

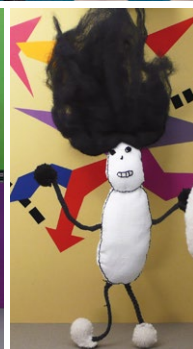
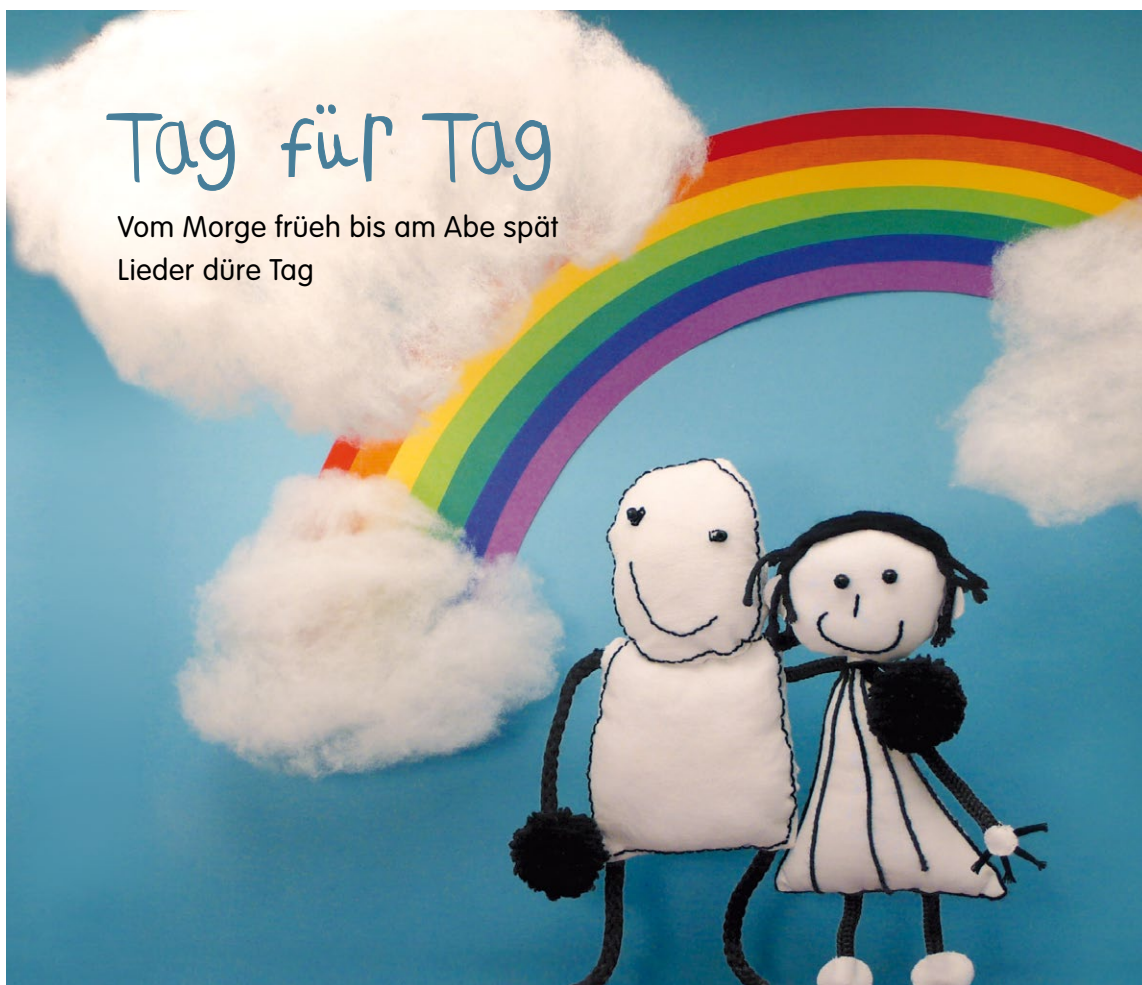
PAPPERLA PEP

junior

## TAG FÜR TAG – WEITERBILDUNGSUNTERLAGEN

### Tag für Tag

Vom Morge früh bis am Abe spät  
Lieder düre Tag



# TAG FÜR TAG – WEITERBILDUNGSUNTERLAGEN Papperla PEP junior



Gesundheitsförderung  
Schweiz

Die 23 Lieder und Verse, die sich wie ein roter Faden durch das *Papperla PEP Junior*-Kursmaterial ziehen, begleiten Kinder im Vorschulalter durch den Tag. Angefangen beim «Guten Morgen»-Lied führen sie vom Anziehen zum Spielen, vom Streitlied zum Trostlied, vom Mittagessen zur Siesta und vom Heldenlied zum Schlaflied. Sie spiegeln den ganzen bunten Strauss der kindlichen Erlebniswelt wider und integrieren Bewegung, Körperwahrnehmung und Emotionen. Das Begleitmaterial dient als Kursunterlagen für die *Papperla PEP Junior*-Weiterbildungen.

*Papperla PEP Junior* ist ein Projekt des Vereins PEP und wird von Suissebalance, der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern und dem Inselspital Bern unterstützt.

Die Weiterbildungsunterlagen können kostenlos über die Webpage heruntergeladen werden. [www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch) -> Rubrik *Papperla PEP*

Die Audio CD kann für 25.- plus 3.- CH Fr Versand über [papperlapep@pepinfo.ch](mailto:papperlapep@pepinfo.ch) unter Angabe der Postadresse bestellt werden.

## IMPRESSUM

PapperlaPEP junior  
Tag für Tag - Weiterbildungsunterlagen

Projektleitung, Text	Thea Rytz
Komposition Lieder, Text	Renie Uetz
Komposition Lieder	Nicole Bohnenblust
Text, fachliche Unterstützung	Marie-Jeanne Metz
Grafik, Figuren	Franziska Nyffeler
Figuren	Veronica Grandjean
fachliche Unterstützung	Sophie Frei
Lektorat	Christine Mauch

**PAPPERLA PEP**  
junior

# INHALTSVERZEICHNIS

Morgen

EINLEITUNG	4
MORGEN	12
SPIELEN: BEWEGUNG IN BEZIEHUNG	19
WUT UND STREIT	33
TRAURIGKEIT UND TROST	39
WASSER TRINKEN	43
ANGST UND MUT	46
ZUFRIEDENHEIT UND GEMEINSCHAFT	50
MITTAG: ESSEN UND TRINKEN IN BEZIEHUNG – TEIL 1	54
ZÄHNE PUTZEN	69
SIESTA	72
DEN KÖRPER AUFWECKEN	77
FREUDE UND ZUFRIEDENHEIT	81
FRUCHTSALAT: ESSEN, TRINKEN IN BEZIEHUNG – TEIL 2	85
GEFÜHLE AUSDRÜCKEN UND REGULIEREN	92
ABEND	98
NACHHALTIGKEIT – WIE VERANKERN?	105

Mittag

Abend

Spielen:  
Bewegung in  
Beziehung

<b>SPILE</b> Lied #4 auf CD	20
<b>BEWEGUNGSENTWICKLUNG</b>	21
<b>BEWEGUNGSENTWICKLUNG – TIPPS FÜR ELTERN UND BEZUGSPERSONEN</b>	26
<b>BEWEGUNGSENTWICKLUNG – DIE PERSPEKTIVE DES KINDES</b> Arbeitsblatt	27
<b>EIGENES BEWEGUNGSVERHALTEN UND RÄUMLICHE MÖGLICHKEITEN FÜR BEWEGUNG</b> Arbeitsblatt	28
<b>ANGEBOTE FÜR KINDER VON 0 BIS 2 JAHREN</b>	29
<b>FRAGEN ZUM SPIELVERHALTEN VON KINDERN IN KITAS</b> Arbeitsblatt	31
<b>BILDERBÜCHER &amp; FACHLITERATUR</b>	32

● Lied #4 auf CD

F B

1. Um - e - spring - e, ganz lut sin - ge, schly - che, schnaag - ge, dür d'Hö - hli graag - ge!

C F

Mir sy am Spi - le, mir wei üs - i Rueh! Mir hei ja im - mer so viu z'tue!



- 2 Räuber jage,  
Chäfer plaage,  
gumpe vom Mürli  
louft wie am Schnüerli!  
Mir sy...
- 3 Schätz verstecke,  
dr Nachbar verschrecke  
Prinze befreie,  
Drache wo spöie!  
Mir sy...

Könn't ihr: umespringe, ganz lut singe, schlyche und schnaage?  
Zeigt es nacheinander alle gemeinsam.

## BEWEGUNGSENTWICKLUNG

Ein ungestörtes Kleinkind ist durchgängig damit beschäftigt, die Welt zu erkunden, sich zu erfahren, seine Bewegungen zu verbessern, seine Ausdrucksmöglichkeiten zu erproben und Schritt für Schritt alle Kompetenzen zu erwerben, die es braucht. Diese Entwicklungsphase wird als «sensomotorische Phase» bezeichnet, weil sensorische Empfindungen und die motorische Entwicklung hin zur Aufrichtung im Vordergrund stehen. Die sensomotorische Kompetenz des Menschen bleibt lebenslang erhalten. Sie ist der von der Natur vorgesehene Schlüssel zur Erschliessung der Welt und der eigenen Fähigkeiten. In der sensomotorischen Phase ist der Säugling oder das Kleinkind mit Achtsamkeit in sein Tun eingebunden, forschend, untersuchend und ausprobierend. Das Kind ist bei sich, in sein Tun vertieft, dabei interessiert und wach. Ein besonderer Rhythmus von Aktivität und Pausen macht sich bemerkbar. Es sind Pausen, die - anders als die Pausen vieler Erwachsener - nicht ein Herausfallen aus dem Vorhergehenden bedeuten, sondern eher ein Innehalten, ein Ausruhen, sich Sammeln, um dann wieder zur Kontinuität des Vorhergehenden zurückzukehren.

