

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 -> Rubrik *Papperla PEP*

Die Audio CD kann für 25.- plus 3.- CH Fr Versand über 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



Morgen

GUETE MORGE Lied #1 auf CD	13
AALEGE Lied #2 auf CD	14
LASS MIR ZEIT	15
KLEIDERWAHL	15
KLEIDERSTRASSE	16
BILDERBÜCHER	16
TSCHÜSS UND BIS GLY Lied #3 auf CD	17
ÜBERGÄNGE	17
FRAGEN AN ELTERN UND BEZUGSPERSONEN	
Arbeitsblatt	18

Guete Morge

Renie Uetz

● Lied #1 auf CD

Musical score for 'Guete Morge' in 3/4 time, key of B-flat major. The score consists of two staves. The first staff has a melody with chords F, Dm, F, and a double bar line with first and second endings. The second staff continues the melody with chords B, C, F, Dm, B, C, F. The lyrics are written below the notes.

1. Gue - te Mor - ge, gu - ete Mor - ge, gue - te Mor - ge mit - en - and. gior - no. Mir
Bu - on gior - no, bu - on gior - no, bu - on gior - no, bu - on___

wün - sche öich e schö - ne Tag und e Gue - te mit - en - and!



- ② Bonjour, bonjour, bonjour, bonjour.
Bun di, bun di, bun di, bun di.
Mir wünsche öich e schöne Tag und
e Guete mitenand!
- ③ Buenos dias, buenos dias, buenos dias,
buenos dias.
Dobro jutro, dobro jutro, dobro jutro,
dobro jutro.
Mir wünsche öich e schöne Tag und
e Guete mitenand!
- ④ Günaydin, günaydin, günaydin, günaydin.
Good morning, good morning,
good morning, good morning.
Mir wünsche öich e schöne Tag und
e Guete mitenand!

Aa lege

Nicole Bohnenblust

● Lied #2 auf CD



1. Chumm mir le - ge üs itz aa, dass mir chöi ver - u - se gah.



Un - ger - ho - se, T - Shirt, So - cke, Ho - se, Jag - ge, Schueh, scho hei mir au - es aa!



Wie kann man mit Kleidern spielen?

- 2 Chumm, mir lege d' Ungerhose aa, dass mir chöi veruse gah.
Zersch ds einte Bei,
när ds angere dry,
's isch doch gar nid schwierig gsy!
- 3 Chumm mir lege ds T-Shirt aa, dass mir chöi veruse gah.
Schlüfe mit de Arme dry,
dr Chopf dür ds Loch,
das isch's scho gsy!
- 4 Chumm mir lege d' Socke aa, dass mir chöi veruse gah.
Z' ersch dr rächt Fuess, när dr lingg,
das geit aus scho richtig flink!
- 5 Chumm mir lege d' Hose aa, dass mir chöi veruse gah.
Rächts Bei, linggs Bei stahni dry,
hüpfe bis ig dinne bi!
- 6 Chumm mir lege d' Jagge aa, dass mir chöi veruse gah.
D' Arme dry, dr Risverschluss zue,
itze fähle nur no d' Schueh!
- 7 Chumm mir lege d' Schueh no aa, dass mir chöi veruse gah.
Linggs und rächts itz ha se aa,
itze chöi mir ändlech gah!

LASS MIR ZEIT

Manchmal sind wir im Erledigungs-Modus und denken: Die Arbeit muss getan werden, dann erst vergnügen wir uns. Im Kontakt mit unseren Kindern oder den Kindern, die wir betreuen, kann das bedeuten, dass wir sie in einem Tempo und mit einer inneren Anspannung wecken, wickeln, anziehen, als gäbe es etwas zu erreichen und als könnten wir uns dem Kind erst danach neugierig zuwenden, mit ihm kommunizieren oder ihm im Spiel begegnen. Es ist nicht erstaunlich, dass Kinder sich in solchen Situationen wie Gegenstände behandelt fühlen, die manipuliert werden - manche protestieren, andere werden hilflos. Kinder wollen nicht behandelt werden, sie möchten mit uns in Beziehung sein, wenn wir sie wecken, begrüßen, in die Arme nehmen, wickeln und ihnen helfen, sich anzuwickeln. Schon ganz kleine Babys interagieren und gestalten jede Beziehung mit. Erstaunlicherweise benötigt eine solche Interaktion oft nicht mehr Zeit. Vielleicht fehlt am Schluss einzig die Zeit zum Spielen. Sind wir jedoch mit dem Kind bei unseren alltäglichen Tätigkeiten in einem gut abgestimmten, offen neugierigen Kontakt, ergibt sich das Spielen innerhalb dieser Tätigkeiten wie von alleine. Zur Vertiefung dieser Haltung siehe auch Emmi Pikler (1988) *Lass mir Zeit*.

Manchmal sind wir jedoch schlicht in Zeitnot und gestresst; das können wir dem Kind dann erklären. Dazu ein Auszug aus Jesper Juul & Monica Øien (2010) *Das Familienhaus*, Kösel, S. 170-171: *«Ich weiss, dass das alles viel zu schnell für dich geht, aber ich hoffe, du kommst irgendwie damit zurecht. Man kann Ein- bis Zweijährigen gegenüber durchaus eine erwachsene Sprache benutzen, auch wenn sie vielleicht noch nicht alles verstehen. Die Botschaft, dass die Erwachsenen die Verantwortung haben und auf die Mithilfe des Kindes angewiesen sind, wird trotzdem bei ihnen ankommen. Dann tun Kinder, was sie können, bis zu einem gewissen Punkt - aber nicht jeden Tag!»*

KLEIDERWAHL

Auszug aus Jesper Juul & Monica Øien (2010) *Das Familienhaus*. Kösel, S. 152-153:

☞ **Monica Øien:** *«In vielen Familien geht es gerade morgens sehr turbulent zu. Auch die Frage der Kleiderwahl kann für heftige Diskussionen mit den Kindern sorgen. Wer soll entscheiden?»*

☞ **Jesper Juul:** *«Hier kann man guten Gewissens anfangen, dem Kind persönliche Verantwortung zu übertragen. In dieser Frage hat es viele unsinnige pädagogische Ratschläge gegeben. Einer davon lautet, mit dem Kind am Abend zuvor zu verabreden, was es am nächsten Tag anziehen wird. Ich glaube jeder Mutter von kleinen Kindern, dass dies ein unrealistischer Vorschlag ist. Kleine Kinder denken nicht so weit voraus. Wenn Konflikte entstehen, kann man zu seinem Kind sagen: *Bisher habe ich bestimmt, was du anziehst. Aber ich merke, dass du damit nicht zufrieden bist, also höre ich damit auf. Jetzt kannst du selbst entscheiden, und ich werde dir nur dabei helfen.**

Von nun an muss man also akzeptieren, dass das Kind aufgrund seiner Unerfahrenheit manchmal Entscheidungen trifft, die den Eltern nicht gefallen. Es wird sich in der Kleiderwahl vielleicht mehr nach seiner Stimmung als nach dem Wetter richten.

