

## Drehbuch-Gruppentreffen Kindergruppe Piep sagte die Maus

The micro-project REHAC is co-financed within the framework of the project People to People Interreg V-A EMR with funds from the European Regional Development Fund (ERDF)



## Gruppentreffen: Allgemeines

- Das Drehbuch beginnt mit sieben grundlegenden Modulen, die gemeinsam in der Gruppe behandelt werden. Anschließend werden zwei thematische Module angeboten. Man kann zwischen den Themen Scheidung, häusliche Gewalt, Erkrankungen (z.B. KOPP/KVO, Bruder und Schwestergruppen, psychische Probleme / Sucht), Verlust und Trauer sowie Spannungsfelder (z.B. durch Unruhen in der Nachbarschaft oder in der Schule) wählen. Diese Module gibt es auch für Erwachsene/Eltern. Ziel ist es, dass die Kinder und Eltern, die mit einem gewissen Thema konfrontiert sind, das Modul wählen, welches ihrem Thema am nächsten kommt. Sollten mehrere Module bei komplexen Sachverhalten zutreffend sein, sollte nach Rücksprache mit den Eltern das Modul gewählt werden, was das Problem des Kindes am besten beschreibt. Manchmal werden die Kinder- und Elterngruppen während der Treffen in kleinere Untergruppen eingeteilt. In diesem Fall ist es wichtig, dass genügend Betreuer/innen anwesend sind, um die Untergruppen zu begleiten (ein/e Betreuer/in pro Gruppe ist ausreichend).
- Während einer Sitzung sollten alle Inhalte eines Moduls an die Reihe kommen und zwar in der Reihenfolge, wie sie nachfolgend beschrieben werden. Kinder fühlen sich sicher(er), wenn ein Gruppentreffen immer dem gleichen Schema folgt. Manchmal wird es jedoch notwendig sein, den Ablauf ein wenig anzupassen. In anderen Fällen, wie zum Beispiel bei sehr aktiven Kindern, ist es darüber hinaus notwendig, ab und an ein kurzes, aktives Spiel einzubauen.
- Das Drehbuch sieht nicht vor, sich während der Gruppentreffen tiefgreifend um aktuelle Lebensprobleme der Kinder wie einschneidende Ereignisse zu kümmern. Es kann daher sein, dass der/die Betreuer/in merkt, dass das Kind mit einem Problem kämpft. Daher sind die Eltern und Kinder dazu eingeladen, bereits 15 Minuten vor dem Start des Moduls einzutreffen. Während eines Getränks mit etwas Obst kann man den Kindern zuhören und erfährt somit, mit welchen Problemen sie momentan beschäftigt sind. Spürt man jedoch, dass das Kind weitere Aufmerksamkeit für sein Problem verdient hat, kann man das Kind zum Beispiel während der Bastelstunden konkret darauf ansprechen oder es zur Seite nehmen, um mit ihm weiter darüber zu reden.
- Jedes Modul beginnt mit etwas zu trinken und ein paar Leckereien. Hier empfehlen wir Obst, da die Kinder in den meisten Fällen direkt aus der Schule zu den Gruppentreffen kommen. Obst ist gesund und gibt Energie. Um nicht zu viel Zeit zu verlieren, kann man das Obst und die Getränke bereits im Empfangsraum bereitstellen, so dass beides vor dem eigentlichen Modul konsumiert werden kann.
- Sorgen Sie dafür, dass die PIEP-Geschichten zu Beginn eines Moduls nicht zu lange dauern. Kindern fällt es nämlich schwer, den anderen länger gut zuzuhören. Nutzen sie die PIEP-Geschichte, um das jeweilige Thema vorzustellen und nutzen Sie auch die anderen Momente des Moduls, um das Thema weiter zu konkretisieren. Wenn es Ihnen schwer fällt, die Diskussionen kurz zu halten (z.B. wenn die Gruppe recht groß ist oder die Kinder sehr ausschweifend beschreiben), kann man die Gruppe in zwei Untergruppen aufteilen. Darüber sollte man auch nachdenken, wenn der

Altersunterschied innerhalb der Gruppe zu groß ist. Dann braucht man jedoch zwei PIEP-Mäuse und ein Betreuer muss gleichzeitig PIEP spielen und das Gespräch mit den Kindern führen. Aus Erfahrung wissen wir jedoch, dass diese Maßnahme sehr nützlich sein kann.

- In jedem Modul gibt zur Hälfte einen Moment der Ruhe und Achtsamkeit. Dies sind sehr kurze Achtsamkeitsübungen wie z.B. aufmerksames Hören, Beobachten und Atmen. Wenn man Kindern in jungen Jahren beibringst, wie sie ihre Aufmerksamkeit schulen und sich eine Weile entspannen können, gibst man ihnen Werkzeuge an die Hand, die sie auch zu Hause nutzen können. Neben diesem festen Programmpunkt können auch weitere Achtsamkeits- und Ruhemomente eingebaut werden, wenn dies angesichts der Unruhe in der Gruppe notwendig erscheint.
- Das Drehbuch sieht für jedes Modul ein Buch vor, welches vorgelesen werden sollte. Manche dieser Bücher werden ggf. nicht mehr aufgelegt, wählen Sie in dem Fall ein anderes Buch, solange es zum jeweiligen Thema passt (glücklich sein, stolz sein etc.). Eine Liste der alternativen Buchvorschläge kann dem Anhang entnommen werden. Die Bücher „Murkel ist wieder da!“ und „Wir gehen auf Bärenjagd“ sind jedoch für die Module unerlässlich.
- Das Ziel der Bastelstunden ist weniger das Basteln selber, sondern die Förderung der Kreativität. Außerdem erhalten die Betreuer hierdurch die Gelegenheit, während der Bastelstunden mit den Kindern über die jeweiligen Themen zu sprechen. Der Bastelauftrag sollte daher nicht zu schwer sein, sondern für die Kinder leicht umsetzbar. Die richtige Vorbereitung und das Bereitlegen der Unterlagen sind daher essentiell.
- Während die Kinder basteln, kann man den Kindern viel Aufmerksamkeit schenken, indem man sie fragt, wie es ihnen geht und was das Thema in ihnen auslöst. Die Bastelgruppen sollten möglichst klein sein und von jeweils einem Betreuer geleitet werden. Kinder fühlen sich in kleineren Gruppen in der Regel sicherer und erhalten mehr Aufmerksamkeit. Manchmal kann es ratsam sein, dies Gruppenzusammensetzung über die Dauer der Gruppentreffen gleich zu halten (so sollten z.B. jüngere und ältere Kinder oder ruhige und sehr unruhige Kinder voneinander getrennt werden. Dies ist jedoch nicht immer zwingend notwendig.

## Modul 1: Wir sind die Okidokis!

### Thema

gegenseitiges Kennenlernen

### Ziele

- sich gegenseitig kennenlernen
- Vorstellung der Handpuppe PIEP
- einen sicheren Ort für die Kinder schaffen

### Inhalt

- |   |        |
|---|--------|
| 1. Begrüßung der Kinder und deren Eltern              | 5 min  |
| 2. Zweck der Gruppe und Spielregeln                   | 5 min  |
| 3. Geschichte „PIEP ist schüchtern“                   | 10 min |
| 4. Katz- und Mausspiel                                | 10 min |
| 5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit                | 5 min  |
| 6. Eine Geschichte über die Schüchternheit            | 10 min |
| 7. Bastelstunde „Namensschilder basteln“              | 20 min |
| 8. Spiel „Hütten bauen und sich gegenseitig besuchen“ | 20 min |
| 9. Vorstellung des Okidoki-Lieds und des Rituals      | 5 min  |

### Zubehör

- Kaffee und Tee für die Eltern
- Limonade und ein paar Leckereien für die Kinder
- Handpuppe PIEP und ihre Höhle (z.B. ein Karton)
- Klebebuchstaben, Kleber, Papier und Stifte
- Stofftücher (für die Hütten), Wäscheklammern, Tische, Stühle und Kreppband
- Okidoki-Lied (siehe Anhang 11)
- Krepppapier und Schere
- Glöckchen, Klangschale und/oder Schneekugel



# Inhalt

## 1. Begrüßung der Kinder und deren Eltern

Die Stühle sind bereits im Kreis aufgestellt und PIEP, die Maus, sitzt in ihrer Höhle auf dem Tisch (ein Karton mit einer Tür). Beim ersten Mal dürfen die Eltern ihre Kinder in den Raum begleiten, um sich an die Situation zu gewöhnen und den Raum kennenzulernen. Dann verabschieden sich die Kinder von ihren Eltern. Die Eltern werden gebeten, den Raum zu verlassen und draußen einen Kaffee o.ä. zu trinken. Danach werden die Kinder einladen, im Stuhlkreis Platz zu nehmen.

## 2. Zweck der Gruppe und Spielregeln

Sobald die Eltern weg sind, erzählt der/die Betreuer/in den Kindern, dass sie eine ganz besondere Gruppe sind. Manche Kinder sind besorgt, da es der Mutter oder dem Vater nicht besonders gut geht. Manche Eltern haben vielleicht ein erhöhtes Schlafbedürfnis, andere streiten oft miteinander oder sind schnell wütend oder oft sehr traurig. Das ist zwar problematisch für die Eltern selber, aber vor allem eine Belastung für die Kinder! Deshalb haben wir diese Gruppe gebildet, weil es für Kinder sehr wichtig ist, zu spielen und Spaß zu haben. Gemeinsam werden wir basteln, spielen und Spaß haben. Und deshalb nennen uns die Okidokis! Denn wir sind alle durchweg okay (Daumen hoch!) oder auch ein Okidoki.

Neben der Erläuterung des Zwecks dieser Gruppe ist es wichtig, den Kindern die Spielregeln zu erklären. Sind die Kinder besonders jung, sollte die Gruppengröße nicht mehr als 3 bis 4 Personen betragen, da sie sich sonst die Regeln nicht merken können. Am besten hängt man die Spielregeln in bildlicher Darstellung an eine Pinnwand oder auf ein Poster, welches man in der kommenden Woche wieder aufgehängt. Beispiele für wichtige Spielregeln:

- Wenn Du etwas sagen möchtest, hebe Deine Hand.
- Wenn jemand anders spricht, sollst Du ihm gut zuhören und ihn nicht unterbrechen.
- Wir mobben einander nicht oder lachen den anderen aus.

Vereinbaren Sie außerdem ein Handzeichen, wenn die Gruppe still sein soll oder Sie ein neues Thema ansprechen wollen (zum Beispiel Finger an die Lippen führen, die Hand heben, ein Glöckchen läuten etc.). Vereinbaren Sie dieses Handzeichen in der ersten

Stunde und üben Sie es zwischendurch immer wieder mal mit den Kindern. In allen anderen Sitzungen ist immer dasselbe Handzeichen zu verwenden, damit die Kinder es erkennen.

### **3. Geschichte „PIEP ist schüchtern“**

Einer der Betreuer nimmt sich die Handpuppe und spielt PIEP. Der andere Betreuer unterhält sich währenddessen mit den Kindern. PIEP lässt sich nicht blicken, denn PIEP ist schüchtern und traut sich nicht, sich den anderen zu zeigen. Die Kinder werden gebeten, nach der Maus zu sehen und sie vorsichtig aus ihrer Höhle zu locken. Das können wir erreichen, indem wir PIEP unsere Namen verraten, wodurch PIEP neugierig auf die Kinder wird. PIEP kriecht aus seiner Höhle und sagt den Kindern, dass sie es spannend findet, wer da so alles vor ihrer Höhle ist. Die Maus ist froh, dass sie die Namen der Kinder kennt, aber weiß nicht so recht, wer wer ist. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden. Was haben sie gespürt?

### **4. Katz- und Mausspiel**

Ein Kind spielt eine Katze, die anderen Kinder bekommen einen Schwanz aus Krepppapier und spielen die Mäuse. Die Katze fängt die Mäuse, indem sie den Mäusen die Schwänze stiehlt. Sobald eine Maus ihren Schwanz verloren hat, muss sich das Kind an den Rand setzen. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Mäuse gefangen sind.

### **5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit**

Die Kinder können sitzend einen Kreis bilden. Der/die Betreuer/in erklärt ihnen, dass in unseren Köpfen häufig lustige, aber auch vielen weniger lustigen Gedanken kreisen. Manchmal empfinden wir solche Gedanken als hohen Druck. Diese Gedanken sind normal und werden auch nicht verschwinden. Man kann solche Gedankenkreise jedoch unterbrechen und dadurch besser zur Ruhe kommen. Dies ist durch sogenannte Momente der Ruhe und Achtsamkeit möglich. Wenn man solche Momente wöchentlich mit den Kindern wiederholt, können sie das Erlernte auch selber zuhause anwenden. Kinder lernen, ihre Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt auf sich selber zu richten und ein wenig besser zur Ruhe kommen. Es gibt mehrere Möglichkeiten für solche Übungen:

*Dem Klang einer Glocke oder Klangschale lauschen*

Der/die Betreuer/in lässt eine (Meditations-)Glocke oder eine Klangschale klingen. Die Kinder werden gebeten, dem Klang sehr aufmerksam zuzuhören. Dies können sie mit geschlossenen oder geöffneten Augen machen. Sie lauschen dem Klang so lange, bis sie keinen Ton mehr hören können. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

#### *Die Glitzerpartikel einer Schneekugel beobachten*

Der/die Betreuer/in hält eine Schneekugel in den Händen. Schneekugeln kann man kaufen oder auch ganz leicht selber herstellen. Hierzu befüllt man eine Plastikflasche mit Wasser und fügt ausreichende Glitzerpartikel hinzu. Die Kinder werden gebeten, genau zu beobachten, wie die Glitzerpartikel innerhalb der Schneekugel herabgleiten. Sie sollten zuschauen, bis alle Partikel wieder auf dem Boden liegen. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

#### *Spüren (und Zählen) der Atmung*

Die Kinder sollen ihre Hände auf den Bauch legen um zu spüren, wie sich ihr Bauch beim Atmen auf und ab bewegt. Hierzu sollen sie die Augen schließen oder den Blick auf den Boden vor sich richten. Während sie fünfmal ein- und ausatmen, konzentrieren sie sich auf die Bewegungen der Bauchdecke. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

*Diese Momente der Ruhe und Achtsamkeit können natürlich bei Bedarf öfter als einmal die Woche eingerichtet werden. Es ist erwiesen, dass Kinder, die diese Praktiken erlernt haben, nur wenige Minuten benötigen, um sich zu entspannen und Ruhe zu empfinden.*

## **6. Eine Geschichte über die Schüchternheit**

Der/die Betreuer/in erzählt den Kindern, dass es eine schöne Geschichte über die Schüchternheit gibt, nämlich die Geschichte eines schüchternen kleinen Kaninchens. Die Geschichte des schüchternen Kaninchens wird im Kreis zusammensitzend vorgelesen. Die Geschichte handelt von einem kleinen Kaninchen, das gerade umgezogen ist und in seiner neuen Höhle noch keine Freunde gefunden hat. Es ist sehr schüchtern und traut sich nicht, die anderen Tiere zu fragen, ob es mit ihnen spielen darf. Das Kaninchen ist jedoch sehr gut im Hütten bauen. So baut es eines Tages eine schöne Höhle für die anderen Tiere und wird so ihr Freund.

Am Ende der Geschichte fordert der/die Betreuer/in die Kinder auf, genau wie das Kaninchen auch eine Hütte für das Okidoki-Dorf zu bauen. Damit wir auch wissen, wer wo wohnt, müssen wir jedoch zuerst Namensschilder basteln.

### **7. Bastelstunde „Namensschilder basteln“**

Die Kinder werden in zwei Gruppen eingeteilt und sitzen sich an den Tisch. Jede Gruppe hat einen Betreuer. Die Kinder kleben ihre Buchstaben auf ein Blatt Papier. Wenn die Kinder noch nicht lesen und schreiben können, helfen wir ihnen dabei. Kinder, die schnell fertig sind, können ihr Namensschild noch mit Bastelmaterialien verzieren. Wenn alle Kinder ein Namensschild haben, werden die Bastelutensilien zusammen aufgeräumt. Die Namensschilder können auch laminiert werden, damit sie länger schön bleiben.

### **8. Spiel „Hütten bauen und sich gegenseitig besuchen“**

Die Kinder werden aufgefordert, Hütten zu bauen, denn irgendwo müssen die Okidokis schließlich leben! Jedes Kind baut seine eigene Hütte. Wir bauen die Hütten aus Stofftüchern, die wir mit Wäscheklammern an Tischen und Stühlen befestigen. Ist die Hütte fertig, wird das gebastelte Namensschild außen an der Hütte mit Hilfe von Klebeband befestigt. In der Zwischenzeit besuchen die Betreuer die Kinder in ihren Hütten und auch die Kinder können sich gegenseitig besuchen. Beim Betreten der Hütte muss man den Namen des Bewohners laut und deutlich aussprechen. Man kann zum Beispiel fragen: Wohnt hier ...? Darf ich ... besuchen?

### **9. Vorstellung des Okidoki-Lieds und des Rituals**

Der/die Betreuer/in rufen die Kinder zusammen. „Wir Okidokis haben unseren eigenen Song, das sogenannte Okidoki-Lied. Dieses Lied geht wie folgt:

*Wir sind die Okidokis.*

*Wir gehören zusammen*

*Wenn jemand traurig ist,*

*Dann trösten wir uns gegenseitig.*

*Wir spielen gerne zusammen.*

*Aber begrüßen uns nicht mit einem „Hallo“.*

*Denn wenn wir uns sehen,*

*Sagen wir: OKIDOKI*

Der/die Betreuer/in singen das Lied vor und motivieren die Kinder, mit einzustimmen (siehe CD für die Melodie des Lieds).

Abhängig von der Gruppe sollte sich der/die Betreuer/in überlegen, welche Dinge die Okidokis zusammen erleben. Zum Beispiel, wie sie sich gegenseitig begrüßen, ob sie spezielle Rituale oder einen geheimen Erkennungscode. Beispiel eines Rituals:

*Zuerst ein Ohr nach oben*

*Dann das andere Ohr nach oben.*

*Wir sehen uns an.*

*Dann drehen wir uns im Kreis*

*Und wackeln mit dem Popo.*

*Dann rufen wir OKIDOKI.*

Nach dem Singen des Liedes dürfen sich die Kinder in ihren Hütten verstecken, damit die Eltern sie suchen können.

## Modul 2: Persönliche Schätze

### Thema

Gefühle

persönliche Schätze

### Ziele

- Die Kinder wissen, was wertvoll für sie ist.
- Die Kinder lernen, welche Gefühle es gibt und wozu sie nützlich sind.
- Die Kinder lernen, dass persönliche Schätze bei Gefühlen nützlich sein können.

### Inhalt

1. Begrüßung der Kinder	5 min
2. Okidoki-Lied und Ritual	5 min
3. Geschichte „PIEP begrüßt Euch“	15 min
4. Spiel „Ball mit Namen“	10 min
5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit	5 min
6. Die Geschichte des Piraten	15 min
7. Bastelstunde „Schatzkisten basteln“	25 min
8. Spiel „Schatzsuche“	10 min

### Zubehör

- Limonade und ein paar Leckereien für die Kinder
- Handpuppe PIEP und ihre Höhle (z.B. ein Karton)
- Okidoki-Lied (siehe Anhang 11)
- Geschichte des Piraten inkl. Bild (siehe Anhang 12)
- die befüllte Schatzkiste des Piraten (siehe Geschichte)
- kleine Holz- oder Pappschachteln (z.B. Ikea)
- Glitzerpartikel, Klebebuchstaben, Glitzerstifte, Aufkleber, etc.
- kleine weiche Tücher zum Auslegen der Schatzkisten
- Glöckchen, Klangschale und/oder Schneekugel



## **Inhalt**

### **1. Begrüßung der Kinder**

Die Stühle sind bereits im Kreis aufgestellt und PIEP, die Maus, sitzt in ihrer Höhle auf dem Tisch (ein Karton mit einer Tür). Auf den Stühlen liegen die Namensschilder, die die Kinder während der letzten Gruppensitzung gebastelt haben. Die Kinder werden beim Betreten des Raumes begrüßt und in ein kleines Gespräch verwickelt (z.B. man kann sie auf die Erlebnisse der letzten Woche oder ihre Kleidung ansprechen). Danach werden sie gebeten, im Stuhlkreis Platz zu nehmen.

### **2. Okidoki-Lied und Ritual**

Die Kinder werden gefragt, ob sie das Okidoki-Lied und das Ritual noch kennen. Der/die Betreuer/in tragen das Lied und das Ritual noch einmal vor und gehen beide anschließend zusammen mit den Kindern nochmals durch (siehe Anhang 11 für das Lied und Ritual).

### **2. Geschichte „PIEP begrüßt Euch“**

Der/die Betreuer/in nimmt sich die Handpuppe und stellt damit spielerisch PIEP dar. Ein weiterer Betreuer verwickelt die Kinder in ein Gespräch. Gemeinsam laden sie PIEP ein, sich zu ihnen zu gesellen. Ob die Maus wohl noch alle Namen kennt? Die Kinder werden gebeten, PIEP nochmals ihre Namen zu verraten. Fragen Sie PIEP, wie sie sich fühlt. Ist sie immer noch so aufgeregt wie beim letzten Mal? Ist sie auch so gespannt, was wir nun zusammen machen werden? PIEP ist in der Tat noch ein wenig aufgeregt, aber nicht mehr ganz so verlegen wie bei der letzten Runde, da sie die Kinder nun doch schon ein wenig kennt. Sie ist selbst sehr neugierig, was wir als nächstes tun werden.

### **4. Spiel „Ball mit Namen“**

Die Kinder und BetreuerInnen bilden einen Kreis. Es wird ein (vorzugsweise weicher) Ball benötigt. Derjenige, der den Ball einer anderen Person im Kreis zuwirft, muss zuerst den Namen dieser Person rufen. Vor Beginn des Spiels stellen sich alle nochmal kurz namentlich vor.

Alternative:

*Alternativ kann man sich vorstellen, indem man eine persönliche Eigenschaft pantomimisch darstellt.*

Die Kinder bilden einen Kreis. Nacheinander stellen sich die Kinder vor, in dem sie den anderen eine elementare persönliche Eigenschaft verraten und diese pantomimisch darstellen. Zum Beispiel: Ich bin die fröhliche Kim (Kim tanzt) oder ich bin der coole Mohammed (Mohammed stellt sich breitbeinig hin).

## **5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit**

Die Kinder können sitzend einen Kreis bilden. Der/die Betreuer/in erklärt ihnen, dass in unseren Köpfen häufig lustige, aber auch vielen weniger lustigen Gedanken kreisen. Manchmal empfinden wir solche Gedanken als hohen Druck. Diese Gedanken sind normal und werden auch nicht verschwinden. Man kann solche Gedankenkreise jedoch unterbrechen und dadurch besser zur Ruhe kommen. Dies ist durch sogenannte Momente der Ruhe und Achtsamkeit möglich. Wenn man solche Momente wöchentlich mit den Kindern wiederholt, können sie das Erlernte auch selber zuhause anwenden. Kinder lernen, ihre Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt auf sich selber zu richten und ein wenig besser zur Ruhe kommen. Es gibt mehrere Möglichkeiten für solche Übungen:

### *Dem Klang einer Glocke oder Klangschale lauschen*

Der/die Betreuer/in lässt eine (Meditations-)Glocke oder eine Klangschale klingen. Die Kinder werden gebeten, dem Klang sehr aufmerksam zuzuhören. Dies können sie mit geschlossenen oder geöffneten Augen machen. Sie lauschen dem Klang so lange, bis sie keinen Ton mehr hören können. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

### *Die Glitzerpartikel einer Schneekugel beobachten*

Der/die Betreuer/in hält eine Schneekugel in den Händen. Schneekugeln kann man kaufen oder auch ganz leicht selber herstellen. Hierzu befüllt man eine Plastikflasche mit Wasser und fügt ausreichende Glitzerpartikel hinzu. Die Kinder werden gebeten, genau zu beobachten, wie die Glitzerpartikel innerhalb der Schneekugel herabgleiten. Sie sollten zuschauen, bis alle Partikel wieder auf dem Boden liegen. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

### *Spüren (und Zählen) der Atmung*

Die Kinder sollen ihre Hände auf den Bauch legen um zu spüren, wie sich ihr Bauch beim Atmen auf und ab bewegt. Hierzu sollen sie die Augen schließen oder den Blick auf den Boden vor sich richten. Während sie fünfmal ein- und ausatmen, konzentrieren sie sich auf die Bewegungen der Bauchdecke. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

*Diese Momente der Ruhe und Achtsamkeit können natürlich bei Bedarf öfter als einmal die Woche eingerichtet werden. Es ist erwiesen, dass Kinder, die diese Praktiken erlernt haben, nur wenige Minuten benötigen, um sich zu entspannen und Ruhe zu empfinden.*

## **6. Die Geschichte des Piraten**

Die Kinder bleiben im Kreis sitzen und der/die Betreuer/in erzählt ihnen die Geschichte des Piraten. Die Geschichte handelt von einer Schatzkiste mit persönlichen Schätzen. Zur Veranschaulichung der Geschichte stellen wir eine exemplarische Schatzkiste auf den Tisch. Die Geschichte des Piraten sollte mit dem Inhalt der Schatzkiste übereinstimmen, da während des Erzählens die Schätze aus der Kiste gezeigt werden. Die Kinder sollten dabei aktiv mit einbezogen werden, indem sie sich zum Beispiel zusammen die Gegenstände anschauen.

Beispiel für die Geschichte:

*Es war einmal ein großer starker Pirat. Er stand am Ruder eines echten Piratenschiffs und segelte um die ganze Welt. Und wie ein echter Pirat hatte auch er einen besonderen Schatz. Eine große, schwere Kiste verziert mit Edelsteinen. Darin bewahrte er seine schönsten Schätze auf. Jetzt denkt ihr vielleicht an Geld, Gold und Silber. Ja, das befand sich auch in der Kiste, es waren aber nicht seine wichtigsten Schätze. In seiner Schatzkiste bewahrte der Pirat nämlich vor allem seine persönlichen Schätze auf. Das waren Dinge, die ihn an besondere Momente erinnerten oder die ihm halfen, sich in schlechten Situationen besser zu fühlen. So enthielt die Kiste eine alte Flagge von seinem ersten Schiff. Auf dem alten Schiff hatte er sich zwischen all den anderen großen Piraten immer sehr verlegen gefühlt. Wenn er jedoch auf Deck unter der Flagge gesessen hatte, vergaß er das Gefühl immer. Außerdem gab es eine Uhr, die zwar kaputt war, aber er bekam sie von seinem Vater zum Seepferdchen geschenkt. Damals war er so stolz gewesen! Dann gab es ein Foto seiner Mutter, die er ziemlich oft vermisste und deshalb traurig war, aber wenn er ihr Bild ansah, war sie ein wenig bei ihm und das half. Er hatte er damals von seinem besten Freund eine Murmel zum Geburtstag*

*geschenkt bekommen, was hatte er sich gefremt! Auch die schöne Muschel half ihm in schwierigen Momenten. Wenn er sich fürchtete, griff er immer gerne zu einem weichen Tuch. Meistens fühlte er sich damit sofort besser. Wenn er jedoch wütend war, nahm er seinen Zauberstab und zauberte den Ärger weg. Manchmal holte der Pirat seine Schätze aus der Kiste und betrachtete sie und fühlte sich gleich ein wenig glücklicher. Eines Tages wollte er zu einem Fest aller Piraten gehen und versteckte daher seinen Schatz auf einer verlassenen Insel. Auf dem Fest ging es erst lustig her, die Piraten feierten miteinander und tranken etwas. Jo ho joho und noch eine Flasche Bier. Schließlich waren die Piraten betrunken und fing an zu streiten. Man rief die Polizei, die die Piraten mitnahmen und ins Gefängnis brachten.*

*Oh je, nun konnte der Pirat nicht mehr zu seiner Schatzkiste. Wind und Sand zerstörten die Kiste und die Habseligkeiten wurden ins Meer gespült. Armer Pirat, hättest Du mal besser auf Deinen Schatz aufgepasst!*

Nach der Geschichte legt man vier Emojis auf den Boden, die die wichtigsten Gefühle darstellen: glücklich, ängstlich, traurig und wütend.

Die Gefühle werden zusammen besprochen. Stellen Sie den Kindern zum Beispiel folgende Fragen, so dass sie diese mit dem Emoji beantworten, was ihr Gefühl am besten widerspiegelt dem Smiley gehen, der das entsprechende Gefühl widerspiegelt.

- Wie fühlte sich der Pirat, als er von seinem Freund die Murmel geschenkt bekam?
- Bei welchem Gefühl griff der Pirat auf seinen Zauberstab zurück?
- Wie fühlt sich der Pirat gerade im Moment?
- Wie würde sich der Pirat fühlen, wenn er seine Schatzkiste zurückbekäme?
- Wie fühlst Du Dich jetzt?

## **7. Bastelstunde „Schatzkisten basteln“**

Die Kinder sollen eine Schatzkiste basteln, in der sie ihre persönlichen Schätze aufbewahren sollen. Jede Woche fügen sie der Schatzkiste einen persönlichen Schatz hinzu. Am Ende hat jedes Kind eine Kiste mit vielen Habseligkeiten, die ihnen von Anspannung und Stress helfen können. PIEP passt während der Woche auf die Schatzkisten auf! Erst am Ende der Gruppentreffen können die Kinder ihre Kisten mit nach Hause nehmen (die Kinder müssen gut darüber informiert werden!!!). Nun nehmen die Kinder am Tisch Platz. Abhängig von der Gruppengröße und –zusammenstellung können auch zwei oder drei Gruppen gebildet werden. Jedes Kind erhält eine Schatzkiste

und Bastelmaterial (inkl. Aufkleber, Glitzerpartikel etc.), womit sie die Schatzkiste dekorieren können. Außerdem wählen sie ein Tuch zum Auslegen der Kiste aus. Die Kinder müssen ihre Namen auf die Schatzkisten schreiben. Während der Bastelei können Sie mit den Kindern über ihre persönlichen Schätze sprechen. Was Dinge sind für sie wichtig, die gut aufbewahrt und geschützt werden müssen?

## **8. Spiel „Schatzsuche“**

Während des Aufräumens der Bastelutensilien versteckt der/die Betreuer/in die Schätze des Piraten im Raum oder im Spielzimmer (sofern vorhanden). Die Kinder werden gerufen und gefragt, ob sie dem Piraten helfen möchten, seine Schätze wieder zu finden. Der/die Betreuer/in spielt den Piraten, der traurig neben seiner leeren Schatzkiste sitzt. Er/sie sollte dabei so aussehen wie ein echter Pirat und einen Hut, eine Augenklappe und ein Schwert tragen.

### Zusätzliche Spiele:

Wenn es die Zeit zulässt, können auch folgende Spiele gespielt werden:

*Piratenkuckuck:* Ein Kind ist der Pirat und hat den Piratenhut auf. Es verdeckt mit den Händen seine Augen und ruft „Piratenkuckuck“. Dabei nimmt es die Hände von seinen Augen weg. Bis dahin dürfen die anderen Kinder umherlaufen. Wenn der Pirat seine Augen aufmacht, müssen alle Kinder stillstehen. Der Pirat muss gut schauen, ob sich noch jemand bewegt. Wenn dem so ist, beginnt das Spiel von vorn.

*Schätze raten:* Die Piratenschätze werden unter ein Tuch gelegt. Der/die Betreuer/in nimmt nun einen Schatz weg und die Kinder müssen raten, welcher Schatz fehlt.

## Modul 3: Schau mir zu!

### Thema

Einzigartigkeit / Eigensinnigkeit

Komplimente

stolz auf sich selbst sein

### Ziele

- Kinder lernen, was Komplimente sind und wie man sie austeilt.
- Kinder nennen die Dinge, die sie gut können oder was sie an sich selber mögen.
- Die Kinder zeigen anderen, was sie gut können.

### Inhalt

1. Begrüßung der Kinder	5 min
2. Okidoki-Lied und Ritual	5 min
3. Geschichte „PIEP findet sich selbst langweilig“	10 min
4. Spiel „Tick, tick, tick - wer bin ich?“	10 min
5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit	5 min
6. Eine Geschichte des Stolzes	10 min
7. Bastelstunde „Sich selber darstellen“	25 min
8. Spiel „Was kann ich?“	20 min
9. Präsentation	

### Zubehör

- Limonade und ein paar Leckereien für die Kinder
- Okidoki-Lied (siehe Anhang 11)
- Handpuppe PIEP und ihre Höhle (z.B. ein Karton)
- Tapete
- Stifte
- Klebeband
- (Plastik-)Medaille für jedes Kind
- Glöckchen, Klangschale und/oder Schneekugel

## **Inhalt**

### **1. Begrüßung der Kinder**

Die Stühle sind bereits im Kreis aufgestellt und PIEP, die Maus, sitzt in ihrer Höhle auf dem Tisch (ein Karton mit einer Tür). Die Kinder werden beim Betreten des Raumes begrüßt und in ein kleines Gespräch verwickelt (z.B. man kann sie auf die Erlebnisse der letzten Woche oder ihre Kleidung ansprechen). Danach werden sie einladen, im Stuhlkreis Platz zu nehmen.

