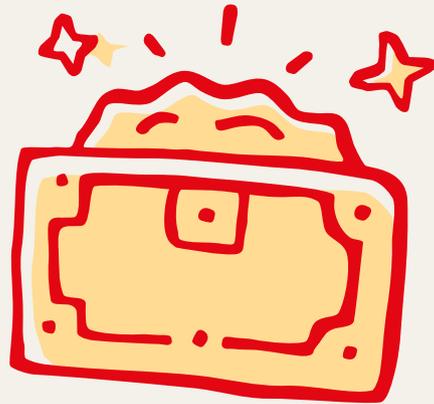




Save the Children

Methoden- schatzkiste

**für die Arbeit
mit Kindern**



Einführung

Die Methodenschatzkiste soll Ehrenamtliche, Fachkräfte und andere engagierte Menschen anregen noch vielseitiger und ressourcenorientierter mit Kindern zu arbeiten. Dafür stellen wir mehr als 30 Übungen vor. Sie stammen aus der psychosozialen Unterstützung, sind ohne viel Material umsetzbar und vielfältig anwendbar.

Weil in der Arbeit mit geflüchteten Kindern Sprachbarrieren auftreten können, gibt es auch Übungen, die nicht auf verbaler Kommunikation basieren, sondern beispielsweise eher den Fokus auf Bewegung legen. Um sie zu erklären, reichen oft Gestik, Mimik und modellhaftes Vorführen – und wenn nötig eine kurze Übersetzung. Und: Manchmal kennen einige Kinder das Spiel bereits und erleichtern neuen Kindern den Einstieg. Ebenso wichtig ist eine diskriminierungssensible Anleitung der Methoden. Diese sollten so ausgewählt und angepasst werden, dass kein Kind Ausschluss erfährt (z. B. aufgrund von bestimmten Bewegungen, die nicht durchgeführt werden können, etc.).

Aufgrund der unterschiedlichen Voraussetzungen und Gruppengrößen dienen die Übungen als Impulse, die an die Gegebenheiten vor Ort angepasst, ergänzt und verändert werden können. Dabei möchten wir dazu ermutigen,

die Übungen auszuprobieren und auch Jugendliche, Eltern und andere Bezugspersonen zum Mitspielen einzuladen. Unserer Erfahrung nach ist es für alle schön, dabei zu sein. Die bei einigen Methoden benötigten Gefühlskarten findet ihr auf der letzten Seite der Methodenschatzkiste.

Wir möchten abschließend ein paar Tipps und Hinweise zur gelungenen Arbeit mit Kindern geben:

- Achtet auf eine geschützte, spiel- und kinderfreundliche sowie respektvolle Atmosphäre
- Kinder lieben Rituale, vor allem zur Begrüßung und zum Abschluss
- Sorgt für ausreichend Bewegungsmöglichkeiten, dann sind auch Ruhe- oder Konzentrationsphasen möglich
- Nutzt Musik, wann immer es möglich ist, es lockert viele Übungen auf oder verstärkt ihre Wirkung
- Schafft Kontexte, in denen sich die Teilnehmenden besser kennenlernen und die Zeit aktiv mitgestalten können: kochen, von sich erzählen, gestalten etc.

**Wir wünschen euch viel Spaß
und gutes Gelingen!**

1

Aktivierung, Spiel und Spaß

Diese Kategorie stellt Übungen und Spiele vor, die Kinder und Familien in Bewegung bringen. Die Übungen sollen vor allem Spaß und Freude vermitteln und die Teilnehmenden untereinander in Kontakt bringen. Die kleine Auswahl in

unserer Methodenschatzkiste kann durch eine Recherche im Internet, den Austausch mit Kolleg*innen und vor allem die Erfahrungen und Spielideen der Kinder stetig wachsen.



ZEIT

5–10 Minuten



MATERIAL

Kein Material erforderlich



GEEIGNET FÜR

Gruppen



SPRACHE

Sprachkenntnisse
erforderlich



ZIEL

Aktivierung und
Kennenlernen

Alle, die ...

Vorbereitung

Die Kinder setzen oder stellen sich in einen Kreis, ein Kind steht freiwillig in der Mitte.

Ablauf

Das Kind in der Mitte benennt etwas, woraufhin die Kinder, auf die dieses zutrifft, den Platz wechseln. Zum Beispiel „Alle, die gern Kuchen essen, wechseln den Platz“, „Alle, die schon mal auf einen Baum geklettert sind, wechseln den Platz“ oder „Alle, die Turnschuhe tragen, wechseln den Platz“. Das Kind aus der Mitte versucht in der Zeit einen Platz zu ergattern. Das Kind, dem der Platz gestohlen wurde, steht als Nächstes in der Mitte und ist nun an der Reihe.

Variante

Die Kinder stehen alle gemeinsam in einem Kreis – ohne dass ein Kind in der Mitte ist. Du beginnst mit „Alle, die ..., wechseln den Platz“ und die Kinder rennen durch den Kreis. Diese Variante ist weniger kompetitiv, das Kennenlernen und die Bewegung stehen im Vordergrund. Du hast dabei auch die Möglichkeit, ernstere Themen spielerisch zu platzieren, beispielsweise „Alle, die schon mal traurig waren“, und kannst diese mit leichteren Themen wie beispielsweise „Alle, die schon mal in eine Pfütze gesprungen sind“ kombinieren.



ZEIT

10–15 Minuten



MATERIAL

Kein Material erforderlich



GEEIGNET FÜR

Gruppen



SPRACHE

Geringe Sprachkenntnisse
erforderlich



ZIEL

Interaktion und
Bewegung

Berg, Zwerg, Riese

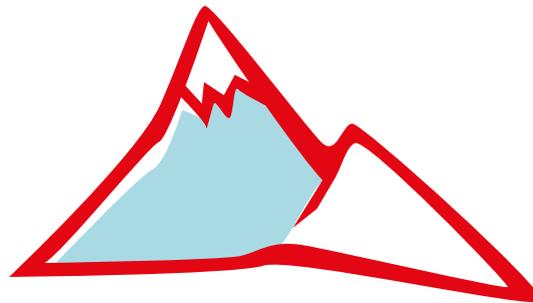
Vorbereitung

Keine Vorbereitung erforderlich.

Ablauf

Es wird ein Kind als Fänger*in ausgewählt. Dieses Kind fängt die anderen Kinder und verwandelt sie in einen Berg, einen Zwerg oder einen Riesen, indem es dem gefangenen Kind beim Anschlagen sagt: „Berg“, „Zwerg“ oder „Riese“. Sobald ein Kind angeschlagen wurde, muss es stehen bleiben, kann allerdings von den Mitspieler*innen befreit werden. Das fangende Kind versucht alle Kinder zu verwandeln.

Ein Kind, das in einen Berg verwandelt wurde, stellt sich breitbeinig hin und formt die Hände über dem Kopf zu einer Spitze. Es kann befreit werden, indem ein anderes Kind durch die Beine krabbelt. Ein Kind, das in einen Zwerg verwandelt wurde, hockt sich hin und macht sich ganz klein. Es kann gerettet werden, indem jemand mit gespreizten Beinen drüberläuft oder -hüpft. Ein Kind, das in einen Riesen verwandelt wurde, stellt sich auf die Zehenspitzen und streckt seine Arme nach oben. Es kann gerettet werden, indem ein anderes Kind einmal um den Riesen herumläuft.





ZEIT

5–10 Minuten



MATERIAL

Kein Material erforderlich



GEEIGNET FÜR

Gruppen



SPRACHE

Keine Sprachkenntnisse
erforderlich



ZIEL

Aktivierung und
Gruppengedühl

Body-Percussion

Vorbereitung

Die Kinder stellen sich in einen Kreis.

Ablauf

Du fragst zunächst, welche Möglichkeiten es gibt, mit dem Körper Musik oder Geräusche zu machen. Beispielsweise sagt ein Kind: „Mit den Füßen.“ Die Gruppe probiert daraufhin den Vorschlag gemeinsam aus, alle stampfen mit den Füßen auf den Boden. Nachdem einige Ideen gesammelt und gemeinsam ausprobiert wurden (z. B. klatschen, klopfen, schnippen), erklärst du: „Wir machen nun einen Gruppenrhythmus in vier Stufen, ich beginne mit der ersten Stufe und mache etwas vor, ihr macht es nach. Dann ist jemand anderes dran, macht etwas vor und wir machen es nach usw.“ Du stampfst beispielsweise 4-mal mit den Füßen, die Gruppe macht es dir nach, dann darf ein Kind eine neue Sequenz vormachen, z. B. 5-mal auf den Oberschenkel klopfen, die Gruppe wiederholt diese Sequenz und dann beide nacheinander (stampfen, klopfen). Daraufhin ist ein anderes Kind an der Reihe, eine Sequenz vorzumachen (z. B. 2-mal klatschen), alle klatschen 2-mal und machen daraufhin alle Sequenzen hintereinander: 4-mal stampfen, 5-mal klopfen, 2-mal klatschen usw.

Erweiterung 1

Der Rhythmus kann in Tempo und Lautstärke variiert werden: schneller, langsamer, lauter, leiser.

Erweiterung 2

Der Rhythmus kann als Ritual der Gruppe etabliert werden, zum Beispiel zur Begrüßung oder zum Abschied.

Variante

Die Übung funktioniert auch im Einzelkontakt, hier kann abwechselnd etwas vorgemacht werden.