Während ein Kind äusserlich betrachtet «nur» spielt, geschieht in seinem Innern schier Unglaubliches: Alle neuronalen Verbindungen, die zum besseren Verstehen und Bewältigen der Welt notwendig sind, werden infolge der sensomotorischen Erfahrung geknüpft. Ein Beispiel: Das, was uns als Erwachsenen selbstverständlich ist, etwa die Tiefe des Raumes, den wir vor uns sehen, als solchen zu empfinden, ist dem Kleinkind nicht vor seiner motorischen Entwicklung möglich. Erst durch das Robben, Rollen, Krabbeln, Drehen, sich Aufrichten und Gehen bilden sich die neuronalen Strukturen für das Begreifen von räumlicher Tiefe, von Distanzen und Höhen. So ist kindliches Spiel nichts anderes als ein ständiges sensomotorisches Aufnehmen von Erfahrungen, die verarbeitet und integriert werden (Klinkenberg, 2007, 29-30).

Die Bewegungen eines Neugeborenen sind unkoordiniert und willkürlich. Das Kind kann seine Bewegungen nicht bewusst steuern, aber es folgt seinen Interessen, seiner Motivation und hat so buchstäblich einen Grund, sich zu bewegen. Während des ersten Lebensjahres lernt das Kind, angefangen mit der Koordination des Kopfes und später der ersten Handbewegungen, seinen Körper bewusst zum Schauen, Hören, Tasten, sich Drehen, Vorwärtsbewegen und schliesslich zum Aufstehen und Gehen zweckmässig einzusetzen. Das ist eine gewaltige Leistung des Kindes, seines gesamten Nervensystems und Gehirns und fordert sehr viel Geduld, Wiederholung und vor allem umfassende zeitliche und räumliche Gelegenheiten zu selbständigem Ausprobieren.

Die Bewegungsentwicklung variiert stark von Kind zu Kind. Es gibt Kinder, die einzelne Schritte überspringen, ohne dabei Defizite zu entwickeln. Wichtig ist, dass wir das Kind liebevoll begleiten und ihm den Raum und die Zeit geben, sich in seinem Rhythmus zu entwickeln. Mit jedem Entwicklungsschritt bilden sich im Hirn wichtige neuronale Verbindungen, die auch andere Bereiche wie Sprache, Raumwahrnehmung und Emotionen beeinflussen. Je reicher und sozialbezogener die Bewegungs- und Sinneseindrücke sind, die ein Kind machen kann, desto differenzierter kann sich sein Hirn und Nervensystem, sein ganzes Wesen entwickeln.

Die unten angegebenen Zeiträume sind Richtwerte, die von Remo Largo definiert wurden. Im Weiteren stützen sich die Angaben auf Linda Hartley, Emmi Pikler und Marie Jeanne Metz. Für ein vertieftes Verständnis der Bewegungsentwicklung empfehlen wir Pikler, Hartley, Stokes oder Zimmer.

## AUSGEWÄHLTE ENTWICKLUNGSSCHRITTE

Zusammengestellt für die Weiterbildung im Rahmen von Purzelbaum-Kita: Bewegung in Beziehung. Die ausgewählten Entwicklungsschritte werden von den Weiterbildungsteilnehmenden selbst erfahren, die Referentinnen stützen sich dabei speziell auf ihr Fachwissen aus der Feldenkraispädagogik und dem Body-Mind-Centering™.

### 0-3 Monate Entwicklungsschritte: Kopf anheben, Kopf drehen

Bauchlage: Das Kind lernt, den Kopf anzuheben und nach vorn zu schauen.

Rückenlage: Das Kind dreht den Kopf von der Seite in die Mitte und nimmt die Hände vors Gesicht.

#### Bewegungsmuster nach Body-Mind Centering™

(Hartley, 2012; Bainbridge Cohen, 1993)

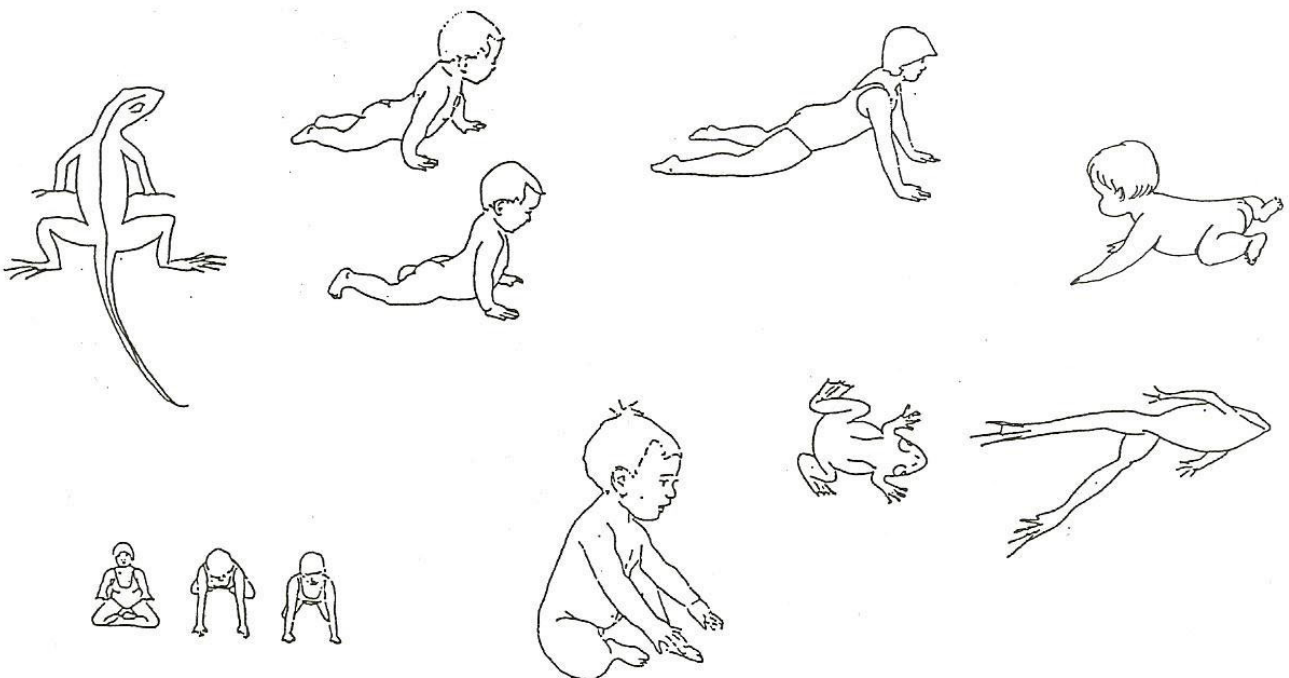
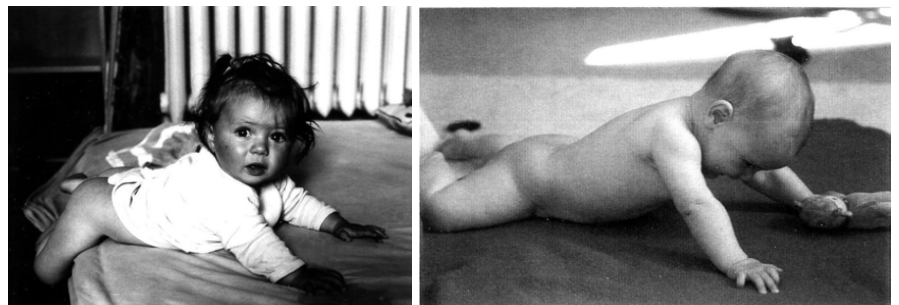
Homologe Bewegungsmuster differenzieren den Körper in eine obere und untere Hälfte. Der Bewegungsimpuls wird entweder von oben oder unten initiiert.

Beim homologen Schub von den oberen Extremitäten schieben beide Arme und Hände den Körper nach hinten; dadurch lernt das Kind, seinen Kopf anzuheben.

#### Unterstützung

Nehmen Sie das Kind über die Seite auf; in dieser Position kann es den Kopf schon recht bald selbst stabilisieren. Erst im Alter von ca. 3 Monaten kann das Kind auch beim Hochnehmen aus der Rückenlage den Kopf selber halten.

#### Beispiele für homologen Schub



## 4-7 Monate Entwicklungsschritte: Drehen und Rollen

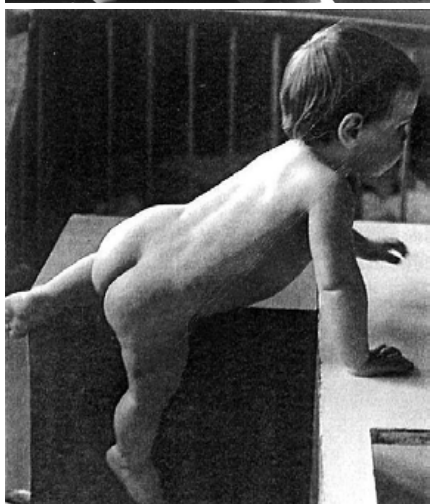
Das Kind rollt von der Rücken- oder Bauchlage in die Seitenlage, später vom Bauch auf den Rücken und umgekehrt; es beginnt, sich durch Rollen im Raum fortzubewegen. Mit ca. 6 Monaten kann es den Kopf spontan anheben, rauf, runter und seitlich schauen.

### Bewegungsmuster nach Body-Mind Centering™

(Hartley, 2012; Bainbridge Cohen, 1993)

- Homologer Schub von den unteren Extremitäten. Beide Füße oder Knie schieben den Körper nach vorn.