### **2. Okidoki-Lied und Ritual**

Das Okidoki-Lied wird zusammen mit den Kindern gesungen und anschließend das Ritual durchgeführt. PIEP darf ebenfalls teilnehmen, schließlich ist die Maus auch ein Okidoki (siehe Anhang 11 für das Lied und Ritual).

### **3. Geschichte „PIEP findet sich selbst langweilig“**

PIEP findet von sich selbst, dass sie eine langweilige Maus ist. Sie findet sich dumm und weiß nicht so recht, was sie gut kann. „Ich bin in allem schlecht!“ oder „Ich würde auch gerne etwas besonders gut können!“. Der/die Betreuer/in antwortet darauf, dass jeder etwas besonders gut kann – auch PIEP! Jeder Mensch ist etwas Besonderes, der eine kann sehr gut Fußball spielen und der andere kann sehr gut zeichnen. Die Kinder sollen sich etwas überlegen, was PIEP gut kann und der Maus das zu verraten. Wenn man jemandem sagt, was er gut kann, so macht man dieser Person ein Kompliment. PIEP freut sich über das Kompliment. Die Kinder sollen nun überlegen, ob ihnen ein Kompliment für ein anderes Kind oder den/die Betreuer/in einfällt. Diese wiederum machen auch den Kindern Komplimente und achten darauf, dass jedes Kind gelobt wird.

### **4. Spiel „Tick, tick, tick - wer bin ich?“**

Die Kinder bilden einen Kreis und ein Kind setzt sich mit geschlossenen Augen in die Mitte des Kreises. Dann klopft ihm ein anderes Kind auf den Rücken und fragt mit entstellter Stimme (entweder sehr hoch oder sehr tief, singend oder säuselnd oder sehr hart): „Tick, tick, tick – wer bin ich?“ Das Kind im Kreis soll raten, welches Kind ihm auf den Rücken klopft.

### **5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit**

Die Kinder können sitzend einen Kreis bilden. Der/die Betreuer/in erklärt ihnen, dass in unseren Köpfen häufig lustige, aber auch vielen weniger lustigen Gedanken kreisen. Manchmal empfinden wir solche Gedanken als hohen Druck. Diese Gedanken sind normal und werden auch nicht verschwinden. Man kann solche Gedankenkreise jedoch unterbrechen und dadurch besser zur Ruhe kommen. Dies ist durch sogenannte Momente der Ruhe und Achtsamkeit möglich. Wenn man solche Momente wöchentlich mit den Kindern wiederholt, können sie das Erlernte auch selber zuhause anwenden. Kinder lernen, ihre Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt auf sich selber zu richten und ein wenig besser zur Ruhe kommen. Es gibt mehrere Möglichkeiten für solche Übungen:

#### *Dem Klang einer Glocke oder Klangschale lauschen*

Der/die Betreuer/in lässt eine (Meditations-)Glocke oder eine Klangschale klingen. Die Kinder werden gebeten, dem Klang sehr aufmerksam zuzuhören. Dies können sie mit geschlossenen oder geöffneten Augen machen. Sie lauschen dem Klang so lange, bis sie keinen Ton mehr hören können. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

#### *Die Glitzerpartikel einer Schneekugel beobachten*

Der/die Betreuer/in hält eine Schneekugel in den Händen. Schneekugeln kann man kaufen oder auch ganz leicht selber herstellen. Hierzu befüllt man eine Plastikflasche mit Wasser und fügt ausreichende Glitzerpartikel hinzu. Die Kinder werden gebeten, genau zu beobachten, wie die Glitzerpartikel innerhalb der Schneekugel herabgleiten. Sie sollten zuschauen, bis alle Partikel wieder auf dem Boden liegen. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

#### *Spüren (und Zählen) der Atmung*

Die Kinder sollen ihre Hände auf den Bauch legen um zu spüren, wie sich ihr Bauch beim Atmen auf und ab bewegt. Hierzu sollen sie die Augen schließen oder den Blick auf den Boden vor sich richten. Während sie fünfmal ein- und ausatmen, konzentrieren sie sich auf die Bewegungen der Bauchdecke. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

*Diese Momente der Ruhe und Achtsamkeit können natürlich bei Bedarf öfter als einmal die Woche eingerichtet werden. Es ist erwiesen, dass Kinder, die diese Praktiken erlernt haben, nur wenige Minuten benötigen, um sich zu entspannen und Ruhe zu empfinden.*

## **6. Eine Geschichte des Stolzes**

Es wird eine Geschichte über den Stolz vorgelesen wie z.B. „Du bist die liebste kleine Maus!“ oder „Der Regenbogenfisch“.

## **7. Bastelstunde „Sich selber darstellen“**

Für die Kinder ist es wichtig zu wissen, wer sie sind und worin sie gut sind. Sie können das oft gut mit einer Zeichnung zum Ausdruck bringen. Jedes Kind wird daher auf einem Stück Tapete skizziert und können sich anschließend ausmalen. Der/die Betreuer/in fragt jedes Kind, was das Kind darstellen soll und was sie besonders gut können. Sie schreiben neben das Bild die Dinge auf, in denen das Kind gut ist und was sie an sich besonders mögen. Wenn alle Zeichnungen fertig sind, werden sie nebeneinander an die Wand geklebt und von allen betrachtet.

## **8. Spiel „Was kann ich?“**

Die Kinder setzen sich mit dem Gesicht Richtung Bilder auf den Boden. Der/die Betreuer/in stellt sich vor die Zeichnungen und ruft ein Kind jeweils ein anderes nach vorne. Alle betrachten das Bild und jedes Mal wird erzählt, was das Kind gut kann und was es an sich selber mag. Danach sollte das Kind diese Eigenschaft vorführen, indem sie zum Beispiel besonders schnell rennen oder schön malen können. Wenn den Kindern selber nichts einfällt, können Sie ihnen auch Beispiele nennen und es alle Kinder ausprobieren lassen (z.B. schön singen, hoch springen, zeigen, wie stark sie sind, indem man sie auf ein Kissen boxen lässt). Es geht ausschließlich darum, dass die Kinder einen Applaus erhalten, wodurch es positives Feedback erhält. Zu guter Letzt erhalten alle Kinder eine Medaille als Beweis dafür, dass sie etwas besonders gut können. Diese Medaille wandert anschließend in die Schatzkiste.

## **9. Präsentation**

Am Ende der Sitzung werden den Eltern die Kunstwerke vorgestellt. Die Eltern werden gebeten, den Kindern ein Kompliment auszusprechen oder ihnen zu sagen, welche gute Eigenschaft sie haben. Diese Aussagen werden neben der Zeichnung notiert. Die Kinder können die Zeichnung mit nach Hause nehmen und dort aufhängen.



## Modul 4: Was fühle ich?

### Thema

glücklich sein

### Ziele

- Mit Kindern über Dinge sprechen, die einen glücklich machen.
- Kinder lernen, dass es wichtig ist, schöne Dinge zu tun.
- Lernen, miteinander Spaß zu haben.

### Inhalt

1. Begrüßung der Kinder	5 min
2. Okidoki-Lied und Ritual	5 min
3. Geschichte „PIEP ist glücklich“	15 min
4. Spiel „Ballon weitergeben“	10 min
5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit	5 min
6. Eine Geschichte über das Glück	10 min
7. Bastelstunde „Ich bin glücklich“	20 min
8. Spiel „Schlafsackboogie“	15 min
9. Der besondere Ballon	5 min

### Zubehör

- Limonade und ein paar Leckereien für die Kinder
- Okidoki-Lied (siehe Anhang 11)
- Handpuppe PIEP und ihre Höhle (z.B. ein Karton)
- Buch oder Geschichte über das Glück
- Luftballons
- farbige Pappe, Schere, Kleber, Klebeband etc.
- Stifte
- Kindermusik und CD-Spieler/mp3-Player
- CD, Lied vom Schlafsackboogie
- Sambakugeln oder Rasseln
- Kissenbezüge, die als Schlafsäcke verwendet werden können. Alternativ Decken oder Tücher.
- Schnuller-Süßigkeiten
- besondere Ballons für die Schatzkisten
- Glöckchen, Klangschale und/oder Schneekugel

## **Inhalt**

### **1. Begrüßung der Kinder**

Die Stühle sind bereits im Kreis aufgestellt und PIEP, die Maus, sitzt in ihrer Höhle auf dem Tisch (ein Karton mit einer Tür). Die Kinder werden beim Betreten des Raumes begrüßt und in ein kleines Gespräch verwickelt (z.B. man kann sie auf die Erlebnisse der letzten Woche oder ihre Kleidung ansprechen). Danach werden sie einladen, im Stuhlkreis Platz zu nehmen.

### **2. Okidoki-Lied und Ritual**

Das Okidoki-Lied wird zusammen mit den Kindern gesungen und anschließend das Ritual durchgeführt. PIEP darf ebenfalls teilnehmen, schließlich ist die Maus auch ein Okidoki (siehe Anhang 11 für das Lied und Ritual).

### **3. Geschichte „PIEP ist glücklich“**

PIEP ist glücklich. Sie hatte einen schönen Tag in der Schule und hat sich für morgen zum Spielen auf dem Spielplatz verabredet. Darauf freut sie sich besonders! Sie erzählt begeistert, was sie dort alles unternehmen möchte: sie möchte rutschen, schaukeln und klettern. Die Kinder werden gefragt, was sie glücklich macht. Wann und wie fühlen sie sich glücklich? Können sie mal zeigen, wie es sich anfühlt, wenn man glücklich ist? Aus dem Gespräch zwischen PIEP und den Kindern sollte klar hervorgehen, dass wichtig ist, miteinander zu spielen und glücklich zu sein, auch wenn es zu Hause Probleme geben sollte. Es sollte auch darauf hingewiesen werden, dass man Freunde und Freundinnen haben sollte, mit denen man Spaß erleben kann. Wenn sich herausstellt, dass es manchen Kindern manchmal schwer fällt, schöne und lustige Dinge zu unternehmen, sollte man mit ihnen darüber reden.

### **4. Spiel: Ballons weitergeben**

Die Kinder sitzen im Kreis auf dem Boden. Die Musik ist eingeschaltet und eines der Kinder hat einen Ballon in der Hand. Die Kinder werden den Ballon reihum an das nächste Kind weitergeben, bis die Musik gestoppt wird. Sobald die Musik verstummt, scheidet das Kind, welches den Ballon in dem Moment in den Händen hält, aus. Weisen Sie die Kinder darauf hin, dass der Ballon ruhig weitergegeben werden muss. Kinder, die den Ballon werfen oder dagegen schlagen, scheiden ebenfalls aus.

## 5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit

Die Kinder können sitzend einen Kreis bilden. Der/die Betreuer/in erklärt ihnen, dass in unseren Köpfen häufig lustige, aber auch vielen weniger lustigen Gedanken kreisen. Manchmal empfinden wir solche Gedanken als hohen Druck. Diese Gedanken sind normal und werden auch nicht verschwinden. Man kann solche Gedankenkreise jedoch unterbrechen und dadurch besser zur Ruhe kommen. Dies ist durch sogenannte Momente der Ruhe und Achtsamkeit möglich. Wenn man solche Momente wöchentlich mit den Kindern wiederholt, können sie das Erlernte auch selber zuhause anwenden. Kinder lernen, ihre Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt auf sich selber zu richten und ein wenig besser zur Ruhe kommen. Es gibt mehrere Möglichkeiten für solche Übungen:

### *Dem Klang einer Glocke oder Klangschale lauschen*

Der/die Betreuer/in lässt eine (Meditations-)Glocke oder eine Klangschale klingen. Die Kinder werden gebeten, dem Klang sehr aufmerksam zuzuhören. Dies können sie mit geschlossenen oder geöffneten Augen machen. Sie lauschen dem Klang so lange, bis sie keinen Ton mehr hören können. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

### *Die Glitzerpartikel einer Schneekugel beobachten*

Der/die Betreuer/in hält eine Schneekugel in den Händen. Schneekugeln kann man kaufen oder auch ganz leicht selber herstellen. Hierzu befüllt man eine Plastikflasche mit Wasser und fügt ausreichende Glitzerpartikel hinzu. Die Kinder werden gebeten, genau zu beobachten, wie die Glitzerpartikel innerhalb der Schneekugel herabgleiten. Sie sollten zuschauen, bis alle Partikel wieder auf dem Boden liegen. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

### *Spüren (und Zählen) der Atmung*

Die Kinder sollen ihre Hände auf den Bauch legen um zu spüren, wie sich ihr Bauch beim Atmen auf und ab bewegt. Hierzu sollen sie die Augen schließen oder den Blick auf den Boden vor sich richten. Während sie fünfmal ein- und ausatmen, konzentrieren sie sich auf die Bewegungen der Bauchdecke. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

*Diese Momente der Ruhe und Achtsamkeit können natürlich bei Bedarf öfter als einmal die Woche eingerichtet werden. Es ist erwiesen, dass Kinder, die diese Praktiken erlernt haben, nur wenige Minuten benötigen, um sich zu entspannen und Ruhe zu empfinden.*

## **6. Eine Geschichte über das Glück**

Es wird eine Geschichte über das Glück vorgelesen wie z.B. „Frosch im Glück“.

## **7. Bastelstunde „Ich bin glücklich“**

Wählen Sie eine der folgenden Bastelvorschläge aus, die sich alle mit dem Thema glücklich sein beschäftigen. Alternativ können Sie auch selber eine Idee umsetzen, solange sie mit dem Thema Glück zu tun hat.

### *Wir basteln eine Ballonpuppe*

Ballons gehören für Kinder zum glücklich sein. Deshalb basteln wir eine Ballonpuppe. Jedes Kind bekommt einen Ballon und ein Blatt zum Ausschneiden Füßen, Händen, einer Fliege und einem Hut (siehe Anhang 14). Nachdem die Kinder diese Dinge ausgemalt und ausgeschnitten haben, werden sie auf den aufgeblasenen Ballon geklebt. Da die Ballonpuppe nicht in die Schatzkiste passt und sich auch nicht lange halten würde, bekommen die Kinder einen besonderen Ballon für ihre Schatzkiste. Die Puppe können sie mit nach Hause nehmen.

### *Wir basteln eine Girlande*

Alle Kinder basteln kleine Fahnen und verzieren diese mit Farben, Glitzer, Aufklebern oder Zeichnungen. Danach werden alle Fahnen hintereinander an einer Schnur befestigt, so dass wir eine Girlande erhalten. Diese Girlande hängen wir auf der Abschlussparty auf.

### *Wir basteln einen Hut oder eine Krone*

Die Kinder basteln einen Hut oder eine Krone und verzieren diese mit Farben, Glitzer, Aufklebern oder Zeichnungen. Die Hüte oder Kronen werden die Kinder auf der Abschlussparty tragen.

## **8. Spiel „Schlafsackboogie“**

Bei diesem Spiel können die Kinder noch einmal richtig Kind sein. Sie bekommen einen Schlafsack oder ein Tuch, eine Rassel oder eine Sambakugel und einen Süßigkeitsschnuller. Im Hintergrund wird das Lied des Schlafsackboogies gespielt. Das Lied handelt von Kindern, die heimlich Spaß machen während ihre Eltern weg sind. Kommen die Eltern ins Zimmer, um nachzusehen, ob die Kinder bereits schlafen, stellen sich die Kinder schlafend, aber danach feiern sie wieder fröhlich weiter. Es ist ein fröhliches Lied, in dem sich die Kinder gut wiedererkennen und Spaß haben können. Einer der Betreuer spielt die Rolle der Eltern und sagt den Kindern, dass es nun wirklich Zeit zum Schlafen ist. Der andere Betreuer erklärt den Kindern das Spiel. Sie sollen tanzen und fröhlich sein, wenn ihre Eltern aus dem Zimmer gegangen sind. Wenn die Eltern zurückkommen, müssen sie auf der Stelle still sein und sich schlafen legen. Der/die Betreuer/in schaltet die Musik ein und aus. Das Spiel des Tanzens und Schlafen wird zwei bis drei Mal wiederholt, bis die Eltern die Kinder beim Feiern erwischen und ebenfalls mittanzen.

## **9. Der besondere Ballon**

Die Kinder bekommen für ihre Schatzkiste einen besonders schönen und lustigen Ballon. Alle Kinder können ihre Ballons einmal aufblasen und fliegen lassen, bevor er in die Schatzkiste wandert.

## Modul 5: Trost für jede Träne

### Thema

traurig sein

### Ziele

- Kinder lernen, dass es normal ist, wenn man manchmal traurig ist und das traurig sein zum Leben dazugehört.
- Kinder lernen, was ihnen hilft, um über Verlust und Trauer hinweg zu kommen.
- Kinder lernen, dass es hilfreich ist, seine Trauer mit anderen zu teilen.

### Inhalt

- |  |        |
|--|--------|
| 1. Begrüßung der Kinder                                | 5 min  |
| 2. Okidoki-Lied und Ritual                             | 5 min  |
| 3. Geschichte „PIEP ist traurig“                       | 15 min |
| 4. Spiel „Es gab ein kleines Okidoki-Kind, das weinte“ | 10 min |
| 5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit                 | 5 min  |
| 6. Die Geschichte „Murkel ist wieder da!“              | 10 min |
| 7. Spiel „Die Kuschemäus“                              | 20 min |
| 8. Bastelstunde „Wir basteln ein Bett für die Maus“    | 20 min |

### Zubehör

- Limonade und ein paar Leckereien für die Kinder
- Okidoki-Lied (siehe Anhang 11)
- Handpuppe PIEP und ihre Höhle (z.B. ein Karton)
- Buch „Murkel ist wieder da!“
- kleine Kuschemäuse (kaufen oder selbst herstellen)
- weiche Stofflappen als Bett für die Maus
- Schere und Kleber
- Glöckchen, Klangschale und/oder Schneekugel

## **Inhalt**

### **1. Begrüßung der Kinder**

Die Stühle sind bereits im Kreis aufgestellt und PIEP, die Maus, sitzt in ihrer Höhle auf dem Tisch (ein Karton mit einer Tür). Die Kinder werden beim Betreten des Raumes begrüßt und in ein kleines Gespräch verwickelt (z.B. man kann sie auf die Erlebnisse der letzten Woche oder ihre Kleidung ansprechen). Danach werden sie einladen, im Stuhlkreis Platz zu nehmen.

### **2. Okidoki-Lied und Ritual**

Das Okidoki-Lied wird zusammen mit den Kindern gesungen und anschließend das Ritual durchgeführt. PIEP darf ebenfalls teilnehmen, schließlich ist die Maus auch ein Okidoki (siehe Anhang 11 für das Lied und Ritual).

### **3. Geschichte „PIEP ist traurig“**

Einer der Betreuer nimmt sich die Handpuppe und spielt PIEP. Der andere Betreuer unterhält sich währenddessen mit den Kindern. PIEP lässt sich nicht blicken, nachdem die Kinder gesungen haben. Der/die Betreuer/in fragt die Kinder, was los sein könnte. Sie hören leise Schluchzer aus der Höhle, was hat das zu bedeuten? Wenn die Kinder die Antwort nicht wissen, fragt der/die Betreuer/in, ob PIEP vielleicht traurig sein könnte. Er/sie fragt PIEP, ob sie darüber reden möchte. Manchmal ist erleichternd, wenn man darüber spricht. Und wir sind doch die Okidokis, nicht wahr? Wir helfen und trösten uns gegenseitig, wenn wir traurig sind. PIEP flüstert dem Betreuer ins Ohr, warum sie traurig ist und der/die Betreuer/in erzählt es den Kindern weiter. PIEP's Mutter oder Vater ist krank und verhält sich ab und zu etwas seltsam. Die Maus darf keine Freunde mit nach Hause nehmen, weil Kinder zu viel Lärm machen. Aber sie würde sich auch nicht trauen, Freunde zu sich nach Hause einzuladen, da es daheim überhaupt nicht gemütlich ist. Das macht sie sehr traurig.

Ob die Okidokis PIEP trösten können? Sind die Kinder selber manchmal auch traurig? Wie fühlt sich Trauer an ? Was können sie dagegen tun? Erklären Sie den Kindern, dass Trauer manchmal auch ganz tief sitzt und Tränen erstickt. Reden hilft immer. Mit wem können die Kinder reden, wenn sie traurig sind? Wenn es niemanden gibt, kann man auch mit seinem Kuscheltier oder seinem Haustier darüber reden.

### **4. Spiel „Es gab ein kleines Okidoki-Kind, das weinte“**



### *Die Glitzerpartikel einer Schneekugel beobachten*

Der/die Betreuer/in hält eine Schneekugel in den Händen. Schneekugeln kann man kaufen oder auch ganz leicht selber herstellen. Hierzu befüllt man eine Plastikflasche mit Wasser und fügt ausreichende Glitzerpartikel hinzu. Die Kinder werden gebeten, genau zu beobachten, wie die Glitzerpartikel innerhalb der Schneekugel herabgleiten. Sie sollten zuschauen, bis alle Partikel wieder auf dem Boden liegen. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

### *Spüren (und Zählen) der Atmung*

Die Kinder sollen ihre Hände auf den Bauch legen um zu spüren, wie sich ihr Bauch beim Atmen auf und ab bewegt. Hierzu sollen sie die Augen schließen oder den Blick auf den Boden vor sich richten. Während sie fünfmal ein- und ausatmen, konzentrieren sie sich auf die Bewegungen der Bauchdecke. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

*Diese Momente der Ruhe und Achtsamkeit können natürlich bei Bedarf öfter als einmal die Woche eingerichtet werden. Es ist erwiesen, dass Kinder, die diese Praktiken erlernt haben, nur wenige Minuten benötigen, um sich zu entspannen und Ruhe zu empfinden.*

## **6. Die Geschichte „Murkel ist wieder da!“**

Die Kinder sitzen im Kreis und der/die Betreuer/in liest die Geschichte von Murkel vor. In dem Buch sind nur Abbildungen zu sehen, der Text wird frei erfunden. Das Buch handelt über den Verlust und das Wiederfinden des geliebten Kuscheltiers Murkel. Den Kindern muss vermittelt werden, dass ein Kuscheltier bei Verlust und Trauer trösten kann. Man kann dem Tier seine Sorgen erzählen oder es einfach nur in den Arm nehmen und mit ihm spielen.

## **7. Spiel „Die Kuschelmaus“**

Die Kinder sitzen im Kreis. Der/die Betreuer/in fragt die Kinder, wer vorführen möchte, was man macht, wenn man traurig ist. Sitzt man dann still in einer Ecke? Oder weint man laut oder vielleicht leise? Wenn das Kind traurig sein spielt, tröstet der/die Betreuer/in das Kind und erzählt ihm, dass er/sie eine Kuschelmaus versteckt hat, die ihm Trost spenden

könnte. Das traurige Kind sollte nun die Kuschelmaus suchen und finden. Danach kann das nächste Kind traurig sein spielen und ebenfalls eine Kuschelmaus suchen.

### **8. Bastelstunde „Wir basteln ein Bett für die Maus“**

Während dieser Bastelstunde basteln die Kinder der Maus wie in dem Buch über Murkel ein weiches Bett in der Schatzkiste, wo die Maus schlafen kann. Die Kinder können sich ein schönes Tuch aussuchen und vielleicht auch noch ein Kissen basteln. Während die Kinder beschäftigt sind, befragt der/die Betreuer/in über ihre Maus (Wie heißt sie? Kannst Du gut mit ihr kuscheln?) und was sie der Maus alles erzählen (Wie tröstet Dich die Maus? Weshalb bist Du traurig?). Die Kinder, die schnell mit dem Basteln fertig sind, können noch ein Bild von der Maus malen.

## Modul 6: Wir gehen auf Bärenjagd!

### Thema

ängstlich sein

### Ziele

- Kinder lernen, dass es zum Leben dazugehört, Angst zu haben oder sich Sorgen zu machen.
- Kinder lernen, dass es verschiedene Dinge gibt, vor denen man Angst haben kann oder sich Sorgen machen muss.
- Kinder lernen, was ihnen helfen kann, wenn sie Angst haben oder sich Sorgen machen.

### Inhalt

1. Begrüßung der Kinder	5 min
2. Okidoki-Lied und Ritual	5 min
3. Geschichte „PIEP hat sich versteckt“	15 min
4. Spiel „So starr wie eine Statue“	10 min
5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit	5 min
6. Geschichte „Wir gehen auf Bärenjagd!“	10 min
7. Spiel „Wir gehen auf Bärenjagd“	20 min
8. Bastelstunde „Das Angst-Buch“	20 min

### Zubehör

- Limonade und ein paar Leckereien für die Kinder
- Okidoki-Lied (siehe Anhang 11)
- Handpuppe PIEP und ihre Höhle (z.B. ein Karton)
- Buch „Wir gehen auf Bärenjagd!“
- Stoffe für die Höhle des Bären
- Bärenfell
- Papier, Schere, Kleber
- Zeichenmaterial
- Piktogramme: Was kann ich machen, wenn ich Angst haben? (siehe Anhang 13)
- Tacker
- Glöckchen, Klangschale und/oder Schneekugel



## **Inhalt**

### **1. Begrüßung der Kinder**

Die Stühle sind bereits im Kreis aufgestellt und PIEP, die Maus, sitzt in ihrer Höhle auf dem Tisch (ein Karton mit einer Tür). Die Kinder werden beim Betreten des Raumes begrüßt und in ein kleines Gespräch verwickelt (z.B. man kann sie auf die Erlebnisse der letzten Woche oder ihre Kleidung ansprechen). Danach werden sie einladen, im Stuhlkreis Platz zu nehmen.

### **2. Okidoki-Lied und Ritual**

Das Okidoki-Lied wird zusammen mit den Kindern gesungen und anschließend das Ritual durchgeführt. PIEP darf ebenfalls teilnehmen, schließlich ist die Maus auch ein Okidoki (siehe Anhang 11 für das Lied und Ritual).

### **3. Geschichte „PIEP hat sich versteckt“**

Während die Kinder das Lied singen und das Ritual machen, bleibt PIEP in seiner Höhle. Die Kinder werden gebeten, PIEP herbei zu rufen. Die Kinder stellen fest, dass sich die Maus gar nicht in ihrer Höhle befindet, sondern hören ein leises Piepsen. PIEP sagt, dass sie sich versteckt hat, weil sie Angst hat. Ihr sei plötzlich sehr wütend auf sie geworden und die Maus wusste nicht, wie sie darauf reagieren sollte. Da hat sie sich einfach versteckt. Die Kinder sollen PIEP suchen und herausfinden, was mit ihr los ist und wie sie sie beruhigen können. Wenn die Kinder PIEP finden, kann es ein kurzes Gespräch über Angst stattfinden. Wovor hat man Angst? Wie fühlt sich Angst an? Können die Kinder vorführen, wie man aussieht, wenn man Angst hat? Wie kann man ihnen in so einer Situation helfen?

### **4. Spiel „So starr wie eine Statue“**

Die Kinder gehen durch den Raum und bewegen sich. Wenn einer der Betreuer in die Hände klatscht oder auf eine Trommel schlägt, müssen alle Kinder so still wie möglich stehen bleiben und dürfen sich nicht mehr bewegen, auch wenn sie gerade in einer ulkigen Position verharren. Wer sich bewegt, scheidet aus.

*Alternative: Steif wie ein Brett*

Die Kinder gehen durch den Raum und bewegen sich. Wenn einer der Betreuer in die Hände klatscht oder auf eine Trommel schlägt, müssen alle Kinder so steif wie ein Brett stehen bleiben und alle Muskeln (Bauch, Arme, Bein, Gesicht) anspannen. Klatscht der Betreuer ein zweites Mal in die Hände oder schlägt die Trommel, dürfen die Kinder sich wieder entspannen und die Muskeln lockern. Dies kann mehrmals wiederholt werden. Danach können die Kinder befragt werden, wie sie sich gefühlt haben. Was konnten sie spüren?

## **5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit**

Die Kinder können sitzend einen Kreis bilden. Der/die Betreuer/in erklärt ihnen, dass in unseren Köpfen häufig lustige, aber auch vielen weniger lustigen Gedanken kreisen. Manchmal empfinden wir solche Gedanken als hohen Druck. Diese Gedanken sind normal und werden auch nicht verschwinden. Man kann solche Gedankenkreise jedoch unterbrechen und dadurch besser zur Ruhe kommen. Dies ist durch sogenannte Momente der Ruhe und Achtsamkeit möglich. Wenn man solche Momente wöchentlich mit den Kindern wiederholt, können sie das Erlernte auch selber zuhause anwenden. Kinder lernen, ihre Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt auf sich selber zu richten und ein wenig besser zur Ruhe kommen. Es gibt mehrere Möglichkeiten für solche Übungen:

### *Dem Klang einer Glocke oder Klangschale lauschen*

Der/die Betreuer/in lässt eine (Meditations-)Glocke oder eine Klangschale klingen. Die Kinder werden gebeten, dem Klang sehr aufmerksam zuzuhören. Dies können sie mit geschlossenen oder geöffneten Augen machen. Sie lauschen dem Klang so lange, bis sie keinen Ton mehr hören können. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

### *Die Glitzerpartikel einer Schneekugel beobachten*

Der/die Betreuer/in hält eine Schneekugel in den Händen. Schneekugeln kann man kaufen oder auch ganz leicht selber herstellen. Hierzu befüllt man eine Plastikflasche mit Wasser und fügt ausreichende Glitzerpartikel hinzu. Die Kinder werden gebeten, genau zu beobachten, wie die Glitzerpartikel innerhalb der Schneekugel herabgleiten. Sie

sollten zuschauen, bis alle Partikel wieder auf dem Boden liegen. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

### *Spüren (und Zählen) der Atmung*

Die Kinder sollen ihre Hände auf den Bauch legen um zu spüren, wie sich ihr Bauch beim Atmen auf und ab bewegt. Hierzu sollen sie die Augen schließen oder den Blick auf den Boden vor sich richten. Während sie fünfmal ein- und ausatmen, konzentrieren sie sich auf die Bewegungen der Bauchdecke. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

*Diese Momente der Ruhe und Achtsamkeit können natürlich bei Bedarf öfter als einmal die Woche eingerichtet werden. Es ist erwiesen, dass Kinder, die diese Praktiken erlernt haben, nur wenige Minuten benötigen, um sich zu entspannen und Ruhe zu empfinden.*

## **6. Geschichte „Wir gehen auf Bärenjagd!“**

Der/die Betreuer/in sagt den Kindern, dass es eine schöne Geschichte über die Angst gibt, nämlich die Geschichte „Wir gehen auf Bärenjagd!“. Alle sitzen im Kreis und das Buch wird vorgelesen. Es handelt von einer Familie, die sich auf der Suche nach dem großen Bär macht und dabei jede Menge spannende und gefährliche Situation meistern muss (durch einen dunklen Wald laufen, einen reißenden Fluss überqueren und durch hohes, pieksiges Gras wandern). Man kann dabei auch schon die Geräusche in den einzelnen Situationen üben.

## **7. Spiel „Wir gehen auf Bärenjagd“**

Nach dem Vorlesen sollen die Kinder die Geschichte der Bärenjagd nachspielen. Hierzu legt man ein Bärenfell unter einen Tisch. Auf dem Tisch liegt ein großes Tuch oder Laken, so dass man eine Bärenhöhle hat. Der Bär liegt in der Höhle und schläft, was die Kinder zu diesem Zeitpunkt noch nicht entdeckt haben sollten.

Die einzelnen Szenen des Buches werden nun nachgespielt. Erst gehen die Kinder durch das hohe, pieksige Gras, dann durch den Fluß, den Schlamm, den dunklen Wald, den Schneesturm etc. Ideal ist ein großer Raum, so dass die Kinder auch wirklich auf Entdeckungstour gehen können. Die einzelnen Etappen können symbolisch dargestellt werden, wie z.B. blaue Matten für das Wasser oder viele eng zusammenstehende Stühle als Wald. Am Ende nähern sich die Kinder der Höhle. Flüstern sie und machen sie

geheimnisvolle Andeutungen, dass alleine ist schon spannend für die Kinder! Beim Anblick des Bären (= Fell) rennen alle Kinder weg und verstecken sich gemeinsam unter eine Decke.