ZEIT

5–10 Minuten



MATERIAL

Kein Material erforderlich



GEEIGNET FÜR

Gruppen



SPRACHE

Geringe Sprachkenntnisse
erforderlich



ZIEL

Spaß und Gruppen-
zusammenhalt

Katze, Maus, Elefant

Vorbereitung

Die Gruppe teilt sich in zwei Teams, diese stehen einander gegenüber.

Ablauf

Du erläuterst den Kindern das Spiel und machst zum besseren Verständnis die Figuren vor: Bei einer Katze zeigst du die Krallen und rufst „Miau“, bei der Maus formst du die Hände oben am Kopf zu Ohren und rufst „Piep, piep, piep“, beim Elefanten formst du einen Rüssel und rufst „Törrööö“.

Das Spiel funktioniert dann wie „Schere, Stein, Papier“. Jedes Team spricht sich kurz ab und stellt dann nach einem Zeichen von dir eine Maus, eine Katze oder einen Elefanten dar. Analog zu „Schere, Stein, Papier“ werden Wertungen vergeben: Die Maus wird von der Katze gefressen, der Elefant spritzt die Katze nass und die Maus jagt dem Elefanten Angst ein. Eine neue Runde beginnt.

Variante

„Mein größter Fan“ für große Gruppen. Dafür stehen sich jeweils zwei Kinder gegenüber und spielen einmal „Schere, Stein, Papier“. Die Person, die verliert, stellt sich nun hinter die Person, die gewonnen hat, und wird zu ihrem größten Fan. Die Person, die gewonnen hat, spielt weiter. Wenn sie verliert, stellt sie (sowie ihre Fans) sich hinter die Person, die gewonnen hat, usw. Am Ende steht die gesamte Gruppe jeweils hinter zwei Kindern, die das letzte Duell austragen und von ihren Fans angefeuert werden.



ZEIT

10–15 Minuten



MATERIAL

Eine Decke, ein Teppich
oder ein großes Tuch



GEEIGNET FÜR

Gruppen



SPRACHE

Geringe Sprachkenntnisse
erforderlich



ZIEL

Kooperation und
Gruppenkohäsion

Fliegender Teppich

Vorbereitung

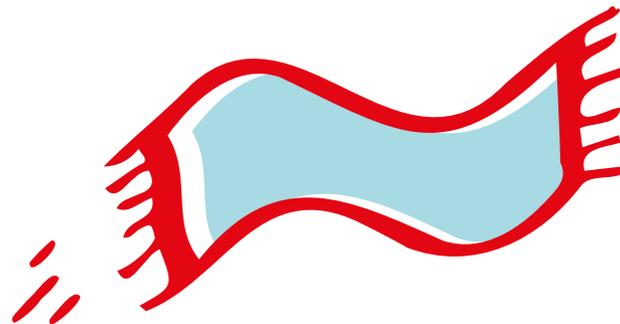
Die Kinder stehen oder sitzen gemeinsam auf einer Decke.

Ablauf

Du erzählst den Kindern, dass eine besondere Aufgabe auf sie warte, die sie gemeinsam lösen müssten. Sie würden sich nämlich auf einem fliegenden Teppich befinden. Sie sind bereits abgeflogen. Plötzlich stellen sie fest, dass der Teppich so nicht mehr weiterfliegen kann. Damit das wieder geht, müssen die Kinder den Teppich drehen, ohne diesen zu verlassen. Die Kinder versuchen daraufhin den Teppich zu drehen, ohne „herunterzufallen“, dies gelingt in der Regel nur durch Teamarbeit. Mehrere Versuche sind möglich. Du kannst die Kinder nach anfänglichem Ausprobieren bei der Lösungsfindung unterstützen. Hierbei steht im Vordergrund, wie sie es gemeinsam als Team schaffen können.

Erweiterung

Die Kinder dürfen nicht sprechen und müssen sich nonverbal verständigen.





10–15 Minuten



MATERIAL

Mehrere kleine Bälle



GEEIGNET FÜR

Gruppen



SPRACHE

Keine Sprachkenntnisse
erforderlich



ZIEL

Aktivierung und
Kennenlernen

Gruppenjonglage

Vorbereitung

Die Kinder stehen gemeinsam mit dir im Kreis.

Ablauf

Du guckst eine Person im Kreis an, und sagst: „Ich begrüße xyz“, und wirfst ihr den Ball zu. Diese schaut eine andere Person an, sagt: „Ich begrüße xyz“, und wirft den Ball dieser Person zu. Nachdem alle Kinder den Ball einmal hatten, landet dieser wieder bei dir. Nun wird die Runde wiederholt. Dabei müssen alle gemeinsam drauf achten, exakt die gleiche Reihenfolge einzuhalten. Wenn die Gruppe damit gut zurechtkommt, nimmst du einen weiteren Ball ins Spiel: Nachdem du den ersten Ball geworfen hast, wirfst du in gleicher Reihenfolge den nächsten hinterher. In der Folge können noch weitere Bälle ins Spiel gebracht werden.

Erweiterung

Die Übung bietet sich als Eingangsspiel an und kann wiederholt oder als Ritual eingesetzt werden. Mit der Zeit schafft die Gruppe immer mehr Bälle bzw. komplette Durchgänge. Das stärkt den Zusammenhalt der Gruppe.

Variante

Alternativ zu den Bällen können auch Kugeln oder große Murmeln genutzt werden. In dem Fall setzen sich alle auf den Boden oder einen Stuhl und rollen die Kugeln in entsprechender Reihenfolge über den Boden. Diese Variante ist meist etwas ruhiger und lässt die Gruppe enger zusammenrücken.



ZEIT

5–10 Minuten



MATERIAL

Kein Material erforderlich



GEEIGNET FÜR

Gruppen



SPRACHE

Keine Sprachkenntnisse
erforderlich



ZIEL

Bewegung und
Interaktion

Ketten-Fangen

Vorbereitung

Keine Vorbereitung erforderlich.

Ablauf

Ein Kind wird als Fänger*in ausgewählt. Dieses Kind versucht die anderen Kinder zu fangen. Sobald es ein anderes Kind angeschlagen hat, nimmt es dieses an die Hand und nun fangen beide zusammen. Das nächste gefangene Kind wird wiederum an die Hand genommen und fängt mit. So entsteht mit der Zeit eine lange Kette. Das Kind, das als Letztes nicht gefangen wurde, darf als Nächstes Fänger*in sein.

Variante

Sobald ein viertes Kind gefangen ist, teilt sich die Kette in jeweils zwei fangende Kinder.



10–15 Minuten



MATERIAL

Zwei Kissen oder
Kuscheltiere



GEEIGNET FÜR

Große Gruppen



SPRACHE

Keine Sprachkenntnisse
erforderlich



ZIEL

Aktivierung und
Interaktion

Kissen-Rennen

Vorbereitung

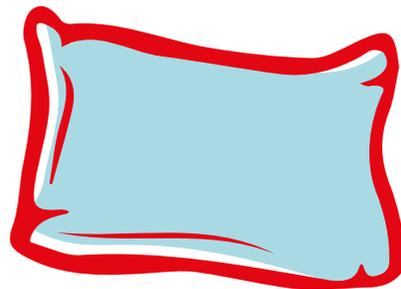
Die Kinder stellen sich im Kreis auf.

Ablauf

Zunächst zählen die Kinder einmal durch: Das erste Kind sagt „Gruppe 1“, das zweite Kind „Gruppe 2“, das dritte wieder „Gruppe 1“ usw. Dabei bleiben sie weiterhin in einem Kreis stehen. Bei ungerader Anzahl von Personen reihst du dich in den Kreis ein und spielst mit. Die Kissen, Kuscheltiere o.Ä. werden nun einem Kind aus Gruppe 1 und einem aus Gruppe 2 gegeben, wobei diese Kinder sich ungefähr gegenüberstehen sollten. Auf das Startsignal hin geben die Kinder das Kissen innerhalb ihrer Gruppe (also an die jeweils zweite Person) im Uhrzeigersinn weiter. Die Kissen „rennen“ so lange, bis eins das andere überholt hat. Die Gruppe des überholenden Kissens gewinnt. Eine neue Runde kann beginnen.

Variante

Falls keine Kissen, Kuscheltiere o.Ä. vorhanden sind, kann auch Papier zu zwei Bällen geknüllt werden und alternativ zu den Kissen genutzt werden.





ZEIT

10–15 Minuten



MATERIAL

Kein Material erforderlich



GEEIGNET FÜR

Gruppen



SPRACHE

Geringe Sprachkenntnisse
erforderlich



ZIEL

Bewegung und Spaß

Komm mit – lauf weg ...

Vorbereitung

Die Kinder stellen sich im Kreis auf.

Ablauf

Ein Kind wird ausgewählt und darf außen um den Kreis herumlaufen. Irgendwann tippt es einem anderen Kind auf den Rücken, sagt entweder „Komm mit!“ oder „Lauf weg!“ und rennt weiter. Im Falle von „Komm mit!“ folgt das angetippte Kind dem anderen in die gleiche Richtung, im Falle von „Lauf weg!“ rennt es in der anderen Richtung um den Kreis herum. Das Kind, das als Erstes die Lücke wieder erreicht, stellt/setzt sich in den Kreis. Das andere Kind ist nun (wieder) an der Reihe, einem anderen Kind auf den Rücken zu tippen und zu sagen: „Komm mit!“ oder „Lauf weg!“.

Erweiterung

Bei sehr großen Gruppen können mehrere Kinder ausgewählt werden, die gleichzeitig um den Kreis herumlaufen und ein anderes Kind antippen.

