

kindergarten heute



ALLES OKAY?

Die psychische Gesundheit von Kindern im Blick

- Inklusion: Gleich sein oder gleich handeln?
- Alles erlaubt? Was dürfen Quereinsteigende?
- Entwicklung: Wie sieht hilfreiches Feedback aus?

10

ACHTSAME BEGLEITUNG

Tipps, um Kinder in Krisen zu unterstützen

V O N Sybille Schmitz

Krisen im Kindesalter können entwicklungsbedingt sein, in Form von Schicksalsschlägen auftreten oder durch gesellschaftliche Veränderungen und Einflüsse entstehen. Pädagogische Fachkräfte als Vertrauenspersonen können sich positiv auswirken.

1.

MUTMACHER-HEFT

Das Mutmacher-Heft ist ein persönlicher Kraftgeber für Kinder in Krisen. Die Kinder dürfen den Umschlag des Heftes individuell gestalten. Jeden Tag wird zu einer passenden Zeit ein Wohlfühlmoment oder ein kleines Erfolgserlebnis des Tages in das Heft eingetragen: Die Fachkraft schreibt und das Kind diktiert oder formuliert mit ihr zusammen. Das Heft darf nicht als Belohnungsstrategie missbraucht oder als Bestrafung verweigert werden.

2.

HELD:INNEN UND VORBILDER

Vorbilder können echte Menschen im Leben des Kindes sein, die selbst einmal Krisen bewältigt haben, oder auch Figuren und Charaktere in Geschichten, Märchen, Bilderbüchern, Kamishibai, Theaterstücken, Filmen, Hörspielen oder Erzählungen. Sie geben dem Kind Mut, Kraft, Zuversicht oder Trost und schaffen Lösungsansätze oder eine entlastende Ablenkung.

3.

ALLTAG UND ALLTAGSROUTINEN

Oft ist es für Kinder, die gerade eine Krise durchlaufen, wichtig, so viel „normalen“ Alltag wie möglich zu erleben und in sinnvolle, vertraute Tätigkeiten und Abläufe eingebunden zu sein. Besonders hilfreich können Routinen oder Rituale sein, die das Kind bereits aus der Zeit vor der Krise kennt und in denen das Kind Sicherheit und Orientierung findet.

4.

PARTIZIPATION UND SELBSTWIRKSAMKEIT

Wo immer es möglich ist und der kognitiven Reife des Kindes entspricht, sollten Kinder in sämtliche Abläufe des Alltags einbezogen und daran beteiligt werden. Dann erleben sie sich als selbstwirksam und als vollwertiges Mitglied der Gemeinschaft. Das wiederum verleiht ihnen Kraft und Zuversicht, um die Ohnmacht oder Hilflosigkeit in der Krise besser ertragen und durchstehen zu können.

Für die Praxis

Schmitz, S. (2022): *Kinder in Krisen begleiten. 55 Fotokarten mit Impulsen für eine achtsame Pädagogik in Kita und Schule.* München: Don Bosco.



Sybille Schmitz

ist Referentin und Beraterin für Kita-Leitungen und pädagogische Fachkräfte. Sie ist Logopädin, Psycholinguistin (M. A.), systemische Beraterin und Familientherapeutin sowie Fachbuchautorin.

5.

KREATIVE AUSDRUCKSFORMEN

Kinder, die ihren Gefühlen und Gedanken auf kreative und künstlerische Weise Ausdruck verleihen dürfen, bewältigen Krisen leichter und psychisch nachhaltiger. Individuell auf das betroffene Kind abgestimmt, können die pädagogischen Fachkräfte Zeichnen, Malen, Tanzen, Bewegung, Musizieren, Singen, kreatives Bauen oder Gestalten anbieten.

6.

SINNlich-KÖRPERliche ERFAHRUNGEN

Damit sind alle Aktivitäten gemeint, die die Wahrnehmungssinne ansprechen und das Kind auf körperlicher Ebene ausgleichen: zum Beispiel Spaziergänge, Entdeckungsreisen in der Natur, Sport, Bewegungsspiele, Psychomotorik, Tasten, Wasserspiele, Bällebad, Fühlpfade für Füße oder Hände, Rollenspiele, Gleichgewichtsspiele, Massage, Yoga für Kinder, Fantasiereisen.

7.

TIERGESTÜTZTE PÄDAGOGIK

Der Kontakt zu Tieren und der liebevolle, begleitete Umgang mit ihnen kann für Kinder sehr heilsam, tröstlich, sinnstiftend und kraftgebend sein. Tiere beobachten, versorgen oder streicheln zu dürfen, hat oftmals eine beruhigende, ausgleichende, stimmungsaufhellende und entspannende Wirkung auf Kinder.

9.

PSYCHISCH STABILE ERWACHSENE IM SOZIALEN UMFELD

Kinder in Krisen brauchen Halt, Orientierung und Anbindung an mindestens eine psychisch stabile erwachsene Bezugsperson. Wenn die Eltern durch die Krise geschwächt oder instabil sind, können andere Erwachsene aus dem sozialen Umfeld der betroffenen Kinder oftmals eine große Hilfe bei der Bewältigung der Krise sein.

8.

SAFE PLACE (SICHERER ORT)

Manche Kinder brauchen einen Rückzugsort, um innere Sicherheit (wieder-)gewinnen zu können. Hier können sie sich bewusst von sozialen Kontakten erholen und zur Ruhe finden. Im pädagogischen Alltag kann das ein Nebenraum, ein Ort im Garten, eine selbst gebaute Höhle oder ein größerer Karton mit Kissen und Decken darin sein.

10.

SPIELEN MIT ANDEREN KINDERN

Das freie Spielen und Explorieren ist mit Abstand die wichtigste Entwicklungsarbeit und auch Psychohygiene (!), die Kinder täglich leisten. Besonders geeignet sind altersgemischte Gruppen, in denen die Kinder ihre Spielkamerad:innen selbst wählen dürfen. Im Spiel können Kinder unverarbeitete Erlebnisse, verdrängte Erinnerungen und belastende Gefühle auf kreative Weise zum Ausdruck bringen und verarbeiten.