### Beispiele für Reichen und Ziehen



- Schubmuster: Das Schieben beginnt bei einem Ende des Körpers und setzt sich bis zum andern Ende fort. Entweder initiieren Kopf bzw. Hände oder Steissbein bzw. Füße den Schub.

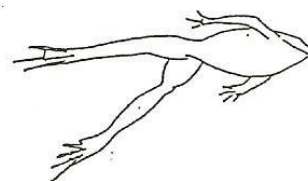
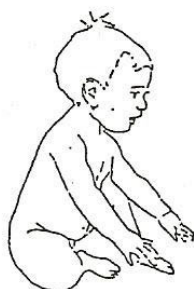
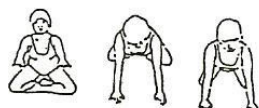
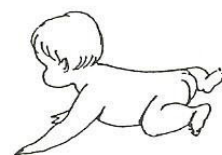
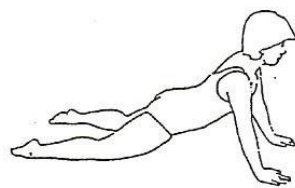
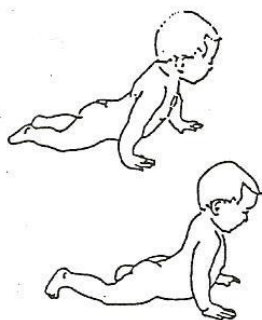
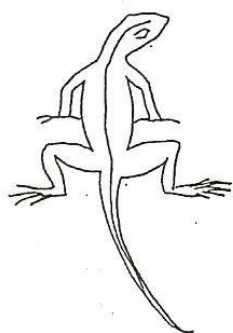
Das Schubmuster braucht und gibt Kraft und vermittelt so ein Gefühl für den persönlichen Raum und die eigene Struktur.

- Die Muster von Reichen und Ziehen: Beide Arme des Kindes reichen nach vorn und ziehen den Körper durch den Raum, später reichen beide Beine nach hinten und ziehen den Körper nach hinten. Im Muster von Reichen und Ziehen erweitert das Kind seinen persönlichen Raum und öffnet sich für die äussere Welt.

Die Schubmuster und die Muster von Reichen und Ziehen gehören zusammen, denn erst durch das Abstossen (Spüren der eigenen Struktur) wird das Hinausreichen möglich (Erweiterung in die äussere Welt, etwas ergreifen wollen). Bei jedem Wechsel der Ebene spielen diese beiden Muster zusammen.

### Unterstützung

Legen Sie das Kind so oft wie möglich auf den Bauch oder Rücken, und spielen Sie in dieser Lage mit ihm; das erleichtert ihm später das Krabbeln und Sitzen.





## 7-10 Monate **Entwicklungsschritte:** Robben, Krabbeln, Ebenen wechseln, Sitzen

Das Kind beginnt meist zuerst zu robben; danach lernt es, sich auf Hände und Knie zu stützen und vorwärts bzw. rückwärts zu krabbeln. Sobald das Kind in der Lage ist, sich um die eigene Achse zu drehen und in den Kniestand überzugehen, beginnt es sich aufzusetzen.

### **Bewegungsmuster nach Body-Mind Centering™**

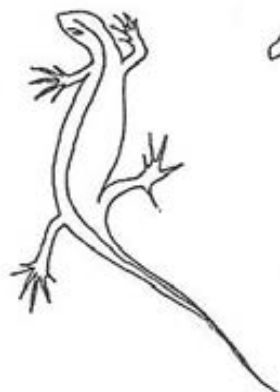
(Hartley, 2012; Bainbridge Cohen, 1993)

- Homolaterales Muster: Arm und Bein der gleichen Seite bewegen sich in die gleiche Richtung, wie z.B. bei der Eidechse. Beim Robben auf dem Bauch setzt sich der Schub des einen Beines in den Arm der gleichen Seite fort. Das homolaterale Muster wiederholt sich auch in den Anfängen von Krabbeln und Gehen.
- Kontralaterales Muster: Linke und rechte Körperhälfte werden überkreuzt miteinander verbunden. Die Finger der einen Hand reichen nach vorn, bis der Zug das Bein der anderen Seite erreicht und nach vorn bewegt, wie z.B. beim Affen, der Katze und dem Menschen. Das kontralaterale Muster ist das letzte Muster; es bringt das Kind vom Vierfüßler-Stand ins Gehen und Stehen.

### **Unterstützung**

Geben Sie dem Kind vielfältige Anreize zur Bewegung. Spüren Sie aber auch, wenn das Kind reizüberflutet ist und Ruhe braucht.

### **Beispiel für homolaterale Bewegungsmuster**



## 8-20 Monate Entwicklungsschritte: Bäirengang, Hochziehen, Stehen, Gehen

Das Kind beginnt sich an Möbelstücken oder anderen Gegenständen hochzuziehen. Sobald es sich im Stehen sicher fühlt, beginnt es, an Möbeln entlangzugehen und schliesslich frei zu gehen. Freies Stehen kann für ein Kind schwieriger sein als zu gehen oder gar zu laufen. Kann das Kind frei stehen, begreift es rasch, wie es sich im freien Raum aufrichten kann. Am häufigsten bewerkstelligt es dies über den Vierfüssler-Stand.

### Bewegungsmuster Body-Mind Centering™

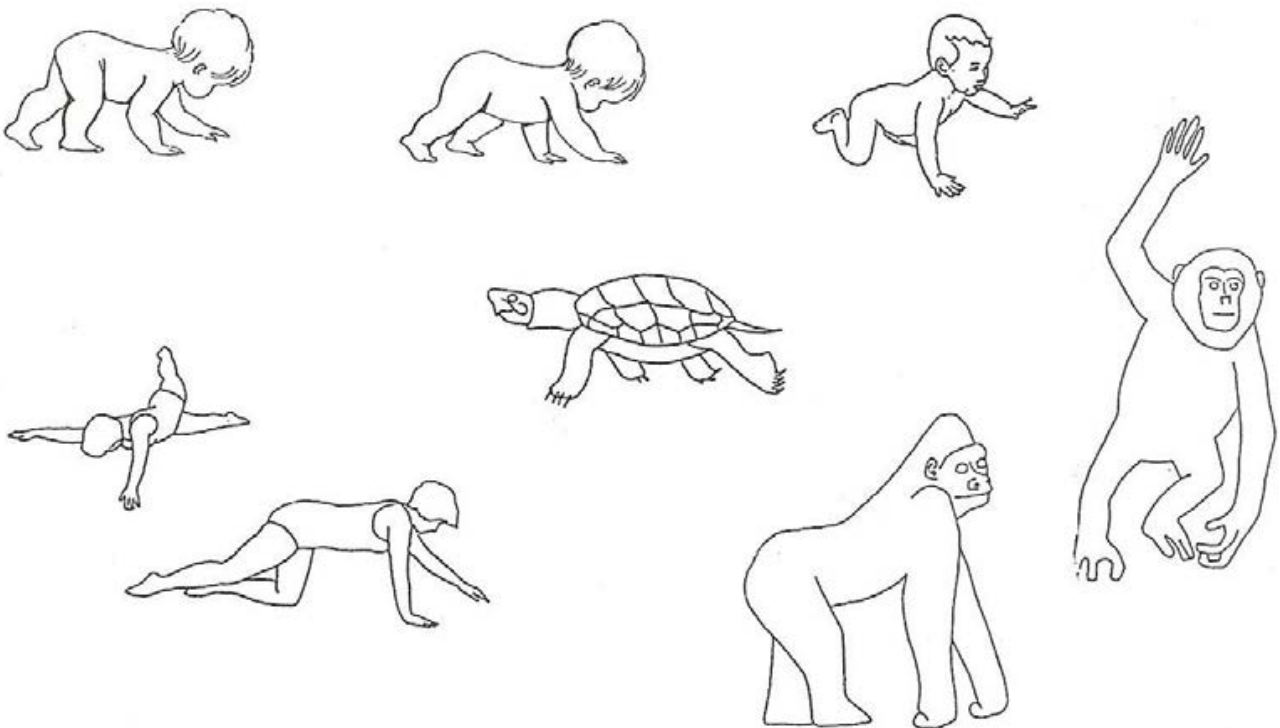
(Hartley, 2012; Bainbridge Cohen, 1993)

Um ins Stehen zu kommen, benötigt das Kind alle vorher erworbenen Bewegungsmuster: den Schub und das Reichen und Ziehen zum Aufstehen und die homolateralen und kontralateralen Muster zum Gehen. Die homologen Muster braucht das Kind zum Aufstehen und die homo- und kontralateralen Muster zum Gehen.

### Unterstützung

Begleiten und unterstützen Sie das Kind, ohne es zu drängen. Es gehört zum Lernprozess des Kindes (und auch zu unserem eigenen) Frustration auszuhalten.