Falls Eltern dennoch versuchen, ihr Kind zur Vernunft zu bringen, geht das meistens schief. Stattdessen könnte man sagen: Wenn du mich fragst, ist das eine schlechte Wahl, weil es heute sehr kalt ist. Such dir lieber etwas Dickeres aus. Wenn das Kind unbedingt bei seiner Entscheidung bleiben will, muss die Mutter oder der Vater ihrer Verantwortung gerecht werden und sagen: *Okay, dann packe ich dir eine Tasche mit Wintersachen für den Kindergarten. Wenn du frierst, ziehst du die Sachen an.* So ermöglicht man seinem Kind, aus den eigenen Fehlern zu lernen. Das ist sehr einfach, und ich habe so gut wie keine Familie kennengelernt,

in der die Konflikte nicht aufhörten, nachdem eine solche Praxis eingeführt wurde. Mein Beispiel mag sich ein bisschen extrem anhören und erfordert natürlich eine gute Erklärung der Eltern dem Kindergartenpersonal gegenüber. Eine weniger wirkungsvolle Alternative besteht darin, dem Kind ein paar Wahlmöglichkeiten zu geben, die von den Eltern vorher bestimmt wurden. Natürlich ist es wichtig, dem Kind alle Hilfe zukommen zu lassen, die es braucht, um aus seinen Fehlern zu lernen.»

☞ **Monica Øien:** «Ich muss zugeben, dass sich das für mich ein bisschen extrem anhört. Soll das heissen, dass Kinder mit ihrer Kleidung experimentieren sollen, auch wenn sie erst zwei Jahre alt sind?»

☞ **Jesper Juul:** «Zweijährige Kinder entwickeln ihre Selbstständigkeit und Unabhängigkeit von den Eltern. Sie sind grossartige Pädagogen. Kinder, auch im Alter von zwei Jahren, lernen nicht durch Unterweisung, sondern indem sie forschen. Deshalb irritiert es sie auch so sehr, wenn man sie belehrt oder ihnen Kleider anzieht, die sie nicht anziehen wollen. Es sind stets die Erwachsenen, die - meist aus Zeitmangel - einen Machtkampf in der Kleiderfrage beginnen. Doch wenn sie ihren Kindern nicht die Gelegenheit geben, zu forschen, Fehler zu machen und daraus zu lernen, untergräbt man ihre Grundlage, um Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl aufzubauen. Ausserdem fühlen sich die Kinder hilflos, wenn Erwachsene ihnen ständig demonstrieren, was sie alles besser können.»



KLEIDERSTRASSE

Unsere Kinder liebten es, sich entlang einer Kleiderstrasse anzuziehen; dazu werden die Kleider in der Reihenfolge, in der sie angezogen werden, hintereinander auf den Boden gelegt. Wenn wir den Kindern eine Kleiderstrasse anbieten und ihnen zeigen, wie das geht, machen wir kein pädagogisches Projekt daraus, sondern ermöglichen eine spielerisch-lustige Art sich anzuziehen, die sich die Kinder wünschen können. Manche Kinder beginnen von alleine, mit der Kleiderstrasse ihre Kleider möglichst rasch anzuziehen, andere vertauschen die Reihenfolge oder legen eine Kleiderstrasse für ein jüngeres Geschwister.

BILDERBÜCHER ZUM KLEIDER ANZIEHEN

BERNER, Rotraut Susanne (2001) Guten Morgen Karlchen!
Carl Hanser, 7. Auflage (3-6 Jahre). ISBN 978-3446200364

CAMPANELLA, Marco (2007) Leo Lausemaus - Mama geht zur Arbeit (2-4 Jahre).
Lingen. ISBN 978-3937490274

FLAD, Antje (2005) Auf und zu, das kann ich schon. Arena (3-6 Jahre). ISBN 978-3401088303

GEISLER, Dagmar (2004) Engelchen. Oetinger, 3. Auflage. ISBN 978-3789165726

JELENKOVICH, Barbara; GRIMM, Sandra (2008) Mein erstes Schiebebuch:
Alle meine Anziehsachen. Ravensburger (1-3 Jahre). ISBN 978-3473314393

KUIK, Erna (2012) Lieber, lieber Pulli. Atlantis. ISBN 978-3-7152-0637-0

RÜBEL, Doris (2008) Wieso? Weshalb? Warum? junior 26: Was ziehen wir an?
Ravensburger, 5. Auflage (2-4 Jahre). ISBN 978-3473327911

SUETENS, Clara; GRIMM, Sandra (2006) Der kleine Anzieh-Tiger.
Ravensburger. ISBN 978-3473313150

WISSMANN, Maria (2009) Auf und zu, das ist ganz leicht!
Arena (3-6 Jahre). ISBN 978-3401094557

Tschüss und bis gly

Renie Uetz

● Lied #3 auf CD

G D C G D C G

FRAGEN AN ELTERN UND BEZUGSPERSONEN

❓ Was kann mein Kind/das Kind besonders gut?

.....

.....

.....

❓ Wie sieht man ihm an, dass es etwas gut kann (Körperhaltung, Mimik, Stimme)?

.....

.....

.....

❓ Zeigt mein Kind/das Kind seine Stimmungen deutlich?
Kann ich seinen Ausdruck in der Körperhaltung, Mimik, Stimme deuten?
- Wie drückt es Traurigkeit aus?
- Wie drückt es Freude aus?
- Wie drückt es Wut aus?

.....

.....

.....

.....

.....

❓ Hat Ihr Kind/das Kind spezielle/originelle Ausdrucksarten?

.....

.....

.....

❓ Gibt es erste erkennbare Zeichen für einen Stimmungswechsel?

.....

.....

.....

❓ Gibt es manchmal Gefühlsausdrücke, die Sie nicht deuten können?

.....

.....

.....

❓ In welcher Stimmung war Ihr Kind/das Kind heute?

.....

.....

.....

❓ Wie drücken Sie Ihre Gefühle aus?
Welches Gefühl ist Ihnen gerade am zugänglichsten?

.....

.....

.....

Wut und Streit

VOGU STRITTI Lied #5 auf CD	34
WUT UND STREIT	35
WUT UND STREIT Arbeitsblatt	36
FRAGEN ZU WUTANFÄLLEN UND MACHTKÄMPFEN	37
RÜCKZUGSMÖGLICHKEITEN NACH WUT UND STREIT	38
BILDERBÜCHER & FACHBÜCHER	38

Vogu Stritti

Renie Uetz

● Lied #5 auf CD

C G F G

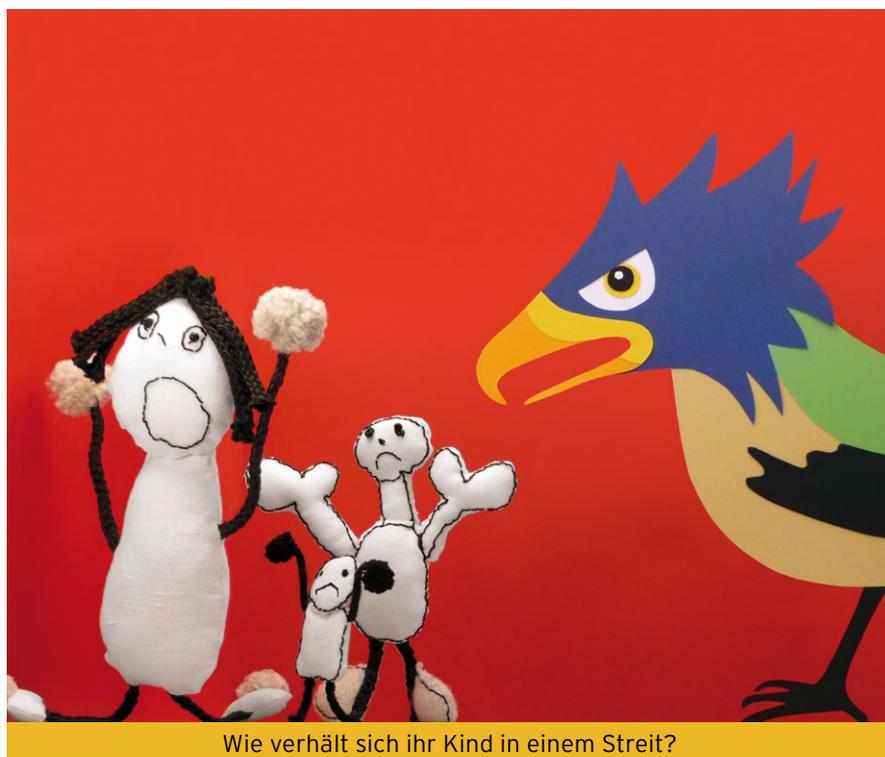
1. Hal - lo zä - me, darf i mi vor - stel - le: I bi dr Vo - gu Strit -
 pick - e gärn__ de Lüt i ds Gnick - li__ und war - te bis si verruckt

1. C 2. C G

ti, i sy. U we si strit - te, fröie i mi u

Dm C

pick - e no chly meh, u we si wüet - ig sy, de la - chen i e chly.