Sollte anschließend noch Zeit sein, kann die Geschichte noch einmal nachgespielt werden, wobei dieses Mal eins der Kinder den Bären in der Höhle imitiert. Das Kind kann selbst entscheiden, wie der Bär reagieren wird, wenn die Kinder ihn entdecken. Ist es ein süßer, lieber Bär, der sich streicheln lässt oder ist es ein böser Bär, der die Kinder angreift? Es kann vereinbart werden, dass ein zweites Kind die Rolle erhält, Hilfe zu holen und dass ein drittes Kind diese Hilfe leistet.

*Bitte bedenken Sie, dass manche Kinder das Spiel „Wir gehen auf Bärenjagd“ sehr beängstigend finden. Versuchen Sie daher im Vorfeld herauszufinden, was Sie der Gruppe zutrauen können. Es sollte daher nicht zu dunkel sein und gegebenenfalls nehmen Sie die Kinder an die Hand. Wenn sich mehrere Kinder überhaupt nicht trauen, können diese mit einem Betreuer am Rand Platz nehmen.*

*Der Altersunterschied spielt eine große Rolle und man muss abwägen, wie man es für die älteren Kinder ansprechend und für die jüngeren Kinder nicht zu aufregend gestaltet. Es ist hilfreich, wenn Sie jüngere Kinder an die Hand nehmen und den älteren Kindern eine aktive Rolle zuteilen, indem sie z.B. den lieben Bären spielen. Sehen Sie sich außerdem am Ende des Spiels das Bärenfell an und erklären sie, dass es kein echtes ist sondern nur echt aussehen sollte, um es extra spannend zu machen. Lachen Sie gemeinsam mit den Kindern darüber! Erklären Sie auch den Eltern, dass Sie ein spannendes Spiel spielen, um mit den Kindern eine Situation zu erleben, die für sie spannend ist. Da es jedoch nur ein Spiel ist, sollte der Schrecken nicht tief sitzen und schnell vorübergehen.*

## **8. Bastelstunde „Das Angst-Buch“**

In dieser Bastelstunde basteln die Kinder ein Buch über Angst. Die Kinder sollen dabei aufzeigen, wovor sie Angst haben und was ihnen hilft, diese diese Angst zu überwinden. Sie können zeichnen, schreiben oder Bilder kleben (Piktogramme, siehe Anhang 13). Die Piktogramme enthalten Informationen darüber, was man tun kann, wenn man Angst hat. Während die Kinder basteln, können die Betreuer mit ihnen über ihre Ängste sprechen. Sobald das Angst-Buch fertig ist, wird es in die Schatzkiste gelegt, so dass die Kinder es

in einer beängstigenden Situation wieder hervorzaubern können. Am des Moduls können die Kinder den Eltern das Buch zeigen.

*Achtung! Es hat sich herausgestellt, dass vor allem jüngere Kinder Schwierigkeiten bei dem Ausschneiden der Piktogramme haben, wodurch viel Zeit benötigt wird. Schneiden Sie daher die Piktogramme schon im Vorfeld aus oder malen Sie ein Rechteck um das Piktogramm, um den Kindern das Ausschneiden zu erleichtern.*

## Modul 7: Wir werden diese Wut vertreiben!

### Thema

wütend sein

### Ziele

- Kinder lernen, dass es zum Leben dazugehört, wütend zu sein oder sich Sorgen zu machen.
- Kinder lernen, dass es verschiedene Dinge gibt, über die man wütend sein kann.
- Kinder lernen, was ihnen helfen kann, wenn sie wütend sind.

### Inhalt

1. Begrüßung der Kinder 5 min
2. Okidoki-Lied und Ritual 5 min
3. Geschichte „PIEP ist wütend“ 10 min
4. Spiel „Weg mit der Wut!“ 10 min
5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit 5 min
6. Eine Geschichte über die Wut 10 min
7. Bastelstunde „Zeichne oder töpfer das, worüber Du wütend bist“  
20 min
8. Spiel „Wir verscheuchen die Wut“ 20 min
9. Drücke Deine Wut weg/ein Stressball für die Schatzkiste  
5 min.

### Zubehör

- Limonade und ein paar Leckereien für die Kinder
- Okidoki-Lied (siehe Anhang 11)
- Handpuppe PIEP und ihre Höhle (z.B. ein Karton)
- großes Kissen
- Buch über die Wut
- Zeichenpapier
- Stifte oder Buntstifte
- Ton
- (die Geschichte des Drachens)
- ein Drache aus Papier oder ein Plüschdrache von IKEA

- Bälle oder Socken
- ein Stressball für jedes Kind (Schatzkiste)
- Glöckchen, Klangschale und/oder Schneekugel

# Inhalt

## 1. Begrüßung der Kinder

Die Stühle sind bereits im Kreis aufgestellt und PIEP, die Maus, sitzt in ihrer Höhle auf dem Tisch (ein Karton mit einer Tür). Die Kinder werden beim Betreten des Raumes begrüßt und in ein kleines Gespräch verwickelt (z.B. man kann sie auf die Erlebnisse der letzten Woche oder ihre Kleidung ansprechen). Danach werden sie eingeladen, im Stuhlkreis Platz zu nehmen.

## 2. Okidoki-Lied und Ritual

Das Okidoki-Lied wird zusammen mit den Kindern gesungen und anschließend das Ritual durchgeführt. PIEP darf ebenfalls teilnehmen, schließlich ist die Maus auch ein Okidoki (siehe Anhang 11 für das Lied und Ritual).

## 3. Geschichte „PIEP ist wütend“

PIEP ist wütend, sehr wütend! Nie darf sie etwas. Wenn sie schwimmen gehen möchte, sagen ihre Eltern nein. Ihre Mutter hätte Mutter wichtigere Dinge zu tun. Die Termine der Mutter haben immer Vorrang. Wie sehr sich die Maus doch wünschte, dass dies mal anders wäre... Welche Dinge machen die Kinder wütend? Wie fühlt sich Wut an? Wie verhalten sie sich, wenn sie wütend sind? Während des Gesprächs muss den Kindern klar werden, dass wütend sein zum Leben dazu gehört. Wut zeigt Dir, dass Du Dinge nicht magst oder dass jemand Deine Grenzen überschreitet. Wut setzt viel Energie frei, die herausgelassen werden muss. Wütend sein ist in Ordnung, dennoch dürfen andere Personen oder Gegenstände keinen Schaden dadurch erleiden. Man darf daher Personen nicht beschimpfen, schlagen oder auslachen, sondern man sollte lieber in ein Kissen oder gegen einen Boxsack boxen. MA darf auch nicht sein Zimmer zerstören, sondern sollte stattdessen lieber eine Zeitung zerreißen oder Grasbüschel herausreißen.

## 4. Spiel „Weg mit der Wut!“

Um richtiges Handeln bei einem Wutanfall zu üben, stellen sich die Kinder in einem Kreis auf. Zuerst sollten die Kinder zeigen, wie sie aussehen, wenn sie wütend sind oder wie sie auf den Boden stampfen. Danach zeigt man den Kindern verschiedene Übungen, wie sie richtig mit Wut umgehen können:

*\* In ein Kissen schreien;* zeigen Sie den Kindern den Unterschied zwischen normalen Brüllen und dem Brüllen, wenn man in ein Kissen schreit. Schreien kann bei Wut helfen, aber andere können sich gestört fühlen. Schreit man jedoch in ein Kissen, ist der Schrei weniger laut und werden andere auch weniger gestört. Die Kinder sollen das mal üben.

*\* In ein Kissen boxen:* Alle Kinder üben, wie man in ein Kissen boxt.

*\* Zerreißen von Zeitungen*

*\* Töpferarbeit oder Zeichnung über das erstellen, was einen wütend macht und anschließend zerschlagen oder zerreißen*

*\* Weglaufen und einen schönen Ort aufsuchen, z.B. das Kinderzimmer, um sich wieder zu beruhigen.*

*\* Zugeben, dass man wütend ist.*

*\* Etwas Lustiges unternehmen.*

## **5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit**

Die Kinder können sitzend einen Kreis bilden. Der/die Betreuer/in erklärt ihnen, dass in unseren Köpfen häufig lustige, aber auch vielen weniger lustigen Gedanken kreisen. Manchmal empfinden wir solche Gedanken als hohen Druck. Diese Gedanken sind normal und werden auch nicht verschwinden. Man kann solche Gedankenkreise jedoch unterbrechen und dadurch besser zur Ruhe kommen. Dies ist durch sogenannte Momente der Ruhe und Achtsamkeit möglich. Wenn man solche Momente wöchentlich mit den Kindern wiederholt, können sie das Erlernte auch selber zuhause anwenden. Kinder lernen, ihre Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt auf sich selber zu richten und ein wenig besser zur Ruhe kommen. Es gibt mehrere Möglichkeiten für solche Übungen:

### *Dem Klang einer Glocke oder Klangschale lauschen*

Der/die Betreuer/in lässt eine (Meditations-)Glocke oder eine Klangschale klingen. Die Kinder werden gebeten, dem Klang sehr aufmerksam zuzuhören. Dies können sie mit geschlossenen oder geöffneten Augen machen. Sie lauschen dem Klang so lange, bis sie keinen Ton mehr hören können. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

### *Die Glitzerpartikel einer Schneekugel beobachten*

Der/die Betreuer/in hält eine Schneekugel in den Händen. Schneekugeln kann man kaufen oder auch ganz leicht selber herstellen. Hierzu befüllt man eine Plastikflasche mit Wasser und fügt ausreichende Glitzerpartikel hinzu. Die Kinder werden gebeten, genau zu beobachten, wie die Glitzerpartikel innerhalb der Schneekugel herabgleiten. Sie sollten zuschauen, bis alle Partikel wieder auf dem Boden liegen. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

### *Spüren (und Zählen) der Atmung*

Die Kinder sollen ihre Hände auf den Bauch legen um zu spüren, wie sich ihr Bauch beim Atmen auf und ab bewegt. Hierzu sollen sie die Augen schließen oder den Blick auf den Boden vor sich richten. Während sie fünfmal ein- und ausatmen, konzentrieren sie sich auf die Bewegungen der Bauchdecke. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

*Diese Momente der Ruhe und Achtsamkeit können natürlich bei Bedarf öfter als einmal die Woche eingerichtet werden. Es ist erwiesen, dass Kinder, die diese Praktiken erlernt haben, nur wenige Minuten benötigen, um sich zu entspannen und Ruhe zu empfinden.*

## **6. Eine Geschichte über die Wut**

Der/die Betreuer/in liest eine Geschichte über die Wut vor (z.B. „boos, boos, boos“ von Linda Urban, „Koosje is boos“ von Karen van Holst Pellekaan, „Kikker is boos“ von Max Velthuis oder „Ik zie het aan je ogen“ von Guy Danieleles sehen. Es können jedoch auch andere Bücher sein, solange sie sich mit dem Thema Wut befassen.

## **7. Bastelstunde „Zeichne oder töpfer das, worüber Du wütend bist“**

Die Kinder werden gebeten, das, was sie wütend macht, zu töpfern oder zu zeichnen. Nennen Sie ein paar Beispiele, aber achten Sie darauf, dass die Kinder vor allem ihre eigenen Dinge darstellen.

## **8. Spiel „Wir verscheuchen die Wut“**

Zeichnen: Hängen Sie die Zeichnungen der Kinder auf und geben Sie den Kindern ein paar Socken oder Bälle, die sie auf die Zeichnungen werfen können. Draußen können Sie auch alternativ Ton nehmen, womit die Kinder

werfen können. Die Kinder sollen beim Werfen sich alles vorstellen, worauf sie wütend sind.

Töpfern: Die Kinder sollen erzählen, was ihre Töpferarbeit vorstellt und weshalb sie über etwas oder jemanden wütend sind. Wenn die Kinder nicht darüber sprechen wollen, ist es aber auch in Ordnung. Anschließend dürfen die Kinder die Tonarbeit zertrümmern oder zerschlagen. Mit dem restlichen Ton können die Kinder etwas basteln, was sie glücklich macht.

*P.S. In der vorherigen Fassung des Drehbuchs gab es eine Geschichte, in der PIEP von einem Drachen gefangen genommen wurde und die Kinder wütend auf den Drachen wurden. Sie durften den Drachen verjagen, indem sie den Drachen mit zusammengeknülltem Zeitungspapier bewarfen. Das Schöne an diesem Spiel ist, dass viele Kinder sich völlig mitreißen lassen und ihre Wut gut zum Ausdruck bringen können. Leider behandelt die Geschichte jedoch nicht die wirkliche Wut, mit denen die Kinder in ihrem Leben konfrontiert sind. Dennoch kann man auf das Spiel zurückgreifen, wenn es für die Kinder von Nutzen ist. In dem Fall sollte PIEP wütend auf den Drachen sein, weil er die Maus erschreckt hat.*

## **9. Drücke Deine Wut weg/ein Stressball für die Schatzkiste**

Alle Kinder bekommen einen Stressball oder ein Püppchen für die Schatzkiste. Vorher üben wir einmal mit dem Stressball.

*!!! Bitte beachten Sie, dass es bei dem Modul über die Wut wichtig ist, dass der erlernte Umgang mit der Wut auch mit den Eltern besprochen wird. Die Eltern müssen die Handlungen der Kinder akzeptieren und ggf. Vereinbarungen treffen, wie die Kinder mit Wut umgehen sollen.*

## Modul 8: Scheidung (1)

### Thema

Geheimnisse

Scheidung

die Folgen der Scheidung für Kinder (allgemein)

### Ziele

- Kinder lernen den Unterschied zwischen guten und bösen Geheimnissen kennen.
- Kinder lernen, dass sie böse Geheimnisse immer verraten sollten.
- Kinder erhalten Informationen über das Thema Scheidung.
- Kinder werden darüber informiert, welche Gedanken und Gefühle eine Scheidung bei Kindern hervorrufen kann.
- Kinder zeichnen, schreiben, basteln oder spielen ihre eigene Geschichte über das Thema Scheidung.

### Inhalt

- |  |        |
|--|--------|
| 1. Begrüßung der Kinder  | 5 min  |
| 2. Okidoki-Lied und Ritual   | 5 min  |
| 3. Geschichte „PIEP hat ein Geheimnis“                                   | 15 min |
| 4. Spiel „In Bewegung“   | 10 min |
| 5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit                                   | 5 min  |
| 6. Eine Geschichte über eine Scheidung                                   | 10 min |
| 7. Bastelstunde „Zeichnen, schreiben oder kleben der eigenen Geschichte“ | 25 min |
| 8. Entspannung „Kindermassage“   | 10 min |
| 9. Abschluss „Sorgenpuppe für die Schatzkiste“                           | 5 min  |

### Zubehör

- Limonade und ein paar Leckereien für die Kinder
- Okidoki-Lied (siehe Anhang 11)
- Handpuppe PIEP und ihre Höhle (z.B. ein Karton)
- Glöckchen, Klangschale und/oder Schneekugel
- Buch oder eine Geschichte über das Thema Scheidung
- Kreide oder Springseil
- Zeichenpapier
- Stifte oder Bleistifte

- Kleber
- Klebeband
- Zeitschriften mit Bildern
- Sorgenpuppe oder Glückspuppe für jedes Kind

# Inhalt

## 1. Begrüßung der Kinder

Die Stühle sind bereits im Kreis aufgestellt und PIEP, die Maus, sitzt in ihrer Höhle auf dem Tisch (ein Karton mit einer Tür). Die Kinder werden beim Betreten des Raumes begrüßt und in ein kleines Gespräch verwickelt (z.B. man kann sie auf die Erlebnisse der letzten Woche oder ihre Kleidung ansprechen). Danach werden sie eingeladen, im Stuhlkreis Platz zu nehmen.

## 2. Okidoki-Lied und Ritual

Das Okidoki-Lied wird zusammen mit den Kindern gesungen und anschließend das Ritual durchgeführt. PIEP darf ebenfalls teilnehmen, schließlich ist die Maus auch ein Okidoki (siehe Anhang 11 für das Lied und Ritual).

## 3. Geschichte „PIEP hat ein Geheimnis“

PIEP hat ein Geheimnis. Sie hat zu Hause Dinge erlebt, von denen sie anderen nicht erzählen kann. Sie hat Angst, dass ihre Mutter und ihr Vater böse oder traurig werden, wenn sie es doch erzählen würde. Sie fühlt sich nicht wohl in ihrer Haut, da sie merkt, dass es kein gutes Geheimnis ist. Sie leidet an Bauchschmerzen. Eigentlich würde sie es doch gerne jemanden erzählen, aber dazu benötigt sie die Unterstützung der Okidokis. Was könnte PIEP nun tun? Wer kann ein Beispiel für ein gutes Geheimnis nennen? Und wer kennt ein böses Geheimnis? Den Kindern wird der Unterschied zwischen guten und bösen Geheimnissen erklärt. Böse Geheimnisse hinterlassen kein gutes Gefühl in einem. Man ist verängstigt oder traurig. Oft wurde einem auch gesagt, dass man das Geheimnis auch niemals verraten darf. Es ist aber sehr wichtig, böse Geheimnisse mit Erwachsenen zu besprechen, damit einem geholfen werden kann. Haben die Okidokis auch Geheimnisse? Verraten sie diese den anderen?

## 4. Spiel „In Bewegung“

Hierbei handelt es sich um ein kurzes Spiel, um sich zu bewegen. Folgende Varianten stehen dabei zur Verfügung:

### *Dirigent*

Ein Kind muss den Raum kurz verlassen. Der/die Betreuer/in ernennt ein anderes Kind zum Dirigenten und die übrigen Kinder müssen den Dirigenten imitieren. Rufen Sie das Kind wieder in den Raum und es stellt sich in die Mitte des Kreises. Kann das Kind erraten, wer der Dirigent ist?

### *Pferderennen*

Die Kinder knien im Kreis. Der/die Betreuer/in erklärt ihnen, dass sie nun ein Pferderennen machen werden. Das Galoppieren der Pferde wird dabei durch rhythmisches Schlagen auf die Beine imitiert. Je schneller das Schlagen, desto schneller laufen die Pferde. Der/die Betreuer/in erklärt den Kindern, dass die Pferde so manches Hindernis überwinden müssen:

- Ein Hindernis: mit den Armen eine Bewegung machen, als ob ein Hügel überwunden werden muss.
- Zwei Hindernisse: mit den Armen eine Bewegung machen, als ob zwei Hügel überwunden werden müssen.
- Die Königin: winken
- Eine Gruppe Japaner: so tun, als würde man fotografieren und dabei das Geräusch klick-klick-klick machen
- Ein Wasserbecken: mit den Fingern über die Lippen streichen und dabei brrrrrr sagen.
- Schlamm: die Hände abwechselnd hochziehen und dabei blub-blub-blub sagen.

Alle Hindernisse werden erläutert und vorgeführt, bevor das Rennen beginnt. Der/die Betreuer/in sagt die Hindernisse an, am besten mit hoher Geschwindigkeit. Die Kinder müssen gut zuhören und die Hindernisse imitieren. Nun kommt der Zieleinlauf. Wenn die Kinder das Spiel gut verstehen, kann auch ein Kind die Hindernisse ankündigen.

## **5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit**

Die Kinder können sitzend einen Kreis bilden. Der/die Betreuer/in erklärt ihnen, dass in unseren Köpfen häufig lustige, aber auch vielen weniger lustigen Gedanken kreisen. Manchmal empfinden wir solche Gedanken als hohen Druck. Diese Gedanken sind normal und werden auch nicht verschwinden. Man kann solche Gedankenkreise jedoch unterbrechen und dadurch besser zur Ruhe kommen. Dies ist durch sogenannte Momente der Ruhe und Achtsamkeit möglich. Wenn man solche Momente wöchentlich mit den Kindern wiederholt, können sie das Erlernte auch selber zuhause anwenden. Kinder lernen, ihre Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt auf sich selber zu richten und ein wenig besser zur Ruhe kommen. Es gibt mehrere Möglichkeiten für solche Übungen:

### *Dem Klang einer Glocke oder Klangschale lauschen*

Der/die Betreuer/in lässt eine (Meditations-)Glocke oder eine Klangschale klingen. Die Kinder werden gebeten, dem Klang sehr aufmerksam zuzuhören. Dies können sie mit geschlossenen oder geöffneten Augen machen. Sie lauschen dem Klang so lange, bis sie keinen Ton mehr hören können. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

### *Die Glitzerpartikel einer Schneekugel beobachten*

Der/die Betreuer/in hält eine Schneekugel in den Händen. Schneekugeln kann man kaufen oder auch ganz leicht selber herstellen. Hierzu befüllt man eine Plastikflasche mit Wasser und fügt ausreichende Glitzerpartikel hinzu. Die Kinder werden gebeten, genau zu beobachten, wie die Glitzerpartikel innerhalb der Schneekugel herabgleiten. Sie sollten zuschauen, bis alle Partikel wieder auf dem Boden liegen. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

### *Spüren (und Zählen) der Atmung*

Die Kinder sollen ihre Hände auf den Bauch legen um zu spüren, wie sich ihr Bauch beim Atmen auf und ab bewegt. Hierzu sollen sie die Augen schließen oder den Blick auf den Boden vor sich richten. Während sie fünfmal ein- und ausatmen, konzentrieren sie sich auf die Bewegungen der Bauchdecke. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

*Diese Momente der Ruhe und Achtsamkeit können natürlich bei Bedarf öfter als einmal die Woche eingerichtet werden. Es ist erwiesen, dass Kinder, die diese Praktiken erlernt haben, nur wenige Minuten benötigen, um sich zu entspannen und Ruhe zu empfinden.*

!!! Nach dem Moment der Ruhe und Achtsamkeit wird die Gruppe thematisch in kleinere Untergruppen eingeteilt. In jeder Untergruppe wird eine Geschichte vorgelesen, die zum Thema passt. Die jeweiligen Untergruppen sitzen auch für die Bastelarbeit zusammen an einem Tisch!

## **6. Eine Geschichte über eine Scheidung**

Der/die Betreuer/in liest eine kurze Geschichte über das Thema Scheidung vor. Geeignete Bücher sind z.B. „Ik woon in twee huizen“ von Marian de Smet oder „Kamil de Groene Kameleon“ von Danielle Steggink. Aber auch die nachfolgenden behandeln das Thema für Kinder:

- „Du bleibst immer mein Papa“ von Ann the Bode
- „Geen kusje van mij“; Marly van Otterloo
- „Een stuk voor mama“ von Stefan Boonen
- „Fips versteht die Welt nicht mehr: Wenn Eltern sich trennen“ von Jeannette Randerath
- „Papa woont in een ander huis“ von Marta Febrega
- „Weekend papa“ von Nelleke Scherpbier
- „Papa mama lijm“ von Kes Gray

Wichtig ist im Prinzip nur, dass das Buch die allgemeinen Folgen einer Scheidung für Kinder aufzeigt. Eltern trennen sich und wohnen von nun an getrennt, Spannungen und Streit daheim, die Loyalität des Kindes zu beiden Elternteilen, sehr gemischte Gefühle und Verlustängste. Überlegen Sie sich gut im Vorfeld, womit die Kinder in Ihrer Gruppe am ehesten konfrontiert sind und wählen Sie anhand des überwiegenden Themas das Buch aus. Die genannten Bücher haben sehr unterschiedliche Schwerpunkte. Einige Geschichten sind sehr lang; versuchen Sie, diese zu kürzen oder bewusst zu verlängern, wenn das notwendig sein sollte.

## **7. Bastelstunde „Zeichnen, schreiben oder kleben der eigenen Geschichte“**

Die Kinder erhalten ein großes Blatt Papier oder ein Heft. Nun sollen die Kinder zeichnen, schreiben oder kleben, was sie daheim, in der Schule oder Nachbarschaft an Spannungen und Streitigkeiten erlebt haben.

*Jeder erlebt zu Hause oder in der Schule Dinge, die man nicht besonders mag und einen sehr belasten (z.B. viele Streitigkeiten daheim, eine kranke Person, Wut, Trauer, die Eltern lassen sich scheiden, man wird in der Schule gemobbt etc.). Man ist entsprechend traurig, wütend oder ängstlich und das sind völlig normale Reaktionen. Es ist daher hilfreich, darüber zu reden, zu zeichnen oder zu schreiben, was man nicht in Ordnung findet. Heute erstellen wir ein Heft/Zeichnung/Poster über Deine eigene Geschichte. Zeichne, beschreibe oder klebe Deine Geschichte, welche Dinge verärgern Dich daheim oder in der Schule und welche Gefühle lösen diese Dinge in Dir aus?*

Diese Aufgabe ist für einige Kinder sehr schwer, sie müssen daher gut begleitet werden. Erklären Sie den Kindern den Auftrag in Ruhe und helfen Sie ihnen, einen Anfang zu machen. Es sollte jedoch vermieden werden, dass man ihnen das Thema vorgibt, hier ist die persönliche Geschichte des Kindes vor allem wichtig. Wenn sich die Kinder weigern, sollte man nicht auf die Umsetzung der Aufgabe pochen. Kinder, die sehr große Schwierigkeiten bei dieser Aufgabe haben, kann man dazu animieren, die Geschichte z.B. auf einen kleinen Hund zu übertragen, der viel erlebt hat. Oder das Kind töpfer seine Geschichte oder legt die Geschichte in eine Dose. Dann hat es die Geschichte zumindest gefühlt oder ist sich sicher, dass die Geschichte an einem sicheren Ort aufbewahrt ist.

Während die Kinder basteln und zeichnen, sollte der/die Betreuer/in sie in ein persönliches Gespräch verwickeln, in dem es über die Zeichnung oder die Bastelaktion geht. Beginnen Sie ein Gespräch zunächst immer mit dieser Frage: Kannst du mir verraten, was Du da gezeichnet/gebastelt hast? Hören Sie den Kindern gut und verständnisvoll zu, wenn sie erzählen. Drücken Sie Ihr Interesse aus, indem sie nicken und Blickkontakt halten. Stellen Sie auch regelmäßig „und dann“-Fragen, um das Gespräch am Laufen zu halten. Fragen Sie aber auch, was das Kind in der Situation empfunden hat (auch wenn die Antwort sehr offensichtlich ist), z.B. „Wie war es für Dich, als sich Deine Eltern so schlimm gestritten haben?“. Nehmen Sie sich die Zeit, die das Kind benötigt, und helfen Sie dem Kind, seine Geschichte zu erzählen, in dem Sie seine Gefühle reflektieren. Stellen Sie Fragen wie „Das muss sehr aufregend für dich gewesen sein.“ Oder „Ich kann mir vorstellen, dass Du darüber sehr wütend geworden bist.“ Wenn Sie sehen können, dass das Kind sehr bewegt ist, sagen Sie ihm das „Ich kann Dir ansehen, dass Du darüber sehr traurig bist.“ Wenn Sie merken, dass das Kind nicht weiter über seine Geschichte erzählen möchte oder einen Schlussstrich unter die Geschichte setzen will, fragen Sie das Kind genau das. „Ich habe den Eindruck, dass Du nicht länger darüber sprechen möchtest, ist das richtig?“. Hören Sie auf, wenn das Kind genug hat.

Die Zeichnungen werden am Ende eingesammelt. Lassen Sie die Kinder entscheiden, ob sie ihren Eltern oder Erziehungsberechtigten die Zeichnungen oder Geschichten zeigen oder vortragen möchten. Dies geschieht jedoch nicht sofort im Anschluss an das Modul, sondern während eines persönlichen Gesprächs mit den Eltern. Die Eltern wissen, dass die Kinder ihre eigenen Geschichten haben und erlernen in den Elterngruppen Ratschläge, wie sie am besten auf die Geschichten ihrer Kinder reagieren können.

Nach diesem Programmpunkt geht es wieder in der Gruppe weiter!

### **8. Abschluss „Sorgenpuppe für die Schatzkiste“**

Zum Abschluss erhalten alle Kinder eine Sorgen- oder Glückspuppe, um ihre Sorgen teilen zu können. Erzählen Sie den Kindern die Herkunft dieser Sorgenpuppen und was man mit ihnen macht. So kann man ihnen seinen Sorgen erzählen und sie vor dem Schlafengehen unter das Kopfkissen legen. Die Sorgenpuppe trägt dann in der Nacht alle Sorgen des Kindes, so dass es gut schlafen kann.

## Modul 8: Häusliche Gewalt (1)

### Thema

Geheimnisse

heftige Auseinandersetzungen in den eigenen vier Wänden / häusliche Gewalt

die Folgen häuslicher Gewalt für Kinder (allgemein)

### Ziele

- Kinder lernen den Unterschied zwischen guten und bösen Geheimnissen kennen.
- Kinder lernen, dass sie böse Geheimnisse immer verraten sollten.
- Kinder erhalten Informationen heftigen Auseinandersetzungen und häusliche Gewalt.
- Kinder werden darüber informiert, welche Gedanken und Gefühle heftige Auseinandersetzungen oder häusliche Gewalt hervorrufen kann.
- Kinder zeichnen, schreiben, basteln oder spielen ihre eigene Geschichte über heftige Auseinandersetzungen.

### Inhalt

- |  |        |
|--|--------|
| 1. Begrüßung der Kinder  | 5 min  |
| 2. Okidoki-Lied und Ritual   | 5 min  |
| 3. Geschichte „PIEP hat ein Geheimnis“                                   | 15 min |
| 4. Spiel „In Bewegung“   | 10 min |
| 5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit                                   | 5 min  |
| 6. Geschichte von heftigen Auseinandersetzungen / häuslicher Gewalt      | 10 min |
| 7. Bastelstunde „Zeichnen, schreiben oder kleben der eigenen Geschichte“ | 25 min |
| 8. Entspannung „Kindermassage“   | 10 min |
| 9. Abschluss „Sorgenpuppe für die Schatzkiste“                           | 5 min  |

### Zubehör

- Limonade und ein paar Leckereien für die Kinder
- Okidoki-Lied (siehe Anhang 11)
- Handpuppe PIEP und ihre Höhle (z.B. ein Karton)
- Glöckchen, Klangschale und/oder Schneekugel
- Buch oder eine Geschichte über heftige Auseinandersetzungen bzw. häusliche Gewalt
- Kreide oder Springseil

- Zeichenpapier
- Stifte oder Bleistifte
- Kleber
- Klebeband
- Zeitschriften mit Bildern
- Sorgenpuppe oder Glückspuppe für jedes Kind

# Inhalt

## 1. Begrüßung der Kinder

Die Stühle sind bereits im Kreis aufgestellt und PIEP, die Maus, sitzt in ihrer Höhle auf dem Tisch (ein Karton mit einer Tür). Die Kinder werden beim Betreten des Raumes begrüßt und in ein kleines Gespräch verwickelt (z.B. man kann sie auf die Erlebnisse der letzten Woche oder ihre Kleidung ansprechen). Danach werden sie einladen, im Stuhlkreis Platz zu nehmen.

## 2. Okidoki-Lied und Ritual

Das Okidoki-Lied wird zusammen mit den Kindern gesungen und anschließend das Ritual durchgeführt. PIEP darf ebenfalls teilnehmen, schließlich ist die Maus auch ein Okidoki (siehe Anhang 11 für das Lied und Ritual).

## 3. Geschichte „PIEP hat ein Geheimnis“

PIEP hat ein Geheimnis. Sie hat zu Hause Dinge erlebt, von denen sie anderen nicht erzählen kann. Sie hat Angst, dass ihre Mutter und ihr Vater böse oder traurig werden, wenn sie es doch erzählen würde. Sie fühlt sich nicht wohl in ihrer Haut, da sie merkt, dass es kein gutes Geheimnis ist. Sie leidet an Bauchschmerzen. Eigentlich würde sie es doch gerne jemanden erzählen, aber dazu benötigt sie die Unterstützung der Okidokis. Was könnte PIEP nun tun? Wer kann ein Beispiel für ein gutes Geheimnis nennen? Und wer kennt ein böses Geheimnis? Den Kindern wird der Unterschied zwischen guten und bösen Geheimnissen erklärt. Böse Geheimnisse hinterlassen kein gutes Gefühl in einem. Man ist verängstigt oder traurig. Oft wurde einem auch gesagt, dass man das Geheimnis auch niemals verraten darf. Es ist aber sehr wichtig, böse Geheimnisse mit Erwachsenen zu besprechen, damit einem geholfen werden kann. Haben die Okidokis auch Geheimnisse? Verraten sie diese den anderen?

## 4. Spiel „In Bewegung“

Hierbei handelt es sich um ein kurzes Spiel, um sich zu bewegen. Folgende Varianten stehen dabei zur Verfügung:

### *Dirigent*

Ein Kind muss den Raum kurz verlassen. Der/die Betreuer/in ernennt ein anderes Kind zum Dirigenten und die übrigen Kinder müssen den Dirigenten imitieren. Rufen Sie das Kind wieder in den Raum und es stellt sich in die Mitte des Kreises. Kann das Kind erraten, wer der Dirigent ist?