Variante

„Ente, Ente, Fuchs“: Ein Kind läuft um den Kreis herum und tippt dabei jedem Kind kurz auf den Rücken. Bei jedem Antippen sagt das Kind „Ente“, bis es bei einem Kind „Fuchs“ sagt. Dieses Kind muss dann schnell reagieren und dem Kind, von dem es angetippt wurde, hinterherlaufen. Wer zuerst die Lücke im Kreis erreicht, bleibt dort. Das andere Kind läuft weiter und beginnt die nächste Runde.



10–15 Minuten



Kein Material erforderlich



Große Gruppen



Geringe Sprachkenntnisse erforderlich



Bewegung und Freude

Kuhstall

Vorbereitung

Die Kinder stellen sich in 3er-Gruppen auf.

Ablauf

Du erklärst den Kindern, dass sie jeweils zu dritt ein Kuhstall sind. Zwei Kinder bilden dabei den Stall, indem sie mit erhobenen Armen ein Hausdach formen. Das dritte Kind ist die Kuh und stellt sich in den Stall (unter die Arme der beiden anderen Kinder). Bestenfalls bleibt ein Kind übrig, das nun drei verschiedene Ansagen machen kann (alternativ kannst du das machen).

„Stall“: Alle Ställe wechseln den Platz, Kühe bleiben stehen.

„Kuh“: Alle Kühe wechseln den Platz, Ställe bleiben stehen.

„Kuhstall“: Alle wechseln den Platz.

Das Kind, das die Ansage gemacht hat, sucht sich selbst einen entsprechenden Platz. Das Kind, das am Ende übrigbleibt, darf erneut „Kuh“, „Stall“ oder „Kuhstall“ rufen.

Variante

Die Übung kann inhaltlich an die Interessen der Kinder angepasst werden, beispielsweise „Pferdekoppel“ oder „Schlossgespenst“, und folgt dann dem gleichen Ablauf.



ZEIT

10–15 Minuten



MATERIAL

Stühle



GEEIGNET FÜR

Gruppen



SPRACHE

Geringe Sprachkenntnisse
erforderlich



ZIEL

Interaktion und
schnelle Reaktion

Obstsalat

Vorbereitung

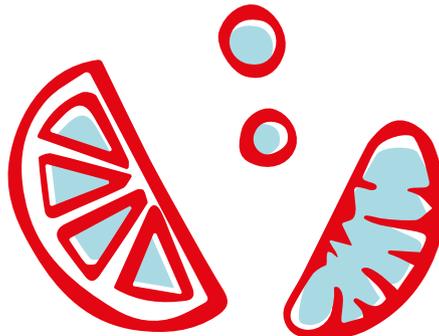
Die Kinder setzen sich in einen Stuhlkreis, ein Kind steht in der Mitte.

Ablauf

Drei nebeneinandersitzende Kinder nennen nacheinander eine Obstsorte, z. B. Apfel, Banane, Erdbeere. Diese werden reihum von den Kindern wiederholt – wie beim Abzählen. Jedes Kind ist also entweder Apfel, Banane oder Erdbeere. Das Kind in der Mitte ruft nun eine der drei Obstsorten und die entsprechenden Kinder wechseln den Platz. Auch das Kind aus der Mitte versucht einen Platz zu ergattern. Wer keinen Stuhl findet, steht als Nächstes in der Mitte und ruft erneut eine Obstsorte. Ruft ein Kind in der Mitte „Obstsalat“, müssen alle den Platz wechseln.

Erweiterung

Die Auswahl der Begriffe kann an den Interessen der Kinder orientiert werden, beispielsweise Sportarten, Lieblingsessen oder Popstars. Es ist auch möglich, Begriffe anderer Sprachen zu verwenden, die die Kinder selbst auswählen.





5–10 Minuten



MATERIAL

Kein Material erforderlich



GEEIGNET FÜR

Gruppen



SPRACHE

Keine Sprachkenntnisse
erforderlich



ZIEL

Interaktion und
Bewegung

Spiegelgymnastik

Vorbereitung

Die Kinder stellen sich paarweise im Raum auf.

Ablauf

Ein Kind macht Bewegungen vor und das Kind gegenüber spiegelt die Bewegung, indem es diese nachahmt. Dabei kann das Tempo der Bewegungen variiert werden: Gymnastik im Zeitlupen- oder im Vorspul-Modus. Du gibst entsprechende Anweisungen.

Erweiterung

Während der Spiegelgymnastik wird Musik abgespielt. Dabei können die Musikwünsche der Kinder berücksichtigt werden.

Variante

Eine Person macht Bewegungen vor und die gesamte Gruppe macht diese nach.



10–15 Minuten



Ein Kuscheltier, Ball,
Kissen o. Ä.



GEEIGNET FÜR

Gruppen



SPRACHE

Geringe Sprachkenntnisse
erforderlich



ZIEL

Kooperation und
Gruppengefühl

Wo ist Horst?

Vorbereitung

Die Kinder stellen sich an einer Grundlinie auf und du stehst ca. 10–30 m von ihnen entfernt. Vor dir liegt ein Gegenstand, z. B. ein Kuscheltier namens „Horst“.

Ablauf

Die Kinder versuchen „Horst“ unbemerkt zu sich hinter die Grundlinie zu bringen. Dies funktioniert besonders gut, wenn die Kinder miteinander kooperieren. Du drehst dich immer wieder um (weg von „Horst“ und den Kindern), in dieser Zeitspanne dürfen die Kinder sich bewegen. Dann rufst du: „Wo ist Horst?“, und drehst dich wieder den Kindern zu. Diese müssen dann wie eingefroren stehen bleiben, wer sich bewegt, wird von dir zur Grundlinie zurückgeschickt. Sobald „Horst“ aufgehoben wurde, darfst du nach jedem Umdrehen einen Tipp abgeben, welches Kind „Horst“ z. B. hinter seinem Rücken versteckt. Falls der Tipp richtig ist, fängt das Spiel von vorne an.

Variante

Bei kleinen Kindern kann die Spielvariante „Schlafender Riese“ gespielt werden. Der Riese (das bist du) liegt vor einem Ball (o. Ä.) und schläft immer wieder ein. Nur während er die Augen zu hat, dürfen die Kinder sich bewegen. Wenn ein Kind den Ball geschnappt hat, rennt es mit dem Ball zur Grundlinie. Der aufwachende Riese rennt hinterher und versucht das Kind mit dem Ball zu fangen.

Darauf ist zu achten

Du hast durch dein Handeln die Möglichkeit, Einfluss auf das Spiel zu nehmen und die Kooperation der Kinder beim Verstecken von „Horst“ zu fördern. Dies funktioniert, indem du die Zeit variiert, in der du dich umdrehst, oder aber auch deine Tipps entsprechend wählst.

2

Ressourcen und Stärken

In dieser Kategorie werden Übungen vorgestellt, die Kindern zeigen: Du kannst viel und bist wichtig. Dabei wird ihr Selbstwertgefühl gefördert. Die Kinder sollen lernen, dass sie selbstwirksam sein können.

Mit diesem Themenkomplex eng verknüpft ist die Partizipation der Kinder und Familien an der gemeinsamen Zeit. Ideen der Kinder, Eltern und anderen Bezugspersonen sind willkommen. Fragt die Kinder z. B. nach einem Spiel ihrer Wahl. Sie können es den anderen Kindern erklären.

Oder bittet die Familien, ihre Lieblingsmusik, ihre Lieblingspeise oder einfach ihren liebsten Gegenstand mitzubringen.

Wenn Kinder ihre Ressourcen und Stärken erleben können, trägt das maßgeblich zu einer fröhlichen und wertschätzenden Atmosphäre in einer Gruppe bei. Viele der folgenden Übungen lassen sich am besten in kleineren Gruppen oder im Einzelkontakt mit dem Kind oder einer Familie durchführen, können aber auch an andere Kontexte angepasst werden.



3–5 Minuten



MATERIAL

Kein Material erforderlich



GEEIGNET FÜR

Gruppen oder
Einzelkontakte



SPRACHE

Sprachkenntnisse
erforderlich



ZIEL

Aufmerksamkeit auf
positives Erleben
richten

„Das war schön!“ – Erzählrunde

Vorbereitung

Die Kinder sitzen beisammen, z. B. im Stuhlkreis.

Ablauf

Du bittest die Kinder, ein positives Erlebnis, einen schönen Moment oder ein Ereignis, das ihnen Freude bereitet hat, mit der Gruppe zu teilen.

Die Übung bietet sich als Ritual am Anfang einer Gruppe oder eines Treffens an, um die Gruppenatmosphäre positiv zu beeinflussen und den Kindern einen guten Start zu ermöglichen. Wenn die Kinder den Eindruck haben, dass ihnen zugehört wird und sich jemand für ihr Leben interessiert, werden sie an anderer Stelle auch eher schwierige oder unangenehme Momente mit dir und der Gruppe teilen.

Erweiterung

Damit die Kinder mehr Teil an der Gesprächsführung haben, kannst du die Kinder aussuchen lassen, wer als Nächstes dran ist. Es ist schön, wenn du einen Ball, ein Stofftier o. Ä. nutzt, das die Sprecher*in in der Hand hält. Sie kann es dann der nächsten zuwerfen.

Variante

Auch ein Einzelgespräch kann mit der Übung begonnen werden. Zu dem Erlebnis kann das Kind darüber hinaus auch ein Bild malen oder eine Collage gestalten.