Wie verhält sich ihr Kind in einem Streit?

- ② U we das Strittli
 nâr verby isch,
 de flügi schnäll drvo,
 wül Friede, Fröid und Lache
 chöi mi nid glücklech mache.
 Nur we si stritte fröie i mi
 u picke no chly meh,
 u we si wüetig sy, de lachen i e chly.

WUT UND STREIT

Ärger, Wut und Aggression spüren wir als Reaktion auf konkrete Situationen, wenn uns z.B. jemand etwas wegnimmt, zur Seite schubst, belügt oder hänselt. Meist wissen wir, warum wir wütend sind und mit zunehmendem Alter können wir Wut in Worte fassen und kennen Wege, mit Wut umzugehen. Die einen brauchen Mut und Unterstützung, um ihre Wut und ihren Ärger nicht immer zu schlucken, andere können lernen, nicht gleich um sich zu schlagen. Manchmal haben wir Lust, andere zu ärgern; wir wollen ausprobieren, wie wütend wir selbst sein können und wo die Grenzen der anderen liegen.

Wut ist kraftvoll. Wut lässt sich schlecht verstecken. Wir erkennen sie an Stimme, Mimik und Gestik. Wenn wir es schaffen, eine respektvolle körperliche und verbale Sprache zu finden, stärkt das unser Selbstvertrauen und bereichert unsere Beziehungen zu anderen. Richtig gut zu streiten, andere mit Humor zu ärgern, ohne sie wirklich zu beleidigen, macht Streiten zu einer lustvollen, lebendigen Interaktion. Regeln und Abmachungen unterstützen uns dabei. Wir lernen, andere Standpunkte zu respektieren, Kompromisse zu finden, Streit zu schlichten oder auch einmal das Ärgern zu lassen.

Schlechte Laune oder das Gefühl, immer zu kurz zu kommen, fühlt sich ähnlich an wie Wut. Wir sind frustriert, angespannt, suchen Schuldige und bemitleiden uns selbst. Vielleicht gelingt es uns manchmal, über uns selbst zu schmunzeln. Ein anderes Mal ist es wichtig, getröstet zu werden, weil sich hinter der schlechten Laune Traurigkeit und echte Enttäuschung verbergen. Bei einer dauerhaften Anspannung werden Wut und Aggression zu gewohnheitsmässigem Verhalten. Dann sind wir in unserer Kommunikation häufig gereizt und angespannt. Viele verschiedene Probleme und Stressfaktoren wirken zusammen. Unsere Aggression ist Ausdruck davon, dass wir Belastungen ausgesetzt sind, die uns überfordern. Wir brauchen Hilfe und Entlastung.

WUT UND STREIT

Setzen sich Erwachsene neugierig, offen und konstruktiv mit ihren eigenen Gefühlen und Gedanken zu Wut, Streit und Konflikten auseinander, kommt dies den Kindern, die sie betreuen, direkt zugute. Kindern lernen nach und nach - und ihrem Alter entsprechend - Wut und Frustration zu dosieren, sich abzulenken und zu beruhigen oder die Kraft konstruktiv zu kanalisieren. Dazu benötigen sie ein sicheres Experimentierfeld und Erwachsene, die die unterschiedlichsten Ausdrucksweisen kindlicher Wut grundsätzlich akzeptieren, ihnen wohlwollend Feedback geben und zugleich schützend Grenzen setzen; Erwachsene, die Wut und Streit von Kindern tolerieren, die Anteil nehmen ohne Partei zu ergreifen und Kindern ihrem Alter entsprechend zutrauen, verschiedene Verhaltensmöglichkeiten auszuprobieren, Fehler zu machen und Lösungen zu finden.

FRAGEN ZU ALLTÄGLICHEN KONFLIKTE

❓ Warum greife sie bei einem Konflikt ein? Wann?

.....

❓ Wie fühle sie sich dabei körperlich/emotional?

.....

❓ Ist es schwierig, nicht einzugreifen? Wann? Warum?

.....

❓ Wie verhalte sie sich, wenn sie eingreifen?

.....

FRAGEN ZU SICH WIEDERHOLENDEN KONFLIKTEN AUF EIN ODER MEHRERE BESTIMMTE KINDER BEZOGEN

❓ Welche emotionalen Reaktionen lösen wiederkehrende Konflikte mit oder zwischen bestimmten Kindern in Ihnen aus? Ärger, Neugierde, Interesse, Ratlosigkeit, Hilflosigkeit, Humor?

.....

❓ Was ärgert Sie? Was macht Sie rat- oder hilflos? Was interessiert Sie? Wann bleiben Sie humorvoll?

.....

❓ Wie gehen Sie mit Ihren Gefühlen bezogen auf die Situation um, wenn Sie in einer Gruppe sind?
Wie stehen Sie sonst zu dem Kind/ zu den Kindern, die im Konflikt sind?

.....

❓ Welche Lösungen bzw. Verhaltensmöglichkeiten sehen Sie für das konkrete Kind/ die Kinder?

.....

❓ Welche hilfreichen Haltungen könnten Sie als Eltern oder als Team von Bezugspersonen einnehmen?

.....

❓ Welche Abmachungen unter den Erwachsenen und mit den Kindern wären unterstützend?

.....

FRAGEN ZU WUTANFÄLLEN UND MACHTKÄMPFEN

❓ Wie gehen die Kinder - abgesehen von den Wutanfällen - mit ihren Gefühlen und ihrem Körper um?

.....

.....

.....

❓ Was macht Ihnen bezogen auf die Wutanfälle am meisten Sorge?

.....

.....

.....

❓ Was finden Sie harmlos?

.....

.....

.....

❓ Wie verhalten Sie sich? Was löst der Wutanfall bei Ihnen aus?

.....

.....

.....

❓ Wie können Sie mit dem Kind in Kontakt bleiben?

.....

.....

.....

❓ Haben/hatten Sie selbst manchmal auch Wutanfälle? Aus welchem Anlass?

.....

.....

.....

❓ Wie wollten Sie dann behandelt werden?

.....

.....

.....

❓ Was machte Sie hilflos oder noch rasender?

.....

.....

.....

❓ Wie konnten Sie sich selbst helfen? Was brauchten Sie? Was beruhigte Sie?

.....

.....

.....

RÜCKZUGSMÖGLICHKEITEN NACH WUT UND STREIT

Manchmal lassen sich Kinder nach einem Streit gerne trösten und suchen den Kontakt. Oft aber möchten sie sich zurückziehen, sich ablenken oder verstecken, weil sie sich ein wenig schämen oder Angst haben, erneut verletzt zu werden. Sie möchten in Ruhe gelassen werden ohne ganz alleine zu sein.

Gibt es bei Ihnen zu Hause oder in der Kita Rückzugsorte, an denen man sich regenerieren kann?