### Beispiele für kontralaterale Muster



# BEWEGUNGSENTWICKLUNG – TIPPS FÜR ELTERN UND BEZUGSPERSONEN

- Die eigene Körperwahrnehmung, die Bewegungs- und Berührungserfahrungen prägen das Selbstbild. Achten Sie bewusst darauf, wie Sie selbst damit umgehen, denn Sie sind das Vorbild für ihr Kind.
- Das Kind in der Entwicklung zu begleiten heisst nicht, ihm aktiv dabei zu helfen aufzustehen, es zu korrigieren usw., sondern ihm zu helfen, Bewegungsabläufe selbst zu entdecken, damit es eigenständig seinen Weg gehen kann. Erwachsene sind vorwiegend dafür zuständig, ein Umfeld zu schaffen, innerhalb dessen sich das Kind entfalten kann.
- Unterstützen Sie die innere Motivation des Kindes, erkennen Sie Frust wie Freude des Kindes an und verleihen Sie diesen Gefühlen Ausdruck. Spiegeln Sie die Kinder und geben Sie ihnen emotionalen Halt.
- Erwachsene, die sich auf die Bewegungen der Kinder einlassen, gehen auch auf die Höhe der Kinder, z.B. auch auf den Boden. So bilden sie eine egalitäre Begegnungsebene.
- Gewähren Sie genügend Zeit, um einzelne Entwicklungsschritte zu ermöglichen; jeder ist von Bedeutung und steht immer mit anderen Entwicklungsprozessen in Zusammenhang.
- Respektieren Sie verschiedene Tempi in der Entwicklung der Kinder, forcieren Sie nichts.
- Tragen Sie dem inneren Prozess Rechnung, auch wenn es äusserlich scheinen mag, als ob nichts geschehe. Geben Sie allenfalls kleine Impulse: Gestalten Sie die Umgebung attraktiv, bieten Sie verschiedenes anregendes Spielmaterial an oder geben Sie Berührungsimpulse.
- Etwa ab dem 7. Monat kommt das Kind selbständig in die Sitzposition. Setzen Sie es nicht auf, wenn es das noch nicht aus eigener Kraft kann. Drängen Sie es später auch nicht in eine stehende Position oder stellen Sie es nicht auf die Füsse, bevor es das nicht aus eigenem Antrieb meistert. Auch wenn Sie den Rücken des Kindes mit den Händen oder mit Materialien stützen oder das Kind an den Armen ins Stehen hochziehen, können Sie seiner Entwicklung schaden. Die Muskulatur, die Reflexe und die Bewegungskoordination sind für diese Bewegungen erst dann genügend vorbereitet, wenn das Kind sie aus eigenem Antrieb macht. Benutzen Sie keine Gehhilfen oder Stützhilfen, auch wenn diese immer wieder speziell für Kleinkinder angeboten werden. Den meisten Kindern schaden diese «falschen Helfer» mehr, als dass sie ihnen in der Entwicklung nützen. Erwachsene meinen oft, die Kinder seien frustriert, wenn sie noch nicht sitzen oder gehen können. Jedes Lernen und Erforschen beinhaltet Freude und Frustration. Wenn wir den Kindern die Zeit für ihre selbständigen Entwicklungsschritte nicht lassen, können sie die eigene körperliche und emotionale Kraft nicht entwickeln. Das schwächt die Kinder auch in ihrem Selbstempfinden und kann sogar ernsthafte Fehlentwicklungen bewirken.
- Achten Sie beim Tragen von Säuglingen darauf, zwischen linker und rechter Seite abzuwechseln, sonst kann eine einseitige Haltung beim Kind und eine einseitige Belastung beim Erwachsenen entstehen.
- Je grösser die Bewegungsfreiheit und die Möglichkeiten, die wir dem Kind anbieten, desto grösser sind seine Vielfältigkeit und seine Wahlmöglichkeit hinsichtlich Ausdruck, Bewegung und allgemeiner Persönlichkeitsentwicklung.
- Berührung ist Nahrung! Häufige respektvolle Berührungen geben ein Gefühl von Geborgenheit, Wärme und Liebe. Es sind Rückmeldungen an den eigenen Körper; Impulse werden über das Nervensystem weitergeleitet und gespeichert. Entscheidend ist die Qualität der Berührung: WIE berühren wir, WIE werden wir berührt. Knüpfen Sie Berühren nicht an Bedingungen, sondern berühren Sie aus Fürsorge, Anteilnahme und Liebe.
- Bei starken Auffälligkeiten oder lang anhaltenden Entwicklungsstopps kann es hilfreich sein, eine Fachperson zu kontaktieren (KinderärztIn, PsychomotoriktherapeutIn).

# BEWEGUNGSENTWICKLUNG – DIE PERSPEKTIVE DES KINDES

Sie erfahren vier verschiedene Phasen der Bewegungsentwicklung. Dabei erleben Sie die Perspektive des Kindes in der Bewegung, die Sinneswahrnehmung und die Wahrnehmung von Emotionen. Sie verknüpfen das Erlebte mit den konkreten Umweltbedingungen zu Hause oder in der Kindertagesstätte (Räume, Mobiliar, Geräuschpegel etc.). Sie nehmen Veränderungen wahr, die mit dem Wechsel von einem Entwicklungsschritt zum nächsten einhergehen und ziehen daraus Schlüsse für Ihr eigenes Verhalten und das Gestalten der Umgebung.

## 1 Rücken und Bauchlage

🔗 Wie nehmen Sie Ihre Umgebung wahr?

Wie fühlen Sie sich? Nehmen Sie sowohl positive wie negative Emotionen wahr.

Wie erlebt das Kind die konkrete Kita/ das Zuhause aus dieser Perspektive?

Was braucht es?

Was möchten und können Sie aufgrund dieser Erfahrung und Reflexion verändern?

.....

.....

.....

.....

.....

## 2 Seitenlage und Rollen

🔗 ...

.....

.....

.....

.....

.....

## 3 Robben und Krabbeln

🔗 ...

.....

.....

.....

.....

.....

## 4 Aufstehen und Gehen

🔗 ...

.....

.....

.....

.....

.....

# EIGENES BEWEGUNGSVERHALTEN UND RÄUMLICHE MÖGLICHKEITEN FÜR BEWEGUNG

❓ Was bedeutet Bewegung für Sie?

.....  
.....  
.....  
.....

❓ Welche Gefühle verbinden Sie mit Bewegung?

.....  
.....  
.....  
.....

❓ Welches Bewegungsangebot besteht in Ihrer Kita oder (für Eltern) bei Ihnen zu Hause - sowohl drinnen wie draussen?

.....  
.....  
.....  
.....

❓ Wo und wann bewegen Sie sich im Kita-Alltag oder (für Eltern) bei Ihnen zu Hause?

.....  
.....  
.....  
.....

❓ Wo bewegen sich die Kleinsten?

.....  
.....  
.....  
.....

❓ Gibt es etwas, das Sie im Bewegungsbereich in der Kita oder (für Eltern) bei Ihnen zu Hause gerne ergänzen oder ändern würden - sowohl drinnen wie draussen?

.....  
.....  
.....  
.....

❓ Gibt es etwas, das Sie gerne im Hinblick auf Ihr eigenes Bewegungsverhalten im Zusammenleben mit den Kindern verändern möchten?

.....  
.....  
.....  
.....

# ANGEBOTE FÜR KINDER VON 0 BIS 2 JAHREN

## BEWEGUNGSENTWICKLUNG



Legen Sie Babys oft auf den Boden, bringen Sie sie auch in Bauchlage. So können sich die Kinder drehen, vom Boden abstossen, in den Raum reichen, rollen, robben, kriechen.

Bieten Sie unterschiedliche und ausreichend feste Unterlagen an.

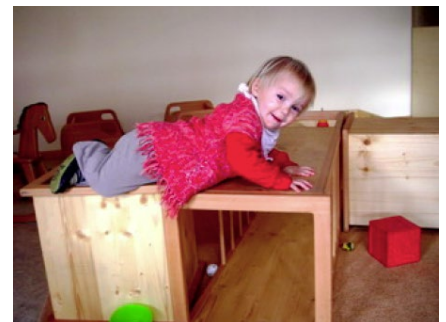
Handling: Nehmen Sie das Kind über die Seite hoch.

Geben Sie, wenn nötig, Berührungsimpulse, unterstützen Sie z.B. mit der Hand den Schub der Füsse.

Wiegen Sie die Babys auf einem Gymnastikball hin und her.

Ältere Kinder können in Tierrollen schlüpfen und ihr Bewegungsrepertoire damit spielerisch fördern.

## BEWEGUNGSUNTERSTÜTZUNG FÜR VERSCHIEDENE EBENEN



Kleine Podeste mit Rampen oder Leiter

Bänke, Kisten, Schachteln, Bretter, Röhren

Schaumstoffwürfel, grosse Stoffrollen

Berg aus Kissen und Decken

Duvetanzug gefüllt mit leicht aufgeblasenen Ballonen

Spiegel auf Sichthöhe aufhängen

Holzstange zum Hochziehen, mit Bändern verschiedene Objekte dranhängen

Gitterstäbe, kurze Bockleiter, Leiter auf den Boden legen

Stabile Wagen zum Stossen

Balancescheibe, Halbkugeln, Schaukeltier, Gymnastikball, Overball

## INSPIRATIONSMATERIAL



Igelbälle, allgemein: verschiedene Bälle  
 Schlaghölzli, Xylofon, Tamburin  
 Naturmaterialien (Baumnüsse, Kastanien, Holzstücke)  
 Schalen, Becken, Körbe, Gefässe für's Umleeren  
 Kugeln, Holzkellen  
 Decken, Tücher (darauf können Kinder auch über den Boden gezogen werden)  
 Aufhängevorrichtung: z.B. Ballon mit Glöckchen  
 mit verschiedenen Materialien gefüllte PET-Flaschen  
 Wichtig: Material darf nicht zu klein sein > Verschluckungsgefahr

## RUHIGE BEWEGUNGEN

Schaukeln in Hängematte oder Dondolo  
 Tragen im Tuch  
 Wiegen im Arm, «Buttele» (dazu summen, singen)

## SINNESSPIELE

Wasserspiele, «chosle», baden  
 Sandsäckli (wärmen), Sinnessäckli (mit Kräuter)  
 Verschiedenfarbige Materialien einsetzen  
 Kribbel-Krabbel-Spiele, Tastwand  
 Märmelibahn mit Tonleiter, Glöckli, Klangstäbe  
 Singen - Ammensprache (spricht Gefühlswelt an)

## UNGEEIGNETE HILFSMITTEL



Babysitter (das Kind kann sich darin nicht drehen, ist passiv allen sinnlichen Reizen ausgesetzt; nicht länger als 30 Minuten pro Tag)  
 Maxikosi (nur für den Transport im Auto benutzen, nicht als Babysitter, siehe oben)  
 Sogenannte Babywalker sind nicht zu empfehlen. Im Babywalker sitzt das Kind in einem Gestell auf Rädern, womit es sich durch den Raum verschieben kann. Die Füße erreichen den Boden, tragen aber wenig Gewicht, das Gewicht wird durch das Gestell gestützt. So lernt das Kind weder seine Muskeln beim Gehen und Stützen zu benutzen, noch kann es seinen Körper frei balancieren. Ein Laufwagen hingegen, bei dem das Kind sich am Wagen nur mit den Händen hält und ihn vorwärts schiebt und dabei sein Gewicht über die Beine stützt und balanciert, empfehlen wir.