### *Pferderennen*

Die Kinder knien im Kreis. Der/die Betreuer/in erklärt ihnen, dass sie nun ein Pferderennen machen werden. Das Galoppieren der Pferde wird dabei durch rhythmisches Schlagen auf die Beine imitiert. Je schneller das Schlagen, desto schneller laufen die Pferde. Der/die Betreuer/in erklärt den Kindern, dass die Pferde so manches Hindernis überwinden müssen:

- Ein Hindernis: mit den Armen eine Bewegung machen, als ob ein Hügel überwunden werden muss.
- Zwei Hindernisse: mit den Armen eine Bewegung machen, als ob zwei Hügel überwunden werden müssen.
- Die Königin: winken
- Eine Gruppe Japaner: so tun, als würde man fotografieren und dabei das Geräusch klick-klick-klick machen
- Ein Wasserbecken: mit den Fingern über die Lippen streichen und dabei brrrrrr sagen.
- Schlamm: die Hände abwechselnd hochziehen und dabei blub-blub-blub sagen.

Alle Hindernisse werden erläutert und vorgeführt, bevor das Rennen beginnt. Der/die Betreuer/in sagt die Hindernisse an, am besten mit hoher Geschwindigkeit. Die Kinder müssen gut zuhören und die Hindernisse imitieren. Nun kommt der Zieleinlauf. Wenn die Kinder das Spiel gut verstehen, kann auch ein Kind die Hindernisse ankündigen.

## **5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit**

Die Kinder können sitzend einen Kreis bilden. Der/die Betreuer/in erklärt ihnen, dass in unseren Köpfen häufig lustige, aber auch vielen weniger lustigen Gedanken kreisen. Manchmal empfinden wir solche Gedanken als hohen Druck. Diese Gedanken sind normal und werden auch nicht verschwinden. Man kann solche Gedankenkreise jedoch unterbrechen und dadurch besser zur Ruhe kommen. Dies ist durch sogenannte

Momente der Ruhe und Achtsamkeit möglich. Wenn man solche Momente wöchentlich mit den Kindern wiederholt, können sie das Erlernte auch selber zuhause anwenden. Kinder lernen, ihre Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt auf sich selber zu richten und ein wenig besser zur Ruhe kommen. Es gibt mehrere Möglichkeiten für solche Übungen:

#### *Dem Klang einer Glocke oder Klangschale lauschen*

Der/die Betreuer/in lässt eine (Meditations-)Glocke oder eine Klangschale klingen. Die Kinder werden gebeten, dem Klang sehr aufmerksam zuzuhören. Dies können sie mit geschlossenen oder geöffneten Augen machen. Sie lauschen dem Klang so lange, bis sie keinen Ton mehr hören können. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

#### *Die Glitzerpartikel einer Schneekugel beobachten*

Der/die Betreuer/in hält eine Schneekugel in den Händen. Schneekugeln kann man kaufen oder auch ganz leicht selber herstellen. Hierzu befüllt man eine Plastikflasche mit Wasser und fügt ausreichende Glitzerpartikel hinzu. Die Kinder werden gebeten, genau zu beobachten, wie die Glitzerpartikel innerhalb der Schneekugel herabgleiten. Sie sollten zuschauen, bis alle Partikel wieder auf dem Boden liegen. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

#### *Spüren (und Zählen) der Atmung*

Die Kinder sollen ihre Hände auf den Bauch legen um zu spüren, wie sich ihr Bauch beim Atmen auf und ab bewegt. Hierzu sollen sie die Augen schließen oder den Blick auf den Boden vor sich richten. Während sie fünfmal ein- und ausatmen, konzentrieren sie sich auf die Bewegungen der Bauchdecke. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

*Diese Momente der Ruhe und Achtsamkeit können natürlich bei Bedarf öfter als einmal die Woche eingerichtet werden. Es ist erwiesen, dass Kinder, die diese Praktiken erlernt haben, nur wenige Minuten benötigen, um sich zu entspannen und Ruhe zu empfinden.*

!!! Nach dem Moment der Ruhe und Achtsamkeit wird die Gruppe thematisch in kleinere Untergruppen eingeteilt. In jeder Untergruppe wird eine Geschichte vorgelesen, die zum Thema passt. Die jeweiligen Untergruppen sitzen auch für die Bastelarbeit zusammen an einem Tisch!

## **6. Geschichte von heftigen Auseinandersetzungen bzw. häuslicher Gewalt**

Der/die Betreuer/in liest eine kurze Geschichte über heftige Auseinandersetzungen und häuslicher Gewalt vor. Die folgenden behandeln das Thema für Kinder gut:

- „Kamil de Groene Kameleon“ von Danielle Steggink
- „De blauwe stoel, de ruzie stoel“ Imme Dros

Wichtig ist im Prinzip nur, dass das Buch die allgemeinen Folgen von heftigen Auseinandersetzungen und häuslicher Gewalt für Kinder aufzeigt. Thematisiert werden sollten Streits und die Angst der Kinder, den Wunsch nach dem Ende von diesen Streits, die Loyalität des Kindes zu beiden Elternteilen, sehr gemischte Gefühle und Verlustängste. Überlegen Sie sich gut im Vorfeld, womit die Kinder in Ihrer Gruppe am ehesten konfrontiert sind und wählen Sie anhand des überwiegenden Themas das Buch aus. Die genannten Bücher haben sehr unterschiedliche Schwerpunkte. Einige Geschichten sind sehr lang; versuchen Sie, diese zu kürzen oder bewusst zu verlängern, wenn das notwendig sein sollte.

## **7. Bastelstunde „Zeichnen, schreiben oder kleben der eigenen Geschichte“**

Die Kinder erhalten ein großes Blatt Papier oder ein Heft. Nun sollen die Kinder zeichnen, schreiben oder kleben, was sie daheim, in der Schule oder Nachbarschaft an Spannungen und Streitigkeiten erlebt haben.

*Jeder erlebt zu Hause oder in der Schule Dinge, die man nicht besonders mag und einen sehr belasten (z.B. viele Streitigkeiten daheim, eine kranke Person, Wut, Trauer, die Eltern lassen sich scheiden, man wird in der Schule gemobbt etc.). Man ist entsprechend traurig, wütend oder ängstlich und das sind völlig normale Reaktionen. Es ist daher hilfreich, darüber zu reden, zu zeichnen oder zu schreiben, was man nicht in Ordnung findet. Heute erstellen wir ein Heft/Zeichnung/Poster über Deine eigene Geschichte.*

*Zeichne, beschreibe oder klebe Deine Geschichte, welche Dinge verärgern Dich daheim oder in der Schule und welche Gefühle lösen diese Dinge in Dir aus?*

Diese Aufgabe ist für einige Kinder sehr schwer, sie müssen daher gut begleitet werden. Erklären Sie den Kindern den Auftrag in Ruhe und helfen Sie ihnen, einen Anfang zu machen. Es sollte jedoch vermieden werden, dass man ihnen das Thema vorgibt, hier ist die persönliche Geschichte des Kindes vor allem wichtig. Wenn sich die Kinder weigern, sollte man nicht auf die Umsetzung der Aufgabe pochen. Kinder, die sehr große Schwierigkeiten bei dieser Aufgabe haben, kann man dazu animieren, die Geschichte z.B. auf einen kleinen Hund zu übertragen, der viel erlebt hat. Oder das Kind töpfert seine Geschichte oder legt die Geschichte in eine Dose. Dann hat es die Geschichte zumindest gefühlt oder ist sich sicher, dass die Geschichte an einem sicheren Ort aufbewahrt ist.

Während die Kinder basteln und zeichnen, sollte der/die Betreuer/in sie in ein persönliches Gespräch verwickeln, in dem es über die Zeichnung oder die Bastelaktion geht. Beginnen Sie ein Gespräch zunächst immer mit dieser Frage: Kannst du mir verraten, was Du da gezeichnet/gebastelt hast? Hören Sie den Kindern gut und verständnisvoll zu, wenn sie erzählen. Drücken Sie Ihr Interesse aus, indem sie nicken und Blickkontakt halten. Stellen Sie auch regelmäßig „und dann“-Fragen, um das Gespräch am Laufen zu halten. Fragen Sie aber auch, was das Kind in der Situation empfunden hat (auch wenn die Antwort sehr offensichtlich ist), z.B. „Wie war es für Dich, als sich Deine Eltern so schlimm gestritten haben?“. Nehmen Sie sich die Zeit, die das Kind benötigt, und helfen Sie dem Kind, seine Geschichte zu erzählen, in dem Sie seine Gefühle reflektieren. Stellen Sie Fragen wie „Das muss sehr aufregend für dich gewesen sein.“ Oder „Ich kann mir vorstellen, dass Du darüber sehr wütend geworden bist.“ Wenn Sie sehen können, dass das Kind sehr bewegt ist, sagen Sie ihm das „Ich kann Dir ansehen, dass Du darüber sehr traurig bist.“ Wenn Sie merken, dass das Kind nicht weiter über seine Geschichte erzählen möchte oder einen Schlussstrich unter die Geschichte setzen will, fragen Sie das Kind genau das. „Ich habe den Eindruck, dass Du nicht länger darüber sprechen möchtest, ist das richtig?“. Hören Sie auf, wenn das Kind genug hat.

Die Zeichnungen werden am Ende eingesammelt. Lassen Sie die Kinder entscheiden, ob sie ihren Eltern oder Erziehungsberechtigten die Zeichnungen oder Geschichten zeigen oder vortragen möchten. Dies geschieht jedoch nicht sofort im Anschluss an das Modul,

sondern während eines persönlichen Gesprächs mit den Eltern. Die Eltern wissen, dass die Kinder ihre eigenen Geschichten haben und erlernen in den Elterngruppen Ratschläge, wie sie am besten auf die Geschichten ihrer Kinder reagieren können.

Nach diesem Programmpunkt geht es wieder in der Gruppe weiter!

### **8. Abschluss „Sorgenpuppe für die Schatzkiste“**

Zum Abschluss erhalten alle Kinder eine Sorgen- oder Glückspuppe, um ihre Sorgen teilen zu können. Erzählen Sie den Kindern die Herkunft dieser Sorgenpuppen und was man mit ihnen macht. So kann man ihnen seinen Sorgen erzählen und sie vor dem Schlafengehen unter das Kopfkissen legen. Die Sorgenpuppe trägt dann in der Nacht alle Sorgen des Kindes, so dass es gut schlafen kann.

## Modul 8: Erkrankungen (psychische Probleme / Sucht) (1)

### Thema

Geheimnisse

Erkrankungen (psychische Probleme / Sucht)

die Folgen von Erkrankungen (psychische Probleme / Sucht) für Kinder (allgemein)

### Ziele

- Kinder lernen den Unterschied zwischen guten und bösen Geheimnissen kennen.
- Kinder lernen, dass sie böse Geheimnisse immer verraten sollten.
- Den Kindern werden Informationen darüber gegeben, welche Gedanken und Gefühle Erkrankungen (psychische Probleme / Sucht) hervorrufen können.
- Kinder zeichnen, schreiben, basteln oder spielen ihre eigene Geschichte über Erkrankungen (psychische Probleme / Sucht).

### Inhalt

- |  |        |
|--|--------|
| 1. Begrüßung der Kinder  | 5 min. |
| 2. Okidoki-Lied und Ritual   | 5 min  |
| 3. Geschichte „PIEP hat ein Geheimnis“                                   | 15 min |
| 4. Spiel „In Bewegung“   | 10 min |
| 5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit                                   | 5 min  |
| 6. Geschichte über Erkrankungen (psychische Probleme / Sucht)            | 10 min |
| 7. Bastelstunde „Zeichnen, schreiben oder kleben der eigenen Geschichte“ | 25 min |
| 8. Entspannung „Kindermassage“   | 10 min |
| 9. Abschluss „Sorgenpuppe für die Schatzkiste“                           | 5 min  |

### Zubehör

- Limonade und ein paar Leckereien für die Kinder
- Okidoki-Lied (siehe Anhang 11)
- Handpuppe PIEP und ihre Höhle (z.B. ein Karton)
- Glöckchen, Klangschale und/oder Schneekugel
- Buch oder eine Geschichte über Erkrankungen (psychische Probleme / Sucht)
- Kreide oder Springseil

- Zeichenpapier
- Stifte oder Bleistifte
- Kleber
- Klebeband
- Zeitschriften mit Bildern
- Sorgenpuppe oder Glückspuppe für jedes Kind

## **Inhalt**

### **1. Begrüßung der Kinder**

Die Stühle sind bereits im Kreis aufgestellt und PIEP, die Maus, sitzt in ihrer Höhle auf dem Tisch (ein Karton mit einer Tür). Die Kinder werden beim Betreten des Raumes begrüßt und in ein kleines Gespräch verwickelt (z.B. man kann sie auf die Erlebnisse der letzten Woche oder ihre Kleidung ansprechen). Danach werden sie einladen, im Stuhlkreis Platz zu nehmen.

### **2. Okidoki-Lied und Ritual**

Das Okidoki-Lied wird zusammen mit den Kindern gesungen und anschließend das Ritual durchgeführt. PIEP darf ebenfalls teilnehmen, schließlich ist die Maus auch ein Okidoki (siehe Anhang 11 für das Lied und Ritual).

### **3. Geschichte „PIEP hat ein Geheimnis“**

PIEP hat ein Geheimnis. Sie hat zu Hause Dinge erlebt, von denen sie anderen nicht erzählen kann. Sie hat Angst, dass ihre Mutter und ihr Vater böse oder traurig werden, wenn sie es doch erzählen würde. Sie fühlt sich nicht wohl in ihrer Haut, da sie merkt, dass es kein gutes Geheimnis ist. Sie leidet an Bauchschmerzen. Eigentlich würde sie es doch gerne jemanden erzählen, aber dazu benötigt sie die Unterstützung der Okidokis. Was könnte PIEP nun tun? Wer kann ein Beispiel für ein gutes Geheimnis nennen? Und wer kennt ein böses Geheimnis? Den Kindern wird der Unterschied zwischen guten und bösen Geheimnissen erklärt. Böse Geheimnisse hinterlassen kein gutes Gefühl in einem. Man ist verängstigt oder traurig. Oft wurde einem auch gesagt, dass man das Geheimnis auch niemals verraten darf. Es ist aber sehr wichtig, böse Geheimnisse mit Erwachsenen zu besprechen, damit einem geholfen werden kann. Haben die Okidokis auch Geheimnisse? Verraten sie diese den anderen?

#### **4. Spiel „In Bewegung“**

Hierbei handelt es sich um ein kurzes Spiel, um sich zu bewegen. Folgende Varianten stehen dabei zur Verfügung:

##### *Dirigent*

Ein Kind muss den Raum kurz verlassen. Der/die Betreuer/in ernennt ein anderes Kind zum Dirigenten und die übrigen Kinder müssen den Dirigenten imitieren. Rufen Sie das Kind wieder in den Raum und es stellt sich in die Mitte des Kreises. Kann das Kind erraten, wer der Dirigent ist?

##### *Pferderennen*

Die Kinder knien im Kreis. Der/die Betreuer/in erklärt ihnen, dass sie nun ein Pferderennen machen werden. Das Galoppieren der Pferde wird dabei durch rhythmisches Schlagen auf die Beine imitiert. Je schneller das Schlagen, desto schneller laufen die Pferde. Der/die Betreuer/in erklärt den Kindern, dass die Pferde so manches Hindernis überwinden müssen:

- Ein Hindernis: mit den Armen eine Bewegung machen, als ob ein Hügel überwunden werden muss.
- Zwei Hindernisse: mit den Armen eine Bewegung machen, als ob zwei Hügel überwunden werden müssen.
- Die Königin: winken
- Eine Gruppe Japaner: so tun, als würde man fotografieren und dabei das Geräusch klick-klick-klick machen
- Ein Wasserbecken: mit den Fingern über die Lippen streichen und dabei brrrrrr sagen.
- Schlamm: die Hände abwechselnd hochziehen und dabei blub-blub-blub sagen.

Alle Hindernisse werden erläutert und vorgeführt, bevor das Rennen beginnt. Der/die Betreuer/in sagt die Hindernisse an, am besten mit hoher Geschwindigkeit. Die Kinder müssen gut zuhören und die Hindernisse imitieren. Nun kommt der Zieleinlauf. Wenn die Kinder das Spiel gut verstehen, kann auch ein Kind die Hindernisse ankündigen.

#### **5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit**

Die Kinder können sitzend einen Kreis bilden. Der/die Betreuer/in erklärt ihnen, dass in unseren Köpfen häufig lustige, aber auch vielen weniger lustigen Gedanken kreisen. Manchmal empfinden wir solche Gedanken als hohen Druck. Diese Gedanken sind normal und werden auch nicht verschwinden. Man kann solche Gedankenkreise jedoch unterbrechen und dadurch besser zur Ruhe kommen. Dies ist durch sogenannte Momente der Ruhe und Achtsamkeit möglich. Wenn man solche Momente wöchentlich mit den Kindern wiederholt, können sie das Erlernte auch selber zuhause anwenden. Kinder lernen, ihre Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt auf sich selber zu richten und ein wenig besser zur Ruhe kommen. Es gibt mehrere Möglichkeiten für solche Übungen:

#### *Dem Klang einer Glocke oder Klangschale lauschen*

Der/die Betreuer/in lässt eine (Meditations-)Glocke oder eine Klangschale klingen. Die Kinder werden gebeten, dem Klang sehr aufmerksam zuzuhören. Dies können sie mit geschlossenen oder geöffneten Augen machen. Sie lauschen dem Klang so lange, bis sie keinen Ton mehr hören können. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

#### *Die Glitzerpartikel einer Schneekugel beobachten*

Der/die Betreuer/in hält eine Schneekugel in den Händen. Schneekugeln kann man kaufen oder auch ganz leicht selber herstellen. Hierzu befüllt man eine Plastikflasche mit Wasser und fügt ausreichende Glitzerpartikel hinzu. Die Kinder werden gebeten, genau zu beobachten, wie die Glitzerpartikel innerhalb der Schneekugel herabgleiten. Sie sollten zuschauen, bis alle Partikel wieder auf dem Boden liegen. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

#### *Spüren (und Zählen) der Atmung*

Die Kinder sollen ihre Hände auf den Bauch legen um zu spüren, wie sich ihr Bauch beim Atmen auf und ab bewegt. Hierzu sollen sie die Augen schließen oder den Blick auf den Boden vor sich richten. Während sie fünfmal ein- und ausatmen, konzentrieren sie sich auf die Bewegungen der Bauchdecke. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

*Diese Momente der Ruhe und Achtsamkeit können natürlich bei Bedarf öfter als einmal die Woche eingerichtet werden. Es ist erwiesen, dass Kinder, die diese Praktiken erlernt haben, nur wenige Minuten benötigen, um sich zu entspannen und Ruhe zu empfinden.*

!!! Nach dem Moment der Ruhe und Achtsamkeit wird die Gruppe thematisch in kleinere Untergruppen eingeteilt. In jeder Untergruppe wird eine Geschichte vorgelesen, die zum Thema passt. Die jeweiligen Untergruppen sitzen auch für die Bastelarbeit zusammen an einem Tisch!

## **6. Geschichte über Erkrankungen (psychische Probleme / Sucht)**

Der/die Betreuer/in liest eine kurze Geschichte über Erkrankungen (psychische Probleme / Sucht) vor. Die folgenden behandeln das Thema für Kinder gut:

- „Mama is ziek“ von Trimbos.
- „Zebra“ von Arlette Einhorn
- „Papa is paars, mama is groen“ von Juliette Meijer
- „Papa is nooit moe“ von Anne Wijckmans
- „Oline het Olifantje“ von Martine Delfos
- „Sanne“ von Martine Delfos

Wichtig ist im Prinzip nur, dass das Buch die allgemeinen Folgen von Erkrankungen (psychische Probleme sowie Sucht) für Kinder aufzeigt. Thematisiert werden sollten die Stimmungsschwankungen der Eltern oder Geschwister, die Besorgtheit der Kinder, das Pflegebedürfnis für die Eltern oder Geschwister, Loyalitätsprobleme und die sehr gemischten Gefühle sowie Verlustängste. Überlegen Sie sich gut im Vorfeld, womit die Kinder in Ihrer Gruppe am ehesten konfrontiert sind und wählen Sie anhand des überwiegenden Themas das Buch aus. Die genannten Bücher haben sehr unterschiedliche Schwerpunkte. Einige Geschichten sind sehr lang; versuchen Sie, diese zu kürzen oder bewusst zu verlängern, wenn das notwendig sein sollte.

## **7. Bastelstunde „Zeichnen, schreiben oder kleben der eigenen Geschichte“**

Die Kinder erhalten ein großes Blatt Papier oder ein Heft. Nun sollen die Kinder zeichnen, schreiben oder kleben, was sie daheim, in der Schule oder Nachbarschaft an Spannungen und Streitigkeiten erlebt haben.

*Jeder erlebt zu Hause oder in der Schule Dinge, die man nicht besonders mag und einen sehr belasten (z.B. viele Streitigkeiten daheim, eine kranke Person, Wut, Trauer, die Eltern lassen sich scheiden, man wird in der Schule gemobbt etc.). Man ist entsprechend traurig, wütend oder ängstlich und das sind völlig normale Reaktionen. Es ist daher hilfreich, darüber zu reden, zu zeichnen oder zu schreiben, was man nicht in Ordnung findet. Heute erstellen wir ein Heft/Zeichnung/Poster über Deine eigene Geschichte. Zeichne, beschreibe oder klebe Deine Geschichte, welche Dinge verärgern Dich daheim oder in der Schule und welche Gefühle lösen diese Dinge in Dir aus?*

Diese Aufgabe ist für einige Kinder sehr schwer, sie müssen daher gut begleitet werden. Erklären Sie den Kindern den Auftrag in Ruhe und helfen Sie ihnen, einen Anfang zu machen. Es sollte jedoch vermieden werden, dass man ihnen das Thema vorgibt, hier ist die persönliche Geschichte des Kindes vor allem wichtig. Wenn sich die Kinder weigern, sollte man nicht auf die Umsetzung der Aufgabe pochen. Kinder, die sehr große Schwierigkeiten bei dieser Aufgabe haben, kann man dazu animieren, die Geschichte z.B. auf einen kleinen Hund zu übertragen, der viel erlebt hat. Oder das Kind töpfer seine Geschichte oder legt die Geschichte in eine Dose. Dann hat es die Geschichte zumindest gefühlt oder ist sich sicher, dass die Geschichte an einem sicheren Ort aufbewahrt ist.

Während die Kinder basteln und zeichnen, sollte der/die Betreuer/in sie in ein persönliches Gespräch verwickeln, in dem es über die Zeichnung oder die Bastelaktion geht. Beginnen Sie ein Gespräch zunächst immer mit dieser Frage: Kannst du mir verraten, was Du da gezeichnet/gebastelt hast? Hören Sie den Kindern gut und verständnisvoll zu, wenn sie erzählen. Drücken Sie Ihr Interesse aus, indem sie nicken und Blickkontakt halten. Stellen Sie auch regelmäßig „und dann“-Fragen, um das Gespräch am Laufen zu halten. Fragen Sie aber auch, was das Kind in der Situation empfunden hat (auch wenn die Antwort sehr offensichtlich ist), z.B. „Wie war es für Dich, als sich Deine Eltern so schlimm gestritten haben?“. Nehmen Sie sich die Zeit, die das Kind benötigt, und helfen Sie dem Kind, seine Geschichte zu erzählen, in dem Sie seine Gefühle reflektieren. Stellen Sie Fragen wie „Das muss sehr aufregend für dich gewesen sein.“ Oder „Ich kann mir vorstellen, dass Du darüber sehr wütend geworden bist.“ Wenn Sie sehen können, dass das Kind sehr bewegt ist, sagen Sie ihm das „Ich kann Dir ansehen, dass Du darüber sehr traurig bist.“ Wenn Sie merken, dass das Kind nicht weiter über seine Geschichte erzählen möchte oder einen Schlussstrich unter die Geschichte setzen will, fragen Sie das Kind genau das. „Ich habe den Eindruck, dass Du nicht länger darüber sprechen möchtest, ist das richtig?“. Hören Sie auf, wenn das Kind genug hat.

Die Zeichnungen werden am Ende eingesammelt. Lassen Sie die Kinder entscheiden, ob sie ihren Eltern oder Erziehungsberechtigten die Zeichnungen oder Geschichten zeigen oder vortragen möchten. Dies geschieht jedoch nicht sofort im Anschluss an das Modul, sondern während eines persönlichen Gesprächs mit den Eltern. Die Eltern wissen, dass die Kinder ihre eigenen Geschichten haben und erlernen in den Elterngruppen Ratschläge, wie sie am besten auf die Geschichten ihrer Kinder reagieren können.

Nach diesem Programmpunkt geht es wieder in der Gruppe weiter!

### **8. Abschluss „Sorgenpuppe für die Schatzkiste“**

Zum Abschluss erhalten alle Kinder eine Sorgen- oder Glückspuppe, um ihre Sorgen teilen zu können. Erzählen Sie den Kindern die Herkunft dieser Sorgenpuppen und was man mit ihnen macht. So kann man ihnen seinen Sorgen erzählen und sie vor dem Schlafengehen unter das Kopfkissen legen. Die Sorgenpuppe trägt dann in der Nacht alle Sorgen des Kindes, so dass es gut schlafen kann.

## Modul 8: Verlust und Trauer (1)

### Thema

Geheimnisse

Verlust und Trauer

die Folgen von Verlust und Trauer für Kinder (allgemein)

### Ziele

- Kinder lernen den Unterschied zwischen guten und bösen Geheimnissen kennen.
- Kinder lernen, dass sie böse Geheimnisse immer verraten sollten.
- Kinder erhalten Informationen darüber, was Verlust durch Tod bedeutet.
- Kinder erhalten Informationen über die Gedanken und Gefühle, die ein Verlust im Haus bei Kindern hervorrufen kann.
- Kinder zeichnen, schreiben, basteln oder spielen ihre eigene Geschichte über ihre Schadenerfahrung.

### Inhalt

- |  |        |
|--|--------|
| 1. Begrüßung der Kinder  | 5 min  |
| 2. Okidoki-Lied und Ritual   | 5 min  |
| 3. Geschichte „PIEP hat ein Geheimnis“                                   | 15 min |
| 4. Spiel „In Bewegung“   | 10 min |
| 5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit                                   | 5 min  |
| 6. Geschichte über Verlust und Trauer                                    | 10 min |
| 7. Bastelstunde „Zeichnen, schreiben oder kleben der eigenen Geschichte“ | 25 min |
| 8. Entspannung „Kindermassage“   | 10 min |
| 9. Abschluss „Sorgenpuppe für die Schatzkiste“                           | 5 min  |

### Zubehör

- Limonade und ein paar Leckereien für die Kinder
- Okidoki-Lied (siehe Anhang 11)
- Handpuppe PIEP und ihre Höhle (z.B. ein Karton)
- Glöckchen, Klangschale und/oder Schneekugel
- Broschüre oder Geschichte über Verlust und Trauer
- Pflasterkreide oder -seil

- Zeichenpapier
- Stifte oder Bleistifte
- Stifte
- Kleber
- Klebestreifen
- Zeitschriften mit Bildern
- Sorgenpuppe oder Glückspuppe für jedes Kind

## Inhalt

### 1. Begrüßung der Kinder

Die Stühle sind bereits im Kreis aufgestellt und PIEP, die Maus, sitzt in ihrer Höhle auf dem Tisch (ein Karton mit einer Tür). Die Kinder werden beim Betreten des Raumes begrüßt und in ein kleines Gespräch verwickelt (z.B. man kann sie auf die Erlebnisse der letzten Woche oder ihre Kleidung ansprechen). Danach werden sie einladen, im Stuhlkreis Platz zu nehmen.

### 2. Okidoki-Lied und Ritual

Das Okidoki-Lied wird zusammen mit den Kindern gesungen und anschließend das Ritual durchgeführt. PIEP darf ebenfalls teilnehmen, schließlich ist die Maus auch ein Okidoki (siehe Anhang 11 für das Lied und Ritual).

### 3. Geschichte „PIEP hat ein Geheimnis“

PIEP hat ein Geheimnis. Sie hat zu Hause Dinge erlebt, von denen sie anderen nicht erzählen kann. Sie hat Angst, dass ihre Mutter und ihr Vater böse oder traurig werden, wenn sie es doch erzählen würde. Sie fühlt sich nicht wohl in ihrer Haut, da sie merkt, dass es kein gutes Geheimnis ist. Sie leidet an Bauchschmerzen. Eigentlich würde sie es doch gerne jemanden erzählen, aber dazu benötigt sie die Unterstützung der Okidokis. Was könnte PIEP nun tun? Wer kann ein Beispiel für ein gutes Geheimnis nennen? Und wer kennt ein böses Geheimnis? Den Kindern wird der Unterschied zwischen guten und bösen Geheimnissen erklärt. Böse Geheimnisse hinterlassen kein gutes Gefühl in einem. Man ist verängstigt oder traurig. Oft wurde einem auch gesagt, dass man das Geheimnis auch niemals verraten darf. Es ist aber sehr wichtig, böse Geheimnisse mit Erwachsenen zu besprechen, damit einem geholfen werden kann. Haben die Okidokis auch Geheimnisse? Verraten sie diese den anderen?

#### **4. Spiel „In Bewegung“**

Hierbei handelt es sich um ein kurzes Spiel, um sich zu bewegen. Folgende Varianten stehen dabei zur Verfügung:

##### *Dirigent*

Ein Kind muss den Raum kurz verlassen. Der/die Betreuer/in ernennt ein anderes Kind zum Dirigenten und die übrigen Kinder müssen den Dirigenten imitieren. Rufen Sie das Kind wieder in den Raum und es stellt sich in die Mitte des Kreises. Kann das Kind erraten, wer der Dirigent ist?

##### *Pferderennen*

Die Kinder knien im Kreis. Der/die Betreuer/in erklärt ihnen, dass sie nun ein Pferderennen machen werden. Das Galoppieren der Pferde wird dabei durch rhythmisches Schlagen auf die Beine imitiert. Je schneller das Schlagen, desto schneller laufen die Pferde. Der/die Betreuer/in erklärt den Kindern, dass die Pferde so manches Hindernis überwinden müssen:

- Ein Hindernis: mit den Armen eine Bewegung machen, als ob ein Hügel überwunden werden muss.
- Zwei Hindernisse: mit den Armen eine Bewegung machen, als ob zwei Hügel überwunden werden müssen.
- Die Königin: winken
- Eine Gruppe Japaner: so tun, als würde man fotografieren und dabei das Geräusch klick-klick-klick machen
- Ein Wasserbecken: mit den Fingern über die Lippen streichen und dabei brrrrrr sagen.
- Schlamm: die Hände abwechselnd hochziehen und dabei blub-blub-blub sagen.

Alle Hindernisse werden erläutert und vorgeführt, bevor das Rennen beginnt. Der/die Betreuer/in sagt die Hindernisse an, am besten mit hoher Geschwindigkeit. Die Kinder müssen gut zuhören und die Hindernisse imitieren. Nun kommt der Zieleinlauf. Wenn die Kinder das Spiel gut verstehen, kann auch ein Kind die Hindernisse ankündigen.

#### **5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit**

Die Kinder können sitzend einen Kreis bilden. Der/die Betreuer/in erklärt ihnen, dass in unseren Köpfen häufig lustige, aber auch vielen weniger lustigen Gedanken kreisen. Manchmal empfinden wir solche Gedanken als hohen Druck. Diese Gedanken sind normal und werden auch nicht verschwinden. Man kann solche Gedankenkreise jedoch unterbrechen und dadurch besser zur Ruhe kommen. Dies ist durch sogenannte Momente der Ruhe und Achtsamkeit möglich. Wenn man solche Momente wöchentlich mit den Kindern wiederholt, können sie das Erlernte auch selber zuhause anwenden. Kinder lernen, ihre Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt auf sich selber zu richten und ein wenig besser zur Ruhe kommen. Es gibt mehrere Möglichkeiten für solche Übungen:

#### *Dem Klang einer Glocke oder Klangschale lauschen*

Der/die Betreuer/in lässt eine (Meditations-)Glocke oder eine Klangschale klingen. Die Kinder werden gebeten, dem Klang sehr aufmerksam zuzuhören. Dies können sie mit geschlossenen oder geöffneten Augen machen. Sie lauschen dem Klang so lange, bis sie keinen Ton mehr hören können. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

#### *Die Glitzerpartikel einer Schneekugel beobachten*

Der/die Betreuer/in hält eine Schneekugel in den Händen. Schneekugeln kann man kaufen oder auch ganz leicht selber herstellen. Hierzu befüllt man eine Plastikflasche mit Wasser und fügt ausreichende Glitzerpartikel hinzu. Die Kinder werden gebeten, genau zu beobachten, wie die Glitzerpartikel innerhalb der Schneekugel herabgleiten. Sie sollten zuschauen, bis alle Partikel wieder auf dem Boden liegen. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

#### *Spüren (und Zählen) der Atmung*

Die Kinder sollen ihre Hände auf den Bauch legen um zu spüren, wie sich ihr Bauch beim Atmen auf und ab bewegt. Hierzu sollen sie die Augen schließen oder den Blick auf den Boden vor sich richten. Während sie fünfmal ein- und ausatmen, konzentrieren sie sich auf die Bewegungen der Bauchdecke. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

*Diese Momente der Ruhe und Achtsamkeit können natürlich bei Bedarf öfter als einmal die Woche eingerichtet werden. Es ist erwiesen, dass Kinder, die diese Praktiken erlernt haben, nur wenige Minuten benötigen, um sich zu entspannen und Ruhe zu empfinden.*

!!! Nach dem Moment der Ruhe und Achtsamkeit wird die Gruppe thematisch in kleinere Untergruppen eingeteilt. In jeder Untergruppe wird eine Geschichte vorgelesen, die zum Thema passt. Die jeweiligen Untergruppen sitzen auch für die Bastelarbeit zusammen an einem Tisch!