ZEIT

20–30 Minuten



MATERIAL

Papier und Stifte



GEEIGNET FÜR

Gruppen und
Eltern-Kind-Arbeit



SPRACHE

Geringe Sprachkenntnisse
erforderlich



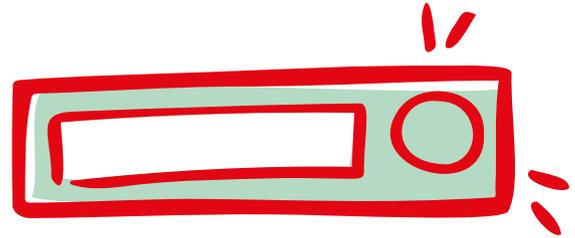
ZIEL

Familienidentität fördern
und Austausch schaffen

Familien-Klingelschild

Vorbereitung

Jede Familie hat ein Blatt Papier
und Stifte.



Ablauf

Du erklärst den Familien, dass sie nun ein großes Klingelschild malen werden, das auf einen Blick erkennen lässt, wer die Familie ist und was sie ausmacht. Auf dem Klingelschild wird also zu sehen sein, welche Stärken, Traditionen, Eigenschaften, Gewohnheiten oder Talente sich hinter der Wohnungstür verbergen. Wenn jede Familie ihr Klingelschild gemalt hat, werden die Bilder allen vorgestellt und wertschätzend betrachtet.

Erweiterung

Wenn du den Austausch und die Vernetzung der Familien fördern möchtest, kannst du nach der Vorstellung der Bilder die Frage stellen: Bei welcher Familie würdet ihr gern mal klingeln und warum?

Darauf ist zu achten

Sollten Teile der Familie nicht vor Ort sein, sich nicht in Sicherheit befinden oder vielleicht verstorben sein, kann die Übung mitunter traurig machen. Überlege daher vorher, ob die Teilnehmenden emotional stabil genug sind, um von der Übung zu profitieren, und vor allem die Kinder nicht überfordert werden. Wenn du die Übung machst, ist es wichtig, einen vertrauensvollen Rahmen zu schaffen, eine unterstützende Begleitung zu bieten und eine wertschätzende offene Haltung zu zeigen.



ZEIT

Flexibel



MATERIAL

2-4 kleine Murmeln pro Kind, alternativ getrocknete Hülsenfrüchte



GEEIGNET FÜR

Gruppen oder Einzelkontakte



SPRACHE

Sprachkenntnisse erforderlich



ZIEL

Aufmerksamkeit auf positive Erlebnisse lenken

Glücksmurmeln

Vorbereitung

Keine Vorbereitung erforderlich.

Ablauf

Den Kindern wird vermittelt, dass es Tricks gibt, um sich an schöne Erlebnisse zu erinnern und freudige Momente zu bewahren. Vor allem, wenn der Alltag manchmal traurig oder langweilig erscheint. Einer dieser Tricks sind die Glücksmurmeln oder Glücksbohnen. Dafür erhält jedes Kind zunächst zwei kleine Murmeln, alternativ Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Kichererbsen, die das Kind in die rechte Hosen-/Jackentasche o. Ä. steckt. Bei jedem schönen Moment während der gemeinsamen Zeit wechselt nun eine Murmel die Hosentasche und wandert in die linke Tasche. Bevor sich die Kinder wieder verabschieden, werden sie gefragt, wie viele Murmeln die Seite gewechselt haben. Wer möchte, kann den anderen auch noch erzählen, wann und warum es ein schöner Moment war.

Erweiterung

Die Kinder können die Aufgabe auch mit nach Hause nehmen und über den Tag oder auch die Woche verteilt die Glücksbohnen sammeln.

Darauf ist zu achten

Die Menge der Murmeln oder Bohnen sollte schrittweise angepasst werden. Dabei ist es wichtig, mit wenigen Murmeln zu beginnen, um Erfolgserlebnisse zu schaffen, und die Anzahl dann entsprechend der Erfahrungen der Kinder zu steigern.



Flexibel



Papier, Stifte



Gruppen



Sprachkenntnisse
erforderlich



Zusammenhalt in der
Gruppe stärken

Heimliche Freund*innen

Vorbereitung

Jedes Kind schreibt seinen Namen auf einen Zettel, diese werden in einem Beutel, einer Tüte o. Ä. gesammelt.

Ablauf

Du erläuterst den Kindern der Gruppe, dass sie gleich einen Zettel mit einem Namen ziehen werden. Die Aufgabe wird dann sein, diesem Kind im Verlauf der gemeinsamen Zeit etwas Gutes zu tun. Es kann sein, dem Kind besonders freundlich zu begegnen, dem Kind behilflich zu sein, eine Aufgabe abzunehmen, etwas von seinem Essen abzugeben o. Ä. Das Ganze muss möglichst geheim verlaufen, sodass niemand vor Ende der gemeinsamen Zeit als geheime Freund*in erkannt wird.

Die Gruppenzeit läuft dann, je nach Kontext, wie gewohnt ab. Zum Abschluss raten die Kinder, wer die geheime Freund*in ist, und reflektieren ihre Erfahrungen.

Erweiterung

Die Übung kann bei einer festen Gruppe auch über eine längere Zeit, sprich über mehrere Termine, durchgeführt werden.

Darauf ist zu achten

Du solltest sichergehen, dass keines der Kinder seinen eigenen Namen gezogen hat.



10–15 Minuten



MATERIAL

Kein Material erforderlich



GEEIGNET FÜR

Gruppen



SPRACHE

Sprachkenntnisse
erforderlich



ZIEL

Wertschätzung und
Verbindung schaffen

Komplimentewichteln

Vorbereitung

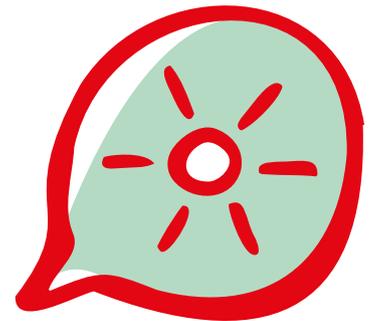
Alle bekommen ein Blatt und einen Stift.

Ablauf

Die Kinder werden gebeten, ein Selbstporträt auf das Blatt zu zeichnen. Wie das Bild aussieht, ist nebensächlich – wichtig ist, dass die Personen zu erkennen sind. Die Blätter werden dann von dir eingesammelt und gemischt. Dann zieht jedes Kind ein Blatt und versucht zu erkennen, wer es ist. Es zeigt das Bild in die Runde und sagt: „Ich habe xyz gezogen.“ Nachdem das genannte Kind durch ein kurzes Nicken bestätigt hat, dass es stimmt, fährt das andere Kind fort: Es macht dem Kind auf dem Bild ein Kompliment und gibt ihm das Bild zurück. Beispielsweise: „Ich mag an dir ...“ oder „Ich finde besonders gut, dass du ...“ oder „Mir gefällt ... an dir“. Das Kind, das ein Kompliment erhalten hat, ist als Nächstes an der Reihe und zieht einen Zettel.

Variante

Anstelle von Selbstporträts ist es auch möglich, nur die Namen auf die Zettel zu schreiben. Diese werden dann in einen Beutel getan und nacheinander gezogen.





ZEIT

30–60 Minuten



MATERIAL

Stifte, Papier (möglichst
großes Format)



GEEIGNET FÜR

Gruppen



SPRACHE

Geringe Sprachkenntnisse
erforderlich



ZIEL

Stärken in der Gruppe
erkennen

Ressourcen-Tier / Gruppen-Stärke-Tier

Vorbereitung

Das Papier (hier können auch Tapetenreste verwendet werden) sowie Stifte werden bereitgelegt.

Ablauf

Du sprichst zunächst mit den Kindern über Tiere und ihre Stärken. Die Kinder tauschen sich aus und könnten beispielsweise sagen: „Der Gepard ist schnell“, „Der Fuchs ist schlau“, „Der Elefant ist weise“ usw. Nachdem die Kinder ihre Ideen gesammelt haben, sagst du ihnen, dass sie nun als Gruppe ein „Gruppen-Stärke-Tier“ malen und gestalten sollen. Dabei arbeiten alle gleichzeitig an einem Bild, das am Ende ein Fantasietier ergibt, das alle Stärken der Gruppe abbildet. Dabei kann am Ende der Kopf eines Papageis auf den Schultern eines Nilpferds mit den Beinen eines Hamsters usw. sein. Am Ende wird das Bild von der Gruppe beschrieben und bestenfalls im Raum aufgehängt. Zudem kann ein Name für das Tier gefunden werden, das zukünftig als „Maskottchen“ fungieren kann.

Variante

Es kann auch ein „Familien-Stärke-Tier“ gezeichnet werden. Das kann entweder im Kontext von Arbeit mit Familien stattfinden oder jedes Kind zeichnet das eigene „Familien-Stärke-Tier“ und überlegt dabei, was es an seiner Familie toll findet.

Darauf ist zu achten

Das Tier kann fantasievoll sein. Ob sieben Beine oder drei Köpfe: Wichtig ist lediglich, dass alle Kinder beteiligt sind. Der Gruppenprozess benötigt ggf. deine Unterstützung.



ZEIT

15–20 Minuten



MATERIAL

Papier und bunte Stifte



GEEIGNET FÜR

Kleine Gruppen oder Einzelkontaktee



SPRACHE

Geringe Sprachkenntnisse erforderlich



ZIEL

Individuelle Stärken erkennen

Ressourcenblume

Vorbereitung

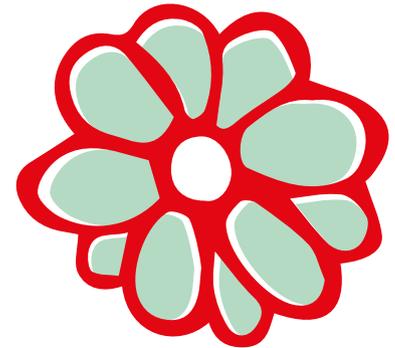
Die Kinder bekommen Papier und Stifte.