# FRAGEN ZUM SPIELVERHALTEN VON KINDERN IN KITAS

1 Welches Spiel haben Sie als Kind am liebsten gespielt?

.....

2 Welches Spiel spielen Sie heute noch gerne?

.....

3 Was hat sich in Ihrem Spielverhalten zwischen früher und heute verändert?

.....

.....

4 Wie oft spielen Sie heute noch? Wie körperlich und/oder sinnlich sind diese Spiele?

.....

.....

5 Ergibt sich im Alltag manchmal spontan eine Spielsituation?

.....

.....

6 Wie begleiten Sie Kinder im Freispiel?

- Was sehen Sie und wie reagieren Sie darauf?
- Warten Sie im Allgemeinen eher lange oder eher kurze Zeit, bevor Sie einen Spielimpuls geben? Warum? In welchen Situationen verhalten Sie sich wie?
- Wann ist es sinnvoll, einen Impuls zu geben? Wann nicht?
- Wenn Sie einen Impuls geben, warum geben Sie gerade diesen Impuls?
- Welches Ziel haben Sie mit diesem Impuls?

.....

.....

.....

.....

7 Was stresst Sie im Freispiel?

- Wie reagieren Sie körperlich auf diesen Stress?
- Wie ist Ihre Beziehung zum Kind in diesem Moment?
- Welche Kriterien sind für Sie wichtig, um in einem guten Kontakt zum Kind zu sein?
- Was hilft Ihnen in diesem Moment?

.....

.....

.....

.....

8 Was freut Sie besonders im Freispiel?

- Wie reagieren Sie körperlich, wenn eine Spielsituation Sie besonders freut?
- Wie ist Ihre Beziehung zum Kind/ zu den Kindern in diesem Moment?
- Welches Verhalten Ihrerseits ist nützlich, damit diese Freude möglichst nicht gestört wird?

.....

.....

.....

.....



## BILDERBÜCHER ZU BEWEGUNG IM ALLTAG

- BAUER, Jutta (2009) Emma wohnt. Carlsen, 2. Auflage (1-3 Jahre). ISBN 978-3551167422
- CARLE, Eric (2011) Von Kopf bis Fuss. Gerstenberg, 7. Auflage (2-4 Jahre). ISBN 978-3836949231
- GEISLER, Dagmar (2006) Bengelchen. Oetinger. ISBN 978-3789165771
- GERHAHER, Eleonore & LÖWE, Kerstin (2012) Line - So aufgeregt ist mein Tag! Langenscheidt (3 Jahre). ISBN 978-3468210105
- GERHAHER, Eleonore & LÖWE, Kerstin (2012) Line - das kann ich schon alleine! Langenscheidt (3 Jahre). ISBN 978-3468210112
- SCHEFFLER, Axel & OSBERGHAUS, Monika (2006) Lissi das Lämmchen: Vierfarbiges Pappbilderbuch. Beltz & Gelberg (2-4 Jahre). ISBN 978-3407793485

## FACHLITERATUR ZU BEWEGUNGSENTWICKLUNG

- BAINBRIDGE COHEN, Bonnie (1993) Sensing, Feeling, and Action. Northampton MA: Contact Editions.
- HARTLEY, Linda (2012) Die Weisheit des Körpers in Bewegung. Bern: Hans Huber.
- HENGSTENBERG, Elfriede (1991) Entfaltungen. Bilder und Schilderungen aus meiner Arbeit mit Kindern. Emmendingen: Arbor.
- KLINKENBERG, Norbert (2007) Achtsamkeit in der Körperverhaltenstherapie. Ein Arbeitsbuch mit 20 Probiersituationen aus der Jacoby/Gindler-Arbeit. Stuttgart: Klett-Cotta.
- LARGO, Remo (2010) Babyjahre. München: Piper.
- PIKLER, Emmi (2001) Lasst mir Zeit. Die selbständige Bewegungsentwicklung. München: Pflaum.
- STERN, Daniel (2011) Tagebuch eines Babys. Was ein Kind sieht, spürt, fühlt und denkt. München: Piper.
- STOKES, Beverly (2001) Amazing Babies. Essential Movement for your Baby in the first Year. Move Alive Media.
- WEISS, Kersti (1994) Bewegungsspiele mit Kindern. Weinheim: Beltz.
- ZIMMER, Renate (2004) Handbuch der Bewegungserziehung. Freiburg i.Br.: Herder.
- ZIMMER, Renate; LICHER-RÜSCHEN, Ursula; TIESTE, Kerstin (2005) Handbuch der Sinneswahrnehmung. Freiburg i.Br.: Herder.

Gefühle  
ausdrücken und  
regulieren

D'FROU LILA Lied #19 auf CD	93
<b>GEFÜHLE - AUSDRUCK UND REGULATION</b>	
Arbeitsblatt	94
<b>EMOTIONSREGULATION BEI ELTERN / BETREUUNGSPERSONEN</b> Arbeitsblatt	96
<b>BILDERBÜCHER &amp; FACHBÜCHER</b>	97

# D'Frou Lila

Renie Uetz

● Lied #19 auf CD

D Em D

1. I mym Buuch, da hockt d'Frou Li - la, die tuet am lieb - schte dr

A D D A

ganz Tag spi - le, a - ber plötz - lech isch's mit em Spi - le de ver - by, si rüeft zu mir

D D D

4. by si rüeft: Das isch's gsy! hi: I bi so froh, i fröi mi so! I chönnt die

G D G D

gan - zi Wält um - ar - me, u al - les tei - le mit vol - le Ar - me. Und we si

A D A D

de, so fröh - lech isch, de tuet's im Buuch, bi mir e so: es



2 Es kribbelet und krabbelet,  
es gumpet und es zabelet.  
Aber plötzlech isch's  
mit em Fröie de verby,  
si rüeft zu mir hi:  
I bi so truurig,  
's isch all's so schuurig,  
I wett am liebschte nume gränne,  
u nüt meh gfallt mir  
ar Wält me dranne.  
U we si de, so truurig isch,  
de tuet's im Buuch bi mir e so:

3 Es isch so schwär  
grad wie ne Chlumpe und  
gar nüt meh wott ume gumpen.  
Aber plötzlech isch's  
mit em Truure de verby,  
sie rüeft zu mir hi:  
I bi so wüetig, 's isch all's so gnietig,  
i wett am liebschte nur no trotz  
und mit de Füscht  
a d' Wänd dra boxe!  
Und we si de, so wüetig isch,  
de tuet's im Buuch, bi mir e so:

4 Es blitzet und es donneret,  
es rumplet und es bolleret.  
Aber plötzlech isch's  
mit em Wüete de verby,  
si rüeft: Das isch's gsy!

Wie zeigt ihr Kind Freude,  
Traurigkeit oder Wut?

# GEFÜHLE – AUSDRUCK UND REGULATION

**BEZOGEN AUF  
DIE KINDER**

❓ Wie drücken unterschiedliche Kinder der Kita/ Ihr Kind Gefühle aus (Trauer, Angst, Freude, Wut)?  
Wie erkennen Sie dies? Was sind erste Zeichen? Beispiele?

.....  
.....  
.....  
.....

❓ Gibt es typische Verhaltensmuster?

.....  
.....  
.....

❓ Gibt es in Ihrer Kita Kinder, die in ihren Gefühlsausdrücken schwieriger zu lesen sind? Warum? Geht es allen Betreuungspersonen so? Sind die Gefühle Ihres Kindes schwierig zu lesen? Geht es Ihrer Frau, Ihrem Mann genauso?

.....  
.....  
.....  
.....

❓ Wie erkennen Sie unterschiedliche Stimmungen, besonders auch bei introvertierteren Kindern?

.....  
.....  
.....

❓ Was brauchen Sie, damit Sie unterschiedliche Gefühlslagen der Kinder wahrnehmen?

.....  
.....  
.....

❓ Welche Zeiten im Tagesablauf bieten sich besonders dazu an?

.....  
.....  
.....

❓ Drücken die Kinder untereinander ihre Emotionen anders aus als Ihnen gegenüber? Welche Unterschiede gibt es?

.....  
.....  
.....  
.....