- eine grosse Kartonschachtel, die mit Fell oder weichen Tüchern gepolstert ist
- eine Hängematte
- eine Matratze mit Kissen und einem Baldachin
- eine Besenkammer (z.B. unter der Treppe) mit CD-Player oder Musikdosen
- ein Möbelstück, das etwas von der Wand abgerückt ist, so dass man sich dahinter verstecken kann, mit einer warmen Decke und Stofftieren, die den Boden bedecken.
- ...

Solche Rückzugsorte sind einladend, warm, freundlich und tröstend. Es gibt dort Dinge, mit denen das Kind sich ablenken kann: Musik, Audio-Geschichten, Bilderbücher, Stofftiere, warme Sandsäckchen... Wir beobachten, ob andere Kinder mit dem Kind, das sich zurückgezogen hat, wieder in Kontakt gehen. Falls dies nicht geschieht, nehmen wir nach einer dem Alter des Kindes entsprechenden Zeitspanne (die oft relativ kurz ist) selbst mit dem Kind Kontakt auf. Wir vermitteln ihm, dass wir da sind und helfen ihm bei Bedarf, sich früher oder später wieder in die Gruppe zu integrieren. Diese Orte sollten niemals strafend eingesetzt werden (Also nicht: Zieh dich zurück und beruhige dich. Ich will dich erst wieder sehen, wenn du normal bist.).

BILDERBÜCHER ZU WUT UND STREIT

ABEDI, Isabel & NEUENDORF, Silvio (2009) Blöde Ziege, Dumme Gans.
Ars Edition. ISBN 978-3-7607-2985-5

BAUER, Jutta (2011) Schreimutter.
Beltz & Gelberg, 4. Auflage (3-6 Jahre). ISBN 978-3407792648

BERGSTRÖM, Gunilla (2009) Bist du feige, Willi Wiberg?
Neuauf., Oetinger. ISBN 978-3-7891-7760-6

CARLE, Eric & CHRISTEN, Viktor (2011) Der kleine Käfer Immerfrech,
21. Aufl., Gerstenberg. ISBN 978-3836942768

GOOSENS, Philippe & ROBBERECHT, Thierry (2004) Kleiner Drache - grosse Wut.
Sauerländer. ISBN 978-3-7941-5046-5

JACKOWSKI, Amélie & PETZ, Moritz (2009) Der Dach hat schlechte Laune!
Nord-Süd. ISBN 978-3314016325

LANGEN, Annette & SÖNNICHSEN, Imke (2009) Die kleine Motzkuh oder Wie man die schlechte Laune verjagen kann. Mit Fingerpuppe. Copenrath. ISBN 978-3-8157-2000-4

MUSZYNSKI, Eva & SCHWARZ, Regina (2010) Wenn kleine Tiere wütend sind.
Ravensburger, 3. Auflage. ISBN 978-3473326082

NÖSTLINGER, Christine & NÖSTLINGER, Christiana (2007) Anna und die Wut.
Sauerländer. ISBN 978-3-7941-5191-2

SENDAK, Maurice (2007) Wo die wilden Kerle wohnen. Diogenes. ISBN 978-3-257-00513-4

SUETENS, Clara & GRIMM, Sandra (2010) Der kleine Trotz(b)engel.
Ravensburger, 3. Auflage. ISBN 978-347332618

RANDERATH, Jeanette & DINKEL, Susanne (2008) Der Drache Wut im Bauch.
Thienemann. ISBN 978-3-522-43591-8

WARNES, Tim & LANDA, Norbert (2010) Meins! Nein, meins!
Loewe, 2. Auflage. ISBN 978-3785567371

WENINGER, Brigitte & THARLET, Eve (2007) Pauli, Streit mit Edi.
Nord-Süd. ISBN 978-3-314-01555-7

FACHBÜCHER

SOLTER, Aletha J. (2001) Wüten, toben, traurig sein. Starke Gefühle bei Kindern.
7. Aufl., Kösel. ISBN 3-466-30375-3

Traurigkeit
und Trost

TROSCHTLIED Lied #6 auf CD	40
TRAURIGKEIT UND TROST	41
ESSEN UND TROST	42
BILDERBÜCHER & FACHBÜCHER	42

Troschtlied

Renie Uetz

● Lied #6 auf CD

Em B Em B Em B Em B G



Wenn i au-be truu-rig bi, de sitz i im ne Eg-ge hi und tue ganz fiin ü-ber

D Em D G



ds Gsicht mir stry-che und mir säg-e, muesch nid ver-zwyf-le, de ligt ei Hand ganz

D Em D G



warm uf em Buuch u die an-der-i chunnt uf ds Härz druf.



Ist es schwierig jemanden zu trösten?

TRAURIGKEIT UND TROST

Manchmal sind wir traurig. Unerfüllte Wünsche, alltägliche Zurückweisungen, Enttäuschungen, kleine und grosse Ungerechtigkeiten können uns tief im Herzen treffen. Wir fühlen uns verlassen, unverstanden, ungeliebt oder ungerecht behandelt. Wenn wir erfahren, dass wir nicht die einzigen sind, die in solchen Momenten traurig sind, fällt es uns leichter, Enttäuschungen und Zurückweisungen zu ertragen und uns selbst zu trösten. Indem wir darüber hinaus lernen, die Perspektive zu wechseln, öffnen wir uns für mehr Mitgefühl. Wir wissen, dass alle auf die eine oder andere Art Traurigkeit erleben. Vielleicht erinnern wir uns an unsere eigene Traurigkeit, wenn wir das nächste Mal jemanden nicht mitspielen lassen wollen, und handeln dann umsichtiger.

Stärker, dauerhafter und umfassender breitet sich die Schwere der Traurigkeit in uns aus, wenn ein grosser Verlust wie der Tod eines geliebten Menschen oder eines Tieres zu betrauern ist. Auch eine Trennung oder Scheidung der Eltern oder ein Umzug kann grosse Verunsicherung und Traurigkeit auslösen. In solchen Zeiten mag uns unsere Trauer uferlos erscheinen. Alles, was uns wichtig war, scheint sich aufzulösen. Manchmal können wir uns kein normales Leben mehr vorstellen, wir sind untröstlich. Der sonst so vertraute Alltag scheint fern und oberflächlich, wir fühlen uns fremd, ohnmächtig oder sind wütend.

Es gibt viele Arten zu trauern und kein allgemeingültiges Rezept, das anzuwenden wäre. Zeit kann die Wunden heilen. Verständnis und Mitgefühl wirken tröstlich. Ein Raum, in dem wir nicht allein gelassen und dennoch nicht gestört werden, bietet Schutz und Geborgenheit. Rituale im Zusammenhang mit Sterben, Abschied und Trennung unterstützen. Ein normaler Alltag kann uns vom Verlust ablenken, kann uns einen Moment lang die Schwere vergessen lassen und auch wieder neue Lebensgeister wecken. Das kann der Kindergarten, die Schule oder auch der Arbeitsplatz sein; ein Raum, der uns vertraut ist und an dem wir spüren, dass wir nicht allein sind.

Die meisten Kinder werden gerne getröstet, sie suchen Nähe und Verständnis, möchten in die Arme genommen, gehalten oder gewiegt werden. Als Erwachsene drücken wir Trost verbal und nonverbal aus. Wir erklären die Situation oder singen ein Lied und lassen dem Kind genügend Zeit, sich wieder zu beruhigen. Dabei bieten wir ihm respektvoll unsere Präsenz und einen Raum an: unsere Arme, unseren Schooss, eine Decke auf dem Boden etc. Durch unsere Geduld und akzeptierende Präsenz spürt das Kind, dass wir zuversichtlich sind und wissen: früher oder später geht die Trauer vorbei. Wir lassen dem Kind den Raum und die Zeit, diese Erfahrung in unserer Gegenwart selbst zu machen.

