

Unter dem Motto „Spielerisch die Welt entdecken“ lädt die Kindersachbuchreihe „**Wieso? Weshalb? Warum?**“ seit 25 Jahren Kinder dazu ein, sich mit verschiedenen Themen aus ihrer Alltags- und Interessenswelt zu beschäftigen. Dabei werden immer wieder neue Themen mit aktueller gesellschaftlicher Relevanz aufgegriffen, so auch beim Titel „Mutig, stark und selbstbewusst“. Das Ideenpapier steht auf den Internetseiten des Ravensburger Verlags [hier](#) zum Download bereit.

Download des Ideenpapier

[Das Ideenpapier steht auf den Internetseiten des Ravensburger Verlags zum Download bereit.](#)

Interview: Resilienz der Kinder im Kita-Alltag stärken

Streit mit dem besten Freund, Stress, Leistungsdruck, Tod des geliebten Hamsters – jeden Tag stehen Kinder vor den unterschiedlichsten Herausforderungen des Alltags. Pädagogin und Bestsellerautorin Inke Hummel erklärt, warum es gut ist, Emotionen im Kita-Alltag zu integrieren und zuzulassen.

Wie wichtig ist es, dass Kinder zuhause aber auch in der Kita ihre Gefühle ausleben und ausdrücken können?

Erfreulicherweise ist das Bewusstsein für kindliche Gefühle deutlich gewachsen. Früher wurden Gefühle eher abgetan mit Sätzen wie „Du musst nicht traurig sein“, „Du darfst nicht wütend sein“ oder „Reiß dich mal zusammen“. Heute wird schon häufiger nach den Ursachen für die Wut gefragt. Das liegt auch daran, das wissen wir heute, dass ein guter Zugang zum eigenen Seelenleben für die psychische Entwicklung von Kindern immens wichtig ist. Dazu gehört eben auch, Gefühle anzusprechen und ihnen einen Platz

einzuräumen.

Wie können pädagogische Fachkräfte im Kita-Alltag Räume für Gefühle schaffen?

Es beginnt mit einem Bewusstsein für unseren Körper. Dafür braucht es Bewegungsräume, in denen Kinder erfahren können, wie viel Kraft sie mit Schlägen haben oder wie es sich anfühlt, eine Angst zu überwinden. Auch Alltagsroutinen wie die Frage „Wie fühlt ihr euch?“ im Morgenkreis oder auch Themenwochen zu Gefühlen oder den Umgang miteinander sind wichtige Bausteine für einen offenen Umgang mit Emotionen im Kita-Alltag.

Warum sollten Kinder lernen, ihre Gefühle in Worte zu fassen?

Damit Kinder ihre persönlichen Empfindungen beschreiben können, müssen sie in sich hineinspüren und überlegen wie die Wut, Angst oder auch Traurigkeit entstanden ist. Das dafür nötige Bewusstsein ist sehr wichtig, um an den Ursachen zu arbeiten und Lösungsstrategien zu finden. Worte sind dafür nur eine Möglichkeit. Ich bin ein großer Fan der Visualisierung von Gefühlen, zum Beispiel durch Smileys oder Gesten. Das erleichtert gerade kleinen Kindern den Zugang zu ihrer Gefühlswelt. Auch Kinderbücher bieten Gelegenheit über Gefühle ins Gespräch zu kommen.

Wie wichtig ist das Gefühl von Akzeptanz für Kinder, gerade in Situationen, in denen ihre Gefühle wild durcheinander gehen?

Die Kinder sollten auf jeden Fall spüren, dass sie aufgrund ihrer Wut nicht weniger akzeptiert und geliebt werden. Auch das Erzeugen von Schamgefühlen ist völlig kontraproduktiv. Natürlich ist es wichtig, Wut nicht unkontrolliert rauszulassen, sondern einen Umgang damit zu finden, der für sich und andere gut funktioniert. Dabei brauchen Kinder unsere Begleitung und unser Vertrauen, dass sie auch andere Lösungen für ihre Wut finden können. Von diesen Strategien für Wut und Co profitieren Kinder ihr Leben lang.

Was macht es mit Kindern, wenn sie sich in ihren Gefühlen gesehen und verstanden fühlen und einen guten Umgang mit Emotionen lernen?

Das Bewusstsein für Gefühle stärkt Selbstsicherheit der Kinder, ihre Bindung zu Eltern und pädagogischen Bezugspersonen und macht sie resilienter. Das hat wiederum sehr positive Auswirkungen auf die Fähigkeiten mit Stress und Ausnahmesituationen umzugehen. Es macht uns als Menschen lebensfit – bis ins Erwachsenen-Alter hinein. Und nicht zu vergessen, gestärkt in den eigenen Gefühlen kann ich auch empathischer auf meine Mitmenschen eingehen.

Der **Deutsche Kitaverband**, Bundesverband freier unabhängiger Träger von Kindertagesstätten e.V., gegründet im September 2018, ist das Sprachrohr der freien Kita-Träger in Deutschland und vertritt deren Interessen auf Kommunal-, Landes- und Bundesebene. Weitere Informationen unter <https://www.deutscher-kitaverband.de/>

Die **Ravensburger AG** ist eine internationale Unternehmensgruppe mit mehreren renommierten Spielwarenmarken. Ihre Mission lautet: „Wir inspirieren Menschen zu entdecken, was wirklich wichtig ist.“ So fördern Ravensburger Angebote das Miteinander, vermitteln Wissen und soziale Fähigkeiten, bieten Entspannung und schaffen bleibende Erinnerungen. Die bedeutendste Marke des Unternehmens, das Ravensburger blaue Dreieck, ist eine der führenden europäischen Marken für Spiele, Puzzles und Kreativprodukte sowie für deutschsprachige Kinder- und Jugendbücher. Weltweit werden Spielwaren mit

dem blauen Dreieck verkauft. Zudem erweitern die internationalen Marken BRIO und ThinkFun das Angebot der Unternehmensgruppe. Ravensburger ist seit seiner Gründung 1883 ein Familienunternehmen, geprägt von Tradition und gewachsenen Werten. 2021 erwirtschafteten 2.413 Mitarbeiter einen Umsatz von 636 Millionen Euro. <https://www.ravensburger.de>

- [Mail](#)

- [Gefühle](#)
- [Kita](#)
- [Projektideen](#)
- [Ravensburger](#)
- [Warum](#)
- [Weshalb](#)
- [Wieso](#)