Ablauf

Die Kinder malen eine Blume mit vier bis sechs Blütenblättern auf ihr Papier oder bekommen ein Blatt mit einer bereits vorgezeichneten Blume. In die Blütenblätter schreiben oder malen sie ihre Stärken, Interessen und Ressourcen. Hilfreiche Fragen: Was mache ich besonders gern? Was kann ich gut? Woran habe ich Freude? Die Blumen können darüber hinaus angemalt, ausgeschnitten und kreativ gestaltet werden. Die Kinder werden bei der Suche nach Ressourcen, Stärken und Interessen begleitet und bei Bedarf unterstützt. Die fertigen Blumen werden dann in der Gruppe vorgestellt, ggf. aufgehängt und gemeinsam betrachtet.

Erweiterung

Seerose: Die Blume wird ausgeschnitten und die Blütenblätter werden zur Mitte hin gefaltet. Die geschlossene Blume wird dann auf eine Wasseroberfläche (Waschbecken, Planschbecken, Teich etc.) gelegt. Die Gruppe beobachtet, wie sich die Blume wie eine Seerose öffnet und alle Stärken sichtbar werden.





15–30 Minuten



MATERIAL

Zettel und Stifte



GEEIGNET FÜR

Kleine Gruppen und
Einzelkontakte



SPRACHE

Schriftsprache
erforderlich



ZIEL

Persönliche Stärken
erkennen

Ressourcenhand

Vorbereitung

Alle Kinder bekommen ein Blatt und Stifte zum Malen.

Ablauf

Die Kinder werden angeleitet zunächst ihre Hand auf dem Blatt nachzuzeichnen. Danach schreiben sie auf jeden Finger eine Stärke. Hilfreiche Fragen können dabei sein: Was machst du gern? Was kannst du gut? Welche Eigenschaften magst du an dir? Die Hand kann dann ausgemalt und kreativ gestaltet werden. Zum Abschluss stellen die Kinder ihre Ressourcenhand der Gruppe vor.

Erweiterung

In der Einzelarbeit können die Kinder auch gefragt werden, die Stärke welches Fingers sie ausbauen, vermehrt zeigen, einsetzen oder erleben wollen. Damit können individuelle Ziele und entsprechende Übungen verknüpft werden.

Variante

Die Übung bietet sich als Eltern-Kind-Übung an. Indem die Eltern oder andere Bezugspersonen die Kinder bei der Suche nach Stärken und positiven Eigenschaften unterstützen, erlebt die Familie automatisch einen wertschätzenden, verbindenden Moment.



30–60 Minuten



MATERIAL

Gläser mit Deckel (z. B. alte Marmeladengläser), buntes Papier, Stifte



GEEIGNET FÜR

Gruppen



SPRACHE

Schriftsprache erforderlich



ZIEL

Wertschätzung und Verbindung schaffen, Selbstwert fördern

Superkraft-Glas

Vorbereitung

Jedes Kind erhält ein Glas, es liegen viele kleine bunte Zettel sowie Stifte aus.

Ablauf

Du erzählst den Kindern, dass sie nun alle ein Glas mit ihren persönlichen Superkräften erhalten werden. Zunächst schreiben alle Kinder dafür ihren Namen auf ihr Glas. Wenn Materialien vorhanden sind, können die Gläser auch beklebt und dekoriert werden. Danach schreiben alle Kinder jeweils eine positive Eigenschaft, eine Stärke oder ein Kompliment für jedes andere Kind auf einen kleinen Zettel und stecken diesen in das entsprechende Superkraft-Glas.

Die Kinder können ihr persönliches Superkraft-Glas mit nach Hause nehmen und dieses zu einem Zeitpunkt ihrer Wahl öffnen und die Komplimente der anderen Teilnehmenden lesen.

Variante 1

Weniger aufwendig ist die Herstellung von Superkraft-Karten. Dafür wird eine DIN-A4-Seite längs zu einer Karte geknickt, auf die Vorderseite kommt der Name und auf die Innenseite werden alle Komplimente geschrieben. Die Karte kann zusätzlich kreativ gestaltet werden. Diese Übung bietet sich zum Beispiel bei Abschieden an.

Variante 2

Bei geringen Sprachkenntnissen können auch kleine Zeichnungen in das Glas geworfen werden oder die Übersetzung kann durch dich oder Übersetzer*innen unterstützt werden.

3 Gefühle und Emotionen

Diese Kategorie vermittelt Übungen, die Kindern und auch Erwachsenen helfen können, sich mit ihren eigenen Gefühlen und denen anderer Menschen auseinanderzusetzen. Dabei geht es zunächst darum, die Wahrnehmung von Gefühlen zu fördern, sie differenzieren zu lernen, Worte für den eigenen Gemütszustand zu finden und bestenfalls darüber in den Austausch mit anderen zu kommen. Eine offene und wohlwollende Haltung ist hier besonders wichtig, um zu vermitteln, dass jedes Gefühl der Kinder okay ist und sie bei Bedarf Unterstützung erhalten.

Die folgenden Übungen sind tendenziell eher für kleinere Gruppen oder Einzelgespräche konzipiert. Einige von ihnen sollten nur eingesetzt werden, wenn du einen langfristigen Kontakt zu den Kindern haben wirst. Kleine, eher bewegungsorientierte oder spielerische Übungen findest du

zu Beginn des Kapitels, diese können niedrigschwelliger durchgeführt werden.

Gerade für belastete Kinder ist die Arbeit mit Gefühlen sehr wichtig und hilfreich, aber gleichzeitig kann es sie überfordern. In solchen Situationen ist es wichtig, die Kinder unmittelbar bei der Regulation ihrer Emotionen zu unterstützen, beispielsweise durch bewusste Atmung oder angeleitete Gegenwartsorientierung. Dies kann z. B. bedeuten aufzustehen, ein paar Schritte zu gehen oder die Aufmerksamkeit durch bestimmte Fragen wie „Was für ein Tag ist heute?“ oder „Was siehst du an der Wand?“ ins Hier und Jetzt zu lenken. Allgemein solltest du die Übungen stets an die Bedürfnisse und den Entwicklungsstand der Kinder anpassen und nur das tun, was du dir zutraust.



ZEIT

15–20 Minuten



MATERIAL

Kopien der 5 Gefühlskarten,
Stifte



GEEIGNET FÜR

Kleine Gruppen und
Einzelkontakte



SPRACHE

Geringe Sprachkenntnisse
erforderlich



ZIEL

Gefühle erkennen,
wahrnehmen, benennen

Welche Farbe hat das Gefühl?

Vorbereitung

Die Kopien der Gefühlskarten sowie Stifte sind ausgelegt.

Ablauf

Zunächst zeigst du die Gefühlskarten und fragst die Kinder, welches Gefühl sie jeweils erkennen. Bei geringen Sprachkenntnissen können Begriffe übersetzt werden. Daraufhin dürfen die Kinder sich ihre eigenen Gefühlskarten basteln und sollen dabei jedem Gefühl eine Farbe zuordnen. Dabei bietet es sich an, es mit der Gruppe oder mehreren Kindern vorab zu besprechen. Hilfreiche Fragen: „Welche Farbe hat für dich Traurigkeit?“, „Welche Farbe hat die Wut?“, „Was ist dein Lieblingsgefühl? Und deine Lieblingsfarbe?“. Am Ende können die Kinder ihre Bilder einander vorstellen. Dafür kannst du alle Kinder bitten zuerst ihr Bild eines bestimmten Gefühls (z. B. Angst) zu zeigen und dieses an einen Ort zu legen, daraufhin das nächste Gefühl (z. B. Freude) usw. Als Abschlussrunde können die Kinder reihum ihre Lieblingsgefühlskarte zeigen.

Erweiterung

Die farbigen Gefühlskarten können in Folgeübungen, z. B. „Gefühle und Körper“, eingesetzt werden.

Variante

Wenn keine Gruppenarbeit möglich ist, können die Kopien der Gefühlskarten auch ausliegen und die Kinder können diese selbstständig anmalen.

Darauf ist zu achten

Die Kinder sollen dazu ermutigt werden, sich zu äußern, nachzudenken und sich auszutauschen, während sie malen und basteln. Dabei vermittelst du, dass alle Gefühle okay sind und es kein richtiges und falsches Gefühl gibt.



ZEIT

25–30 Minuten



MATERIAL

Stifte, Papier,
Gefühlskarten



GEEIGNET FÜR

Kleine Gruppen und
Einzelkontakte



SPRACHE

Sprachkenntnisse
erforderlich



ZIEL

Körper- und Gefühls-
wahrnehmung fördern

Gefühle und Körper

Vorbereitung

Alle Kinder legen ihre eigenen Gefühlskarten aus der Übung „Welche Farbe hat das Gefühl?“ vor sich. Zudem haben sie ein Papier, auf das sie einen groben Körperumriss malen oder auf dem dieser bereits ist.

Ablauf

Die Kinder werden gefragt, wo sie jeweils das Gefühl von Freude, Wut, Trauer, Angst und Gelassenheit im Körper spüren. Nach einem kurzen Gespräch können die Kinder den Körperumriss auf ihrem Blatt nutzen, um ihre Gefühle dort einzuzeichnen. Sie nutzen dafür einfach die vorher ausgesuchte Farbe pro Gefühl. Oftmals gelingt es Kindern erstaunlich schnell, diesen Zusammenhang herzustellen. In der Gruppe werden dann die Erfahrungen zusammengetragen und die Kinder tauschen sich über ihr Empfinden aus.