Manche Kinder erkunden, wie sie sich alleine trösten können. Wir unterstützen sie darin, indem wir Orte kreieren, die Wärme, Halt und Geborgenheit spenden: Hängematten, Kuschelecken, Stofftier und warme Sandsäckchen oder Bettflaschen spenden Trost und geben den Kindern Gelegenheit, sich zu regenerieren. Auch schöne, geschützte Plätze draussen im Garten oder Bäume und Hütten können Trost spenden. Ich erinnere mich an ein Kind, das sich ins Gemüsebeet neben die Kürbisse setzte und dort das Gefühl hatte, in guter Gemeinschaft zu sein und verstanden zu werden.

- ❓ Wie drückt Ihr Kind/ das Kind Traurigkeit aus?
Wie und woran merken Sie, dass Ihr Kind/ das Kind traurig ist, Trost und Ihre Präsenz braucht?
Wie und vom wem lässt sich Ihr Kind/ das Kind am liebsten trösten?
Wann ist es schwierig, wann einfach Ihr Kind/ das Kind zu trösten?

ESSEN UND TROST

Erwachsene wie Kinder essen manchmal, um sich zu trösten, aus Langeweile oder weil sie wütend sind. Essen kann uns ablenken: Wir spüren etwas Süßes auf der Zunge und fühlen damit Frustration, Kummer oder Traurigkeit etwas weniger. Wir essen vor dem Fernseher, weil der Film schier unerträglich spannend ist und wir uns beruhigen möchten. Der Geschmack und die Konsistenz der Nahrung lässt uns unseren Körper wieder spüren. Das entspannt, freut oder tröstet.

Eltern möchten ihre Kinder trösten, wenn diese traurig sind; mit Süßigkeiten geht das oft besonders einfach oder schnell. Doch ein solches Verhalten vermittelt den Eindruck, es gehe darum, sich möglichst rasch und vorwiegend mit Essen zu beruhigen. Traurigkeit hat so keinen Platz. Werden Kinder umgehend und hauptsächlich mit Essen oder Trinken von starken Gefühlen, Langeweile oder Schmerzen abgelenkt, kann das nicht nur zu Gewichtsproblemen führen, sondern auch die emotionale Kompetenz der Kinder schwächen oder Vermeidungs- und Suchtverhalten fördern. Kindern sind starke Gefühle zumutbar, wenn sie mit ihnen nicht alleine gelassen werden. Wir können Kinder auf sehr verschiedene Arten beruhigen und trösten: durch liebevolle Berührung, akzeptierende Zuwendung, Singen, Humor oder ein spielerisches Umlenken der Aufmerksamkeit - und nicht zuletzt indem wir ihnen vorleben, dass es in Ordnung ist, ab und zu auch traurig zu sein.

BILDERBÜCHER ZU TRAURIGKEIT UND TROST

BAUER, Jutta (2009) Emma weint. Carlsen, 2. Aufl. (1-3 Jahre) ISBN 978-3551167439

BEUSCHER, Armin & HAAS, Cornelia (2002) Über den grossen Fluss. Sauerländer. ISBN 9783794149421

ENDERS, Ursula; SODERMANN, Inge; WOLTERS, Dorothee (2004) Auf Wieder-Wiedersehen. Ein Bilderbuch über Trennung und Wiedersehen. Gulliver Taschenbücher. Beltz. ISBN 978-3-407-78653-1

ERLBRUCH, Wolf (2007) Ente, Tod und Tulpe. Kunstmann. ISBN 978-3-88897-461-8

GIDER, Iskender & SCHLOSSMACHER, Martina (2009) Das schwarze Huhn. Nord-Süd. ISBN 978-3314016585

GOSENS, Philippe & FRIESTER, Paul (2012) Heule Eule. Nord-Süd. ISBN 978-3314101397

MAAR, Nele & BALLHAUS, Verena (1998) Papa wohnt jetzt in der Heinrichstraße. Ausgezeichnet mit dem Deutschen Jugendliteraturpreis 1989. 8. Aufl., Atlantis Orell Füssli. ISBN 978-3-7152-0363-8

NILSSON, Ulf & TIDHOLM, Anna-Clara (2007) Adieu, Herr Muffin. Beltz. ISBN 978-3407760470

VARLEY, Susan (2000) Leb wohl, lieber Dachs. Jugendbuchpreis 1998. Beltz. ISBN 978-3-219-10283-3

FACHBÜCHER

KACHELER, Roland (2009) Meine Trauer wird dich finden! Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit. Kreuz. ISBN 3-7831-2585-5

KLOSINSKI, Gunther (2004) Scheidung - Wie helfen wir den Kindern? Walter. ISBN 978-3-530-40158-5

MARIE MEIERHOFER INSTITUT (1999) Das Kind und der Tod. Zu beziehen über: www.mmizuerich.ch (Rubrik Shop)

SPECHT-TOMANN, Monika (2008) Wenn Kinder traurig sind. Patmos. ISBN 978-3-491-40136-5

TAUSCH-FLAMMER, Daniela; BICKEL, Lis (2007) Wenn Kinder nach dem Sterben fragen. Ein Begleitbuch für Kinder, Eltern und Erzieher. Herder Spektrum. ISBN 978-3-451-04882-1

Angst und Mut

HELDENLIED Lied #8 auf CD	47
ANGST UND MUT	48
GUGUS - DADA! SUCHE MICH - ICH BIN HINTER DER TÜR	48
BILDERBÜCHER & FACHBÜCHER	49

Heldelied

Renie Uetz

● Lied #8 auf CD

D



1. Ge - schter i dr Nacht, het's plöt - zlech ko - misch kracht. I

Em D



gloub, das sy die Dra - che, wo un - ter mir tüe wa - che. Ha mi vor lu - ter Schrek - ke,

Em



wöl - le gah ver - stek - ke. Ou - ge zue und nüm - me schnuu - fe

D D



und pro - bie - re wy - ter z'pfuu - se. A - ber i bi ne Held, mit
I cha mir hälfe und

Bm A G



lü - chti - gem Schild, mit Muet u - und Chraft, wo sys Schloss so guet be - wacht!
tue nid wäg - loufe. I cha mi o wehre u de Drache dr Wäg ver - sperre!

2 Schnäll bin i usem Bett gsprunge,
und ha grad dr Liechtschalter gfunge.
Ha muetig dene Drache,
wölle dr Garuus mache.
Ha lut grüeft: Itz isch gnue,
Drache löt mi i Rueh!
Itz müesst dir verschwinde, gschwind,
süsch chumm i mit mym hälle Schild!
Aber i bi ne Heldin,
so gefährlech und sehr wild,
mit Muet und Chraft,
wo ihres Schloss so guet bewacht.
I cha mir...

3 Und won i under ds Bett gluegt ha,
da sy die Drache nümme da.
Und im ganze Zimmer,
vo Drache gar ke Schimmer.
Die sy itz au verschwunde,
hei es nöis Huus gfunde.
Itz chani ruhig wyterschlafe und
mys Schild tuet mi bewache.
Wil i bi ne Held mit lüchtigem Schild,
mit Muet und Chraft,
wo sys Schloss so guet bewacht.
I cha mir...



ANGST UND MUT

Das Gefühl von Angst möchten die meisten von uns möglichst rasch abschütteln, denn grosse Angst ist sehr belastend. Hormone werden ausgeschüttet, die uns in einen alarmierten Zustand versetzen. Wir sind überwach, handlungsbereit und gereizt. Der Atem fliesst schnell und oberflächlich, der Brustraum fühlt sich eng an. Das Blut strömt in die grossen Muskeln, vor allem in die Beine, damit wir weglaufen und flüchten können; gleichzeitig ist der Körper wie erstarrt.