# GEFÜHLE – AUSDRUCK UND REGULATION



- ❓ Wie reagieren Sie auf den Ausdruck von Gefühlen?  
.....  
.....
- ❓ Gibt es Situationen, die für Sie besonders erfreulich sind?  
Besonders schwierig sind?  
.....  
.....
- ❓ Mit welchen Gefühlsäusserungen der Kinder haben Sie am meisten Mühe?  
.....  
.....
- ❓ Wie reagieren Sie körperlich auf unterschiedliche Stimmungen der Kinder?  
Auf Wut? Freude? Traurigkeit? Angst?  
.....  
.....
- ❓ Wie fühlen Sie sich körperlich / emotional, wenn Sie in einer angenehmen  
Situation und einem angenehmen Kontakt mit den Kindern sind?  
.....  
.....
- ❓ Wie fühlen Sie sich körperlich / emotional in einer schwierigen Situation?  
(körperlich z.B. bezogen auf den Atem, die Körperspannung, das Empfinden  
im Magen / emotional z.B.: wütend, unsicher, nervös, neugierig, neutral...)  
.....  
.....
- ❓ Gibt es Situationen, in denen Sie den Kindern/ dem Kind Ihre persönlichen  
Gefühle bezogen auf eine bestimmte Situation gezeigt haben (Freude, Wut,  
Frustration...)?  
.....  
.....
- ❓ Warum haben Sie sich dafür entschieden? Wie hat das Kind reagiert?  
Wie fühlten Sie sich dabei?  
.....  
.....
- ❓ Gibt es Situationen, in denen Sie Ihre spontanen Gefühle zurückgestellt  
haben?  
.....  
.....
- ❓ Warum haben Sie sich für diese Haltung entschieden?  
Wie hat das Kind reagiert? Wie fühlten Sie sich dabei?  
Glauben Sie, dass das Kind Ihre Gefühlslage trotzdem gespürt hat?  
.....  
.....

## EMOTIONSREGULATION BEI ELTERN / BETREUUNGSPERSONEN

❓ Wie beruhigen Sie sich, wenn Sie als Mutter oder Vater zu Hause / oder als Betreuungsperson in der Kita sehr wütend sind?

.....  
.....  
.....  
.....

❓ Wann ist dies das letzte Mal passiert?

.....

❓ Wie beruhigen Sie sich, wenn Sie zu Hause oder in der Kita traurig sind?

.....  
.....  
.....  
.....

❓ Wann ist dies das letzte Mal passiert?

.....

❓ Wie beruhigen Sie sich, wenn Sie zu Hause oder in der Kita Angst haben?

.....  
.....  
.....  
.....

❓ Wann ist dies das letzte Mal passiert?

.....

❓ Was hilft Ihnen in solchen Momenten?

.....  
.....  
.....  
.....

❓ Was hilft generell im Umgang mit starken Gefühlen nicht?

.....  
.....  
.....  
.....

❓ Für Eltern: Wie beeinflussen Ihre (beruflichen) Stimmungen Ihren privaten Alltag?  
Für Kita-Betreuungspersonen: Wie beeinflussen Ihre (privaten) Stimmungen Ihren Berufsalltag?

.....  
.....  
.....  
.....

## BILDERBÜCHER ZU EMOTIONEN

BROWNJOHN, Emma (2003) Lustig, Traurig, Trotzig, Froh. Ich fühl mich mal so, mal so!  
Gabriel Verlag. Sachbilderbuch ab 3 Jahren. ISBN 978-3-522-30048-3

VON KREUL, Holde; GEISLER, Dagmar ( 2004) Ich und meine Gefühle. Loewe Verlag.  
Sachbilderbuch. Emotionale Entwicklung ab 5 Jahren. ISBN 978-3-7855-5018-2

VON LÖFFEL, Heike; MANSKE, Christa (2009) Ein Dino zeigt Gefühle. Mebes & Noack.  
Bilderbuch mit didaktischem Begleitmaterial für die pädagogische Praxis ab 4 Jahren.  
ISBN 978-3-927796-42-3

SMEE, Nicola (2006) Gesichter machen.  
arsEdition. ISBN 978-3827051141

## FACHBÜCHER

BAUER, Joachim (2006) Warum ich fühle was du fühlst.  
Hoffmann & Campe. ISBN 978-3-453-61501-4

HARTZELL, Mary & SIEGEL, Daniel J. (2004) Gemeinsam leben, gemeinsam wachsen. Wie  
wir uns selbst besser verstehen und unsere Kinder einfühlsamer ins Leben begleiten können.  
Freiamt im Schwarzwald: Arbor. ISBN 978-3-936855-95-1

DAVIDSON, Richard & SHARON, Begley (2012) Warum wir fühlen, wie wir fühlen: Wie die Ge-  
hirnstruktur unsere Emotionen bestimmt - und wie wir darauf Einfluss nehmen können, Arka-  
na. ISBN 978-3442338887

PFEFFER, Simone (2002) Emotionales Lernen. Ein Praxisbuch für den Kindergarten.  
Edition Sozial. Comelsen. ISBN 978-3-589-25363-0



I WOTT NID I DS BETT Lied #20 auf CD	99
GLEICHWÜRDIGKEIT IN DER ELTERN-KIND- BEZIEHUNG	100
SCHLAF MYS CHIND Lied #21 auf CD	101
CHINDLI MY Lied #22 auf CD	102
BRÄUCHE, RITUALE UND GEWOHNHEITEN GEBEN SICHERHEIT UND VERTRAUEN	103
BILDERBÜCHER & FACHBÜCHER	104



# I wott nid i ds Bett

Renie Uetz

● Lied #20 auf CD

G D D G

1. I wott nid i ds Bett! I wott nid i ds Bett! I wott nid i

C C D G Em

ds Bett! I wott nid i ds Bett! La la la la la la la la

B B Em

lam. Dy - ys Bett das isch so schön u warm.

Am Em B Em B Em

Lu lu lu lu lu lu lu lum. I wün - sche dir e schö - ne Troum!



Was beruhigt ihr Kind abends?

- 2 I wott no gumpel!  
I wott no gumpel!  
I wott umespringe!  
I wott umespringe!  
Lalala...
- 3 I wott no zeichne!  
I wott no zeichne!  
I wott Musig lose!  
I wott Musig lose!  
Lalala...
- 4 I wott no trinke!  
I wott no trinke!  
I wott Büechli läse!  
I wott Büechli läse!  
Lalala...

## GLEICHWÜRDIGKEIT IN DER ELTERN-KIND-BEZIEHUNG

Das Kind möchte nicht ins Bett und noch eine Geschichte hören, die Mutter möchte in Ruhe etwas lesen, und der Vater muss noch telefonieren.

Wie kriegen wir die verschiedenen Bedürfnisse unter einen Hut? Wer gibt nach? Wie kommunizieren wir in diesem Moment miteinander? Zwingen wir das Kind ins Bett zu gehen oder bleibt es solange wach, wie es will?

Diese Fragestellungen entstehen in jeder Familie, in jeder Gruppe, in der unterschiedliche Bedürfnisse aufeinanderprallen, immer wieder. Jesper Juul schlägt als mögliche Sichtweise auf diese Situationen in seinem Buch *Dein kompetentes Kind* den Begriff der Gleichwürdigkeit vor.

Was ist mit Gleichwürdigkeit gemeint? Während Gleichheit eine statisch messbare Grösse ist, impliziert gleiche Würde bei Juul einen dynamischen Prozess, eine veränderliche Kategorie, um die man sich in jeder Beziehung stets aufs Neue bemüht und deren Bedeutung ständig ausgehandelt wird. Sieht man die Familie als gleichwürdige Gemeinschaft, so gelten die Bedürfnisse aller Mitglieder als ebenbürtig und werden - altersentsprechend - klar geäussert. Gemeinsam wird eine Lösung gesucht, ohne fixe Rollenverteilung (z.B. ohne dass jemand immer nachgibt oder ohne dass sich jemand immer durchsetzt.)

Unsere Fähigkeit, zu Partnern und Kindern eine gleichwürdige Beziehung aufzubauen, hängt, wie so vieles andere, von den Erfahrungen ab, die wir in unserer Herkunftsfamilie gesammelt haben sowie von den Rollenmodellen, die dort vermittelt wurden. Wer in seiner Familie die Opferrolle innehatte, dem wird es schwer fallen, anderen Menschen gleichwürdig zu begegnen. Ebenso schwierig kann es für diejenigen sein, die ihres Aussehens oder ihrer Schulnoten wegen stets vergöttert wurden. Für die meisten Menschen ist Gleichwürdigkeit etwas, das sie sich erarbeiten und täglich trainieren müssen. (Juul, 2009, *Dein kompetentes Kind*, Seite 43).

Bezogen auf die oben erwähnte Abendsituation könnte eine mögliche, auf Gleichwürdigkeit basierende Kommunikationsweise folgende sein:

☞ **Mutter:** Ich hätte heute gerne ein paar Stunden für mich allein. Würdest du etwas früher ins Bett gehen? Ich erzähl dir noch dieses Bilderbuch, danach möchte ich in meinem Buch lesen und Papa bringt dich ins Bett. Jetzt aber telefoniert er noch mit seinem Kollegen, während wir uns hier das Bilderbuch zu Ende ansehen.

# Schlaf mys Chind

Traditionelles Schlaflied

● Lied #21 auf CD

The musical score is written in G major (one sharp) and 2/4 time. It consists of three staves of music with lyrics underneath. The lyrics are in a dialect. The chords are indicated above the notes.

Em Am Bb7 Em Em Am  
Schlaf mys Chind, dr Tag isch ver - by, Mond und Stärn - li

Bb7 Em Em Am Bb7  
sin - ge für di. Fra - ge liis: Wie hesch's hüt

Em Em Am Bb7 Em  
gha? Schlaf rue - hig i, mir sy für di da!



Schauen sie sich abends vor dem Einschlafen Mond und Sterne an.

# Chindli my

Traditionelles Schlaflied

● Lied #22 auf CD

The musical score is written in G major and 4/4 time. It consists of four staves of music with lyrics underneath. The lyrics are: "Chind - li - i my, schlaf nu - ur y, d'Stärn - li wei itz schy - ne. Und dr\_\_\_ Mond chunnt o - u scho, ü - ber ds Bär - gli y - ne. Hej - a But - te, Wie - ge - li, schlaf mys Chind - li, schlaf nur y. Hej - a y." The score includes various musical notations such as treble clef, key signature, time signature, and dynamic markings (F, C).