Erweiterung

Später kann diese Arbeit genutzt werden, um Übungen zu machen, die Gefühle regulieren. Beispielsweise bewusste Atmung bei Angst oder mehrfach zu stampfen bei Wut.

Variante

Für die Übung können die Kinder auch ihre eigenen Körperumrisse auf Tapete abzeichnen lassen. Diese Vorgehensweise verstärkt den Bezug zum eigenen Körper, ist aber etwas aufwendiger in der Umsetzung.

Darauf ist zu achten

Bei der Arbeit in einer Gruppe ist es wichtig, dass jedes Kind seine eigenen Erfahrungen, wo es ein Gefühl spürt, hat und dieses nicht hinterfragt wird. Es kann bereichernd für die Kinder sein, festzustellen, dass alle Kinder ihre eigenen Gefühle haben und diese sehr vielfältig empfunden werden können. Sollte ein Kind getriggert werden oder in emotionale Not geraten, erhält es sofort Unterstützung durch Verortung im Hier und Jetzt.



ZEIT

5-10 Minuten



MATERIAL

Gefühlskarten



GEEIGNET FÜR

Große Gruppen



SPRACHE

Geringe Sprachkenntnisse
erforderlich



ZIEL

Aktuelles Befinden äußern

Gefühle im Raum

Vorbereitung

Gefühlskarten im Raum auslegen.

Ablauf

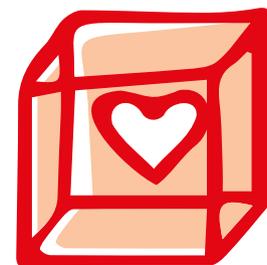
Die Kinder werden gebeten, im Raum herumzulaufen, sich die Karten anzuschauen und dabei die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Sie sollen herausfinden, wie es ihnen heute geht. Nun bittest du sie, sich einem Gefühl zuzuordnen oder sich auch zwischen zwei Gefühlskarten zu stellen, wenn sie sich z. B. sowohl traurig als auch fröhlich fühlen. Je nach Sprachkenntnissen der Kinder fragst du bei einigen Kindern kurz nach, zum Beispiel: „Was macht dich heute fröhlich?“, „Du stehst bei der Angst, was macht dich ängstlich? Wie kann die Gruppe dich heute unterstützen?“. Alternativ fasst du beobachtend zusammen, zum Beispiel: „Danke, ich sehe, eine Menge von euch fühlen sich ..., einige bringen gleichzeitig ... Gefühle mit. Schön, dass ihr heute alle da seid.“

Erweiterung

Die Übung kann ritualisiert genutzt werden, um immer wieder einen Eindruck vom aktuellen Befinden und von den damit verbundenen Bedürfnissen der Teilnehmenden zu erlangen.

Darauf ist zu achten

Die Übung sollte kurz und sensibel genutzt werden, um das aktuelle Befinden der Kinder zu verstehen. Kein Kind sollte sich äußern müssen oder Druck empfinden. Wenn du Sorge hinsichtlich des Befindens eines Kindes hast, kannst du dies im Verlauf im Einzelgespräch aufgreifen.





3–5 Minuten



MATERIAL

Kein Material erforderlich



GEEIGNET FÜR

Gruppen



SPRACHE

Geringe Sprachkenntnisse
erforderlich



ZIEL

Zusammenhang zwischen
Gefühlen und Körper
wahrnehmen

Gefühle in Bewegung

Vorbereitung

Keine Vorbereitung erforderlich.

Ablauf

Die Kinder sollen durch den Raum laufen und sich wie ein bestimmtes Gefühl bewegen, du machst mit. Du sagst zum Beispiel: „Nun laufen wir alle so, als ob wir richtig wütend wären.“ Die Kinder werden ermutigt, die Bewegungen ausgeprägt zu zeigen. Dann folgt das nächste Gefühl: „Jetzt laufen wir alle so, als ob wir gerade ganz große Angst hätten.“ Nachdem alle Kinder alle Gefühle in Bewegung nachgeahmt haben, dürfen sie sich ein Gefühl aussuchen und sich entsprechend durch den Raum bewegen.

Erweiterung

In Abhängigkeit von Alter und Sprachkenntnissen kann der Zusammenhang zwischen Körper und Gefühlen erarbeitet werden. Dabei soll es u. a. darum gehen, wie die Kinder den Körper bewusst einsetzen können, um mit ihren Gefühlen umzugehen. Bei starker Angst oder Traurigkeit kann es beispielsweise hilfreich sein, bewusst eine entgegengesetzte Körperhaltung einzunehmen.

Darauf ist zu achten

Die Anleitung sollte spielerisch und ermutigend erfolgen, mit der Absicht der Stärkung der Selbstwirksamkeit.



3–5 Minuten



Wäscheklammern, dickes
Papier oder Pappe, Stifte



GEEIGNET FÜR

Gruppen



SPRACHE

Geringe Sprachkenntnisse
erforderlich



ZIEL

Aktuelles Befinden äußern

Gefühlsbarometer

Vorbereitung

Das Gefühlsbarometer wird gebastelt und aufgehängt. Dafür werden die Zahlen von 0 bis 10 auf ein dickes Papier (bestenfalls Pappe) geschrieben (von unten nach oben). Die Wäscheklammern werden mit den Namen der Kinder versehen.

Ablauf

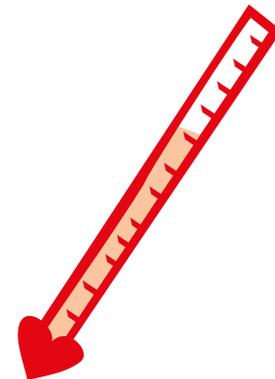
Sobald ein Kind in den Raum kommt, kann es seine Wäscheklammer nehmen und auf der Skala von null bis zehn angeben, wie es ihm gerade geht. Dabei muss es sich nicht verbal äußern. Somit dient das Barometer einer kurzen Selbstreflexion für die Kinder und schafft einen Überblick für dich. Es kann einfach in Gruppenabläufe integriert werden.

Erweiterung

Das Barometer kann auch durch Emojis o. Ä. erweitert und verschönert werden.

Darauf ist zu achten

Du solltest die Platzierungen der Klammern im Blick haben und nachfragen oder Unterstützung anbieten: „Ich habe gesehen, dir geht es heute nicht so gut. Wie kann ich dir helfen?“





5–10 Minuten



Gefühlskarten oder
kleine Zettel

Gefühlskarten oder
kleine Zettel



GEEIGNET FÜR

Gruppen



SPRACHE

Sprachkenntnisse
erforderlich



ZIEL

Gefühle erkennen und
ausdrücken

Pantomime mit Gefühlen

Vorbereitung

Entweder die Gefühlskarten bereithalten oder Gefühle auf kleine Zettel schreiben.

Ablauf

Je nach Altersgruppe und Sprachkenntnissen werden die Gefühlskarten oder Zettel mit Gefühlen gemischt und verdeckt ausgelegt (alternativ in einem Beutel gesammelt). Dann ziehen die Kinder nacheinander einen Zettel und spielen der Gruppe das Gefühl oder den emotionalen Zustand pantomimisch vor (wenn das Kind nicht lesen kann, wird der Begriff ins Ohr geflüstert). Die Gruppe versucht den Begriff zu erraten. Wer richtig liegt, ist als Nächstes dran.

Variante

Angepasst an Alter und Sprachkenntnisse kann auch das aktuelle Befinden zunächst auf Zettel geschrieben werden: „Mir geht's heute ...“ Danach werden die Zettel eingesammelt. Nun darf jedes Kind einen Zettel ziehen und das Gefühl eines anderen pantomimisch darstellen. Je nachdem, was die Kinder vorher vereinbaren, kann die Person, deren Befinden gezeigt wurde, erraten werden oder diese Information offenbleiben.



ZEIT

5–10 Minuten



MATERIAL

2 × Gefühlskarten



GEEIGNET FÜR

Gruppen



SPRACHE

Geringe Sprachkenntnisse
erforderlich



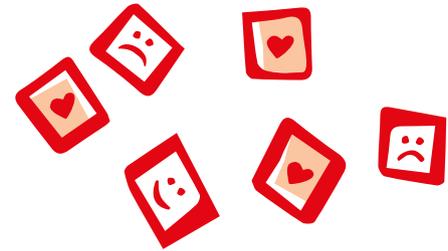
ZIEL

Gefühle kennenlernen

Gefühlsmemory

Vorbereitung

Du legst die Gefühlskarten verdeckt aus.



Ablauf

Die Übung funktioniert wie ein Memory-Spiel. Allerdings werden keine Karten aufgedeckt.

Ein oder zwei Kinder verlassen kurz den Raum. Alle anderen Kinder ziehen eine Gefühlskarte und verteilen sich im Raum (stehend oder sitzend). Nun kommen die Kinder von draußen wieder herein und tippen jeweils zwei Kinder an. Diese beiden zeigen pantomimisch das Gefühl, das auf ihrer Karte abgebildet war. Wenn beide das gleiche Gefühl zeigen, wurde ein Pärchen gefunden.

Das Spiel endet, wenn alle Pärchen gefunden wurden.

Variante 1

Die Übung kann als Aktivierungsübung auch mit anderen Themen durchgeführt werden. Zum Beispiel als Tiermemory, Bewegungsmemory oder Liedermemory.