Wenn wir lernen, unterschiedliche Gefahren und Belastungen einzuschätzen und durchzustehen, kann Angst uns wertvolle Informationen geben, vor Gefahren warnen und dadurch schützen.

Die Furcht, von einem Auto angefahren zu werden, trägt beispielsweise dazu bei, dass wir eine stark befahrene Strasse vorsichtig überqueren, und die Scheu vor Neuem lässt uns zögern, bedenkenlos alles zu essen, was farbig und verführerisch aussieht. Ein ungutes, beklemmendes Gefühl kann im Kontakt vor anderen Menschen warnen und uns helfen, Abstand zu ihnen zu halten.

Gelingt es uns, unsere Ängste nicht zu leugnen oder zu überspielen, sondern ernst nehmen, ohne uns von ihnen vereinnahmen zu lassen, helfen sie uns abzuwägen, ob wir eine Herausforderung annehmen wollen oder nicht bzw. welche Unterstützung wir dazu bräuchten. Etwas nicht zu tun kann genauso mutig sein wie etwas zu tun. Wer Angst leugnet, wird leicht übermütig und gefährdet dadurch sich und andere. Wenn wir erleben, dass Ängste nachlassen, weil wir uns beruhigen und der Herausforderung erfolgreich begegnen konnten, fühlen wir uns auf einmal mutig. Wir sind erleichtert, vielleicht stolz oder glücklich. Oft spielen wir die Situation, die uns Angst eingejagt hat, gedanklich oder körperlich mehrmals durch: Wir erzählen die Situation immer und immer wieder, klettern nochmals auf den gleichen Ast und springen runter. So bahnen wir im Gehirn und im ganzen Organismus den Umgang mit Angst, und es fällt in Zukunft leichter, den Übergang von der Angst zum Mut mitzugestalten.

GUGUS – DADA! SUCHE MICH – ICH BIN HINTER DER TÜR

Kinder erforschen intensiv sich selbst, ihre Umwelt und die Beziehung zu uns Erwachsenen. Der menschliche Organismus ist hungrig nach interessanten Erfahrungen. Auch Angst, Vorsicht und die damit verbundene Anspannung und Entspannung, Aufregung und Erlösung werden immer wieder – oft lustvoll – erkundet. Das Kind bewegt sich auf etwas zu, betastet es freudvoll oder vorsichtig, erkundet es, wendet sich ab und sucht Unterstützung, Erklärung oder Schutz, wenn es Erfahrungen macht, die neu und ein wenig beängstigend sind. Wir verfügen über ein grosses Kulturgut an Spielen, die diese Art von Annäherungs- und Vermeidungsverhalten ausloten und gut strukturiert Gelegenheit geben, Spannungszustände zu regulieren. Bei den allerersten Versteckspielen geht es zunächst einmal um die Erfahrung von Kontinuität. Wir verdecken unser Gesicht mit den Händen: Mama, Papa oder die Betreuungsperson ist «verschwunden» und das Kind vielleicht etwas beunruhigt. Wir sagen «Gugus», öffnen die Hände, das Gesicht kommt wieder zum Vorschein, und das Kind erkennt die vertraute Person, freut sich, ist erleichtert. Wiederholen wir den Ablauf öfter und gut auf das Kind abgestimmt, ist das Kind meist freudvoll angespannt, weil es nun schon weiss, dass die ihm freundlich zugewandte Person nur kurz verschwindet, um gleich wieder in Kontakt mit ihm zu treten. Später, bei den ersten selbständigen Versteckspielen des Kindes, wählt dieses oft immer wieder das gleiche Versteck. Es braucht die Gewissheit, gefunden zu werden. Die Anspannung, sich selbständig von der geliebten oder vertrauten Person wegzubewegen, sich ohne Sicht-

kontakt alleine an einem Ort aufzuhalten, ist für das Kleinkind aufregend genug. Wir kennen seine Erleichterung und sind oft gerührt davon, wie sehr sich das Kind freuen, wenn wir es zum zwanzigsten Mal hinter dem Bett finden. Es gibt unzählige neue und alte Kinderspiele, die auf die eine oder andere Art Spannungsregulation beinhalten. Je einfacher und je weniger didaktisch diese durch die Geschichte oder die Logik des Spiels motiviert ist, desto besser. Beispiele: Zeitungslesen, Ausreissen und fliehen, Bärenjagd (siehe Bilderbuch), Fangspiele, Taler Taler, Chnödle.

- Beobachten Sie, wie Kinder bei solchen Spielen ihre körperliche und emotionale Anspannung erforschen.

BILDERBÜCHER ZU ANGST UND MUT

BROWNJOHN, Emma (2007) Zittern, Bibbern, Schüchtern sein. Angst kennt jeder, Groß und Klein. Mit zahlreichen bunten sowie ausklappbaren und drehbaren Bildern. Gabriel. ISBN 978-3-522-30108-4

CARLE, Eric & CHRISTEN, Viktor (2011) Das kleine Glühwürmchen. Gerstenberg. 11. Auflage (4-5 Jahre) ISBN 978-3836942188

FERRI, Giuliano (2012) Hab keine Angst kleiner Hase. MINIEDITION (3-6 Jahre). ISBN 978-3865661104

FRIZ, Paolo (2011) Ich knack die Nuss. Atlantis. ISBN 978-3715206233

HOLE, Stian (2009) Garmans Sommer. Ausgezeichnet mit dem Bologna Ragazzi Award 2007. Hanser. ISBN 978-3-446-23314-0

JANISCH, Heinz & LEFFLER, Silke (2007) Ich hab ein kleines Problem, sagte der Bär. Betz. ISBN 978-3-219-11089-0

JÖRG, Sabine & KELLNER, Ingrid (2009) Der Ernst des Lebens. Thienemann. ISBN 978-3-522-43434-8

KINSKOFER, Lotte & BALLHAUS, Verena (2008) Gemeinsam bin ich stark. Bajazzo. ISBN 978-3-907588-95-6

MICHL, Reinhard & MICHELS, Tide (1985) Es klopft bei Wanja in der Nacht. Heinrich Ellermann. ISBN 978-3-7707-6258-3

PAULI, Lorenz & SCHÄRER, Kathrin (2008) Mutig, mutig. Atlantis Orell Füssli. ISBN 978-3-7152-0518-2

ROSEN, Michael & OXENBURY, Helen (2006) Wir gehen auf die Bärenjagd. Sauerländer. ISBN 978-3-7941-3059-7

SCHEFFLER, Axel & DONALDSON, Julia (2012) Der Grüffelo. Beltz & Gelberg, 10. Auflage (3-6 Jahre). ISBN 978-3407792914

SPRANGER, Nina & DÜCKERS, Tanja (2008) Jonas und die Nachtgespenster. cbj. ISBN 978-3-570-12975-3

TIDHOLM, Anna-Clara (1999) Klopf an! Carl Hanser. 13. Auflg. 978-3446197749

WADDELL, Martin & FIRTH, Barbara (o.J.) Kannst du nicht schlafen, kleiner Bär? Betz. ISBN 978-3-219-10423-3

FACHBÜCHER

HÜTHER, Gerald (2009) Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden. Vandenhoeck & Ruprecht. 9. Aufl. ISBN 978-3-525-01439-4

SPECHT-TOMANN, Monika (2007) Wenn Kinder Angst haben. Wie wir helfen können. Patmos. ISBN 978-3-491-40106-8

DU BOIS, Reinmar (2007) Kinderängste. Erkennen, Verstehen, Helfen. Beck'sche Reihe. 4., neubearb. Aufl. ISBN 3-406-54751-6

Zufriedenheit
und
Gemeinschaft

ROTI WÜLCHLI Lied #9 auf CD	51
WIE ERLEBEN DIE KLEINSTEN GEMEINSCHAFT?	52
BILDERBÜCHER	53

Roti Wülchli

Melodie überliefert
2./3. Strophe: Renie Uetz

● Lied #9 auf CD

C G

1. Ro - ti Wülch - li am Him - mel, i de Tan - ne dr Föhn, und i

C G C

fröi - e mi, ja i fröi - e mi, dass dr Mor - ge so schön, und i

F C G G

fröi - e mi, ja i fröi - e mi, dass dr Mor - ge so schön!



