

# Bausteine zur Stärkung von Kindern (Kindergarten)

*Ein Leitfaden für pädagogische Fachkräfte in "Sicheren Häfen"*

## Einleitung: Kinder stärken, ohne Angst zu machen

Liebe Multiplikatorin, lieber Multiplikator,

dieses Material ist als Inspirationsquelle und Werkzeugkoffer für Ihre wichtige Arbeit mit Kindergartenkindern gedacht. Ziel ist es, die Kinder auf eine **spielerische, positive und altersgerechte Weise** für die Themen Sicherheit und Selbstwahrnehmung zu sensibilisieren.

Es geht nicht darum, den Kindern Angst zu machen, sondern ihr **Selbstvertrauen zu stärken**, damit sie lernen, auf ihr Gefühl zu vertrauen und zu wissen, wie und wo sie Hilfe bekommen können.

Sehen Sie die folgenden Bausteine nicht als starren Lehrplan, sondern als eine Sammlung von Ideen. Wählen Sie die Übungen aus, die am besten zu Ihrer Gruppe und Ihrem pädagogischen Alltag passen. Viele der Anregungen lassen sich wunderbar in den Morgenkreis, in Spielphasen oder kreative Angebote integrieren.

# Bausteine zur Stärkung von Kindern (Kindergarten)

*Ein Leitfaden für pädagogische Fachkräfte in "Sicheren Häfen"*

## Baustein 1: Gefühle erkennen & benennen

### – Was fühle ich gerade?

**Ziel:** Kinder lernen, ihre eigenen Gefühle und die von anderen besser wahrzunehmen und zu benennen. Dies ist die Grundlage, um ein "komisches" Bauchgefühl von anderen Emotionen unterscheiden zu können.

### Methoden & Ideen:

- **Gefühlskarten:** Nutzen Sie einfache Karten mit Smileys oder Bildern, die verschiedene Emotionen zeigen (z.B. Freude, Traurigkeit, Wut, Angst, Unsicherheit).
  - **Im Morgenkreis:** Jedes Kind darf eine Karte ziehen und erzählen, wann es sich schon einmal so gefühlt hat.
  - **Gefühle-Spiegel:** Ein Kind macht ein Gefühl vor, die anderen ahmen es nach.
- **Geschichten erzählen:** Lesen Sie eine Geschichte vor und halten Sie an bestimmten Stellen an. Fragen Sie die Kinder: "Was glaubt ihr, wie sich die Figur gerade fühlt? Warum?"
- **Gefühle malen:** Geben Sie den Kindern die Aufgabe, ein Gefühl mit Farben auszudrücken. "Welche Farbe hat Freude? Welche Farbe hat Angst?"

# Bausteine zur Stärkung von Kindern (Kindergarten)

*Ein Leitfaden für pädagogische Fachkräfte in "Sicheren Häfen"*

## Baustein 2: Mein Körper gehört mir – Ein wichtiger Schutzschild

**Ziel:** Die Kinder entwickeln ein erstes Verständnis für persönliche Grenzen und den eigenen Körper als etwas, über das sie selbst bestimmen.

### Methoden & Ideen:

- **"Mein Körper gehört mir"-Lied:** Studieren Sie ein einfaches Lied zu diesem Thema ein. Viele bekannte Kinderliedermacher bieten hier tolle Vorlagen.
- **Stopp-Tanz:** Die Kinder tanzen zu Musik. Wenn die Musik stoppt, bleiben alle stehen und strecken die Hände wie ein Stoppschild nach vorne. Dabei rufen alle laut und selbstbewusst: "Stopp! Mein Körper gehört mir!"
- **Unsichtbarer Schutzreifen:** Jedes Kind stellt sich vor, es hätte einen Hula-Hoop-Reifen um sich. Das ist der persönliche "Wohlfühl-Abstand". Andere Kinder dürfen nur nach vorherigem Fragen in diesen Kreis kommen.

## Baustein 3: Das Bauchgefühl – Unser innerer Alarm

**Ziel:** Das abstrakte Konzept des "Bauchgefühls" wird für die Kinder greifbar gemacht.

### Methoden & Ideen:

- **Basko als Handpuppe:** Nutzen Sie eine einfache Handpuppe (es muss nicht Basko sein, aber es wäre ideal), die verschiedene Situationen erlebt.
  - Szenario 1 (gutes Gefühl): "Basko bekommt von seiner besten Freundin ein Eis geschenkt. Sein Bauch kribbelt ganz schön vor Freude!"

# Bausteine zur Stärkung von Kindern (Kindergarten)

*Ein Leitfaden für pädagogische Fachkräfte in "Sicheren Häfen"*

- **Szenario 2 (komisches Gefühl):** "Ein Mann, den Basko gar nicht kennt, sagt, er soll mit ins Auto steigen, dort gäbe es ganz viele Süßigkeiten. Hmm, da bekommt Basko ein ganz komisches Kribbeln im Bauch. Das fühlt sich nicht gut an."
- **Bauchgefühl-Ampel:** Basteln Sie eine einfache Ampel (Rot, Gelb, Grün). Besprechen Sie mit den Kindern Situationen und lassen Sie sie die passende Ampelfarbe zuordnen.
  - **Grün:** "Ein Freund fragt, ob du mit ihm spielen willst." (Gutes Gefühl)
  - **Gelb:** "Ein Erwachsener, den du nicht kennst, fragt dich nach dem Weg." (Vorsicht, unsicheres Gefühl)
  - **Rot:** "Jemand will dich anfassen, obwohl du das nicht möchtest." (Schlechtes Gefühl, sofort "Stopp" sagen und Hilfe holen!)

## Baustein 4: Hilfe holen ist stark!

**Ziel:** Die Kinder verstehen, dass es kein Zeichen von Schwäche ist, um Hilfe zu bitten, sondern sehr klug und stark.

### Methoden & Ideen:

- **Helfer identifizieren:** Wer kann mir helfen? Sammeln Sie gemeinsam Bilder oder Symbole von Helfer-Personen (Erzieher:in, Mama, Papa, Polizist:in, Verkäufer:in in einem Geschäft).
- **"Stopp!" rufen üben:** Üben Sie spielerisch, laut und deutlich "Stopp!" oder "Lassen Sie mich in Ruhe!" zu rufen. Das kann man gut draußen auf dem Spielplatz machen.
- **Notruf 110/112 (optional, je nach Alter):** Für die älteren Kindergartenkinder kann man die Nummern schon einmal spielerisch erwähnen, z.B. indem man sie aus Bauklötzen legt oder mit Fingerfarben malt.

# Bausteine zur Stärkung von Kindern (Kindergarten)

*Ein Leitfaden für pädagogische Fachkräfte in "Sicheren Häfen"*

## Baustein 5: Basko & die Kinder:Schutzinsel

**Ziel:** Die Kinder lernen Basko als Freund und die Schutzinsel als sicheren Ort kennen.

### Methoden & Ideen:

- **Die Geschichte von Basko:** Erzählen Sie den Kindern in einfachen Worten, wer Basko ist – ein freundlicher Polizeihund, der auf Kinder aufpasst.
- **Malvorlage:** Geben Sie den Kindern eine Malvorlage von Basko oder dem Kinder:Schutzinsel-Logo. Während sie malen, können Sie erklären, was es bedeutet.
- **Einrichtung einer "Mini-Schutzinsel":** Richten Sie eine kleine Ecke in Ihrem Gruppenraum als symbolische "Kinder:Schutzinsel" ein, mit dem Logo und einem Bild von Basko. Hier können sich die Kinder zurückziehen, wenn sie sich unwohl fühlen.