## **6. Geschichte von Verlust und Trauer**

Der/die Betreuer/in liest eine kurze Geschichte über Verlust und Trauer vor. Die folgenden behandeln das Thema für Kinder gut:

- „Kikker en het vogeltje“ von Max Velthuijs
- „Derk das blijft altijd bij ons“ von Susan Varley
- „Ik mis je“ von Paul Verrept
- „Als je dood bent, word je dan nooit meer beter?“ von, P und J Breebaart

Wichtig ist im Prinzip nur, dass das Buch die allgemeinen Folgen von Verlust und Trauer für Kinder aufzeigt. Thematisiert werden sollten das Erkranken oder Versterben einer geliebten Person, ein Begräbnis oder die Einäscherung, die Trauer und der Verlust sowie sehr gemischte Gefühle, das Abschied nehmen und Schwelgen in Erinnerungen. Überlegen Sie sich gut im Vorfeld, womit die Kinder in Ihrer Gruppe am ehesten konfrontiert sind und wählen Sie anhand des überwiegenden Themas das Buch aus. Die genannten Bücher haben sehr unterschiedliche Schwerpunkte. Einige Geschichten sind sehr lang; versuchen Sie, diese zu kürzen oder bewusst zu verlängern, wenn das notwendig sein sollte.

## **7. Bastelstunde „Zeichnen, schreiben oder kleben der eigenen Geschichte“**

Die Kinder erhalten ein großes Blatt Papier oder ein Heft. Nun sollen die Kinder zeichnen, schreiben oder kleben, was sie daheim, in der Schule oder Nachbarschaft an Spannungen und Streitigkeiten erlebt haben.

*Jeder erlebt zu Hause oder in der Schule Dinge, die man nicht besonders mag und einen sehr belasten (z.B. viele Streitigkeiten daheim, eine kranke Person, Wut, Trauer, die Eltern lassen sich scheiden, man wird in der Schule gemobbt etc.). Man ist entsprechend traurig, wütend oder ängstlich und das sind völlig normale Reaktionen. Es ist daher hilfreich, darüber zu reden, zu zeichnen oder zu schreiben, was man nicht in Ordnung findet. Heute erstellen wir ein Heft/Zeichnung/Poster über Deine eigene Geschichte. Zeichne, beschreibe oder klebe Deine Geschichte, welche Dinge verärgern Dich daheim oder in der Schule und welche Gefühle lösen diese Dinge in Dir aus?*

Diese Aufgabe ist für einige Kinder sehr schwer, sie müssen daher gut begleitet werden. Erklären Sie den Kindern den Auftrag in Ruhe und helfen Sie ihnen, einen Anfang zu machen. Es sollte jedoch vermieden werden, dass man ihnen das Thema vorgibt, hier ist die persönliche Geschichte des Kindes vor allem wichtig. Wenn sich die Kinder weigern, sollte man nicht auf die Umsetzung der Aufgabe pochen. Kinder, die sehr große Schwierigkeiten bei dieser Aufgabe haben, kann man dazu animieren, die Geschichte z.B. auf einen kleinen Hund zu übertragen, der viel erlebt hat. Oder das Kind töpft seine Geschichte oder legt die Geschichte in eine Dose. Dann hat es die Geschichte zumindest gefühlt oder ist sich sicher, dass die Geschichte an einem sicheren Ort aufbewahrt ist.

Während die Kinder basteln und zeichnen, sollte der/die Betreuer/in sie in ein persönliches Gespräch verwickeln, in dem es über die Zeichnung oder die Bastelaktion geht. Beginnen Sie ein Gespräch zunächst immer mit dieser Frage: Kannst du mir verraten, was Du da gezeichnet/gebastelt hast? Hören Sie den Kindern gut und verständnisvoll zu, wenn sie erzählen. Drücken Sie Ihr Interesse aus, indem sie nicken und Blickkontakt halten. Stellen Sie auch regelmäßig „und dann“-Fragen, um das Gespräch am Laufen zu halten. Fragen Sie aber auch, was das Kind in der Situation empfunden hat (auch wenn die Antwort sehr offensichtlich ist), z.B. „Wie war es für Dich, als sich Deine Eltern so schlimm gestritten haben?“. Nehmen Sie sich die Zeit, die das Kind benötigt, und helfen Sie dem Kind, seine Geschichte zu erzählen, in dem Sie seine Gefühle reflektieren. Stellen Sie Fragen wie „Das muss sehr aufregend für dich gewesen sein.“ Oder „Ich kann mir vorstellen, dass Du darüber sehr wütend geworden bist.“ Wenn Sie sehen können, dass das Kind sehr bewegt ist, sagen Sie ihm das „Ich kann Dir ansehen, dass Du darüber sehr traurig bist.“ Wenn Sie merken, dass das Kind nicht weiter über seine Geschichte erzählen möchte oder einen Schlussstrich unter die Geschichte setzen will, fragen Sie das Kind genau das. „Ich habe den Eindruck, dass Du nicht länger darüber sprechen möchtest, ist das richtig?“. Hören Sie auf, wenn das Kind genug hat.

Die Zeichnungen werden am Ende eingesammelt. Lassen Sie die Kinder entscheiden, ob sie ihren Eltern oder Erziehungsberechtigten die Zeichnungen oder Geschichten zeigen oder vortragen möchten. Dies geschieht jedoch nicht sofort im Anschluss an das Modul, sondern während eines persönlichen Gesprächs mit den Eltern. Die Eltern wissen, dass die Kinder ihre eigenen Geschichten haben und erlernen in den Elterngruppen Ratschläge, wie sie am besten auf die Geschichten ihrer Kinder reagieren können.

Nach diesem Programmpunkt geht es wieder in der Gruppe weiter!

### **8. Abschluss „Sorgenpuppe für die Schatzkiste“**

Zum Abschluss erhalten alle Kinder eine Sorgen- oder Glückspuppe, um ihre Sorgen teilen zu können. Erzählen Sie den Kindern die Herkunft dieser Sorgenpuppen und was man mit ihnen macht. So kann man ihnen seinen Sorgen erzählen und sie vor dem Schlafengehen unter das Kopfkissen legen. Die Sorgenpuppe trägt dann in der Nacht alle Sorgen des Kindes, so dass es gut schlafen kann.

## Modul 8: Spannungsfelder (1)

### Thema

Geheimnisse

Ein angespanntes Umfeld

die Folgen von Spannungsfeldern für Kinder (allgemein)

### Ziele

- Kinder lernen den Unterschied zwischen guten und bösen Geheimnissen kennen.
- Kinder lernen, dass sie böse Geheimnisse immer verraten sollten.
- Kinder erhalten Informationen darüber, was ein stressiges Umfeld bedeutet.
- Die Kinder erhalten Informationen darüber, was eine angespannte Umgebung (z.B. in der Schule, in der Nachbarschaft) in den Köpfen und Gefühlen der Kinder hervorrufen kann.
- Kinder zeichnen, schreiben, basteln oder spielen ihre eigene Geschichte über die Spannung, die sie in ihrer Umgebung (Schule, Nachbarschaft) erleben.

### Inhalt

- |  |        |
|--|--------|
| 1. Begrüßung der Kinder  | 5 min  |
| 2. Okidoki-Lied und Ritual   | 5 min  |
| 3. Geschichte „PIEP hat ein Geheimnis“                                   | 15 min |
| 4. Spiel „In Bewegung“   | 10 min |
| 5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit                                   | 5 min  |
| 6. Geschichte über Spannungsfelder                                       | 10 min |
| 7. Bastelstunde „Zeichnen, schreiben oder kleben der eigenen Geschichte“ | 25 min |
| 8. Entspannung „Kindermassage“   | 10 min |
| 9. Abschluss „Sorgenpuppe für die Schatzkiste“                           | 5 min  |

### Zubehör

- Limonade und ein paar Leckereien für die Kinder
- Okidoki-Lied (siehe Anhang 11)
- Handpuppe PIEP und ihre Höhle (z.B. ein Karton)
- Glöckchen, Klangschale und/oder Schneekugel
- Broschüre oder Geschichte über eine angespannte Umgebung
- Pflasterkreide oder -seil

- Zeichenpapier
- Stifte oder Bleistifte
- Kleber
- Klebestreifen
- Zeitschriften mit Bildern
- Pflegepuppe oder Glückspuppe für jedes Kind

# Inhalt

## 1. Begrüßung der Kinder

Die Stühle sind bereits im Kreis aufgestellt und PIEP, die Maus, sitzt in ihrer Höhle auf dem Tisch (ein Karton mit einer Tür). Die Kinder werden beim Betreten des Raumes begrüßt und in ein kleines Gespräch verwickelt (z.B. man kann sie auf die Erlebnisse der letzten Woche oder ihre Kleidung ansprechen). Danach werden sie einladen, im Stuhlkreis Platz zu nehmen.

## 2. Okidoki-Lied und Ritual

Das Okidoki-Lied wird zusammen mit den Kindern gesungen und anschließend das Ritual durchgeführt. PIEP darf ebenfalls teilnehmen, schließlich ist die Maus auch ein Okidoki (siehe Anhang 11 für das Lied und Ritual).

## 3. Geschichte „PIEP hat ein Geheimnis“

PIEP hat ein Geheimnis. Sie hat zu Hause Dinge erlebt, von denen sie anderen nicht erzählen kann. Sie hat Angst, dass ihre Mutter und ihr Vater böse oder traurig werden, wenn sie es doch erzählen würde. Sie fühlt sich nicht wohl in ihrer Haut, da sie merkt, dass es kein gutes Geheimnis ist. Sie leidet an Bauchschmerzen. Eigentlich würde sie es doch gerne jemanden erzählen, aber dazu benötigt sie die Unterstützung der Okidokis. Was könnte PIEP nun tun? Wer kann ein Beispiel für ein gutes Geheimnis nennen? Und wer kennt ein böses Geheimnis? Den Kindern wird der Unterschied zwischen guten und bösen Geheimnissen erklärt. Böse Geheimnisse hinterlassen kein gutes Gefühl in einem. Man ist verängstigt oder traurig. Oft wurde einem auch gesagt, dass man das Geheimnis auch niemals verraten darf. Es ist aber sehr wichtig, böse Geheimnisse mit Erwachsenen zu besprechen, damit einem geholfen werden kann. Haben die Okidokis auch Geheimnisse? Verraten sie diese den anderen?

## 4. Spiel „In Bewegung“

Hierbei handelt es sich um ein kurzes Spiel, um sich zu bewegen. Folgende Varianten stehen dabei zur Verfügung:

### *Dirigent*

Ein Kind muss den Raum kurz verlassen. Der/die Betreuer/in ernennt ein anderes Kind zum Dirigenten und die übrigen Kinder müssen den Dirigenten imitieren. Rufen Sie das Kind wieder in den Raum und es stellt sich in die Mitte des Kreises. Kann das Kind erraten, wer der Dirigent ist?

### *Pferderennen*

Die Kinder knien im Kreis. Der/die Betreuer/in erklärt ihnen, dass sie nun ein Pferderennen machen werden. Das Galoppieren der Pferde wird dabei durch rhythmisches Schlagen auf die Beine imitiert. Je schneller das Schlagen, desto schneller laufen die Pferde. Der/die Betreuer/in erklärt den Kindern, dass die Pferde so manches Hindernis überwinden müssen:

- Ein Hindernis: mit den Armen eine Bewegung machen, als ob ein Hügel überwunden werden muss.
- Zwei Hindernisse: mit den Armen eine Bewegung machen, als ob zwei Hügel überwunden werden müssen.
- Die Königin: winken
- Eine Gruppe Japaner: so tun, als würde man fotografieren und dabei das Geräusch klick-klick-klick machen
- Ein Wasserbecken: mit den Fingern über die Lippen streichen und dabei brrrrrr sagen.
- Schlamm: die Hände abwechselnd hochziehen und dabei blub-blub-blub sagen.

Alle Hindernisse werden erläutert und vorgeführt, bevor das Rennen beginnt. Der/die Betreuer/in sagt die Hindernisse an, am besten mit hoher Geschwindigkeit. Die Kinder müssen gut zuhören und die Hindernisse imitieren. Nun kommt der Zieleinlauf. Wenn die Kinder das Spiel gut verstehen, kann auch ein Kind die Hindernisse ankündigen.

## **5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit**

Die Kinder können sitzend einen Kreis bilden. Der/die Betreuer/in erklärt ihnen, dass in unseren Köpfen häufig lustige, aber auch vielen weniger lustigen Gedanken kreisen. Manchmal empfinden wir solche Gedanken als hohen Druck. Diese Gedanken sind normal und werden auch nicht verschwinden. Man kann solche Gedankenkreise jedoch unterbrechen und dadurch besser zur Ruhe kommen. Dies ist durch sogenannte Momente der Ruhe und Achtsamkeit möglich. Wenn man solche Momente wöchentlich mit den Kindern wiederholt, können sie das Erlernte auch selber zuhause anwenden. Kinder lernen, ihre Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt auf sich selber zu richten und ein wenig besser zur Ruhe kommen. Es gibt mehrere Möglichkeiten für solche Übungen:

### *Dem Klang einer Glocke oder Klangschale lauschen*

Der/die Betreuer/in lässt eine (Meditations-)Glocke oder eine Klangschale klingen. Die Kinder werden gebeten, dem Klang sehr aufmerksam zuzuhören. Dies können sie mit geschlossenen oder geöffneten Augen machen. Sie lauschen dem Klang so lange, bis sie keinen Ton mehr hören können. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

### *Die Glitzerpartikel einer Schneekugel beobachten*

Der/die Betreuer/in hält eine Schneekugel in den Händen. Schneekugeln kann man kaufen oder auch ganz leicht selber herstellen. Hierzu befüllt man eine Plastikflasche mit Wasser und fügt ausreichende Glitzerpartikel hinzu. Die Kinder werden gebeten, genau zu beobachten, wie die Glitzerpartikel innerhalb der Schneekugel herabgleiten. Sie sollten zuschauen, bis alle Partikel wieder auf dem Boden liegen. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

### *Spüren (und Zählen) der Atmung*

Die Kinder sollen ihre Hände auf den Bauch legen um zu spüren, wie sich ihr Bauch beim Atmen auf und ab bewegt. Hierzu sollen sie die Augen schließen oder den Blick auf den Boden vor sich richten. Während sie fünfmal ein- und ausatmen, konzentrieren sie sich auf die Bewegungen der Bauchdecke. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

*Diese Momente der Ruhe und Achtsamkeit können natürlich bei Bedarf öfter als einmal die Woche eingerichtet werden. Es ist erwiesen, dass Kinder, die diese Praktiken erlernt haben, nur wenige Minuten benötigen, um sich zu entspannen und Ruhe zu empfinden.*

## **6. Geschichte über eine stressige Umgebung**

Der/die Betreuer/in liest eine kurze Geschichte über Spannungsfelder (Schule, Zuhause, Nachbarschaft) vor. Die folgenden behandeln das Thema für Kinder gut:

- „Een reus van een vriend“ (Thema Mobbing)

- „De blauwe stoel, de ruzie stoel“ Imme Dros

Wichtig ist im Prinzip nur, dass das Buch die allgemeinen Folgen von Spannungsfeldern für Kinder aufzeigt. Thematisiert werden sollten sich ängstlich oder unsicher fühlen, das Gefühl, an allem schuld zu sein, die sehr gemischten Gefühle, ein anderes Verhalten angewöhnen, damit sich die Situation bessert, nicht mehr man selbst sein können. Erinnerungen. Überlegen Sie sich gut im Vorfeld, womit die Kinder in Ihrer Gruppe am ehesten konfrontiert sind und wählen Sie anhand des überwiegenden Themas das Buch aus. Die genannten Bücher haben sehr unterschiedliche Schwerpunkte. Einige Geschichten sind sehr lang; versuchen Sie, diese zu kürzen oder bewusst zu verlängern, wenn das notwendig sein sollte.

## **7. Bastelstunde „Zeichnen, schreiben oder kleben der eigenen Geschichte“**

Die Kinder erhalten ein großes Blatt Papier oder ein Heft. Nun sollen die Kinder zeichnen, schreiben oder kleben, was sie daheim, in der Schule oder Nachbarschaft an Spannungen und Streitigkeiten erlebt haben.

*Jeder erlebt zu Hause oder in der Schule Dinge, die man nicht besonders mag und einen sehr belasten (z.B. viele Streitigkeiten daheim, eine kranke Person, Wut, Trauer, die Eltern lassen sich scheiden, man wird in der Schule gemobbt etc.). Man ist entsprechend traurig, wütend oder ängstlich und das sind völlig normale Reaktionen. Es ist daher hilfreich, darüber zu reden, zu zeichnen oder zu schreiben, was man nicht in Ordnung findet. Heute erstellen wir ein Heft/Zeichnung/Poster über Deine eigene Geschichte. Zeichne, beschreibe oder klebe Deine Geschichte, welche Dinge verärgern Dich daheim oder in der Schule und welche Gefühle lösen diese Dinge in Dir aus?*

Diese Aufgabe ist für einige Kinder sehr schwer, sie müssen daher gut begleitet werden. Erklären Sie den Kindern den Auftrag in Ruhe und helfen Sie ihnen, einen Anfang zu machen. Es sollte jedoch vermieden werden, dass man ihnen das Thema vorgibt, hier ist die persönliche Geschichte des Kindes vor allem wichtig. Wenn sich die Kinder weigern, sollte man nicht auf die Umsetzung der Aufgabe pochen. Kinder, die sehr große Schwierigkeiten bei dieser Aufgabe haben, kann man dazu animieren, die Geschichte z.B. auf einen kleinen Hund zu übertragen, der viel erlebt hat. Oder das Kind töpfer seine Geschichte oder legt die Geschichte in eine Dose. Dann hat es die Geschichte

zumindest gefühlt oder ist sich sicher, dass die Geschichte an einem sicheren Ort aufbewahrt ist.

Während die Kinder basteln und zeichnen, sollte der/die Betreuer/in sie in ein persönliches Gespräch verwickeln, in dem es über die Zeichnung oder die Bastelaktion geht. Beginnen Sie ein Gespräch zunächst immer mit dieser Frage: Kannst du mir verraten, was Du da gezeichnet/gebastelt hast? Hören Sie den Kindern gut und verständnisvoll zu, wenn sie erzählen. Drücken Sie Ihr Interesse aus, indem sie nicken und Blickkontakt halten. Stellen Sie auch regelmäßig „und dann“-Fragen, um das Gespräch am Laufen zu halten. Fragen Sie aber auch, was das Kind in der Situation empfunden hat (auch wenn die Antwort sehr offensichtlich ist), z.B. „Wie war es für Dich, als sich Deine Eltern so schlimm gestritten haben?“. Nehmen Sie sich die Zeit, die das Kind benötigt, und helfen Sie dem Kind, seine Geschichte zu erzählen, in dem Sie seine Gefühle reflektieren. Stellen Sie Fragen wie „Das muss sehr aufregend für dich gewesen sein.“ Oder „Ich kann mir vorstellen, dass Du darüber sehr wütend geworden bist.“ Wenn Sie sehen können, dass das Kind sehr bewegt ist, sagen Sie ihm das „Ich kann Dir ansehen, dass Du darüber sehr traurig bist.“ Wenn Sie merken, dass das Kind nicht weiter über seine Geschichte erzählen möchte oder einen Schlussstrich unter die Geschichte setzen will, fragen Sie das Kind genau das. „Ich habe den Eindruck, dass Du nicht länger darüber sprechen möchtest, ist das richtig?“. Hören Sie auf, wenn das Kind genug hat.

Die Zeichnungen werden am Ende eingesammelt. Lassen Sie die Kinder entscheiden, ob sie ihren Eltern oder Erziehungsberechtigten die Zeichnungen oder Geschichten zeigen oder vortragen möchten. Dies geschieht jedoch nicht sofort im Anschluss an das Modul, sondern während eines persönlichen Gesprächs mit den Eltern. Die Eltern wissen, dass die Kinder ihre eigenen Geschichten haben und erlernen in den Elterngruppen Ratschläge, wie sie am besten auf die Geschichten ihrer Kinder reagieren können.

Nach diesem Programmpunkt geht es wieder in der Gruppe weiter!

## **9. Abschluss „Sorgenpuppe für die Schatzkiste“**

Zum Abschluss erhalten alle Kinder eine Sorgen- oder Glückspuppe, um ihre Sorgen teilen zu können. Erzählen Sie den Kindern die Herkunft dieser Sorgenpuppen und was man mit ihnen macht. So kann man ihnen seinen Sorgen erzählen und sie vor dem Schlafengehen unter das Kopfkissen legen. Die Sorgenpuppe trägt dann in der Nacht alle Sorgen des Kindes, so dass es gut schlafen kann.

## Modul 9: Scheidung (2)

### Thema

eine Kindergeschichte über das Thema Scheidung

Grenzen setzen

Bedürfnisse der Kinder

### Ziele

- Die Kinder erzählen ihre eigene Geschichte über das Thema Scheidung.
- Die Kinder geben an, woran sie leiden und was sie brauchen.

### Inhalt

1. Begrüßung der Kinder	5 min
2. Okidoki-Lied und Ritual	5 min
3. Geschichte „PIEP erzählt ihre Geschichte“	20 min
4. Spiel „Hilfe“	10 min
5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit	5 min
6. Bastelstunde „Grenzen und Bedürfnisse“	25 min
7. Geschichte über Magie und Wünsche	10 min
8. Spiel „Der Zauberer“	10 min

### Zubehör

- Limonade und ein paar Leckereien für die Kinder
- Okidoki-Lied (siehe Anhang 11)
- Handpuppe PIEP und ihre Höhle (z.B. ein Karton)
- Geschichte über Magie und Wünsche
- Glöckchen, Klangschale und/oder Schneekugel
- Stifte und Bleistifte
- Farben
- Wunschkarten
- Bedürfnisschilder (siehe Anhang XX)
- kleine Bilder für jedes Kind
- Zauberstab
- Zauberhut



## **Inhalt**

### **1. Begrüßung der Kinder**

Die Stühle sind bereits im Kreis aufgestellt und PIEP, die Maus, sitzt in ihrer Höhle auf dem Tisch (ein Karton mit einer Tür). Die Kinder werden beim Betreten des Raumes begrüßt und in ein kleines Gespräch verwickelt (z.B. man kann sie auf die Erlebnisse der letzten Woche oder ihre Kleidung ansprechen). Danach werden sie einladen, im Stuhlkreis Platz zu nehmen.

### **2. Okidoki-Lied und Ritual**

Das Okidoki-Lied wird zusammen mit den Kindern gesungen und anschließend das Ritual durchgeführt. PIEP darf ebenfalls teilnehmen, schließlich ist die Maus auch ein Okidoki (siehe Anhang 11 für das Lied und Ritual).

!!! Nach dem Okidoki-Lied wird die Gruppe thematisch in kleinere Untergruppen eingeteilt. Mit jeder Untergruppe wird das Gespräch mit Piep durchgeführt. Erst anschließend geht das Programm mit der gesamten Gruppe weiter!

### **3. Geschichte „PIEP erzählt ihre Geschichte“**

Letzte Woche war PIEP beeindruckt, wie die Kinder ihre eigene Geschichte gemalt, geschrieben oder gespielt haben. Sie weiß jetzt, dass sie nicht die einzige ist, die daheim etwas Schlimmes erlebt hat und traut sich nun, auch anderen Kindern von ihrem Geheimnis zu erzählen. PIEP erzählt uns, dass ihre Eltern früher zusammengelebt haben und dass es damals schön daheim war. Aber dann haben sich ihre Eltern immer häufiger gestritten haben. Sie konnte damit überhaupt nicht umgehen und war deshalb häufig sehr ängstlich. Schlussendlich wusste sie weder aus noch ein. Ihre Mutter und ihr Vater haben ihr vor kurzem gesagt, dass sie sich scheiden lassen würden. Jetzt wohnt Papa irgendwo anders. PIEP findet das ziemlich schwierig. Wenn sie bei ihrer Mami ist, vermisst sich ihren Papa und umgekehrt. Und manchmal gelten bei Papa ganz andere Regeln als bei Mama, was sie auch sehr verwirrt.

PIEP ist gespannt, ob die Kinder so etwas ähnlich auch erzählen können. Möchten die Kinder PIEP vielleicht unter Zuhilfenahme ihrer Zeichnung oder Büchleins ihre eigene Geschichte erzählen?

Anschließend erhalten die Kinder die Möglichkeit, ihre eigenen Geschichten zu erzählen. Man kann sie dazu animieren oder herausfordern, allerdings dürfen sie keineswegs dazu gezwungen werden. Wenn sie nicht mit der Sprache herausrücken wollen oder ihre Zeichnung nur kurz zeigen möchten, so ist das auch in Ordnung. Es ist eher wichtig, ihnen zuzuhören, sie zu loben und ihre Geschichte zwischen den Zeilen zu lesen.

Die Berater können abschließend sagen, dass die Kinder sehr tapfer waren, weil sie über ihre eigene Geschichte erzählt haben. Es hilft einem immer, auch über schwierige Dinge zu sprechen. Und man darf danach wütend, traurig oder verängstigt sein; das gehört nun mal dazu.

#### **4. Spiel „Hilfe“**

Für dieses Spiel wird etwas Platz benötigt. Ein Kind ist der Klopfer, die anderen Kinder bewegen sich durch den Raum. Wenn ein Kind angeklopft wird, muss es sich auf dem Boden sitzen und um Hilfe rufen. Die anderen Kinder können dem Kind helfen, indem sie es wieder hochziehen. Dann dürfen beide Kinder weiterspielen. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Kinder einmal angeklopft wurden.

#### **5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit**

Die Kinder können sitzend einen Kreis bilden. Der/die Betreuer/in erklärt ihnen, dass in unseren Köpfen häufig lustige, aber auch vielen weniger lustigen Gedanken kreisen. Manchmal empfinden wir solche Gedanken als hohen Druck. Diese Gedanken sind normal und werden auch nicht verschwinden. Man kann solche Gedankenkreise jedoch unterbrechen und dadurch besser zur Ruhe kommen. Dies ist durch sogenannte Momente der Ruhe und Achtsamkeit möglich. Wenn man solche Momente wöchentlich mit den Kindern wiederholt, können sie das Erlernte auch selber zuhause anwenden. Kinder lernen, ihre Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt auf sich selber zu richten und ein wenig besser zur Ruhe kommen. Es gibt mehrere Möglichkeiten für solche Übungen:

##### *Dem Klang einer Glocke oder Klangschale lauschen*

Der/die Betreuer/in lässt eine (Meditations-)Glocke oder eine Klangschale klingen. Die Kinder werden gebeten, dem Klang sehr aufmerksam zuzuhören. Dies können sie mit geschlossenen oder geöffneten Augen machen. Sie lauschen dem Klang so lange, bis sie keinen Ton mehr hören können. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

##### *Die Glitzerpartikel einer Schneekugel beobachten*

Der/die Betreuer/in hält eine Schneekugel in den Händen. Schneekugeln kann man kaufen oder auch ganz leicht selber herstellen. Hierzu befüllt man eine Plastikflasche mit Wasser und fügt ausreichende Glitzerpartikel hinzu. Die Kinder werden gebeten, genau zu beobachten, wie die Glitzerpartikel innerhalb der Schneekugel herabgleiten. Sie

sollten zuschauen, bis alle Partikel wieder auf dem Boden liegen. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

### *Spüren (und Zählen) der Atmung*

Die Kinder sollen ihre Hände auf den Bauch legen um zu spüren, wie sich ihr Bauch beim Atmen auf und ab bewegt. Hierzu sollen sie die Augen schließen oder den Blick auf den Boden vor sich richten. Während sie fünfmal ein- und ausatmen, konzentrieren sie sich auf die Bewegungen der Bauchdecke. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

*Diese Momente der Ruhe und Achtsamkeit können natürlich bei Bedarf öfter als einmal die Woche eingerichtet werden. Es ist erwiesen, dass Kinder, die diese Praktiken erlernt haben, nur wenige Minuten benötigen, um sich zu entspannen und Ruhe zu empfinden.*

## **6. Bastelstunde „Grenzen und Bedürfnisse“**

### *Option 1: Herstellung einer Stopp-Hand*

Die Kinder werden in Untergruppen eingeteilt und bekommen eine Malerschürze und Zeichenmaterial. Die Kinder werden heute eine Stopp-Hand basteln. Hierzu malen wir erst einmal unsere Hände mit einem Stift ab (man kann auch Fingerfarben benutzen, nur meistens ist das eher eine Kleckerei). Danach können die Kinder ihre eigenen Hände mit Stiften, Kreide oder Farben ausmalen und verzieren. Die Betreuer gehen bei jedem Kind vorbei und besprechen mit ihnen, welche Grenzen sie eingehalten haben wollen. Man kann neben jeden Finger etwas beschreiben, was sofort aufhören soll, z.B. Streit, Mobbing etc. Die Stopp-Hand legen wir in die Schatzkiste. Sollte sich jedoch herausstellen, dass die Stopp-Hand für die Eltern zu konfrontierend ist, kann man die Stopp-Hand auch im individuellen Gespräch mit den Eltern besprechen und erst danach dem Kind überreichen.

### *Option 2: Erstellung eines Bedürfnisschilds*

Jeder Mensch und damit auch jedes Kind hat grundlegende Bedürfnisse, wie z.B. das Bedürfnis nach Nahrung, Schlaf und einem sicheren Ort. Darüber

hinaus hat jeder Mensch seine eigenen individuellen Bedürfnisse. Die Kinder basteln daher heute ihr eigenes Bedürfnisschild. Sie erhalten eine Leinwand, auf der ein Schildes abgebildet ist (siehe Anhang ...). Das Schild ist in vier Felder aufgeteilt. Auf einem Tisch liegen Wunschkarten, auf denen Bedürfnisse wie Aufmerksamkeit, Ruhe, Spielen, Erlebnisse, Lernen etc. zu sehen sind. Der/die Betreuer/in hilft allen Kindern, dass jeder vier Wunschkarten auswählt. Diese Bedürfnisse sollen die Kinder anschließend in die vier freien Felder zeichnen oder schreiben. Wenn sie damit fertig sind, können sie das Schild weiter ausmalen und verzieren. So erhält am Ende jedes Kind sein persönliches Bedürfnisschild. Dieses Schild wird in den Abschlussgesprächen mit den Eltern verwendet, um den Eltern zu erklären, welche Bedürfnisse das Kind hat.

### **7. Geschichte über Magie und Wünsche**

Der/die Betreuer/in liest eine kurze Geschichte über Magie und Wünsche vor; darüber, dass man sich manchmal wünscht, dass sich etwas ändert, was sich jedoch leider nicht verändern lässt. Hierzu folgende Vorschläge:

- „Het toverstokje“ von Rian Visser
- „Heksenwens“ van Guy Daniels

### **8. Spiel „Der Zauberer“**

Wie schön es doch wäre, wenn man zaubern könnte... Dass alles anders wird, dass Deine Eltern wieder zusammen sind, dass es keinen Streit mehr gibt. Oder dass ganz einfach nur eine leckere Torte vor Dir steht oder sich jemand in eine Kröte verwandelt, wenn er Dich ärgert.

Für dieses Spiel werden ein Zauberhut und ein Zauberstab benötigt sowie einen Stuhl, auf den man stehen kann. Jedes Kind darf einmal Zauberer sein und erhält dann den Zauberstab und Zauberhut. Das Kind stellt sich auf den Stuhl und ruft „Hokus Pokus fidibus, ich wünsche mir...“. Jedes Kind soll seinen eigenen Wunsch aussprechen. So kann sich das Kind wünschen, dass sich alle anderen Kinder in Elefanten oder Kröten verwandeln. Dann sollten die übrigen Kinder diese Situation nachstellen. Aber vielleicht hat der Zauberer ja noch einen anderen Wunsch, den die anderen Kinder nachstellen können.