Mit wem ist ihr Kind gerne zusammen?

- ② Im Wald tüe mir spile,
füürle, singe derby,
und i fröie mi, ja i fröie mi,
dass mir zäme sy,
und i fröie mi, ja i fröie mi,
dass mir zäme sy.
- ③ We mir hei göh am Abe,
de wüsse mir scho,
und mir fröie üs, ja mir fröie üs,
dass mir wieder chöi cho,
und mir fröie üs, ja mir fröie üs,
dass mir wieder chöi cho.

Wir freuen uns, weil wir einen Freund treffen, weil wir ein schönes Geschenk bekommen haben oder weil etwas vor uns liegt, das uns Spass macht - das erfüllt uns mit Vorfreude, einer angenehmen inneren Anspannung. Auch über sinnliche Erfahrungen können wir uns freuen und begeistern: Wir werfen uns in den frischen Schnee, tauchen ins warme Badewasser, streifen durch das hohe Gras einer Wiese, schlittern über die Eisbahn, hopsen auf dem Trampolin oder legen uns nachts unter den Sternenhimmel.

Der Wald, das eigene Bett, die Küche der Oma oder das Freibad können Orte sein, die wir mit Freude und Zufriedenheit verbinden, weil wir dort viele schöne Momente erlebt haben. Ein gelungenes Fest verbinden wir mit freudvollen Erlebnissen und guten Begegnungen.

Freude und Zufriedenheit haben manchmal etwas Flüchtiges; wir sind erfüllt davon, aber können sie kaum in Worte fassen. Das Leben fühlt sich leicht an, alles geht mühelos. Wir spüren, wenn die Zufriedenheit wieder vorbei ist und sehen auch anderen Menschen an, ob sie sich freuen oder nicht. Wir können bewusst nach Glücksmomenten und Augenblicken der Zufriedenheit Ausschau halten. Freudvolle Erinnerungen können uns in weniger erfreulichen Zeiten trösten. Auch in Freundschaften erleben wir Glück und Zufriedenheit, wir fühlen uns verstanden und wertgeschätzt - wir sind Teil der Gemeinschaft.

- ❓ Welche Farbe hat Freude oder Glück für Sie?
Was braucht Ihr Kind, um glücklich und zufrieden zu sein?
Was empfinden Sie körperlich, wenn Sie glücklich sind?
Wie merken Sie, dass Ihr Kind oder die Kinder, die Sie betreuen, glücklich sind?
Wie kann man Freude und Glück teilen?

WIE ERLEBEN DIE KLEINSTEN GEMEINSCHAFT?

Freundschaften, so wie wir sie kennen und definieren, entwickeln sich bei Kindern erst im dritten und vierten Lebensjahr mit der zunehmenden Entwicklung der Sprache und dem aufeinander bezogenen Spielen.

- ❓ Wie aber erleben die ganz Kleinen Gemeinschaft und Beziehungen?
Wie verhalten sie sich in einer Gruppe?
Wie reagieren sie auf andere?
Wie gehen sie mit den vielen Sinneseindrücken um?
Wie reagieren sie auf unterschiedliche Stimmungen von Erwachsenen?
Auf die Atmosphäre im Raum?

Schon früh machen sich individuelle Unterschiede bemerkbar: Ein Säugling schläft einfach ein, wenn es ihm zu viel wird, ein anderer beginnt lauthals zu schreien, und ein dritter versucht, mit weit geöffneten Augen möglichst viele Eindrücke in sich aufzusaugen. Auch auf unterschiedliche Reize reagieren Kinder individuell. Ein Kind reagiert speziell auf Geräusche, ein anderes auf visuelle Eindrücke, ein drittes auf Temperatur, Bewegungen oder Stimmungen.

Als Eltern und Betreuungspersonen versuchen wir - manchmal mit detektivischem Spürsinn - das Verhalten des Kindes zu lesen und entsprechende Schlüsse zu ziehen.

- ❓ In welchen Situationen ist dem Kind wohl in der Gemeinschaft?
 Wie zeigt es sein Wohlbefinden?
 Wann ist ihm unwohl?
 Wie zeigt es sein Unwohlsein?
 Braucht das Kind in diesen Momenten eher Rückzugsmöglichkeiten oder Kontakt?
 Wie nimmt es Kontakt mit anderen Kindern und Erwachsenen auf?

Unsere einführenden Beobachtungen unterstützen uns darin, die Persönlichkeit und den Charakter eines Kindes kennenzulernen, auf stimmige Weise mit ihm in Bezug zu sein und angemessen und spezifisch reagieren zu können. Dennoch wenden wir uns dem Kind immer wieder neugierig und liebevoll zu und bilden uns keine feste Meinung. Wir erinnern uns an frühere Reaktionen des Kindes in ähnlichen Situationen, schliessen aber nie die Möglichkeit aus, dass dieses sich genau in diesem Moment auch anders und ungewohnt verhalten könnte. Wir stimmen uns auf ein Kind ein, das sich ständig verändert, geben ihm Sicherheit durch unser verlässliches Interesse und lassen ihm Raum für seine eigene Entwicklung.

BILDERBÜCHER ZU FREUNDSCHAFT

CHAPMAN, Jane & ZWERG, Linde (2012) Ein fabelhafter Freundetag.
 Loewe. ISBN 978-3785573419

HEINE, Helme (2011) Freunde.
 11. Auflage, Beltz & Gelberg. ISBN 978-3407760043

JANISCH, Heinz & BAUER, Jutta (2010) Einfach du!
 Sanssoucis. ISBN 978-3836302531

SCHEFFLER, Axel; DONALDSON, Julia; STOHNER, Anu (2012)
 Kaninchen ist sooo müde: Papp- und Klapp-Bilderbuch.
 Beltz & Gelberg. 8. Auflage (3-6 Jahre). ISBN 978-3407792624

Freude und
Zufriedenheit

WENN'S DI FASCH VERJAGT Lied #17 auf CD	82
FREUDE	82
WÜNSCHE, GEDULD UND FREUDE	83
BILDERBÜCHER	84

Wenn's di fasch verjagt

überliefert

● Lied #17 auf CD



1. Wenn's di fasch ver - jagt vor Fröid, de chlatsch i d'Händ. Wenn's di



fasch ver - jagt vor Fröid, de chlatsch i d'Händ. Wenn's di



fasch ver - jagt, tue chlat - sche, wenn's di fasch ver - jagt, tue chlat - sche, wenn's di



fasch ver - jagt vor Fröid, de chlatsch i d'Händ.



Woran sehen sie,
dass ihr Kind sich freut?

- 2 Wenn's di fasch verjagt vor Fröid, stampf mit de Füess...
- 3 Wenn's di fasch verjagt vor Fröid, de träi im Kreis...
- 4 Wenn's di fasch verjagt vor Fröid, gump uf und ab...

FREUDE

Wenn wir uns freuen, sind wir zufrieden und glücklich. Unsere Bedürfnisse sind erfüllt, es geht uns gut, wir fühlen uns wohl, frei und innerlich ausgeglichen. Freude kann ganz unterschiedlich aussehen. Wir können uns im Stillen freuen oder laut jubeln, schreien, springen und in die Hände klatschen. Manchmal platzen wir beinahe und wollen alle an unserem Glück teilhaben lassen. An anderen Tagen genießen wir unsere Zufriedenheit ganz für uns alleine.