Wird ihr Kind gerne gewiegt?

# BRÄUCHE, RITUALE UND GEWOHNHEITEN GEBEN SICHERHEIT UND VERTRAUEN

Stell dir vor, du wachst am Morgen auf und hast keine Ahnung, was heute passieren wird. Du weißt nicht wohin du gehst, wen du triffst und wann du wieder nach Hause kommst.

Genau diese Situation erlebt ein Kleinkind jeden Tag. Sein Tagesablauf wird zu einem grossen Teil von Erwachsenen geplant. Jeder Tag ist eine Überraschung. Dies ist zwar spannend und aufregend, kann aber manchmal auch verunsichernd sein. Aus diesem Grund liebt das Kind Dinge, die immer gleich bleiben und sich wiederholen. Das Gleichbleibende gibt Sicherheit, Struktur und Orientierung. Wir sprechen in diesem Zusammenhang auch von Bräuchen oder Alltags-Ritualen. Das bekannteste Alltags-Ritual ist sicher das Gute-Nacht-Ritual. Das Kind braucht vielleicht sein Kuscheltier, trinkt noch etwas oder hört eine Geschichte, wir singen gemeinsam ein Lied (früher war das gemeinsame Gebet sehr verbreitet), und dann ist das Kind bereit zum Einschlafen.

Der gewohnte, stets gleiche Ablauf geben dem Kind auch in nicht vertrauten Situationen Halt und vermitteln ein Gefühl von Geborgenheit (z.B. an einem fremden Ort oder mit einer anderen Bezugsperson).

Auch wir Erwachsenen haben unsere kleinen Abendrituale; wir trinken noch einen Tee, lesen einige Seiten usw.

Wie viel Wiederholung ein Kind braucht, ist von Kind zu Kind verschieden und manchmal auch phasenabhängig. In einer Zeit, in der das Kind viel Neues lernt oder einen grossen Entwicklungsschritt macht, kann es manchmal ganz besonders auf das Gleichbleibende angewiesen sein. Es gibt Kinder, die geradezu pingelig auf der Wiederholung kleinster Details beharren.

Für Erwachsene gilt es, das Kind feinfühlig mit viel Geduld zu begleiten und das Wechselbad zwischen Sicherheit und Unsicherheit wahrzunehmen, in dem die Kinder sich bewegen.

## FRAGEN AN DIE KINDER



- ❓ Wie sieht dein Bett aus?  
Welche Farbe, welches Muster haben die Bettdecke und das Kissen?  
Hast du eine Lampe in der Nähe?  
Schlafen auch Plüschtiere oder Puppen in deinem Bett?  
Wie gehst du abends zu Bett? (Die Kinder erzählen ihre Einschlafrituale. Schlaflieder singen.)  
Bist du schon einmal bei deinen Grosseltern, deiner Gotte, deinem Götti usw. übernachtet? Wie war das? Bei wem möchtest du gerne einmal übernachten (vielleicht auch erst, wenn du älter bist)?  
Oder hast du schon einmal bei einer Freundin, einem Freund übernachtet? Habt ihr vor dem Einschlafen geplaudert?  
Kannst du manchmal nicht einschlafen? Was hilft dir beim Einschlafen?  
Was weckt dich auf, was macht es eher schwierig einzuschlafen? Bist du gerne lange wach? Bleibst du gerne lange auf? Bis du schon einmal richtig spät ins Bett gegangen? Wann gehst du gerne ins Bett?  
Hast du schon einmal draussen übernachtet?  
Gibt es einen Ort, an dem du gerne einmal übernachten möchtest?  
Auf einem Baumhaus? Auf dem Balkon? Im Kindergarten? In der Kita? In einem Himmelbett oder einer Hängematte?

Wir richten in der Kindertagesstätte oder zu Hause einen Rückzugs- und Ruheraum mit Decken und Kissen zum Sitzen und Liegen ein (z.B. Ecke, Matratze, Hochbett). Sofern vorhanden, ist dort auch ein Tellerwärmer mit Sandsäckchen, die die Kinder selbständig benützen dürfen.

## BILDERBÜCHER ZU SCHLAFEN

BAUER, Jutta (2008) Abends, wenn ich schlafen geh. Carlsen. (2-4 Jahre). ISBN 978-3551516886

BERNER, Rotraut Susanne (2001) Gute Nacht Karlchen. Carl Hanser. 10. Auflage. ISBN 978-3446200371

BOUGAEVA, Sonja & SPANG, Monika (2012) Das grosse Gähnen. Beltz & Gelberg. 3. Auflage. ISBN 978-3407760821

LOUCHARD, Anne (2010) So oder so - Wie schlafen Giraffen. MINEDITION. (3-6 Jahre). ISBN 978-3865661210

MAAR, Paul & SWOBODA, Annette (2003) Friedlich schlafen kleine Drachen. Oetinger. 2. Auflage. ISBN 978-3789168581

MAAR, Paul & SWOBODA, Annette (2009) In meinem kleinen Kinderbett. Oetinger. ISBN 978-3789168765

NÉMET, Andreas & SCHMIDT, Hans Christian (2006) Wenn Kuscheltiere schlafen gehen. Oetinger. ISBN 978-3789171338

RATHMANN, Peggy (2011) Gute Nacht, Gorilla! Moritz Verlag. ISBN 978-3895651779

# Nachhaltigkeit

<b>«DAS WAR FÜR MICH DAS BESTE: EINFACH ZU SEHEN, DASS ES WIRKLICH FUNKTIONIERT.»</b>	106
<b>WEITERBILDUNGEN UND AUDIO-CD</b>	106
<b>TAG FÜR TAG: Ernährung und Bewegung kinderleicht</b>	107
<b>PAPPERLA PEP JUNIOR UMSETZEN</b>	108
<b>ZUM SCHLUSS</b>	108
<b>ADE UND UF WIEDERSEH Lied #23 auf CD</b>	109

## «DAS WAR FÜR MICH DAS BESTE: EINFACH ZU SEHEN, DASS ES WIRKLICH FUNKTIONIERT.»

Zitat einer Kita-Leiterin, 2012



Die Audio-CD *Tag für Tag* mit Kinderliedern, die durch den Tag begleiten, dient als roter Faden zur Integration von *Papperla PEP Junior*. Die reich illustrierte, der CD beiliegende Broschüre mit den Liedtexten und Fragen zu Gefühlen, Bewegung, Essen und Trinken unterstützt die Verankerung der Herangehensweise von *Papperla PEP Junior* in den Alltag mit Kindern. Das parallel dazu von Suissebalance verfasste Merkblatt *Tag für Tag* stellt eine ideale Ergänzung dar.

Im Zentrum von *Papperla PEP Junior* steht eine offen dialogische Haltung. Diese Grundhaltung können wir Erwachsene kultivieren und vertiefen, indem wir uns mit den hier vorgeschlagenen Themen, Fragen und der Fachliteratur engagiert auseinandersetzen. Vor allem geht es aber darum, in der Begegnung mit Kindern gerade auch in schwierigen Situationen, diese offene Haltung authentisch zu leben.

*Papperla PEP Junior*-Weiterbildungen werden in Absprache mit den Auftraggebern spezifisch auf die Bedürfnisse des Zielpublikums zugeschnitten: Wir begleiten Kita-Teams oder Teams aus anderen Betreuungsinstitutionen, führen Weiterbildungs(halb)tage und Supervisionen durch, veranstalten Elternanlässe, Eltern-Kind-Singen sowie Vorträge für Mütter- und Väterberaterinnen und andere Fachpersonen und unterstützen Institutionen und Projekte, die unsere Haltung und unser didaktisches Material integrieren wollen (z.B. fourchette verte; schnitz und drunder). In der Ausbildung von Betreuungsfachleuten im Kanton Bern ist *Papperla PEP Junior* verankert.

In der Pilotphase haben wir drei Kita-Teams (Stadt, Agglomeration, Land) ein Jahr lang begleitet. Diese Prozessbegleitung wurde vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Bern qualitativ evaluiert. (Der Bericht kann bei uns bezogen werden).

Es zeigte sich, dass *Papperla PEP Junior* die emotionale und körperliche Wahrnehmung der am Schulungsprogramm teilnehmenden Fachpersonen unterstützt und erwünschte Handlungsveränderungen sowohl im Umgang mit den Kindern als auch in der Auseinandersetzung im Team bewirkt. Dabei hat die Projekteinführung und fortlaufende Begleitung durch eine *Papperla PEP Junior*-Fachperson entscheidenden Anteil an der erfolgreichen Umsetzung. Wir sind jedoch überzeugt, dass die hier vorliegenden Weiterbildungsunterlagen und die Audio-CD interessierten Fachpersonen und Eltern einen wertvollen Einblick erlauben und viele kreative Möglichkeiten vermitteln, *Papperla PEP Junior* in den privaten und beruflichen Alltag mit Kindern einfließen zu lassen. Scheuen Sie sich nicht, einzelne Anregungen zu beherzigen und die zusammengestellten Fragen und Materialien für eine engagierte selbständige Auseinandersetzung zu nutzen.

☞ Zitat einer Kleinkinderzieherin, 2012: «Würden wir die Materialien nicht regelmässig verwenden und sichtbar platzieren, würden die Kinder wohl auch nicht danach fragen, dafür sind sie noch zu klein. Stellen wir aber die Materialien zur Verfügung und führen die Aktivitäten in diesem Bereich durch, fragen die Kinder fast täglich danach.»