## Modul 9: Häusliche Gewalt (2)

### Thema

eine Kindergeschichte über häusliche Gewalt

Grenzen setzen

Bedürfnisse der Kinder

### Ziele

- Die Kinder erzählen ihre eigene Geschichte über die heftigen Auseinandersetzungen zu Hause.
- Die Kinder geben an, woran sie leiden und was sie brauchen.

### Inhalt

1. Begrüßung der Kinder	5 min
2. Okidoki-Lied und Ritual	5 min
3. Geschichte „PIEP erzählt ihre Geschichte“	20 min
4. Spiel „Hilfe“	10 min
5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit	5 min
6. Bastelstunde „Grenzen und Bedürfnisse“	25 min
7. Geschichte über Magie und Wünsche	10 min
8. Spiel „Der Zauberer“	10 min

### Zubehör

- Limonade und ein paar Leckereien für die Kinder
- Okidoki-Lied (siehe Anhang 11)
- Handpuppe PIEP und ihre Höhle (z.B. ein Karton)
- Geschichte über Magie und Wünsche
- Glöckchen, Klangschale und/oder Schneekugel
- Stifte und Bleistifte
- Farben
- Wunschkarten
- Bedürfnisschilder (siehe Anhang XX)
- Kleine Bilder für jedes Kind
- Zauberstab
- Zauberhut



# Inhalt

## 1. Begrüßung der Kinder

Die Stühle sind bereits im Kreis aufgestellt und PIEP, die Maus, sitzt in ihrer Höhle auf dem Tisch (ein Karton mit einer Tür). Die Kinder werden beim Betreten des Raumes begrüßt und in ein kleines Gespräch verwickelt (z.B. man kann sie auf die Erlebnisse der letzten Woche oder ihre Kleidung ansprechen). Danach werden sie eingeladen, im Stuhlkreis Platz zu nehmen.

## 2. Okidoki-Lied und Ritual

Das Okidoki-Lied wird zusammen mit den Kindern gesungen und anschließend das Ritual durchgeführt. PIEP darf ebenfalls teilnehmen, schließlich ist die Maus auch ein Okidoki (siehe Anhang 11 für das Lied und Ritual).

!!! Nach dem Okidoki-Lied wird die Gruppe thematisch in kleinere Untergruppen eingeteilt. Mit jeder Untergruppe wird das Gespräch mit Piep durchgeführt. Erst anschließend geht das Programm mit der gesamten Gruppe weiter!

## 3. Geschichte „PIEP erzählt ihre Geschichte“

Letzte Woche war PIEP beeindruckt, wie die Kinder ihre eigene Geschichte gemalt, geschrieben oder gespielt haben. Sie weiß jetzt, dass sie nicht die einzige ist, die daheim etwas Schlimmes erlebt hat und traut sich nun, auch anderen Kindern von ihrem Geheimnis zu erzählen. PIEP erzählt uns, dass ihre Eltern früher zusammengelebt haben und dass es damals schön daheim war. Aber dann haben sich ihre Eltern immer häufiger gestritten haben. Sie konnte damit überhaupt nicht umgehen und war deshalb häufig sehr ängstlich. Schlussendlich wusste sie weder aus noch ein. Ihre Mutter und ihr Vater haben ihr vor kurzem gesagt, dass sie sich scheiden lassen würden. Jetzt wohnt Papa irgendwo anders. PIEP findet das ziemlich schwierig. Wenn sie bei ihrer Mami ist, vermisst sie ihren Papa und umgekehrt. Und manchmal gelten bei Papa ganz andere Regeln als bei Mama, was sie auch sehr verwirrt.

PIEP ist gespannt, ob die Kinder so etwas ähnlich auch erzählen können. Möchten die Kinder PIEP vielleicht unter Zuhilfenahme ihrer Zeichnung oder Büchleins ihre eigene Geschichte erzählen?

Anschließend erhalten die Kinder die Möglichkeit, ihre eigenen Geschichten zu erzählen. Man kann sie dazu animieren oder herausfordern, allerdings dürfen sie keineswegs dazu gezwungen werden. Wenn sie nicht mit der Sprache herausrücken wollen oder ihre Zeichnung nur kurz zeigen möchten, so ist das auch in Ordnung. Es ist eher wichtig, ihnen zuzuhören, sie zu loben und ihre Geschichte zwischen den Zeilen zu lesen.

Die Berater können abschließend sagen, dass die Kinder sehr tapfer waren, weil sie über ihre eigene Geschichte erzählt haben. Es hilft einem immer, auch über schwierige Dinge zu sprechen. Und man darf danach wütend, traurig oder verängstigt sein; das gehört nun mal dazu.

#### **4. Spiel „Hilfe“**

Für dieses Spiel wird etwas Platz benötigt. Ein Kind ist der Klopfer, die anderen Kinder bewegen sich durch den Raum. Wenn ein Kind angeklopft wird, muss es sich auf dem Boden sitzen und um Hilfe rufen. Die anderen Kinder können dem Kind helfen, indem sie es wieder hochziehen. Dann dürfen beide Kinder weiterspielen. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Kinder einmal angeklopft wurden.

#### **5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit**

Die Kinder können sitzend einen Kreis bilden. Der/die Betreuer/in erklärt ihnen, dass in unseren Köpfen häufig lustige, aber auch vielen weniger lustigen Gedanken kreisen. Manchmal empfinden wir solche Gedanken als hohen Druck. Diese Gedanken sind normal und werden auch nicht verschwinden. Man kann solche Gedankenkreise jedoch unterbrechen und dadurch besser zur Ruhe kommen. Dies ist durch sogenannte Momente der Ruhe und Achtsamkeit möglich. Wenn man solche Momente wöchentlich mit den Kindern wiederholt, können sie das Erlernte auch selber zuhause anwenden. Kinder lernen, ihre Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt auf sich selber zu richten und ein wenig besser zur Ruhe kommen. Es gibt mehrere Möglichkeiten für solche Übungen:

##### *Dem Klang einer Glocke oder Klangschale lauschen*

Der/die Betreuer/in lässt eine (Meditations-)Glocke oder eine Klangschale klingen. Die Kinder werden gebeten, dem Klang sehr aufmerksam zuzuhören. Dies können sie mit geschlossenen oder geöffneten Augen machen. Sie lauschen dem Klang so lange, bis sie keinen Ton mehr hören können. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

##### *Die Glitzerpartikel einer Schneekugel beobachten*

Der/die Betreuer/in hält eine Schneekugel in den Händen. Schneekugeln kann man kaufen oder auch ganz leicht selber herstellen. Hierzu befüllt man eine Plastikflasche mit Wasser und fügt ausreichende Glitzerpartikel hinzu. Die Kinder werden gebeten, genau zu beobachten, wie die Glitzerpartikel innerhalb der Schneekugel herabgleiten. Sie

sollten zuschauen, bis alle Partikel wieder auf dem Boden liegen. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

### *Spüren (und Zählen) der Atmung*

Die Kinder sollen ihre Hände auf den Bauch legen um zu spüren, wie sich ihr Bauch beim Atmen auf und ab bewegt. Hierzu sollen sie die Augen schließen oder den Blick auf den Boden vor sich richten. Während sie fünfmal ein- und ausatmen, konzentrieren sie sich auf die Bewegungen der Bauchdecke. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

*Diese Momente der Ruhe und Achtsamkeit können natürlich bei Bedarf öfter als einmal die Woche eingerichtet werden. Es ist erwiesen, dass Kinder, die diese Praktiken erlernt haben, nur wenige Minuten benötigen, um sich zu entspannen und Ruhe zu empfinden.*

## **6. Bastelstunde „Grenzen und Bedürfnisse“**

### *Option 1: Herstellung einer Stopp-Hand*

Die Kinder werden in Untergruppen eingeteilt und bekommen eine Malerschürze und Zeichenmaterial. Die Kinder werden heute eine Stopp-Hand basteln. Hierzu malen wir erst einmal unsere Hände mit einem Stift ab (man kann auch Fingerfarben benutzen, nur meistens ist das eher eine Kleckerei). Danach können die Kinder ihre eigenen Hände mit Stiften, Kreide oder Farben ausmalen und verzieren. Die Betreuer gehen bei jedem Kind vorbei und besprechen mit ihnen, welche Grenzen sie eingehalten haben wollen. Man kann neben jeden Finger etwas beschreiben, was sofort aufhören soll, z.B. Streit, Mobbing etc. Die Stopp-Hand legen wir in die Schatzkiste. Sollte sich jedoch herausstellen, dass die Stopp-Hand für die Eltern zu konfrontierend ist, kann man die Stopp-Hand auch im individuellen Gespräch mit den Eltern besprechen und erst danach dem Kind überreichen.

### *Option 2: Erstellung eines Bedürfnisschilds*

Jeder Mensch und damit auch jedes Kind hat grundlegende Bedürfnisse, wie z.B. das Bedürfnis nach Nahrung, Schlaf und einem sicheren Ort. Darüber

hinaus hat jeder Mensch seine eigenen individuellen Bedürfnisse. Die Kinder basteln daher heute ihr eigenes Bedürfnisschild. Sie erhalten eine Leinwand, auf der ein Schildes abgebildet ist (siehe Anhang ...). Das Schild ist in vier Felder aufgeteilt. Auf einem Tisch liegen Wunschkarten, auf denen Bedürfnisse wie Aufmerksamkeit, Ruhe, Spielen, Erlebnisse, Lernen etc. zu sehen sind. Der/die Betreuer/in hilft allen Kindern, dass jeder vier Wunschkarten auswählt. Diese Bedürfnisse sollen die Kinder anschließend in die vier freien Felder zeichnen oder schreiben. Wenn sie damit fertig sind, können sie das Schild weiter ausmalen und verzieren. So erhält am Ende jedes Kind sein persönliches Bedürfnisschild. Dieses Schild wird in den Abschlussgesprächen mit den Eltern verwendet, um den Eltern zu erklären, welche Bedürfnisse das Kind hat.

## **7. Geschichte über Magie und Wünsche**

Der/die Betreuer/in liest eine kurze Geschichte über Magie und Wünsche vor; darüber, dass man sich manchmal wünscht, dass sich etwas ändert, was sich jedoch leider nicht verändern lässt. Hierzu folgende Vorschläge:

- „Het toverstokje“ von Rian Visser
- „Heksenwens“ van Guy Daniels

## **8. Spiel „Der Zauberer“**

Wie schön es doch wäre, wenn man zaubern könnte... Dass alles anders wird, dass Deine Eltern wieder zusammen sind, dass es keinen Streit mehr gibt. Oder dass ganz einfach nur eine leckere Torte vor Dir steht oder sich jemand in eine Kröte verwandelt, wenn er Dich ärgert.

Für dieses Spiel werden ein Zauberhut und ein Zauberstab benötigt sowie einen Stuhl, auf den man stehen kann. Jedes Kind darf einmal Zauberer sein und erhält dann den Zauberstab und Zauberhut. Das Kind stellt sich auf den Stuhl und ruft „Hokus Pokus fidibus, ich wünsche mir...“. Jedes Kind soll seinen eigenen Wunsch aussprechen. So kann sich das Kind wünschen, dass sich alle anderen Kinder in Elefanten oder Kröten verwandeln. Dann sollten die übrigen Kinder diese Situation nachstellen. Aber vielleicht hat der Zauberer ja noch einen anderen Wunsch, den die anderen Kinder nachstellen können.



## **Modul 9: Erkrankungen (psychische Probleme / Sucht) (2)**

### **Thema**

eine Kindergeschichte über Erkrankungen (psychische Probleme / Sucht)

Grenzen setzen

Bedürfnisse der Kinder

### **Ziele**

- Die Kinder erzählen ihre eigene Geschichte über Erkrankungen (psychische Probleme / Sucht).
- Die Kinder geben an, woran sie leiden und was sie brauchen.

### **Inhalt**

1. Begrüßung der Kinder	5 min
2. Okidoki-Lied und Ritual	5 min
3. Geschichte „PIEP erzählt ihre Geschichte“	20 min
4. Spiel „Hilfe“	10 min
5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit	5 min
6. Bastelstunde „Grenzen und Bedürfnisse“	25 min
7. Geschichte über Magie und Wünsche	10 min
8. Spiel „Der Zauberer“	10 min

### **Zubehör**

- Limonade und ein paar Leckereien für die Kinder
- Okidoki-Lied (siehe Anhang 11)
- Handpuppe PIEP und ihre Höhle (z.B. ein Karton)
- Geschichte über Magie und Wünsche
- Glöckchen, Klangschale und/oder Schneekugel
- Stifte und Bleistifte
- Farben
- Wunschkarten
- Bedürfnisschilder (siehe Anhang XX)
- Kleine Bilder für jedes Kind
- Zauberstab
- Zauberhut



# Inhalt

## 1. Begrüßung der Kinder

Die Stühle sind bereits im Kreis aufgestellt und PIEP, die Maus, sitzt in ihrer Höhle auf dem Tisch (ein Karton mit einer Tür). Die Kinder werden beim Betreten des Raumes begrüßt und in ein kleines Gespräch verwickelt (z.B. man kann sie auf die Erlebnisse der letzten Woche oder ihre Kleidung ansprechen). Danach werden sie einladen, im Stuhlkreis Platz zu nehmen.

## 2. Okidoki-Lied und Ritual

Das Okidoki-Lied wird zusammen mit den Kindern gesungen und anschließend das Ritual durchgeführt. PIEP darf ebenfalls teilnehmen, schließlich ist die Maus auch ein Okidoki (siehe Anhang 11 für das Lied und Ritual).

!!! Nach dem Okidoki-Lied wird die Gruppe thematisch in kleinere Untergruppen eingeteilt. Mit jeder Untergruppe wird das Gespräch mit Piep durchgeführt. Erst anschließend geht das Programm mit der gesamten Gruppe weiter!

## 3. Geschichte „PIEP erzählt ihre Geschichte“

Letzte Woche war PIEP beeindruckt, wie die Kinder ihre eigene Geschichte gemalt, geschrieben oder gespielt haben. Sie weiß jetzt, dass sie nicht die einzige ist, die daheim etwas Schlimmes erlebt hat und traut sich nun, auch anderen Kindern von ihrem Geheimnis zu erzählen. PIEP erzählt uns, dass ihre Eltern früher zusammengelebt haben und dass es damals schön daheim war. Aber dann haben sich ihre Eltern immer häufiger gestritten haben. Sie konnte damit überhaupt nicht umgehen und war deshalb häufig sehr ängstlich. Schlussendlich wusste sie weder aus noch ein. Ihre Mutter und ihr Vater haben ihr vor kurzem gesagt, dass sie sich scheiden lassen würden. Jetzt wohnt Papa irgendwo anders. PIEP findet das ziemlich schwierig. Wenn sie bei ihrer Mami ist, vermisst sie ihren Papa und umgekehrt. Und manchmal gelten bei Papa ganz andere Regeln als bei Mama, was sie auch sehr verwirrt.

PIEP ist gespannt, ob die Kinder so etwas ähnlich auch erzählen können. Möchten die Kinder PIEP vielleicht unter Zuhilfenahme ihrer Zeichnung oder Büchleins ihre eigene Geschichte erzählen?

Anschließend erhalten die Kinder die Möglichkeit, ihre eigenen Geschichten zu erzählen. Man kann sie dazu animieren oder herausfordern, allerdings dürfen sie keineswegs dazu gezwungen werden. Wenn sie nicht mit der Sprache herausrücken wollen oder ihre Zeichnung nur kurz zeigen möchten, so ist das auch in Ordnung. Es ist eher wichtig, ihnen zuzuhören, sie zu loben und ihre Geschichte zwischen den Zeilen zu lesen.

Die Berater können abschließend sagen, dass die Kinder sehr tapfer waren, weil sie über ihre eigene Geschichte erzählt haben. Es hilft einem immer, auch über schwierige Dinge zu sprechen. Und man darf danach wütend, traurig oder verängstigt sein; das gehört nun mal dazu.

#### **4. Spiel „Hilfe“**

Für dieses Spiel wird etwas Platz benötigt. Ein Kind ist der Klopfen, die anderen Kinder bewegen sich durch den Raum. Wenn ein Kind angeklopft wird, muss es sich auf dem Boden sitzen und um Hilfe rufen. Die anderen Kinder können dem Kind helfen, indem sie es wieder hochziehen. Dann dürfen beide Kinder weiterspielen. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Kinder einmal angeklopft wurden.

#### **5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit**

Die Kinder können sitzend einen Kreis bilden. Der/die Betreuer/in erklärt ihnen, dass in unseren Köpfen häufig lustige, aber auch vielen weniger lustigen Gedanken kreisen. Manchmal empfinden wir solche Gedanken als hohen Druck. Diese Gedanken sind normal und werden auch nicht verschwinden. Man kann solche Gedankenkreise jedoch unterbrechen und dadurch besser zur Ruhe kommen. Dies ist durch sogenannte Momente der Ruhe und Achtsamkeit möglich. Wenn man solche Momente wöchentlich mit den Kindern wiederholt, können sie das Erlernte auch selber zuhause anwenden. Kinder lernen, ihre Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt auf sich selber zu richten und ein wenig besser zur Ruhe kommen. Es gibt mehrere Möglichkeiten für solche Übungen:

##### *Dem Klang einer Glocke oder Klangschale lauschen*

Der/die Betreuer/in lässt eine (Meditations-)Glocke oder eine Klangschale klingen. Die Kinder werden gebeten, dem Klang sehr aufmerksam zuzuhören. Dies können sie mit geschlossenen oder geöffneten Augen machen. Sie lauschen dem Klang so lange, bis sie keinen Ton mehr hören können. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

##### *Die Glitzerpartikel einer Schneekugel beobachten*

Der/die Betreuer/in hält eine Schneekugel in den Händen. Schneekugeln kann man kaufen oder auch ganz leicht selber herstellen. Hierzu befüllt man eine Plastikflasche mit Wasser und fügt ausreichende Glitzerpartikel hinzu. Die Kinder werden gebeten, genau zu beobachten, wie die Glitzerpartikel innerhalb der Schneekugel herabgleiten. Sie

sollten zuschauen, bis alle Partikel wieder auf dem Boden liegen. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

### *Spüren (und Zählen) der Atmung*

Die Kinder sollen ihre Hände auf den Bauch legen um zu spüren, wie sich ihr Bauch beim Atmen auf und ab bewegt. Hierzu sollen sie die Augen schließen oder den Blick auf den Boden vor sich richten. Während sie fünfmal ein- und ausatmen, konzentrieren sie sich auf die Bewegungen der Bauchdecke. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

*Diese Momente der Ruhe und Achtsamkeit können natürlich bei Bedarf öfter als einmal die Woche eingerichtet werden. Es ist erwiesen, dass Kinder, die diese Praktiken erlernt haben, nur wenige Minuten benötigen, um sich zu entspannen und Ruhe zu empfinden.*

## **6. Bastelstunde „Grenzen und Bedürfnisse“**

### *Option 1: Herstellung einer Stopp-Hand*

Die Kinder werden in Untergruppen eingeteilt und bekommen eine Malerschürze und Zeichenmaterial. Die Kinder werden heute eine Stopp-Hand basteln. Hierzu malen wir erst einmal unsere Hände mit einem Stift ab (man kann auch Fingerfarben benutzen, nur meistens ist das eher eine Kleckerei). Danach können die Kinder ihre eigenen Hände mit Stiften, Kreide oder Farben ausmalen und verzieren. Die Betreuer gehen bei jedem Kind vorbei und besprechen mit ihnen, welche Grenzen sie eingehalten haben wollen. Man kann neben jeden Finger etwas beschreiben, was sofort aufhören soll, z.B. Streit, Mobbing etc. Die Stopp-Hand legen wir in die Schatzkiste. Sollte sich jedoch herausstellen, dass die Stopp-Hand für die Eltern zu konfrontierend ist, kann man die Stopp-Hand auch im individuellen Gespräch mit den Eltern besprechen und erst danach dem Kind überreichen.

### *Option 2: Erstellung eines Bedürfnisschilds*

Jeder Mensch und damit auch jedes Kind hat grundlegende Bedürfnisse, wie z.B. das Bedürfnis nach Nahrung, Schlaf und einem sicheren Ort. Darüber

hinaus hat jeder Mensch seine eigenen individuellen Bedürfnisse. Die Kinder basteln daher heute ihr eigenes Bedürfnisschild. Sie erhalten eine Leinwand, auf der ein Schildes abgebildet ist (siehe Anhang ...). Das Schild ist in vier Felder aufgeteilt. Auf einem Tisch liegen Wunschkarten, auf denen Bedürfnisse wie Aufmerksamkeit, Ruhe, Spielen, Erlebnisse, Lernen etc. zu sehen sind. Der/die Betreuer/in hilft allen Kindern, dass jeder vier Wunschkarten auswählt. Diese Bedürfnisse sollen die Kinder anschließend in die vier freien Felder zeichnen oder schreiben. Wenn sie damit fertig sind, können sie das Schild weiter ausmalen und verzieren. So erhält am Ende jedes Kind sein persönliches Bedürfnisschild. Dieses Schild wird in den Abschlussgesprächen mit den Eltern verwendet, um den Eltern zu erklären, welche Bedürfnisse das Kind hat.

## **7. Geschichte über Magie und Wünsche**

Der/die Betreuer/in liest eine kurze Geschichte über Magie und Wünsche vor; darüber, dass man sich manchmal wünscht, dass sich etwas ändert, was sich jedoch leider nicht verändern lässt. Hierzu folgende Vorschläge:

- „Het toverstokje“ von Rian Visser
- „Heksenwens“ van Guy Daniels

## **8. Spiel „Der Zauberer“**

Wie schön es doch wäre, wenn man zaubern könnte... Dass alles anders wird, dass Deine Eltern wieder zusammen sind, dass es keinen Streit mehr gibt. Oder dass ganz einfach nur eine leckere Torte vor Dir steht oder sich jemand in eine Kröte verwandelt, wenn er Dich ärgert.

Für dieses Spiel werden ein Zauberhut und ein Zauberstab benötigt sowie einen Stuhl, auf den man stehen kann. Jedes Kind darf einmal Zauberer sein und erhält dann den Zauberstab und Zauberhut. Das Kind stellt sich auf den Stuhl und ruft „Hokus Pokus fidibus, ich wünsche mir...“. Jedes Kind soll seinen eigenen Wunsch aussprechen. So kann sich das Kind wünschen, dass sich alle anderen Kinder in Elefanten oder Kröten verwandeln. Dann sollten die übrigen Kinder diese Situation nachstellen. Aber vielleicht hat der Zauberer ja noch einen anderen Wunsch, den die anderen Kinder nachstellen können.



## Modul 9: Verlust und Trauer (2)

### Thema

Eine Kindergeschichte über Verlust und Trauer

Grenzen setzen

Bedürfnisse der Kinder

### Ziele

- Die Kinder erzählen ihre eigene Geschichte über ihren Verlust.
- Die Kinder geben an, woran sie leiden und was sie brauchen.

### Inhalt

1. Begrüßung der Kinder	5 min
2. Okidoki-Lied und Ritual	5 min
3. Geschichte „PIEP erzählt ihre Geschichte“	20 min
4. Spiel „Hilfe“	10 min
5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit	5 min
6. Bastelstunde „Grenzen und Bedürfnisse“	25 min
7. Geschichte über Magie und Wünsche	10 min
8. Spiel „Der Zauberer“	10 min

### Zubehör

- Limonade und ein paar Leckereien für die Kinder
- Okidoki-Lied (siehe Anhang 11)
- Handpuppe PIEP und ihre Höhle (z.B. ein Karton)
- Geschichte über Magie und Wünsche
- Glöckchen, Klangschale und/oder Schneekugel
- Stifte und Bleistifte
- Farben
- Wunschkarten
- Bedürfnisschilder (siehe Anhang XX)
- Kleine Bilder für jedes Kind
- Zauberstab
- Zauberhut



# Inhalt

## 1. Begrüßung der Kinder

Die Stühle sind bereits im Kreis aufgestellt und PIEP, die Maus, sitzt in ihrer Höhle auf dem Tisch (ein Karton mit einer Tür). Die Kinder werden beim Betreten des Raumes begrüßt und in ein kleines Gespräch verwickelt (z.B. man kann sie auf die Erlebnisse der letzten Woche oder ihre Kleidung ansprechen). Danach werden sie einladen, im Stuhlkreis Platz zu nehmen.

## 2. Okidoki-Lied und Ritual

Das Okidoki-Lied wird zusammen mit den Kindern gesungen und anschließend das Ritual durchgeführt. PIEP darf ebenfalls teilnehmen, schließlich ist die Maus auch ein Okidoki (siehe Anhang 11 für das Lied und Ritual).

!!! Nach dem Okidoki-Lied wird die Gruppe thematisch in kleinere Untergruppen eingeteilt. Mit jeder Untergruppe wird das Gespräch mit Piep durchgeführt. Erst anschließend geht das Programm mit der gesamten Gruppe weiter!

## 3. Geschichte „PIEP erzählt ihre Geschichte“

Letzte Woche war PIEP beeindruckt, wie die Kinder ihre eigene Geschichte gemalt, geschrieben oder gespielt haben. Sie weiß jetzt, dass sie nicht die einzige ist, die daheim etwas Schlimmes erlebt hat und traut sich nun, auch anderen Kindern von ihrem Geheimnis zu erzählen. PIEP erzählt uns, dass ihre Eltern früher zusammengelebt haben und dass es damals schön daheim war. Aber dann haben sich ihre Eltern immer häufiger gestritten haben. Sie konnte damit überhaupt nicht umgehen und war deshalb häufig sehr ängstlich. Schlussendlich wusste sie weder aus noch ein. Ihre Mutter und ihr Vater haben ihr vor kurzem gesagt, dass sie sich scheiden lassen würden. Jetzt wohnt Papa irgendwo anders. PIEP findet das ziemlich schwierig. Wenn sie bei ihrer Mami ist, vermisst sie ihren Papa und umgekehrt. Und manchmal gelten bei Papa ganz andere Regeln als bei Mama, was sie auch sehr verwirrt.

PIEP ist gespannt, ob die Kinder so etwas ähnlich auch erzählen können. Möchten die Kinder PIEP vielleicht unter Zuhilfenahme ihrer Zeichnung oder Büchleins ihre eigene Geschichte erzählen?

Anschließend erhalten die Kinder die Möglichkeit, ihre eigenen Geschichten zu erzählen. Man kann sie dazu animieren oder herausfordern, allerdings dürfen sie keineswegs dazu gezwungen werden. Wenn sie nicht mit der Sprache herausrücken wollen oder ihre Zeichnung nur kurz zeigen möchten, so ist das auch in Ordnung. Es ist eher wichtig, ihnen zuzuhören, sie zu loben und ihre Geschichte zwischen den Zeilen zu lesen.

Die Berater können abschließend sagen, dass die Kinder sehr tapfer waren, weil sie über ihre eigene Geschichte erzählt haben. Es hilft einem immer, auch über schwierige Dinge zu sprechen. Und man darf danach wütend, traurig oder verängstigt sein; das gehört nun mal dazu.

#### **4. Spiel „Hilfe“**

Für dieses Spiel wird etwas Platz benötigt. Ein Kind ist der Klopfen, die anderen Kinder bewegen sich durch den Raum. Wenn ein Kind angeklopft wird, muss es sich auf dem Boden sitzen und um Hilfe rufen. Die anderen Kinder können dem Kind helfen, indem sie es wieder hochziehen. Dann dürfen beide Kinder weiterspielen. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Kinder einmal angeklopft wurden.

#### **5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit**

Die Kinder können sitzend einen Kreis bilden. Der/die Betreuer/in erklärt ihnen, dass in unseren Köpfen häufig lustige, aber auch vielen weniger lustigen Gedanken kreisen. Manchmal empfinden wir solche Gedanken als hohen Druck. Diese Gedanken sind normal und werden auch nicht verschwinden. Man kann solche Gedankenkreise jedoch unterbrechen und dadurch besser zur Ruhe kommen. Dies ist durch sogenannte Momente der Ruhe und Achtsamkeit möglich. Wenn man solche Momente wöchentlich mit den Kindern wiederholt, können sie das Erlernte auch selber zuhause anwenden. Kinder lernen, ihre Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt auf sich selber zu richten und ein wenig besser zur Ruhe kommen. Es gibt mehrere Möglichkeiten für solche Übungen:

##### *Dem Klang einer Glocke oder Klangschale lauschen*

Der/die Betreuer/in lässt eine (Meditations-)Glocke oder eine Klangschale klingen. Die Kinder werden gebeten, dem Klang sehr aufmerksam zuzuhören. Dies können sie mit geschlossenen oder geöffneten Augen machen. Sie lauschen dem Klang so lange, bis sie keinen Ton mehr hören können. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

##### *Die Glitzerpartikel einer Schneekugel beobachten*

Der/die Betreuer/in hält eine Schneekugel in den Händen. Schneekugeln kann man kaufen oder auch ganz leicht selber herstellen. Hierzu befüllt man eine Plastikflasche mit Wasser und fügt ausreichende Glitzerpartikel hinzu. Die Kinder werden gebeten, genau zu beobachten, wie die Glitzerpartikel innerhalb der Schneekugel herabgleiten. Sie sollten zuschauen, bis alle Partikel wieder auf dem Boden liegen. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

### *Spüren (und Zählen) der Atmung*

Die Kinder sollen ihre Hände auf den Bauch legen um zu spüren, wie sich ihr Bauch beim Atmen auf und ab bewegt. Hierzu sollen sie die Augen schließen oder den Blick auf den Boden vor sich richten. Während sie fünfmal ein- und ausatmen, konzentrieren sie sich auf die Bewegungen der Bauchdecke. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

*Diese Momente der Ruhe und Achtsamkeit können natürlich bei Bedarf öfter als einmal die Woche eingerichtet werden. Es ist erwiesen, dass Kinder, die diese Praktiken erlernt haben, nur wenige Minuten benötigen, um sich zu entspannen und Ruhe zu empfinden.*

## **6. Bastelstunde „Grenzen und Bedürfnisse“**

### *Option 1: Herstellung einer Stopp-Hand*

Die Kinder werden in Untergruppen eingeteilt und bekommen eine Malerschürze und Zeichenmaterial. Die Kinder werden heute eine Stopp-Hand basteln. Hierzu malen wir erst einmal unsere Hände mit einem Stift ab (man kann auch Fingerfarben benutzen, nur meistens ist das eher eine Kleckerei). Danach können die Kinder ihre eigenen Hände mit Stiften, Kreide oder Farben ausmalen und verzieren. Die Betreuer gehen bei jedem Kind vorbei und besprechen mit ihnen, welche Grenzen sie eingehalten haben wollen. Man kann neben jeden Finger etwas beschreiben, was sofort aufhören soll, z.B. Streit, Mobbing etc. Die Stopp-Hand legen wir in die Schatzkiste. Sollte sich jedoch herausstellen, dass die Stopp-Hand für die Eltern zu konfrontierend ist, kann man die Stopp-Hand auch im individuellen Gespräch mit den Eltern besprechen und erst danach dem Kind überreichen.

### *Option 2: Erstellung eines Bedürfnisschilds*

Jeder Mensch und damit auch jedes Kind hat grundlegende Bedürfnisse, wie z.B. das Bedürfnis nach Nahrung, Schlaf und einem sicheren Ort. Darüber hinaus hat jeder Mensch seine eigenen individuellen Bedürfnisse. Die Kinder basteln daher heute ihr eigenes Bedürfnisschild. Sie erhalten eine Leinwand, auf der ein Schildes abgebildet ist (siehe Anhang ...). Das Schild ist in vier Felder aufgeteilt. Auf einem Tisch liegen Wunschkarten, auf denen Bedürfnisse wie Aufmerksamkeit, Ruhe, Spielen, Erlebnisse, Lernen etc. zu

sehen sind. Der/die Betreuer/in hilft allen Kindern, dass jeder vier Wunschkarten auswählt. Diese Bedürfnisse sollen die Kinder anschließend in die vier freien Felder zeichnen oder schreiben. Wenn sie damit fertig sind, können sie das Schild weiter ausmalen und verzieren. So erhält am Ende jedes Kind sein persönliches Bedürfnisschild. Dieses Schild wird in den Abschlussgesprächen mit den Eltern verwendet, um den Eltern zu erklären, welche Bedürfnisse das Kind hat.