WÜNSCHE, GEDULD UND FREUDE

Auszug aus: Jesper Juul & Monica Øien (2010) Das Familienhaus, S. 21-22.

☞ **Monica Øien:** «Kinder bekommen ihre Wünsche heute allzu rasch erfüllt. Damit berauben wir sie der Möglichkeit, sich freuen zu können. Was geschieht mit einem Kind, das niemals auf etwas warten muss?»

☞ **Jesper Juul:** «Es verliert die Fähigkeit, sich zu freuen und zu warten. Vor allem gewöhnt es sich daran, dass jeder Wunsch sofort befriedigt wird. Es ist ein naheliegender Gedanke, dass solche Kinder später dazu neigen werden, ihre Frustration mit Alkohol, Drogen oder Medikamenten zu betäuben. Heutzutage werden Kinder vor jeder Art von Entbehrung, Schmerz und Frustration bewahrt. Sie leben wie Teletubbies. Wenn man auf diese Art aufwächst, fühlt man sich natürlich hilflos und verloren oder sucht die Extreme, um zu spüren, dass man lebt.»

☞ **Monica Øien:** «Liegt es an unserem schlechten Gewissen als Doppelarbeitende und an unserem unrealistischen Perfektionsstreben, dass wir unseren Kindern zu viel kaufen? Kompensieren wir damit unsere mangelnde Zeit für die Familie?»

☞ **Jesper Juul:** «Der Zeitmangel ist etwas, das wir uns selbst zufügen. Es ist eine Tatsache, dass zwei arbeitende Eltern heutzutage mehr Freizeit haben als je zuvor. Es geht nicht so sehr darum, wie viele Stunden im Monat wir beisammen sind. Es geht eher darum, wie viel Zeit wir haben, wenn wir erst einmal beisammen sind. Wenn man zwei bis drei Stunden zusammen ist und über das gesprochen hat, worüber man sprechen musste, kehrt erst einmal Stille ein. Danach beginnt man, Dinge zu sagen, die man sich selbst noch nicht sagen gehört hat. Erst in diesem Moment entsteht Nähe und Intimität, alles andere ist in der Regel oberflächliches Geschwätz.

Darum kommen viele mit neuer Energie und Nähe aus dem Urlaub zurück. Oder sie kommen zurück und lassen sich scheiden. Wenn wir ineinander und in unsere neugeborenen Kinder verliebt sind, geschieht alles in rasender Fahrt, und vieles, das wir sagen, sollte man nicht so ernst nehmen. Dann kommt der Alltag mit seinen vielen kleinen Anforderungen und der unglückseligen Neigung vieler Eltern, ihre Kinder regelrecht abzufragen, wenn sie aus dem Kindergarten abgeholt werden. Auch wenn man ein aufrichtiges Interesse an seinen Kindern hat, ist diese Interviewform wenig geeignet, um Wesentliches zu erfahren. Man erfährt nicht, wer der andere ist, wenn man nur Fragen stellt. Ausserdem ist das Risiko gross, dass man die falschen Fragen stellt.»

☞ **Monica Øien:** «Dazu bedarf es eines Gesprächs.»

☞ **Jesper Juul:** «Ganz genau. Wenn man mit einem Kind ein paar Tage in den Bergen ist, beginnt es irgendwann damit, sich spontan zu äussern. Dann bekommen Sie Dinge zu hören, die das Kind selbst überraschen. Auf diese Weise lernen wir einander kennen. Es ist paradox, dass es uns in einem Restaurant leichter fällt, uns intim zu äussern, als zu Hause in der Küche. Kinder lieben das. Ich gehe oft alleine in ein Restaurant und beobachte Leute. Die Eltern haben die Kinder nicht die ganze Zeit im Blick und beginnen plötzlich, über wichtige Dinge zu reden. Den Kindern geht es glänzend, wenn die Erwachsenen voneinander in Anspruch genommen werden. Kinder haben es nicht gern, ständig im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen.»

BILDERBÜCHER

JERAM, Anita (1996) Viel Glück zum Geburtstag Anna Andersrum.
Sauerländer. ISBN 3-930299-44-5

JENKINS, Emily (2007) Was ich am allerliebsten mag. Gerstenberg. ISBN 3-8369-5166-5

KRAUSS, Ruth & SIMONT, Marc (1989) Happy Day. HarperCollins.
Auf Englisch. ISBN 978-0-06-023396-9

DIEM, Angelika & SZESNY, Susanne (2007) Für mich bist du der Beste.
Albarelo. ISBN 978-3-86559-039-8

MCBRATNEY, Sam & JERAM, Anita (1994) Weißt du eigentlich, wie lieb ich dich hab?
Sauerländer. ISBN 978-3-7941-3775-6

VISSER, Rian & SMIT, Noëlle (o.J.) Theodor trödelt. Tulipan. ISBN: 978-3-939944-27-0

FACHBÜCHER

BIDDULPH, Steve (2008) Das Geheimnis glücklicher Kinder und weitere Geheimnisse
glücklicher Kinder. Heyne. ISBN 978-3-453-60079-9

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly (2008) Flow. Das Geheimnis des Glücks.
14. Aufl., Klett-Cotta. ISBN 978-3-608-94555-3

Gefühle
ausdrücken und
regulieren

D'FROU LILA Lied #19 auf CD	93
GEFÜHLE - AUSDRUCK UND REGULATION	
Arbeitsblatt	94
EMOTIONSREGULATION BEI ELTERN / BETREUUNGSPERSONEN Arbeitsblatt	96
BILDERBÜCHER & FACHBÜCHER	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 zabelelet.
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

Nachhaltigkeit

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

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!



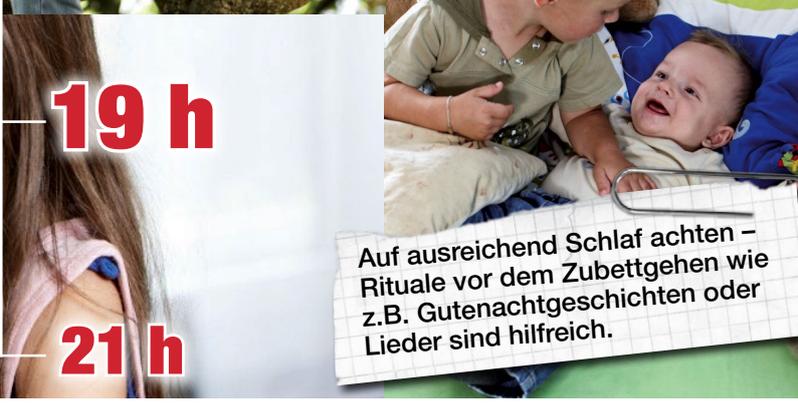
Kinder wollen sich viel und vielseitig bewegen und zusammen spielen – am besten an der frischen Luft!



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.»

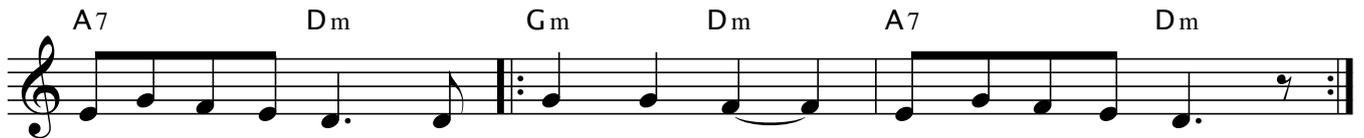
Ade und uf Wiederseh

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-o, 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!