Variante 2

Die Übung kann auch zur Gruppeneinteilung verwendet werden. Dafür werden die Gefühlskarten verteilt (je nach gewünschter Kleingruppengröße in entsprechender Anzahl) und die Kinder machen ihr Gefühl vor. Dabei erkennen sich die Kinder, die das gleiche Gefühl zeigen, und finden sich entsprechend als Kleingruppe zusammen.



ZEIT

5–10 Minuten



MATERIAL

Gefühlskarten



GEEIGNET FÜR

Gruppen und
Einzelkontakte



SPRACHE

Sprachkenntnisse
erforderlich



ZIEL

Zusammenhang von
Gefühlen und Verhalten

Wenn ich ängstlich bin, dann ...

Vorbereitung

Die Kinder setzen sich in einen Kreis. In der Mitte liegen die Gefühlskarten umgedreht auf dem Boden.

Ablauf

Das erste Kind dreht eine Gefühlskarte um und benennt das Gefühl. Danach sollen mehrere Kinder sagen, was sie tun, wenn sie sich so fühlen. Zum Beispiel: „Wenn ich traurig bin, dann weine ich“, „Wenn ich ängstlich bin, verstecke ich mich“ oder „Wenn ich fröhlich bin, spiele ich gern mit anderen“. In einer Runde müssen sich nicht alle Kinder zu Wort melden. Nach ein paar Beiträgen kann die nächste Gefühlskarte aufgedeckt und die gleiche Frage erneut gestellt werden, beispielsweise: „Was tut ihr, wenn ihr fröhlich seid?“

Erweiterung

Bei Interesse und ausreichend Aufmerksamkeit für das Thema können weitere Fragen angeschlossen werden, um über Bedürfnisse zu sprechen. Beispielsweise: „Was braucht ihr, wenn ihr traurig/ängstlich/wütend seid?“ Die Kinder sagen dann: „Wenn ich ... bin, brauche ich ...“ Oft haben die Kinder auch schon Strategien, um ihre Gefühle zu regulieren, dies wird durch die Frage „Was hilft euch, wenn ihr euch ... fühlt?“ thematisiert.

Darauf ist zu achten

Es ist wichtig, dass sich während der Übung alle Kinder wohlfühlen und der Prozess entsprechend der Aufmerksamkeitsspanne und emotionalen Belastbarkeit aller Kinder angeleitet wird.

4 Entspannung und Stabilisierung

Viele der Übungen bieten sich als kurze Pause an, z. B. nach oder zwischen einer Konzentrationsphase oder im Anschluss an Bewegung. Sie sollen auf spielerische Art helfen, Anspannungen loszulassen. Die Effekte können durch Ritualisierung oder Wiederholung der Übungen

verstärkt werden. Eine leise Atmosphäre oder auch ruhige Musik tragen darüber hinaus zum Gelingen bei. Neben Übungen zur eigenen Körperwahrnehmung gibt es auch Gelegenheit, die Aufmerksamkeit nach außen zu lenken und sich so wieder in der Gegenwart zu orientieren.



3–5 Minuten



MATERIAL

Kein Material erforderlich



GEEIGNET FÜR

Gruppen und
Einzelkontakte



SPRACHE

Keine Sprachkenntnisse
erforderlich



ZIEL

Kurze Entspannung durch
Dehnen und Strecken

Äpfel pflücken

Vorbereitung

Alle stellen sich im Raum auf.

Ablauf

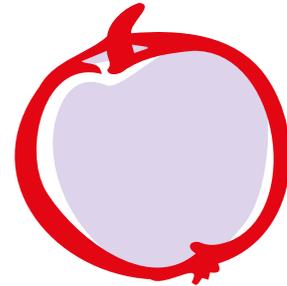
Du erklärst den Kindern, dass sie nun alle imaginären Äpfel von einem imaginären Baum pflücken. Dafür sollen sie ihre Arme nach ganz oben strecken und auf die Zehenspitzen gehen, um die Äpfel in der Baumkrone zu erreichen. Die gepflückten Äpfel werden langsam in einen imaginären Korb gelegt, der am Boden steht. Dabei lassen alle die Arme nach unten baumeln. Diesen Ablauf wiederholst du 3- bis 5-mal.

Erweiterung 1

Diese Übung kann auch zwischendurch eingebaut werden, z. B. als kurze Entspannung in Konzentrationsphasen. Dafür bittest du die Kinder, ihre momentanen Aktivitäten zu unterbrechen und da, wo sie gerade sind, „Äpfel zu pflücken“.

Erweiterung 2

Der Effekt der Entspannung wird verstärkt, wenn die Kinder beim Strecken tief durch die Nase einatmen und bei der Entspannung (Oberkörper und Arme baumeln nach unten) durch den Mund ausatmen.





10–15 Minuten



Kein Material erforderlich



GEEIGNET FÜR

Gruppen



Keine Sprachkenntnisse erforderlich



Achtsamkeit und Konzentration fördern

Impulse weiterleiten

Vorbereitung

Die Kinder stellen oder setzen sich in einen Kreis.

Ablauf

Die Kinder atmen 3-mal tief ein und aus, daraufhin nehmen sie sich an die Hand. Ein Kind gibt einen Impuls (z. B. kurzer, fester Händedruck) an seine Nachbar*in weiter. Dieses Kind gibt den Impuls wiederum weiter, bis er bei dem Kind ankommt, das ihn gestartet hat. Nun kann ein anderes Kind einen Impuls starten und kurz darauf noch einen weiteren Impuls senden. Wenn beide Impulse wieder bei dem Kind, das begonnen hat, angekommen sind, ist ein anderes Kind an der Reihe und darf einen oder mehrere Impulse starten.

Erweiterung

Die Impulse können in beide Richtungen laufen. Außerdem kann ein doppelter Händedruck als Richtungswechsel eingeführt werden.

Variante

Du kannst stoppen, wie lange ein Impuls für eine Runde braucht. Die Gruppe versucht daraufhin, die eigene Zeit zu unterbieten.

Darauf ist zu achten

Die Übung sollte entsprechend des Ziels variiert werden. Wenn die Übung eher eine konzentrierte Ruhe und Entspannung vermitteln soll, werden die Regeln ziemlich einfach gehalten und die Übung wird langsam und leise angeleitet. Soll eher Kooperation und Aufmerksamkeit im Vordergrund stehen, ist eine schnellere, anregende Anleitung sinnvoll.



10–15 Minuten



MATERIAL

Kein Material erforderlich



GEEIGNET FÜR

Gruppen (Kinder und Eltern-Kind-Gruppen) oder Einzelkontakte



SPRACHE

Geringe Sprachkenntnisse erforderlich



ZIEL

Gegenwartsorientierung, Konzentration und Kreativität

Magischer Gegenstand

Vorbereitung

Die Kinder setzen oder stellen sich in einen Kreis.

Ablauf

Du hast einen magischen Gegenstand in der Tasche. Dieser sei unsichtbar und könne sich jederzeit in etwas anderes verwandeln. Dafür müssten alle ganz leise sein. Du kramst in deiner Tasche, holst den unsichtbaren Gegenstand raus und zeigst der Gruppe, in was der Gegenstand sich beispielsweise verwandeln kann. Dabei machst du zum Beispiel Handbewegungen, die eine Blume erkennen lassen und dann einen Vogel und dann eine Banane und zum Schluss ein Taschentuch. Die Kinder dürfen raten, um was es sich gehandelt hat.

Dann erklärst du ihnen, dass der magische Gegenstand nun einmal im Kreis weitergegeben wird und bei jedem Kind zu etwas anderem werden kann. Jedes Kind macht also eine Sache mit den Händen pantomimisch vor. Erst wenn der magische Gegenstand wieder bei dir angekommen ist und du ihn vorsichtig verstaut hast, wird gemeinsam reihum geraten, was jedes Kind vorgemacht hat. Somit müssen alle konzentriert bleiben und sich alles gut einprägen.

Variante

Die Übung kann gut im Einzelkontakt durchgeführt werden, indem das Kind und du dich abwechselnd eine Idee, was der magische Gegenstand geworden ist, vorstellen.

Darauf ist zu achten

Die Übung sollte leise, langsam und gleichzeitig spannungsvoll angeleitet werden. Manche Kinder brauchen etwas Bedenkzeit, um die Übung umzusetzen, am Ende fällt jedoch in der Regel allen etwas ein. Im Zweifel greifen sie die Ideen der anderen Kinder auf.



10–15 Minuten



MATERIAL

Großer Stab
(z. B. Besenstiel oder
Meterstab)



GEEIGNET FÜR

Mittelgroße Gruppe



SPRACHE

Keine Sprachkenntnisse
erforderlich



ZIEL

Achtsamkeit und
Kooperation fördern

Magischer Stab

Vorbereitung

Die Gruppe wird geteilt und die Kinder stellen sich in zwei Reihen nah gegenüber.

Ablauf

Du bittest die Kinder, 2- bis 3-mal tief einzuatmen und dann den Zeigefinger jeder Hand auszustrecken. Die ausgestreckten Finger der sich gegenüberstehenden Kinder sollen sich in der Mitte berühren, sodass die Finger aller Kinder eine Linie bilden. Auf diese Linie legst du den Stab, dabei müssen die Zeigefinger aller Kinder ihn berühren. Die Aufgabe für die Kinder ist nun, den Stab auf dem Boden abzulegen. Dies gelingt nur gemeinsam und wird versucht, bis es klappt.