## **7. Geschichte über Magie und Wünsche**

Der/die Betreuer/in liest eine kurze Geschichte über Magie und Wünsche vor; darüber, dass man sich manchmal wünscht, dass sich etwas ändert, was sich jedoch leider nicht verändern lässt. Hierzu folgende Vorschläge:

- „Het toverstokje“ von Rian Visser
- „Heksenwens“ van Guy Daniels

## **8. Spiel „Der Zauberer“**

Wie schön es doch wäre, wenn man zaubern könnte... Dass alles anders wird, dass Deine Eltern wieder zusammen sind, dass es keinen Streit mehr gibt. Oder dass ganz einfach nur eine leckere Torte vor Dir steht oder sich jemand in eine Kröte verwandelt, wenn er Dich ärgert.

Für dieses Spiel werden ein Zauberhut und ein Zauberstab benötigt sowie einen Stuhl, auf den man stehen kann. Jedes Kind darf einmal Zauberer sein und erhält dann den Zauberstab und Zauberhut. Das Kind stellt sich auf den Stuhl und ruft „Hokus Pokus fidibus, ich wünsche mir...“. Jedes Kind soll seinen eigenen Wunsch aussprechen. So kann sich das Kind wünschen, dass sich alle anderen Kinder in Elefanten oder Kröten verwandeln. Dann sollten die übrigen Kinder diese Situation nachstellen. Aber vielleicht hat der Zauberer ja noch einen anderen Wunsch, den die anderen Kinder nachstellen können.

## Modul 9: Spannungsfelder (2)

### Thema

Eine Kindergeschichte über Spannungsfelder

Grenzen setzen

Bedürfnisse der Kinder

### Ziele

- Die Kinder erzählen ihre eigene Geschichte über die Spannungen, die sie in ihrer Umgebung (Schule, Nachbarschaft) erleben.
- Die Kinder geben an, woran sie leiden und was sie brauchen.

### Inhalt

1. Begrüßung der Kinder	5 min
2. Okidoki-Lied und Ritual	5 min
3. Geschichte „PIEP erzählt ihre Geschichte“	20 min
4. Spiel „Hilfe“	10 min
5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit	5 min
6. Bastelstunde „Grenzen und Bedürfnisse“	25 min
7. Geschichte über Magie und Wünsche	10 min
8. Spiel „Der Zauberer“	10 min

### Zubehör

- Limonade und ein paar Leckereien für die Kinder
- Okidoki-Lied (siehe Anhang 11)
- Handpuppe PIEP und ihre Höhle (z.B. ein Karton)
- Geschichte über Magie und Wünsche
- Glöckchen, Klangschale und/oder Schneekugel
- Stifte und Bleistifte
- Farben
- Wunschkarten
- Bedürfnisschilder (siehe Anhang XX)
- Kleine Bilder für jedes Kind
- Zauberstab
- Zauberhut



## **Inhalt**

### **1. Begrüßung der Kinder**

Die Stühle sind bereits im Kreis aufgestellt und PIEP, die Maus, sitzt in ihrer Höhle auf dem Tisch (ein Karton mit einer Tür). Die Kinder werden beim Betreten des Raumes begrüßt und in ein kleines Gespräch verwickelt (z.B. man kann sie auf die Erlebnisse der letzten Woche oder ihre Kleidung ansprechen). Danach werden sie einladen, im Stuhlkreis Platz zu nehmen.

### **2. Okidoki-Lied und Ritual**

Das Okidoki-Lied wird zusammen mit den Kindern gesungen und anschließend das Ritual durchgeführt. PIEP darf ebenfalls teilnehmen, schließlich ist die Maus auch ein Okidoki (siehe Anhang 11 für das Lied und Ritual).

!!! Nach dem Okidoki-Lied wird die Gruppe thematisch in kleinere Untergruppen eingeteilt. Mit jeder Untergruppe wird das Gespräch mit Piep durchgeführt. Erst anschließend geht das Programm mit der gesamten Gruppe weiter!

### **3. Geschichte „PIEP erzählt ihre Geschichte“**

Letzte Woche war PIEP beeindruckt, wie die Kinder ihre eigene Geschichte gemalt, geschrieben oder gespielt haben. Sie weiß jetzt, dass sie nicht die einzige ist, die daheim etwas Schlimmes erlebt hat und traut sich nun, auch anderen Kindern von ihrem Geheimnis zu erzählen. PIEP erzählt uns, dass ihre Eltern früher zusammengelebt haben und dass es damals schön daheim war. Aber dann haben sich ihre Eltern immer häufiger gestritten haben. Sie konnte damit überhaupt nicht umgehen und war deshalb häufig sehr ängstlich. Schlussendlich wusste sie weder aus noch ein. Ihre Mutter und ihr Vater haben ihr vor kurzem gesagt, dass sie sich scheiden lassen würden. Jetzt wohnt Papa irgendwo anders. PIEP findet das ziemlich schwierig. Wenn sie bei ihrer Mami ist, vermisst sie ihren Papa und umgekehrt. Und manchmal gelten bei Papa ganz andere Regeln als bei Mama, was sie auch sehr verwirrt.

PIEP ist gespannt, ob die Kinder so etwas ähnlich auch erzählen können. Möchten die Kinder PIEP vielleicht unter Zuhilfenahme ihrer Zeichnung oder Büchleins ihre eigene Geschichte erzählen?

Anschließend erhalten die Kinder die Möglichkeit, ihre eigenen Geschichten zu erzählen. Man kann sie dazu animieren oder herausfordern, allerdings dürfen sie keineswegs dazu gezwungen werden. Wenn sie nicht mit der Sprache herausrücken wollen oder ihre Zeichnung nur kurz zeigen möchten, so ist das auch in Ordnung. Es ist eher wichtig, ihnen zuzuhören, sie zu loben und ihre Geschichte zwischen den Zeilen zu lesen.

Die Berater können abschließend sagen, dass die Kinder sehr tapfer waren, weil sie über ihre eigene Geschichte erzählt haben. Es hilft einem immer, auch über schwierige Dinge zu sprechen. Und man darf danach wütend, traurig oder verängstigt sein; das gehört nun mal dazu.

#### **4. Spiel „Hilfe“**

Für dieses Spiel wird etwas Platz benötigt. Ein Kind ist der Klopfen, die anderen Kinder bewegen sich durch den Raum. Wenn ein Kind angeklopft wird, muss es sich auf dem Boden sitzen und um Hilfe rufen. Die anderen Kinder können dem Kind helfen, indem sie es wieder hochziehen. Dann dürfen beide Kinder weiterspielen. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Kinder einmal angeklopft wurden.

#### **5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit**

Die Kinder können sitzend einen Kreis bilden. Der/die Betreuer/in erklärt ihnen, dass in unseren Köpfen häufig lustige, aber auch vielen weniger lustigen Gedanken kreisen. Manchmal empfinden wir solche Gedanken als hohen Druck. Diese Gedanken sind normal und werden auch nicht verschwinden. Man kann solche Gedankenkreise jedoch unterbrechen und dadurch besser zur Ruhe kommen. Dies ist durch sogenannte Momente der Ruhe und Achtsamkeit möglich. Wenn man solche Momente wöchentlich mit den Kindern wiederholt, können sie das Erlernte auch selber zuhause anwenden. Kinder lernen, ihre Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt auf sich selber zu richten und ein wenig besser zur Ruhe kommen. Es gibt mehrere Möglichkeiten für solche Übungen:

##### *Dem Klang einer Glocke oder Klangschale lauschen*

Der/die Betreuer/in lässt eine (Meditations-)Glocke oder eine Klangschale klingen. Die Kinder werden gebeten, dem Klang sehr aufmerksam zuzuhören. Dies können sie mit geschlossenen oder geöffneten Augen machen. Sie lauschen dem Klang so lange, bis sie keinen Ton mehr hören können. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

##### *Die Glitzerpartikel einer Schneekugel beobachten*

Der/die Betreuer/in hält eine Schneekugel in den Händen. Schneekugeln kann man kaufen oder auch ganz leicht selber herstellen. Hierzu befüllt man eine Plastikflasche mit Wasser und fügt ausreichende Glitzerpartikel hinzu. Die Kinder werden gebeten, genau zu beobachten, wie die Glitzerpartikel innerhalb der Schneekugel herabgleiten. Sie sollten zuschauen, bis alle Partikel wieder auf dem Boden liegen. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

### *Spüren (und Zählen) der Atmung*

Die Kinder sollen ihre Hände auf den Bauch legen um zu spüren, wie sich ihr Bauch beim Atmen auf und ab bewegt. Hierzu sollen sie die Augen schließen oder den Blick auf den Boden vor sich richten. Während sie fünfmal ein- und ausatmen, konzentrieren sie sich auf die Bewegungen der Bauchdecke. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

*Diese Momente der Ruhe und Achtsamkeit können natürlich bei Bedarf öfter als einmal die Woche eingerichtet werden. Es ist erwiesen, dass Kinder, die diese Praktiken erlernt haben, nur wenige Minuten benötigen, um sich zu entspannen und Ruhe zu empfinden.*

## **6. Bastelstunde „Grenzen und Bedürfnisse“**

### *Option 1: Herstellung einer Stopp-Hand*

Die Kinder werden in Untergruppen eingeteilt und bekommen eine Malerschürze und Zeichenmaterial. Die Kinder werden heute eine Stopp-Hand basteln. Hierzu malen wir erst einmal unsere Hände mit einem Stift ab (man kann auch Fingerfarben benutzen, nur meistens ist das eher eine Kleckerei). Danach können die Kinder ihre eigenen Hände mit Stiften, Kreide oder Farben ausmalen und verzieren. Die Betreuer gehen bei jedem Kind vorbei und besprechen mit ihnen, welche Grenzen sie eingehalten haben wollen. Man kann neben jeden Finger etwas beschreiben, was sofort aufhören soll, z.B. Streit, Mobbing etc. Die Stopp-Hand legen wir in die Schatzkiste. Sollte sich jedoch herausstellen, dass die Stopp-Hand für die Eltern zu konfrontierend ist, kann man die Stopp-Hand auch im individuellen Gespräch mit den Eltern besprechen und erst danach dem Kind überreichen.

### *Option 2: Erstellung eines Bedürfnisschilds*

Jeder Mensch und damit auch jedes Kind hat grundlegende Bedürfnisse, wie z.B. das Bedürfnis nach Nahrung, Schlaf und einem sicheren Ort. Darüber hinaus hat jeder Mensch seine eigenen individuellen Bedürfnisse. Die Kinder basteln daher heute ihr eigenes Bedürfnisschild. Sie erhalten eine Leinwand, auf der ein Schildes abgebildet ist (siehe Anhang ...). Das Schild ist in vier Felder aufgeteilt. Auf einem Tisch liegen Wunschkarten, auf denen Bedürfnisse wie Aufmerksamkeit, Ruhe, Spielen, Erlebnisse, Lernen etc. zu

sehen sind. Der/die Betreuer/in hilft allen Kindern, dass jeder vier Wunschkarten auswählt. Diese Bedürfnisse sollen die Kinder anschließend in die vier freien Felder zeichnen oder schreiben. Wenn sie damit fertig sind, können sie das Schild weiter ausmalen und verzieren. So erhält am Ende jedes Kind sein persönliches Bedürfnisschild. Dieses Schild wird in den Abschlussgesprächen mit den Eltern verwendet, um den Eltern zu erklären, welche Bedürfnisse das Kind hat.

## **7. Geschichte über Magie und Wünsche**

Der/die Betreuer/in liest eine kurze Geschichte über Magie und Wünsche vor; darüber, dass man sich manchmal wünscht, dass sich etwas ändert, was sich jedoch leider nicht verändern lässt. Hierzu folgende Vorschläge:

- „Het toverstokje“ von Rian Visser
- „Heksenwens“ van Guy Daniels

## **8. Spiel „Der Zauberer“**

Wie schön es doch wäre, wenn man zaubern könnte... Dass alles anders wird, dass Deine Eltern wieder zusammen sind, dass es keinen Streit mehr gibt. Oder dass ganz einfach nur eine leckere Torte vor Dir steht oder sich jemand in eine Kröte verwandelt, wenn er Dich ärgert.

Für dieses Spiel werden ein Zauberhut und ein Zauberstab benötigt sowie einen Stuhl, auf den man stehen kann. Jedes Kind darf einmal Zauberer sein und erhält dann den Zauberstab und Zauberhut. Das Kind stellt sich auf den Stuhl und ruft „Hokus Pokus fidibus, ich wünsche mir...“. Jedes Kind soll seinen eigenen Wunsch aussprechen. So kann sich das Kind wünschen, dass sich alle anderen Kinder in Elefanten oder Kröten verwandeln. Dann sollten die übrigen Kinder diese Situation nachstellen. Aber vielleicht hat der Zauberer ja noch einen anderen Wunsch, den die anderen Kinder nachstellen können.

## Modul 10: Mich pustest Du nicht um!

### Thema

Eigene Grenzen setzen

### Ziele

- Kinder lernen, dass schwierige Situationen Teil des Lebens sind.
- Kinder lernen, dass eine schwierige Situation auf verschiedene Weisen angegangen werden kann.
- Kinder lernen, ihre Grenzen zu setzen (sagen, dass sie etwas nicht wollen).

### Inhalt

1. Begrüßung der Kinder	5 min
2. Okidoki-Lied und Ritual	5 min
3. Geschichte „PIEP hat ein Problem“	15 min
4. Spiel „Grenzen setzen“	20 min
5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit	5 min
6. Geschichte der drei Ferkel	10 min
7. Bastelstunde „Sichere Häuser töpfern“	20 min
8. Spiel „Der Wolf pustet“	10 min

### Zubehör

- Limonade und ein paar Leckereien für die Kinder
- Okidoki-Lied (siehe Anhang 11)
- Handpuppe PIEP und ihre Höhle (z.B. ein Karton)
- Kraftsteine (schöne farbige Steine)
- Buch über die drei Ferkel
- Ton (vorher in Scheiben geschnitten) und Unterlagen
- Stöcke, Spachtel, etc. zum Bau eines Tonhauses
- Ausmalbilder vom Wolf und den drei Ferkeln (siehe Anhang 15)
- Glöckchen, Klangschale und/oder Schneekugel

## **Inhalt**

### **1. Begrüßung der Kinder**

Die Stühle sind bereits im Kreis aufgestellt und PIEP, die Maus, sitzt in ihrer Höhle auf dem Tisch (ein Karton mit einer Tür). Die Kinder werden beim Betreten des Raumes begrüßt und in ein kleines Gespräch verwickelt (z.B. man kann sie auf die Erlebnisse der letzten Woche oder ihre Kleidung ansprechen). Danach werden sie einladen, im Stuhlkreis Platz zu nehmen.

### **2. Okidoki-Lied und Ritual**

Das Okidoki-Lied wird zusammen mit den Kindern gesungen und anschließend das Ritual durchgeführt. PIEP darf ebenfalls teilnehmen, schließlich ist die Maus auch ein Okidoki (siehe Anhang 11 für das Lied und Ritual).

### **3. Geschichte „PIEP hat ein Problem“**

PIEP hat ein Problem. Sie erzählt, dass sie ein Junge aus der Klasse dazu aufgefordert hatte, die Aufkleber auf dem Schreibtisch der Lehrerin zu stibitzen. Wenn sie das täte, würde er ihr auch eine Murmel schenken und sie wären fortan gute Freunde. Wenn PIEP die Aufkleber aber wegnimmt, kommt das Diebstahl gleich und das ist nicht erlaubt. PIEP weiß nicht so recht, was sie tun soll und bittet die Kinder um Hilfe. Wie soll sich die Maus verhalten? Die Kinder sollen verschiedene Möglichkeiten benennen, wie man in dieser Situation richtig soll. Es geht darum, dass die Kinder verschiedene Ansätze entwickeln, um das Problem zu lösen. Wenn man etwas nicht möchte, muss man stark bleiben und sich nicht zu etwas überreden lassen. Haben die Kinder vielleicht selber auch so ein Problem? Wenn ja, was ist das für ein Problem? Wie gehen sie damit um?

### **4. Spiel „Grenzen setzen“**

Nach dem Gespräch mit PIEP üben die Kinder das Setzen ihrer Grenzen. Sie können üben, eine überzeugende und stark wirkende Position einzunehmen und Nein-Sagen in kleinen Aufführungen zu üben. Den Kindern muss nahegebracht werden, dass nur sie selbst die Kraft haben, nein zu sagen und diese Grenzen aufzeigen können.

- 1) Die Kinder stehen im Kreis und nehmen eine sichere und überzeugende Körperhaltung ein. Leiten Sie die Kinder an, indem sie mit beiden Füßen feste auf dem Boden stehen (vergleichen Sie die Haltung mit einem Baum, der mit seinen Wurzeln fest im Boden

verankert ist), man die Hände auf den Hüften abstützt und den Kopf anhebt. Kontrollieren Sie, wie stark die Kinder in dieser Position stehen und geben Sie ihnen bei Bedarf einige konstruktive Tipps.

- 2) Im zweiten Schritt spielen wir mit den Kindern kurze (improvisierte) Rollenspiele, wodurch sie lernen sollen, wie man klar und deutlich zeigt, wenn man etwas nicht will. Auch hierzu stehen die Kinder im Kreis. Das Rollenspiel wird immer mit einem Betreuer und einem Kind durchgeführt, wobei der/die Betreuer/in von dem Kind etwas verlangt, was nicht erlaubt ist oder was das Kind nicht möchte. So kann das Kind beispielsweise dazu aufgefordert werden, ein Handy aus der Tasche von jemand anderem oder etwas aus dem Schrank zu stehlen. Das Kind muss dann eine feste Körperhaltung einnehmen und klar und deutlich „Nein, das mache ich nicht.“ Oder „Nein, das möchte ich nicht.“ antworten.
- 3) Wenn ein Kind diese Übung gut gemacht hat, erhält es einen Kraftstein als Erinnerung an die innere eigene Kraft; der Stein ist auch hart und feste. Wenn man den Stein in die Hand nimmt, erinnert man sich wieder daran, wie stark und schlau man selber ist. Alle Kinder kommen einmal an die Reihe, so dass am Ende jedes Kind einmal geübt hat und einen Kraftstein erhält. Die Kraftsteine werden am Ende des Moduls in die Schatzkiste gelegt.

## **5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit**

Die Kinder können sitzend einen Kreis bilden. Der/die Betreuer/in erklärt ihnen, dass in unseren Köpfen häufig lustige, aber auch vielen weniger lustigen Gedanken kreisen. Manchmal empfinden wir solche Gedanken als hohen Druck. Diese Gedanken sind normal und werden auch nicht verschwinden. Man kann solche Gedankenkreise jedoch unterbrechen und dadurch besser zur Ruhe kommen. Dies ist durch sogenannte Momente der Ruhe und Achtsamkeit möglich. Wenn man solche Momente wöchentlich mit den Kindern wiederholt, können sie das Erlernte auch selber zuhause anwenden. Kinder lernen, ihre Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt auf sich selber zu richten und ein wenig besser zur Ruhe kommen. Es gibt mehrere Möglichkeiten für solche Übungen:

### *Dem Klang einer Glocke oder Klangschale lauschen*

Der/die Betreuer/in lässt eine (Meditations-)Glocke oder eine Klangschale klingen. Die Kinder werden gebeten, dem Klang sehr aufmerksam zuzuhören. Dies können sie mit geschlossenen oder geöffneten Augen machen. Sie lauschen dem Klang so lange, bis sie keinen Ton mehr hören können. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

### *Die Glitzerpartikel einer Schneekugel beobachten*

Der/die Betreuer/in hält eine Schneekugel in den Händen. Schneekugeln kann man kaufen oder auch ganz leicht selber herstellen. Hierzu befüllt man eine Plastikflasche mit Wasser und fügt ausreichende Glitzerpartikel hinzu. Die Kinder werden gebeten, genau zu beobachten, wie die Glitzerpartikel innerhalb der Schneekugel herabgleiten. Sie sollten zuschauen, bis alle Partikel wieder auf dem Boden liegen. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

### *Spüren (und Zählen) der Atmung*

Die Kinder sollen ihre Hände auf den Bauch legen um zu spüren, wie sich ihr Bauch beim Atmen auf und ab bewegt. Hierzu sollen sie die Augen schließen oder den Blick auf den Boden vor sich richten. Während sie fünfmal ein- und ausatmen, konzentrieren sie sich auf die Bewegungen der Bauchdecke. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

*Diese Momente der Ruhe und Achtsamkeit können natürlich bei Bedarf öfter als einmal die Woche eingerichtet werden. Es ist erwiesen, dass Kinder, die diese Praktiken erlernt haben, nur wenige Minuten benötigen, um sich zu entspannen und Ruhe zu empfinden.*

## **6. Geschichte der drei Ferkel**

Den Kindern wird eine Geschichte über Stärke und Klugheit vorgelesen, nämlich das Märchen von den drei Ferkeln. In dieser Geschichte befinden sich drei Ferkel auf der Flucht vor dem bösen Wolf. Jedes der Ferkel baut sich ein Haus, um sich vor dem Wolf zu schützen. Zwei Ferkel bauen sich ein Haus aus Stroh und Zweigen, aber der Wolf pustet diese Häuser in Nullkommanichts um. Das dritte Ferkel ist schlau und fertig sein Haus aus Stein. Dieses Haus kann den Wolf nicht wegpusten, es bleibt fest an seinem Platz stehen. So können sich die Ferkel vor dem Wolf schützen.

## **7. Bastelstunde „Sichere Häuser töpfern“**

Diese Kinder bekommen alle ein kleines Ferkel (kaufen Sie Plastikferkel oder laminieren Sie ein ausgedrucktes Bild vom Ferkel) und töpfern ein Haus für dieses Ferkel. Der Ton wird in großen quadratischen Blöcken übergeben. Je nach Bedarf können die Kinder mit

kleinen Stöckchen (z.B. Eisstöckchen oder Lutscher) oder andere Materialien das Haus gestalten. Das Wichtigste ist natürlich, dass sie ein robustes Haus bauen, in dem das Ferkel vor dem großen bösen Wolf geschützt ist.

Sagen Sie den Kindern bereits zu Beginn der Bastelstunde, dass die Häuser am Ende wieder abgerissen werden, damit sie nicht enttäuscht sind. Die Häuser können nur so lange stehen bleiben, bis die Eltern ihre Kinder wieder abholen. Man könnte jedoch Fotos von den Häusern machen und ausdrucken, damit die Kinder eine Erinnerung behalten, die sie in die Schatzkiste legen können.

*Anmerkung:*

Für einige Kulturen ist ein Schwein ein unreines Tier, weshalb man es auch nicht mit in ein Haus nimmt. Verändern Sie daher die Geschichte und nehmen Sie zum Beispiel alternativ ein Lamm.

## **8. Spiel „Der Wolf pustet“**

Wenn alle Kinder ihre Häuser fertiggestellt haben, kommt der Wolf (aus Ton) vorbei, um nachzuschauen, ob er die Häuser wegpusten kann. Es macht Spaß, die Geschichte wirklich zu spielen und gemeinsam zu pusten. Wenn der Wolf alle Häuser passiert hat (die er natürlich nicht wegpusten kann), verwandelt sich der Wolf in einen lieben Wolf oder wird von den Kindern plattgeklopft.

*Zusatz:* Wenn noch Zeit übrig ist, können die Kinder ein Ausmalbild vom Wolf und den drei Ferkeln ausmalen (siehe Anhang 15).

## Modul 11: Wer kommt zu Besuch?

### Thema

Soziale Unterstützung

### Ziele

- Kinder lernen, dass es wichtig ist, Menschen und Tiere um sich herum zu haben, mit denen man sprechen und lustige Dinge unternehmen kann.
- Den Kindern beibringen, mit welchen Menschen und Tieren man darüber reden kann, was ihnen gefällt und was sie nicht mögen.
- Den Kindern beibringen, mit welchen Menschen und Tieren sie lustige Dinge unternehmen können.

### Inhalt

1. Begrüßung der Kinder	5 min
2. Okidoki-Lied und Ritual	5 min
3. Geschichte „PIEP wohnt in ihrer Höhle“	15 min
4. Spiel „Alle Mäuse ab ins Haus“	10 min
5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit	5 min
6. Geschichte über Freundschaft	10 min
7. Bastelstunde „Wichtige Personen“	20 min
8. Eine persönliche Hütte bauen	10 min
9. Spiel „Wir besuchen uns“	10 min

### Zubehör

- Limonade und ein paar Leckereien für die Kinder
- Okidoki-Lied (siehe Anhang 11)
- Handpuppe PIEP und ihre Höhle (z.B. ein Karton)
- Matten oder Reifen
- CD-Player und CD mit Musik
- Stofftücher (für die Hütten),
- Tische und Stühle
- Wäscheklammern
- Stifte
- Für Sockenpuppen: Weiße kleine Sneaker-Socken + Karton zum Aufspannen der Socken + kurze Holzlöffel + Stifte
- Für das Zeichnen von wichtigen Personen: Zeichenpapier + Stifte + Fotorahmen + Aufkleber/Glitzer

- Für die Herzdosen: kleine (herzförmige) Schachteln für jedes Kind + Aufkleber + Ziersteine + Federn + Klebeband + Kleber + Papier + Stifte
- Glöckchen, Klangschale und/oder Schneekugel

## **Inhalt**

### **1. Begrüßung der Kinder**

Die Stühle sind bereits im Kreis aufgestellt und PIEP, die Maus, sitzt in ihrer Höhle auf dem Tisch (ein Karton mit einer Tür). Die Kinder werden beim Betreten des Raumes begrüßt und in ein kleines Gespräch verwickelt (z.B. man kann sie auf die Erlebnisse der letzten Woche oder ihre Kleidung ansprechen). Danach werden sie einladen, im Stuhlkreis Platz zu nehmen.

### **2. Okidoki-Lied und Ritual**

Das Okidoki-Lied wird zusammen mit den Kindern gesungen und anschließend das Ritual durchgeführt. PIEP darf ebenfalls teilnehmen, schließlich ist die Maus auch ein Okidoki (siehe Anhang 11 für das Lied und Ritual).

### **3. Geschichte „PIEP wohnt in ihrer Höhle“**

PIEP hat sich eine Höhle gebaut, weil sie gerne einen Platz hat, der nur für sie ist. Sie hockt in ihrer Höhle und möchte Kabine die Höhle nur Menschen, Kindern und Tieren zeigen, die ihr etwas bedeuten. Sie kann daher frei darüber entscheiden, wer sie besuchen darf und wer nicht, denn schließlich ist es ihre Höhle. PIEP denkt sorgfältig nach: Welche Erwachsenen und welche Kinder möchte sie einladen? Und welche Tiere? Ihre Eltern sind willkommen, weil sie ihre Eltern mag. Aber auch die Oma und die Lehrerin sind eingeladen, weil sie ihnen immer alles erzählen kann. Tim und Guus natürlich auch, denn das sind ja ihre Freunde! Und dann noch Onkel Kees, denn der nimmt sie immer mit zum Fußballplatz, wenn es daheim mal wieder nicht so lustig zugeht. Ihren Hund Max lädt die Maus auch ein, denn mit ihm kuschelt sie gerne. Alle Kinder werden gefragt, wer für sie wichtige Personen sind. Fragen Sie da Kind, ob sie mit diesen Personen über die Dinge spricht, die sich daheim zutragen. Und mit wem das Kind gerne lustige Dinge unternimmt. Es geht darum, den Kindern beizubringen, dass es Erwachsene, Kinder oder Tiere gibt, mit denen man etwas Schönes unternehmen kann oder denen man Dinge erzählt, die man nicht so gut findet oder die man um Hilfe bitten kann.

### **4. Spiel „Alle Mäuse ab ins Haus“**

Im Raum werden Matten oder Reifen ausgelegt, die die Häuser der Mäuse darstellen. Die Kinder spielen die Mäuse, die in ihren Häusern wohnen. Die Katze sucht nach den

Mäusen und will sie fangen. Die Katze sucht nach den Mäusen und will sie fangen. Das funktioniert aber nur, wenn die Mäuse nicht in ihren Häusern hocken. Solange die Musik läuft, dürfen sich die Mäuse frei durch den Raum bewegen, tanzen und springen. Sobald die Musik endet, müssen sie schnell in ihren Häusern verschwinden. In jeder Runde wird eine Matte entfernt, so dass es immer weniger Hütten werden. Die Mäuse dürfen zusammen ein Haus teilen, dazu müssen sie sich aber helfen. Wie viele Mäuse passen in ein Haus?

## **5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit**

Die Kinder können sitzend einen Kreis bilden. Der/die Betreuer/in erklärt ihnen, dass in unseren Köpfen häufig lustige, aber auch vielen weniger lustigen Gedanken kreisen. Manchmal empfinden wir solche Gedanken als hohen Druck. Diese Gedanken sind normal und werden auch nicht verschwinden. Man kann solche Gedankenkreise jedoch unterbrechen und dadurch besser zur Ruhe kommen. Dies ist durch sogenannte Momente der Ruhe und Achtsamkeit möglich. Wenn man solche Momente wöchentlich mit den Kindern wiederholt, können sie das Erlernte auch selber zuhause anwenden. Kinder lernen, ihre Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt auf sich selber zu richten und ein wenig besser zur Ruhe kommen. Es gibt mehrere Möglichkeiten für solche Übungen:

### *Dem Klang einer Glocke oder Klangschale lauschen*

Der/die Betreuer/in lässt eine (Meditations-)Glocke oder eine Klangschale klingen. Die Kinder werden gebeten, dem Klang sehr aufmerksam zuzuhören. Dies können sie mit geschlossenen oder geöffneten Augen machen. Sie lauschen dem Klang so lange, bis sie keinen Ton mehr hören können. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

### *Die Glitzerpartikel einer Schneekugel beobachten*

Der/die Betreuer/in hält eine Schneekugel in den Händen. Schneekugeln kann man kaufen oder auch ganz leicht selber herstellen. Hierzu befüllt man eine Plastikflasche mit Wasser und fügt ausreichende Glitzerpartikel hinzu. Die Kinder werden gebeten, genau zu beobachten, wie die Glitzerpartikel innerhalb der Schneekugel herabgleiten. Sie sollten zuschauen, bis alle Partikel wieder auf dem Boden liegen. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

### *Spüren (und Zählen) der Atmung*

Die Kinder sollen ihre Hände auf den Bauch legen um zu spüren, wie sich ihr Bauch beim Atmen auf und ab bewegt. Hierzu sollen sie die Augen schließen oder den Blick auf den Boden vor sich richten. Während sie fünfmal ein- und ausatmen, konzentrieren sie sich auf die Bewegungen der Bauchdecke. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

*Diese Momente der Ruhe und Achtsamkeit können natürlich bei Bedarf öfter als einmal die Woche eingerichtet werden. Es ist erwiesen, dass Kinder, die diese Praktiken erlernt haben, nur wenige Minuten benötigen, um sich zu entspannen und Ruhe zu empfinden.*

## **6. Geschichte über Freundschaft**

Den Kindern wird eine Geschichte über die Freundschaft vorgelesen. Vorschläge sind:

- „Kikker in de kou“ von Max Velthuis
- „Omdat jij mijn vriendje bent“ von Guido van Genechten
- „Een vriend zoals jij“

## **7. Bastelstunde „Wichtige Personen“**

### *Option 1: Wir basteln eine Sockenpuppe*

Die Kinder dürfen heute wieder eine Hütte bauen. Diesmal sollte jemand, der ihnen wichtig ist, die Hütte besuchen. Diese Person oder das Tier stellen wir anhand einer Sockenpuppe dar. Fragen Sie die Kinder, wen sie als Sockenpuppe verkörpern möchten und verteilen Sie dann die Materialien. Der Socken wird über den Holzlöffel gestülpt, so dass Kopf und Körper entstehen. Auf der Socke bzw. dem Kopf werden Augen, Ohren, Nase gemalt und eventuell aus Wolle Haare angeklebt. An der Seite können kleine Schlitze eingeritzt werden, damit man mit seinen Fingern Arme imitieren kann. Achten Sie darauf, dass Kinder nicht verzweifeln, wenn sie sich z.B. nicht zwischen ihren Eltern entscheiden können! Wenn das der Fall ist, könnten die Kinder die Sockenpuppe auch von beiden Seiten bemalen und somit beide Personen darstellen.

### *Option 2: Wir malen unseren Besuch und rahmen ihn ein*

Die Kinder werden eine Person oder ein Tier, welches sie besuchen darf. Hierzu verwenden wir ein Papier mit den Maßen 13x18 cm. Der/die Betreuer/in bespricht mit den Kindern, wer für sie eine wichtige Person ist (schreiben Sie die Namen auf die Zeichnung!). Anschließend wird die Zeichnung der wichtigen Personen und/oder Tiere

eingerahmt. Wenn noch Zeit ist, können die Kinder den Bilderrahmen mit Aufklebern oder Glitzer dekorieren. Das Foto wird zunächst neben der Hütte aufgestellt und später in die Schatzkiste gelegt.