## WEITERBILDUNGEN UND AUDIO-CD


Wer eine Weiterbildung buchen möchte, kann sich gerne an uns wenden:  
Kosten: 500 - 700.- pro Halbtage je nach Länge der Anreise und gewünschten Materialien für die Teilnehmenden.  
[www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch) -> Rubrik Papperla PEP Junior

- Die Audio-CD *Tag für Tag* kann für 28.- (25.- & 3.- Versand) ebenfalls über die oben erwähnte Webpage bezogen werden oder direkt per mail: [papperlapep@pepinfo.ch](mailto:papperlapep@pepinfo.ch)

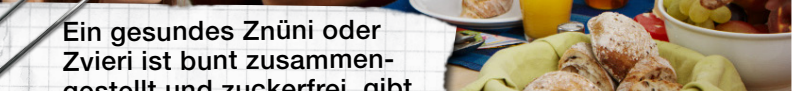


# TAG FÜR TAG


ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG KINDERLEICHT




Ein gemeinsames Frühstück bildet die Basis für einen guten Start in den Tag.




Ein gesundes Znüni oder Zvieri ist bunt zusammengestellt und zuckerfrei, gibt Energie und unterstützt die Konzentrationsfähigkeit.



Kinder brauchen regelmässige, ausgewogene Mahlzeiten, wenn möglich am Familientisch.



Wasser trinken – ungesüsste Getränke sind die besten Durstlöscher!



Kinder lieben es beim Kochen mitzuhelfen und essen gerne, was sie selbst zubereitet haben.

6 h

7 h

8 h

9 h

10 h

11 h

12 h

13 h

14 h

15 h

16 h


17 h

18 h


19 h

20 h


21 h



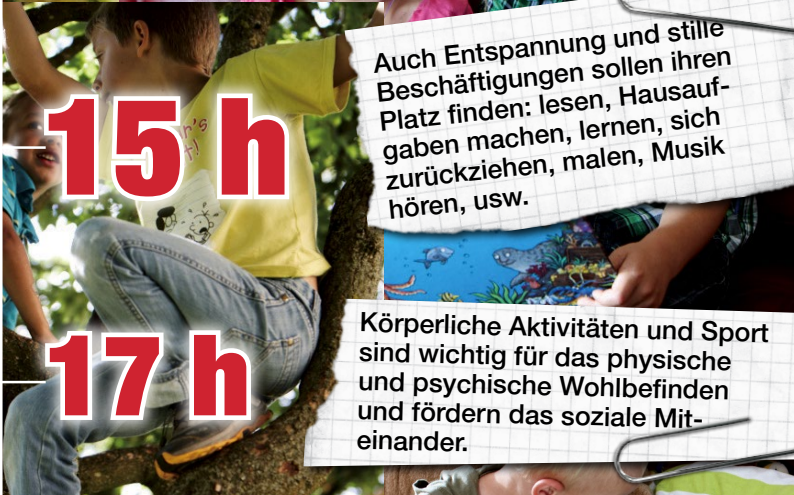
Ob zu Fuss, mit dem Velo, dem Trottnett, usw. – Bewegung im Alltag ist wichtig und eine Frage der Gewohnheit!



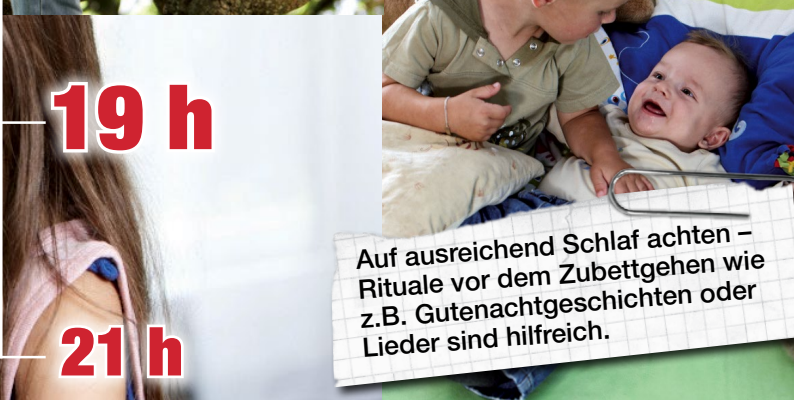
Kinder wollen sich viel und vielseitig bewegen und zusammen spielen – am besten an der frischen Luft!



Auch Entspannung und stille Beschäftigungen sollen ihren Platz finden: lesen, Hausaufgaben machen, lernen, sich zurückziehen, malen, Musik hören, usw.



Körperliche Aktivitäten und Sport sind wichtig für das physische und psychische Wohlbefinden und fördern das soziale Miteinander.



Auf ausreichend Schlaf achten – Rituale vor dem Zubettgehen wie z.B. Gutenachtgeschichten oder Lieder sind hilfreich.

# PAPPERLA PEP JUNIOR UMSETZEN

Folgende Fragen unterstützen Sie bei der Umsetzung von *Papperla PEP Junior*-Inhalte und Haltungen:

- ❓ Welchem Thema möchten wir uns widmen?  
Was beinhaltet dies konkret? (Beobachtungen, räumliche Anpassung, Lied lernen, Materialien...)  
Wann (im Tagesablauf) wollen wir dies tun? (im Kreisli, Siesta, beim Mittagessen, in den Gruppenrapporten, beim Verabschieden der Eltern...)

## BEOBACHTUNGEN WÄHREND DER UMSETZUNG

- ❓ Wie reagieren die Kinder/das Kind?  
Wie reagieren Sie?  
Können/wollen Sie etwas an Ihrem Verhalten verändern? Was wollen Sie beibehalten?  
Besteht sonst Änderungsbedarf? (Raumgestaltung/Material; im Tagesablauf; innerhalb des Teams?)  
Was wünschen sie sich als Team, um an den *Papperla PEP Junior*-Inhalten dranbleiben zu können, um sich auszutauschen, für die persönliche Auseinandersetzung?  
Welche Zeitfenster brauchen sie als Team dazu?

## KÖRPERWAHRNEHMUNG

- ❓ Was kennen Sie/das ganze Team?  
Was können Sie/alle im Tagesablauf integrieren?  
Was tun alle für sich selbst? Oder was tun einzelne? Können Sie sich von anderen Teammitarbeitenden diesbezüglich inspirieren lassen?  
Was braucht Sie/alle dazu (Material, Zeitfenster...)?

## GEFÜHLE

- ❓ Was kennen Sie/alle?  
Was können Sie/alle im Tagesablauf integrieren?  
Was tun sie/alle für sich selbst?  
Was brauchen Sie/alle dazu (Material, Zeitfenster...)?

## ZUM SCHLUSS

Auszug aus: Jesper Juul & Monica Øien (2010) *Das Familienhaus*. Kösel, S. 187 und 29.

☞ **Monica Øien:** «Was sollen Eltern machen, die bei der Lektüre dieses Buches das Gefühl bekommen, sich vollkommen falsch verhalten zu haben? Kann man das noch korrigieren?»

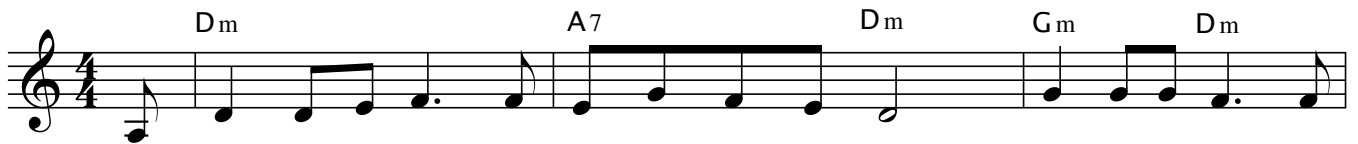
☞ **Jesper Juul:** «Ja, natürlich. Man kann es nicht oft genug wiederholen. Die besten Eltern, denen ich in meinem Leben begegnet bin, machen jeden Tag 15 bis 20 Fehler. Werden es mehr als 50, brauchen sie ein wenig Hilfe.»

☞ **Jesper Juul:** «Die Vorstellung von perfekten Eltern ist absurd. Die besten Eltern, die ein Kind haben kann, sind diejenigen, die Verantwortung für ihre Fehler übernehmen, wenn sie ihnen bewusst werden.»

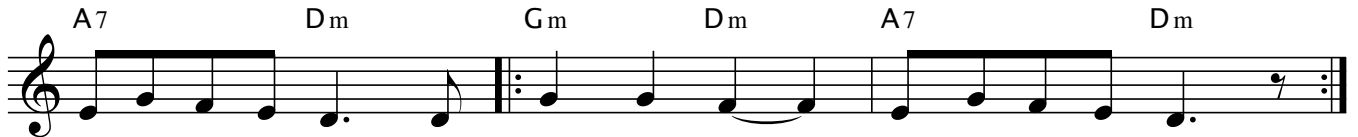
# Ade und uf Wiederseh

Nicole Bohnenblust

● Lied #23 auf CD



1. Dr Tag isch ver-by, es isch sehr span-nend gsy. Itz sä-ge mir: A-  
 2. Dr Tag isch ver-by, es isch sehr lus-tig gsy. Itz sä-ge mir: A-



de uf Wie-der-seh! A - de, A - de und uf Wie-der-seh!  
 - - - Bonne nuit, bonne nuit et au-re-voir!  
 de uf Wie-der-seh! A - ddi, a - ddi - o e arr-i-ve-derci!  
 Bu - na sai - ra e - e - sta - a bain!



Welche Gute-Nacht-Rituale haben sie aus ihrer eigenen Kindheit übernommen?

- 3 Dr Tag isch verby,  
 es isch e Schöne gsy.  
 Itz säge mir: Ade uf Wiederseh!  
 Adios, adios y despedida!  
 Zbogom, zbogom i laku noc!
  - 4 Dr Tag isch verby,  
 es isch sehr spannend gsy  
 Itz säge mir: Ade uf Wiederseh!  
 Veda, veda ve elveda!  
 Goodbye, goodbye and farewell!
- Ade, Ade und uf Wiederseh!