Erweiterung

Die Übung kann erschwert werden, indem keine verbale Kommunikation erlaubt wird und/oder die Kinder die Augen schließen (Achtung: nur wenn sich alle Kinder dabei wohlfühlen).

Variante

Alternativ kann auch ein Reifen oder ein anderer leichter Gegenstand verwendet werden.

Darauf ist zu achten

Wenn die ersten Versuche nicht gelingen, wird die Reflexion als Gruppe besonders wichtig. Du unterstützt die Kinder dabei, sich besser abzusprechen und gemeinsam als Gruppe zu agieren.





10 Minuten



MATERIAL

Kein Material erforderlich



GEEIGNET FÜR

Eltern-Kind-Gruppe



SPRACHE

Keine Sprachkenntnisse
erforderlich



ZIEL

Entspannung und
Bindungsstärkung

Pizza-Massage

Vorbereitung

Die Kinder setzen sich vor ihre Eltern oder andere Bezugspersonen auf einen Stuhl und drehen ihnen den Rücken zu.

Ablauf

Du leitest die Pizza-Massage an, gibst „Backanweisungen“ und zeigst die dazugehörigen Bewegungen. Für den Teig werden Wasser, Mehl und Hefe benötigt. Diese Zutaten werden auf dem Rücken der Kinder vermischt (kreisende Bewegungen) und geknetet. Dann wird der Teig ausgerollt (Streichbewegungen), Tomaten werden geschnitten (Handkante leicht auf den Rücken schlagen), die Tomaten verteilt (Handfläche drückt auf den Rücken) und zum Schluss wird viel Käse auf die Pizza gestreut (leichte Klopfbewegungen mit den Fingerspitzen). Dann kommt die Pizza in den Ofen, dieser wird geschlossen (Hände auf den Rücken drücken).

Erweiterung

Mehr Beläge und entsprechende Bewegungen einbauen oder anderes Gericht, z. B. Apfelkuchen, backen.

Variante

Jeweils zwei Kinder tun sich zusammen oder alle sitzen im Kreis und massieren jeweils das Kind rechts neben sich.

Darauf ist zu achten

Alle Kinder sollen sich die ganze Zeit körperlich wohlfühlen und wissen, dass ihre Grenzen respektiert werden.



3–5 Minuten



Kein Material erforderlich



GEEIGNET FÜR

Gruppen



SPRACHE

Keine Sprachkenntnisse
erforderlich



ZIEL

Entspannung

Schildkröte in der Sonne

Vorbereitung

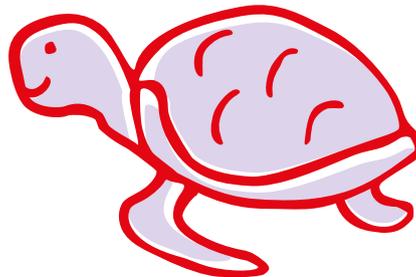
Die Kinder stellen sich im Raum auf.

Ablauf

Du leitest die Kinder an, sich vorzustellen, sie seien eine Schildkröte. Diese macht einen entspannten Spaziergang (alle laufen langsam durch den Raum). Du sagst, dass es anfängt zu regnen und sich die Schildkröten unter ihrem Panzer zurückziehen (Kinder machen sich ganz klein auf dem Boden). Wenig später scheint die Sonne, die Schildkröten freuen sich. Dabei richten sich die Kinder auf und strecken ihre Arme und Hände in die Höhe. Die Abfolge von Spaziergang, Regen und Sonne wiederholst du mehrfach. Um in einem Zustand der körperlichen Entspannung zu enden, wird die Übung beendet, während die Kinder durch den Raum gehen (also beim Spaziergang).

Darauf ist zu achten

Bei geringen Sprachkenntnissen kannst du die Übung einfach vormachen und Bilder einer Schildkröte sowie von Sonne und Regen nutzen.





3–5 Minuten



MATERIAL

Kein Material erforderlich



GEEIGNET FÜR

Gruppen und
Einzelkontakte



SPRACHE

Keine Sprachkenntnisse
erforderlich



ZIEL

Entspannung

Schlangen-Atmung

Vorbereitung

Die Kinder setzen sich auf einen Stuhl oder stellen sich in einen Kreis.

Ablauf

Du erklärst den Kindern, dass sie nun lernen, wie eine Schlange zu atmen. Dafür ist es wichtig, tief durch die Nase einzuatmen. Um dies zu erleichtern, sollen die Kinder ihre Hand auf den Bauch legen und spüren, wie sich dieser hebt und senkt. Beim Ausatmen sollen die Kinder versuchen langsam und so lange wie möglich zu zischen – also das Geräusch einer Schlange nachzuahmen. Die Gruppe wiederholt gemeinsam vier bis fünf Atemzüge.

Erweiterung

Die Atemtechnik kann nach etwas Übung auch zur Emotionsregulation angewendet werden.





10–15 Minuten



MATERIAL

Kein Material erforderlich



GEEIGNET FÜR

Gruppen und
Einzelkontakte



SPRACHE

Geringe Sprachkenntnisse
erforderlich



ZIEL

Gegenwartsorientierung
und Konzentration

Detektiv*innenarbeit – was ist anders?



Vorbereitung

Die Kinder setzen sich in einen Kreis und schauen sich an.

Ablauf

Du wählst zwei Kinder aus, die Detektiv*innen werden. Sie verlassen den Raum und warten dort, bis sie wieder reingeholt werden. In der Zwischenzeit verändern die Kinder der Gruppe insgesamt drei bis sechs Dinge an ihrem Äußeren. Beispielsweise werden Schuhe oder Kleidung getauscht, die Brille wird abgenommen oder die Jacke falsch herum angezogen. Die Detektiv*innen dürfen dann reinkommen und raten, was nun anders ist. Bei geringen Sprachkenntnissen können sie auf die Veränderungen zeigen oder auch die entsprechenden Gegenstände wie z. B. Schuhe zurücktauschen. Die Gruppe kann Hinweise und Tipps geben. Danach dürfen zwei weitere Kinder die Rolle der Detektiv*innen übernehmen.

Erweiterung

Die Übung vermittelt Kindern spielerisch, ihre Aufmerksamkeit von innen nach außen zu lenken und den Raum, andere Menschen und Gegenstände detailreich wahrzunehmen. Daher kann sie auch im Einzelkontakt als Stabilisierungstechnik zur Emotionsregulation eingeübt und angewandt werden.

Variante

Die Übung kann auch zu zweit oder mit jeweils zwei Kindern durchgeführt werden. Dafür sitzen oder stehen sich zwei Kinder gegenüber, ein Kind dreht sich um und das andere verändert etwas an sich (setzt die Brille ab, zieht den Schal aus etc.). Dann wird geraten.



3–5 Minuten



MATERIAL

Kein Material erforderlich



GEEIGNET FÜR

Gruppen und
Einzelkontakte



SPRACHE

Keine Sprachkenntnisse
erforderlich



ZIEL

Muskelentspannung

Zitronensaft pressen

Vorbereitung

Die Kinder setzen oder stellen sich in den Raum.

Ablauf

Du leitest die Kinder an, sich vorzustellen, sie hätten in beiden Händen eine Zitrone (bei geringen Sprachkenntnissen kannst du das Bild einer Zitrone zeigen). Diese Zitronen sollen in den nächsten Minuten ausgepresst werden. Dafür werden die Arme angewinkelt und die Hände zu Fäusten geballt. Du erklärst es den Kindern und machst vor, dass am meisten Saft aus den Zitronen gepresst werden kann, wenn sich die Muskulatur der gesamten Arme und der Hände anspannt. Alle pressen also nun gleichzeitig den Zitronensaft für ca. 20 Sekunden aus den Zitronen. Danach werden die Zitronen in einen imaginären Mülleimer geworfen und die Kinder können ihre Hände und Arme ausschütteln. Diese Abfolge, die Muskulatur erst anzuspannen und dann bewusst zu entspannen, wird mehrfach wiederholt. Am Ende der Übung kann der gepresste Zitronensaft gemeinsam imaginativ getrunken werden.

Erweiterung

Die Übung (angelehnt an die Progressive Muskelrelaxation nach E. Jacobson) kann mit allen Muskelgruppen durchgeführt werden.



Save the Children

Herausgegeben von Save the Children, 2023

Die vorliegende Methodenschatzkiste für die Arbeit mit Kindern wurde im Rahmen des Einsatzes für geflüchtete Kinder und Familien aus der Ukraine entwickelt.

Sie darf vollständig oder in Teilen kopiert und weitergeleitet werden, sofern der Urheber in allen Kopien genannt wird.

Autorin:

Lena Schulte

Konzept und Mitwirkung:

Katharina Lange, Suha Naser, Anja Renner

Eine Ergänzung zum Training

„Psychosoziale Unterstützung geflüchteter Kinder und Familien“

Lektorat:

Anne Fries

Gestaltung:

Drees + Riggers GbR

Druck:

Newprint blue GmbH

Die Methodenschatzkiste für die Arbeit mit Kindern ist online verfügbar unter:

bit.ly/Projekt_Psychosoziale_Unterstuetzung



Besonderer Dank gilt dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) für die Unterstützung dieser Methodenschatzkiste. Großer Dank gilt auch den Mitarbeiter*innen von Save the Children Deutschland für ihren Einsatz bei der Entwicklung der Methodenschatzkiste.

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Kontaktdaten:

Save the Children Deutschland e. V.

Seesener Str. 10-13 | 10709 Berlin

Tel.: 030 27595979-0

psu.flucht@savethechildren.de

www.savethechildren.de