### *Vorschlag 3: Wir basteln eine Herzdose*

Die Kinder erhalten alle eine kleine (herzförmige) Schachtel. Diese Schachtel können sie bemalen, bekleben, mit Federn, Aufklebern und Steinchen verzieren. Danach schreiben sie ggf. mit Hilfe des/der Betreuer/in Namen von wichtigen Personen und Tieren auf kleine Zettel.

## **8. Eine persönliche Hütte bauen**

Im Raum wurden bereits im Vorfeld Tische und Stühle aufgestellt, mit denen die Kinder ihre Hütten bauen können. Hierdurch ist sichergestellt, dass jedes Kind ausreichend Platz für eine Hütte erhält. Jedes Kind baut sich seine eigene Hütte. Sie können auch noch Stofftücher nutzen, um daraus echte Hütten zu bauen.

## **9. Spiel „Wir besuchen uns“**

Wenn die Kinder Sockenpuppen gebastelt haben, kann der/die Betreuer/in sich die Socken über die Hand stülpen und so das Kind besuchen. Fragen Sie das Kind, wie sich die Sockenpuppe verhalten soll, und sorgen Sie für ein vertrauliches Gespräch in der Hütte. Alternativ können die Kinder auch selber mit der Sockenpuppe spielen und ein Gespräch mit der Person führen, die durch die Sockenpuppe verkörpert wird. Wenn die Kinder ihren Besuch gemalt oder eine Herzdose gebastelt haben, sollte auch darüber kurz gesprochen werden. Fragen Sie die Kinder, mit welchen Personen oder Tieren sie lustige Dinge unternehmen können und mit wem sie sich gut über schöne und weniger schöne Momente unterhalten können. Dieses Thema ist ein wichtiger Indikator für das Maß der sozialen Unterstützung, die die Kinder erhalten. Seien Sie als Betreuer daher sehr aufmerksam! Die Kinder können sich gegenseitig besuchen, um sich die Hütten, Zeichnungen, Sockenpuppen oder Herzboxen der anderen zu betrachten. Wenn die Stunde fast zu Ende ist, dürfen sich die Kinder in den Hütten verstecken, so dass die Eltern sie suchen müssen.

## Modul 12: Spielst du gut!

### Thema

Herzenswünsche

Die Kraft des Spiels

### Ziele

- Kinder formulieren ihre eigenen Herzenswünsche und -bedürfnisse.
- Die Kinder lernen, dass es wichtig ist, weiter zu spielen und Spaß zu haben.

### Inhalt

1. Begrüßung der Kinder	5 min
2. Okidoki-Lied und Ritual	5 min
3. Geschichte „PIEP hat sich verkleidet“	15 min
4. Verkleiden, schminken, fotografieren, spielen	30 min
5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit	5 min
6. Geschichte über das Verkleiden	10 min
7. Bastelstunde „Taschen verzieren“	20 min

### Zubehör

- Limonade und ein paar Leckereien für die Kinder
- Okidoki-Lied (siehe Anhang 11)
- Handpuppe PIEP und ihre Höhle (z.B. ein Karton)
- Partyhut für PIEP
- Geschichte über das Verkleiden
- Kleiderkiste
- Schminke
- Kamera
- Kleine Handspiegel für jedes Kind
- Papiertüten (in die die Schatzkisten passen) für jedes Kind
- Glöckchen, Klangschale und/oder Schneekugel

# Inhalt

## 1. Begrüßung der Kinder

Die Stühle sind bereits im Kreis aufgestellt und PIEP, die Maus, sitzt in ihrer Höhle auf dem Tisch (ein Karton mit einer Tür). Die Kinder werden beim Betreten des Raumes begrüßt und in ein kleines Gespräch verwickelt (z.B. man kann sie auf die Erlebnisse der letzten Woche oder ihre Kleidung ansprechen). Danach werden sie einladen, im Stuhlkreis Platz zu nehmen.

## 2. Okidoki-Lied und Ritual

Das Okidoki-Lied wird zusammen mit den Kindern gesungen und anschließend das Ritual durchgeführt. PIEP darf ebenfalls teilnehmen, schließlich ist die Maus auch ein Okidoki (siehe Anhang 11 für das Lied und Ritual).

## 3. Geschichte „PIEP hat sich verkleidet“

PIEP hat sich als Clown verkleidet. Sie fühlt sich als Clown schön und möchte alle zum Lachen bringen, indem sie Witze macht. Denn das kann ein Clown besonders gut, andere Menschen zum Lachen bringen. Maus größter Wunsch ist es, dass ihre Eltern mehr lachen und nicht so oft müde und böse sind. Sie hätte es gerne gemütlich daheim. Wenn das nicht klappt, können die Kinder sich auch nur unterhalten und über Möglichkeiten fantasieren. Meistens fühlen sie sich dann schon ein wenig besser. Die Kinder müssen die Frage beantworten, welchen Herzenswunsch sie haben. Was sollte sich verändern? Was brauchen sie, um sich besser zu fühlen? Spielen sie das schon mal?

## 4. Verkleiden, schminken, fotografieren, spielen

Heute werden sich die Kinder verkleiden und schminken. Legen Sie eine ausreichend Auswahl an Verkleidungsstücken zurecht, so dass die Kinder das wählen können, was sie auch gerne möchten (Ritter, Piraten, Prinzessinnen und Schmetterlinge ist sehr beliebt). Die Kinder können frei wählen, der/die Betreuer/in sollte nur zusehen, dass die Verteilung der Kleidungsstücke gerecht ist. Der/die andere Betreuer/in kann die Kinder schminken. Wenn alle Kinder verkleidet und geschminkt sind, sollte man ihnen sagen, wie schön, lieb und stark sie aussehen. Alle Kinder werden einzeln fotografiert (als Erinnerung für die Schatzkiste und für die Urkunde). Es wird auch ein Gruppenfoto gemacht. Kinder lieben es, ihre Bilder auf dem Bildschirm zu sehen und ihren Eltern zu zeigen. Übergeben Sie jedem Kind einen kleinen Handspiegel, damit sie selber sehen

können, wie schön sie sind. Den Spiegel können sie gegebenenfalls noch verzieren, bemalen oder mit Steinchen oder Glitzer bekleben. Der Spiegel wandert am Ende des Moduls in die Schatzkiste.

Danach können die Kinder noch frei spielen. Wenn das jedoch zu unruhig abläuft, können die Betreuer mit ihnen gezielt spielen, wie sich eine Prinzessin verhält (ist sie z.B. sehr klug, hören andere Menschen ihr zu?). Oder was macht ein Polizist, ist er streng? Wenn noch Zeit ist, können die Kinder ein kurzes Theaterstück aufführen, in dem alle Kinder ihre neue Rolle spielen können. Erfinden Sie eine Geschichte, in der alle Kinder eine Rolle erhalten und helfen Sie den Kindern, ihre Rolle gut zu verkörpern, wenn es ihnen nicht leicht fällt.

Die Kinder dürfen verkleidet bleiben, bis sie von den Eltern abgeholt werden. Bevor sie jedoch nach Hause gehen, müssen sie sich wieder umgezogen haben (erklären Sie das den Kindern bereits im Voraus, um Enttäuschungen zu vermeiden).

## **5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit**

Die Kinder können sitzend einen Kreis bilden. Der/die Betreuer/in erklärt ihnen, dass in unseren Köpfen häufig lustige, aber auch vielen weniger lustigen Gedanken kreisen. Manchmal empfinden wir solche Gedanken als hohen Druck. Diese Gedanken sind normal und werden auch nicht verschwinden. Man kann solche Gedankenkreise jedoch unterbrechen und dadurch besser zur Ruhe kommen. Dies ist durch sogenannte Momente der Ruhe und Achtsamkeit möglich. Wenn man solche Momente wöchentlich mit den Kindern wiederholt, können sie das Erlernte auch selber zuhause anwenden. Kinder lernen, ihre Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt auf sich selber zu richten und ein wenig besser zur Ruhe kommen. Es gibt mehrere Möglichkeiten für solche Übungen:

### *Dem Klang einer Glocke oder Klangschale lauschen*

Der/die Betreuer/in lässt eine (Meditations-)Glocke oder eine Klangschale klingen. Die Kinder werden gebeten, dem Klang sehr aufmerksam zuzuhören. Dies können sie mit geschlossenen oder geöffneten Augen machen. Sie lauschen dem Klang so lange, bis sie keinen Ton mehr hören können. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

### *Die Glitzerpartikel einer Schneekugel beobachten*

Der/die Betreuer/in hält eine Schneekugel in den Händen. Schneekugeln kann man kaufen oder auch ganz leicht selber herstellen. Hierzu befüllt man eine Plastikflasche mit Wasser und fügt ausreichende Glitzerpartikel hinzu. Die Kinder werden gebeten, genau zu beobachten, wie die Glitzerpartikel innerhalb der Schneekugel herabgleiten. Sie sollten zuschauen, bis alle Partikel wieder auf dem Boden liegen. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

### *Spüren (und Zählen) der Atmung*

Die Kinder sollen ihre Hände auf den Bauch legen um zu spüren, wie sich ihr Bauch beim Atmen auf und ab bewegt. Hierzu sollen sie die Augen schließen oder den Blick auf den Boden vor sich richten. Während sie fünfmal ein- und ausatmen, konzentrieren sie sich auf die Bewegungen der Bauchdecke. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

*Diese Momente der Ruhe und Achtsamkeit können natürlich bei Bedarf öfter als einmal die Woche eingerichtet werden. Es ist erwiesen, dass Kinder, die diese Praktiken erlernt haben, nur wenige Minuten benötigen, um sich zu entspannen und Ruhe zu empfinden.*

## **6. Geschichte über das Verkleiden**

Den Kindern wird eine Geschichte über die Freundschaft vorgelesen. Vorschläge sind:

- „Rosa“ (siehe Bücherliste)
- „De aap met de blauwe billen“
- „Schattig“
- „Tik, tik, tik, wie ben ik?“ (siehe Bücherliste / Anhang 10)

Wenn noch Zeit ist, besprechen Sie mit den Kindern, dass das Schöne am Verkleiden ist, dass man jeden darstellen kann, der man gerne sein möchte.

## **7. Bastelstunde „Taschen verzieren“**

Die Kinder bekommen eine Papiertüte, auf die sie eine Figur malen oder eine Geschichte schreiben, wer sie am liebsten wären. Geben Sie den Kindern einige Beispiele an die Hand, wenn ihnen selber nichts einfällt. Wie sieht zum Beispiel ein Ritter aus? Und was kann der Ritter besonders gut? Oder wie wäre es mit einem Schmetterling? Warum könnte es schön sein, ein Schmetterling zu sein? Finden Sie heraus, wer die Kinder gerne wären und warum. Welche Eigenschaften hätten sie gerne? Beispiele für Märchenfiguren: der Prinz oder die Prinzessin, ein Ritter, ein Drache, ein König oder eine Königin, ein Wolf, ein Bär etc. Der/die Betreuer fragt die Kinder, wen oder was sie gemalt haben. Den Namen der Figur und des Kindes wird auf die Tüte geschrieben, z.B. Ritter Mohammed. Achten Sie darauf, dass Sie wissen, wer oder was die Kinder sein wollen und warum, und notieren Sie sich das. Die Kinder werden diese Märchenfiguren in der nächsten Woche nämlich spielen. Die Kinder dürfen die Taschen noch nicht mit nach Hause nehmen, machen Sie ihnen das klar. Erst in der letzten Stunde dürfen sie sie gemeinsam mit der Schatzkiste und allen anderen Habseligkeiten mit nach Hause nehmen.

## Modul 13: Wir werden den Teufel finden!

### Thema

Wiederholung aller vorherigen Module

Umgang mit schwierigen Situationen

### Ziele

- Alle Themen und Werkzeuge, die anhand von PIEP-Geschichten besprochen wurden, werden nochmals wiederholt.
- Die Kinder lernen gemeinsam eine schwierige Situation zu meistern.

### Inhalt

1. Begrüßung der Kinder 5 min
2. Okidoki-Lied und Ritual 5 min
3. Geschichte „PIEP freut sich auf eine spannende Geschichte“ 10 min
4. Geschichte des Teufels 15 min
5. Spiel „Auf der Suche nach dem Teufel“ 35 min
6. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit 5 min
7. Bastelstunde „Farbige Kreation unserer Rolle“ 10 min
8. Abschluss

### Zubehör

- Limonade und ein paar Leckereien für die Kinder
- Okidoki-Lied (siehe Anhang 11)
- Handpuppe PIEP und ihre Höhle (z.B. ein Karton)
- Die Geschichte des Teufels (siehe Anhang 17)
- Ein Attribut für jedes Kind, das zu seiner Märchenfigur passt.
- Ein Puzzleteil für jedes Kind; alle Puzzleteile zusammen ergeben eine Landkarte, die sie zum Teufel führt (siehe Anhang 17).
- Schatzkiste des Piraten
- Bärenfell (für die Rollen des Bären und des Wolfs)
- Geisterschrank
- Zwergenhut und Ballons
- eingestürzte Hütte der Ferkel
- Malvorlagen für die Darstellung der eigenen Rolle (siehe Beispiele in Anhang 17)

- Stifte
- Glöckchen, Klangschale und/oder Schneekugel

## **Inhalt**

### **1. Begrüßung der Kinder**

Die Stühle sind bereits im Kreis aufgestellt und PIEP, die Maus, sitzt in ihrer Höhle auf dem Tisch (ein Karton mit einer Tür). Die Kinder werden beim Betreten des Raumes begrüßt und in ein kleines Gespräch verwickelt (z.B. man kann sie auf die Erlebnisse der letzten Woche oder ihre Kleidung ansprechen). Danach werden sie einladen, im Stuhlkreis Platz zu nehmen.

### **2. Okidoki-Lied und Ritual**

Das Okidoki-Lied wird zusammen mit den Kindern gesungen und anschließend das Ritual durchgeführt. PIEP darf ebenfalls teilnehmen, schließlich ist die Maus auch ein Okidoki (siehe Anhang 11 für das Lied und Ritual).

### **3. Geschichte „PIEP freut sich auf eine spannende Geschichte“**

PIEP freut sich auf den PIEP-Club und ist gespannt, was wir tun werden. Wir haben in der Gruppe bereits viele Dinge besprochen und PIEP fühlt sich großartig, weil sie eine wunderschöne Schatzkiste mit vielen tollen Dingen besitzt, die ihr in schwierigen Situationen helfen können. PIEP fragt die Kinder, ob sie auch wissen wollen, was sie heute tun werden. Möchten sie eine spannende Geschichte hören? PIEP wünscht sich nämlich eine spannende Geschichte.

### **4. Geschichte des Teufels**

Der/die Betreuer/in kennt eine spannende Geschichte, nämlich die Geschichte des Teufels. Dies ist ein Märchen, in dem die Kinder selbst die Rollen einnehmen, die sie in der Woche zuvor gespielt haben. PIEP spielt ebenfalls mit. Die Geschichte beginnt mit dem Satz, dass PIEP auf einem Schloss eine große Party veranstaltet und dass sie mehrere Märchenfiguren dazu eingeladen hat. Dann wird jedes Kind vorgestellt. Jedes Kind hat eine Eigenschaft, in der es besonders gut ist, z.B. Prinzessin Stefanie ist schön und kann sehr gut mit anderen zusammenarbeiten. Sie unterhält sich mit dem Schmetterling Marjolein, der sehr gut darin ist, clevere Pläne zu entwickeln und immer einen Ausweg weiß. Sie werden von Ritter Mohammed belauscht, der sehr mutig ist und der Prinzessin und dem Schmetterling immer hilft, wenn sie Angst haben. Es macht Spaß, von jeder Figur ein farbiges Bild zu erstellen, was später erfolgen kann. Wenn alle Kinder eine Rolle haben, spielen wir die Geschichte des Teufels.

Die Geschichte des Teufels:

*Alle Märchenfiguren feiern gemeinsam auf der Burg, als auf einmal ein Wind aufzieht und das Licht ausgeht. Dunkle Wolken sind am Himmel zu sehen. Man hat den Eindruck, etwas Mysteriöses schleicht in das Schloss und den Kindern fröstelt es. Sie kriechen eng zusammen, was wird passieren? Dann ertönt eine dunkle Stimme: „Ich bin der Teufel und möchte nicht, dass ihr so fröhlich seid und miteinander feiert. Ich will, dass es für immer dunkel und kalt ist. Du möchte Euch Angst einjagen. Ha Ha! Die Stimme verebbt. Aber die Kinder lassen sich nicht einschüchtern und möchten nicht ihr Leben lang im Dunkeln sitzen und sich fürchten. Wenn sie zusammenhalten, können sie den Teufel vertreiben!*

So viel zur Geschichte. Ziehen Sie die Kinder in die Geschichte mit ein und lassen sie sich überlegen, wie sie den Teufel vertreiben können.

## **5. Spiel „Auf der Suche nach dem Teufel“**

Um den Teufel vertreiben zu können, müssen die Kinder den Teufel erst finden. Aber wie soll man den Teufel finden? PIEP hat einen Brief gefunden, in dem steht, dass die Kinder nach Hinweisen suchen müssen. Es wurden Puzzleteile versteckt, die zusammen eine Landkarte ergeben, um den Teufel zu finden. Alle Kinder müssen ihre Puzzleteile zusammensetzen. Der Weg zum Teufel führt entlang aller Hürden, die in den Geschichten von PIEP besprochen wurden:

- der traurige Pirat
- das Kind, das auf einem Stein saß
- der Bär
- der Geisterschrank
- der Drache
- ein dunkler Wald
- traurige Zwerge
- der Wolf von Rotkäppchen

- der Wolf und die drei Ferkel

Schlussendlich gelangen die Kinder zum Teufel. Auf jedem Puzzleteil steht der Name eines Kindes. Jedes Kind spielt auf dem Weg eine Hauptrolle. Nachdem die Karte zusammengesetzt und studiert wurde, wird mit den Kindern besprochen, wer wann seine Hauptrolle spielen muss. Sie müssen dabei ein persönliches Merkmal spielen oder erhalten ein Hilfsmittel (z.B. Zauberspruch, ein magischer Schlüssel, ein Schwert, ein Schild, ein Seil, eine Karte mit der Lösung für einen Irrgarten, ein Walkie-Talkie, Feuer, eine Glaskugel etc.

Die Geschichte wird nun nachgespielt. Die Landkarte legt den Weg fest, den die Kinder bestreiten müssen. Der traurige Pirat, das Kind, das auf einem Stein saß, der Bär, der Geisterschrank, der Drache, die traurigen Zwerge, der dunkle Wald, der Wolf von Rotkäppchen, der Wolf und die drei Ferkel und zum Schluss der Teufel selbst. Die Betreuer haben sich die Geschichte im Vorfeld gut ausgedacht und die Rollen der Kinder entsprechend eingebaut. Sie haben sich auch Gedanken über die Eigenschaften der jeweiligen Kinder gemacht (z.B. gut im Trösten sein, schnell laufen können, sich nicht fürchten etc.). Für jedes Kind haben sie sich ein Attribut überlegt und besorgt (z.B. Taschenlampe für den dunklen Wald, eine Kuschtier, was Trost spenden kann etc.). Sie müssen sich selbst überlegen, wie sie die einzelnen Situationen meistern können. Das Spiel muss daher gut vorbereitet werden. Veranschaulichen Sie die einzelnen Hürden und übernehmen Sie eine Rolle in der jeweiligen Situation. Fragen Sie ggf. Ihre Kollegen, sich ebenfalls an dem Spiel zu beteiligen, damit es lebhaft wird. Ein weiterer Betreuer begleitet die Kinder auf der Reise und überlegt mit ihnen gemeinsam, was sie in den einzelnen Situationen am besten machen können. Sie haben sich bereits im Vorfeld überlegt, welche Rolle am besten zu welchem Kind gehört und welche Eigenschaften das Kind jeweils besitzt. Hierdurch fühlt sich jedes Kind geehrt, eine Rolle einnehmen zu dürfen. Alle anderen Kinder können natürlich auch immer helfen. Sie können die Schätze aus der Schatzkiste hervorholen und anwenden. Sind alle Gefahren überwunden, erreichen die Kinder den Teufel. Der Teufel besteht aus Luftballons unter einer schwarzen Decke. Die Kinder sollen den Teufel angreifen und ihn platt treten. Sollte es weniger aggressiv zugehen, kann der Teufel die Kinder bitten, Freunde zu werden. Jetzt geht das Licht wieder an und das Abenteuer ist vorbei. Jetzt können die Kinder wieder zusammen feiern!

*Aufgepasst! Manche Kinder können verängstigt sein, den Teufel zu suchen. Überlegen Sie sich daher gut, was sie den Kindern zutrauen können und was nicht. Gestalten Sie die Geschichte dann nicht zu schwierig und zu dunkel und erzählen Sie sie weniger spannend. Erklären Sie den Eltern, dass die Kinder ein spannendes Spiel spielen*

*werden, damit sie lernen, was eine spannende Situation ist und wie man in einer solchen Situation richtig handelt.*

## **5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit**

Die Kinder können sitzend einen Kreis bilden. Der/die Betreuer/in erklärt ihnen, dass in unseren Köpfen häufig lustige, aber auch vielen weniger lustigen Gedanken kreisen. Manchmal empfinden wir solche Gedanken als hohen Druck. Diese Gedanken sind normal und werden auch nicht verschwinden. Man kann solche Gedankenkreise jedoch unterbrechen und dadurch besser zur Ruhe kommen. Dies ist durch sogenannte Momente der Ruhe und Achtsamkeit möglich. Wenn man solche Momente wöchentlich mit den Kindern wiederholt, können sie das Erlernte auch selber zuhause anwenden. Kinder lernen, ihre Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt auf sich selber zu richten und ein wenig besser zur Ruhe kommen. Es gibt mehrere Möglichkeiten für solche Übungen:

### *Dem Klang einer Glocke oder Klangschale lauschen*

Der/die Betreuer/in lässt eine (Meditations-)Glocke oder eine Klangschale klingen. Die Kinder werden gebeten, dem Klang sehr aufmerksam zuzuhören. Dies können sie mit geschlossenen oder geöffneten Augen machen. Sie lauschen dem Klang so lange, bis sie keinen Ton mehr hören können. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

### *Die Glitzerpartikel einer Schneekugel beobachten*

Der/die Betreuer/in hält eine Schneekugel in den Händen. Schneekugeln kann man kaufen oder auch ganz leicht selber herstellen. Hierzu befüllt man eine Plastikflasche mit Wasser und fügt ausreichende Glitzerpartikel hinzu. Die Kinder werden gebeten, genau zu beobachten, wie die Glitzerpartikel innerhalb der Schneekugel herabgleiten. Sie sollten zuschauen, bis alle Partikel wieder auf dem Boden liegen. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

### *Spüren (und Zählen) der Atmung*

Die Kinder sollen ihre Hände auf den Bauch legen um zu spüren, wie sich ihr Bauch beim Atmen auf und ab bewegt. Hierzu sollen sie die Augen schließen oder den Blick auf den Boden vor sich richten. Während sie fünfmal ein- und ausatmen, konzentrieren sie sich

auf die Bewegungen der Bauchdecke. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

*Diese Momente der Ruhe und Achtsamkeit können natürlich bei Bedarf öfter als einmal die Woche eingerichtet werden. Es ist erwiesen, dass Kinder, die diese Praktiken erlernt haben, nur wenige Minuten benötigen, um sich zu entspannen und Ruhe zu empfinden.*

## **7. Bastelstunde „Farbige Kreation unserer Rolle“**

Die Kinder können die Ausmalbilder der Märchenfigur, die sie im Spiel verkörpert haben, ausmalen und frei gestalten.

## **8. Abschluss**

Kurz vor der Verabschiedung stellen sich die Kinder in einem Kreis auf. Wir fragen sie, wie sie die Module erlebt haben. Wir sind nochmal das Okidoki-Lied und machen das Ritual. Beim nächsten Mal sehen wir uns ein letztes Mal und die Kinder dürfen verkleidet erscheinen oder sich besonders hübsch machen. Am Ende werden wir eine Party feiern, zu der auch die Eltern, die Geschwister, Freunde oder die Lehrerin eingeladen werden können.

## **Modul 14: Ende gut, alles gut!**

### **Thema**

Sich verabschieden

### **Ziele**

- Evaluierung der PIEP-Gruppe
- Sich auf eine positive Weise voneinander verabschieden

### **Inhalt**

1. Begrüßung der Kinder	5 min
2. Okidoki-Lied und Ritual	5 min
3. Geschichte „PIEP nimmt Abschied“	10 min
4. Bastelstunde „Wir feiern ein Fest“	35 min
5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit	5 min
6. Feierlicher Abschluss und Urkundenübergabe	30 min

### **Zubehör**

- Limonade und einige Leckereien für die Kinder (besonderer als zu anderen Zeiten)
- Okidoki-Lied (siehe Anhang 11)
- Handpuppe PIEP und ihre Höhle (z.B. ein Karton)
- Schatzkisten der Kinder
- Dekorierte Taschen der Kinder
- Färbung der PIEP-Gruppe (siehe Anhang 18)
- Diplome für Kinder (siehe Anhang 19)
- Gruppenfotos für die Kinder
- Papierbecher und -teller
- Stifte
- Luftballons
- Musik
- Glöckchen, Klangschale und/oder Schneekugel
- Anziehen (für Kinder, die es vergessen haben)
- Chips-Runden und Lakritz-Schnüre
- Obst und/oder Gurke / Käse / Gurken / Gurken
- Spieße
- ODER Kuchen, Schlagsahne und Dekorationsartikel für Kuchen ODER Obst

*Aufgepasst! Dieses Treffen erfordert eine gute Vorbereitung; stellen Sie sicher, dass Sie den Raum bereits dekoriert haben, Essen und Getränke, Diplome und Schatzkisten sind fertig, etc.*

# Inhalt

## **1. Begrüßung der Kinder**

Die Stühle sind bereits im Kreis aufgestellt und PIEP, die Maus, sitzt in ihrer Höhle auf dem Tisch (ein Karton mit einer Tür). Die Kinder werden beim Betreten des Raumes begrüßt und in ein kleines Gespräch verwickelt (z.B. man kann sie auf die Erlebnisse der letzten Woche oder ihre Kleidung ansprechen). Danach werden sie einladen, im Stuhlkreis Platz zu nehmen.

## **2. Okidoki-Lied und Ritual**

Die Kinder singen das Okidoki-Lied zum allerletzten Mal und führen das Ritual durch. PIEP darf ebenfalls teilnehmen, schließlich ist die Maus auch ein Okidoki (siehe Anhang 11 für das Lied und Ritual).

## **3. Geschichte „PIEP nimmt Abschied“**

PIEP ist mulmig zu Mute. Einerseits ist sie sehr glücklich, weil sie so viel in der Gruppe gelernt hat und eine tolle Zeit hatte. Außerdem darf sie heute endlich ihre Schatzkiste mit nach Hause nehmen! Andererseits ist sie traurig darüber, dass es heute das letzte Mal ist, denn dann muss sie sich von den Okidokis verabschieden. Besprechen Sie mit den Kindern, was sie empfinden, weil heute das letzte Treffen ist. Was haben die Kinder an PIEP besonders gemocht? Und was hat nicht so gut gefallen? Wie fühlen sie sich heute? Ziel ist es, dass sich die Kinder auf eine positive Weise voneinander verabschieden. Nach dem Gespräch über das Abschiednehmen erzählen sie den Kindern, dass sie heute eine Party feiern werden. In der letzten halben Stunde kommen die Eltern, Geschwister, die Großeltern, die Lehrerin oder andere wichtige Personen zu Besuch. Wir singen zum letzten Mal das Okidoki-Lied, trinken und essen etwas Leckeres und tanzen. Wir erhalten alle eine Urkunde und können unsere Schatzkisten mit nach Hause nehmen.

## **4. Bastelstunde „Wir feiern ein Fest“**

Dekorieren Sie den Raum zusammen mit den Kindern für das Abschlussfest. Die Kinder sind verkleidet oder besonders hübsch angezogen. Überreichen Sie den Kindern Pappbecher und –teller, die sie verzieren dürfen. Außerdem können Flaggen oder bunte Untersetzer gebastelt werden. Stellen Sie den Kindern etwas Leckeres zu essen hin und blasen Sie Luftballons auf. Im Hintergrund läuft fröhliche Musik. Die Kinder stellen aus Süßigkeiten Girlanden her (z.B. Lakritzschnecken, Ringlis etc.). Oder wir verzieren zusammen einen Kuchen oder machen

zusammen Fruchtspieße oder Spieße mit Gurken, Tomaten und Käse. Üben Sie vielleicht auch noch ein letztes Mal das Okidoki-Lied.

*Achtung! Die Zeit verfliegt in der Regel sehr schnell. Überlegen Sie sich daher gut im Vorfeld, was Sie mit den Kindern machen möchten.*

## **5. Ein Moment der Ruhe und Achtsamkeit**

Die Kinder können sitzend einen Kreis bilden. Der/die Betreuer/in erklärt ihnen, dass in unseren Köpfen häufig lustige, aber auch vielen weniger lustigen Gedanken kreisen. Manchmal empfinden wir solche Gedanken als hohen Druck. Diese Gedanken sind normal und werden auch nicht verschwinden. Man kann solche Gedankenkreise jedoch unterbrechen und dadurch besser zur Ruhe kommen. Dies ist durch sogenannte Momente der Ruhe und Achtsamkeit möglich. Wenn man solche Momente wöchentlich mit den Kindern wiederholt, können sie das Erlernte auch selber zuhause anwenden. Kinder lernen, ihre Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt auf sich selber zu richten und ein wenig besser zur Ruhe kommen. Es gibt mehrere Möglichkeiten für solche Übungen:

### *Dem Klang einer Glocke oder Klangschale lauschen*

Der/die Betreuer/in lässt eine (Meditations-)Glocke oder eine Klangschale klingen. Die Kinder werden gebeten, dem Klang sehr aufmerksam zuzuhören. Dies können sie mit geschlossenen oder geöffneten Augen machen. Sie lauschen dem Klang so lange, bis sie keinen Ton mehr hören können. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

### *Die Glitzerpartikel einer Schneekugel beobachten*

Der/die Betreuer/in hält eine Schneekugel in den Händen. Schneekugeln kann man kaufen oder auch ganz leicht selber herstellen. Hierzu befüllt man eine Plastikflasche mit Wasser und fügt ausreichende Glitzerpartikel hinzu. Die Kinder werden gebeten, genau zu beobachten, wie die Glitzerpartikel innerhalb der Schneekugel herabgleiten. Sie sollten zuschauen, bis alle Partikel wieder auf dem Boden liegen. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

### *Spüren (und Zählen) der Atmung*

Die Kinder sollen ihre Hände auf den Bauch legen um zu spüren, wie sich ihr Bauch beim Atmen auf und ab bewegt. Hierzu sollen sie die Augen schließen oder den Blick auf den Boden vor sich richten. Während sie fünfmal ein- und ausatmen, konzentrieren sie sich auf die Bewegungen der Bauchdecke. Wenn es die Zeit zulässt, sollten die Kinder anschließend nach ihren Empfindungen befragt werden.

*Diese Momente der Ruhe und Achtsamkeit können natürlich bei Bedarf öfter als einmal die Woche eingerichtet werden. Es ist erwiesen, dass Kinder, die diese Praktiken erlernt haben, nur wenige Minuten benötigen, um sich zu entspannen und Ruhe zu empfinden.*

## **6. Feierlicher Abschluss und Urkundenübergabe**

In der letzten halben Stunde kommen die Eltern, Großeltern, Geschwister und andere geladene Gäste hinzu. Die Gäste können die Kinder besuchen, gemeinsam etwas Leckeres essen und trinken. Die Kinder tragen das Okidoki-Lied vor und machen das Ritual. Anschließend werden die Urkunden übergeben. Hierzu werden die Kinder einzeln nach vorne gerufen. Nach der Urkundenübergabe richtet der Betreuer ein paar persönliche Worte an jedes Kind und erzählt, worin das Kind besonders gut war. Jedem Kind wird kräftig applaudiert. Die Kinder erhalten die bunten Papiertüten mit ihren Schatzkisten, die Zeichnungen, ihr Foto und das Gruppenfoto des PIEP-Clubs. Die Kinder betrachten den Inhalt der Tüte und der Schatzkiste zusammen mit ihren Eltern/Gästen und dem Betreuer. Es kann auch noch ein kurzes Gespräch stattfinden.

*! Hinweis: Die Erfahrung hat gezeigt, dass es sinnvoll ist, die Schatzkisten ganz am Ende an alle Kinder gleichzeitig zu verteilen. Andernfalls werden die Kinder während der Abschlussfeier ihre Schätze einsehen und die anderen Kinder werden nicht mehr berücksichtigt!*