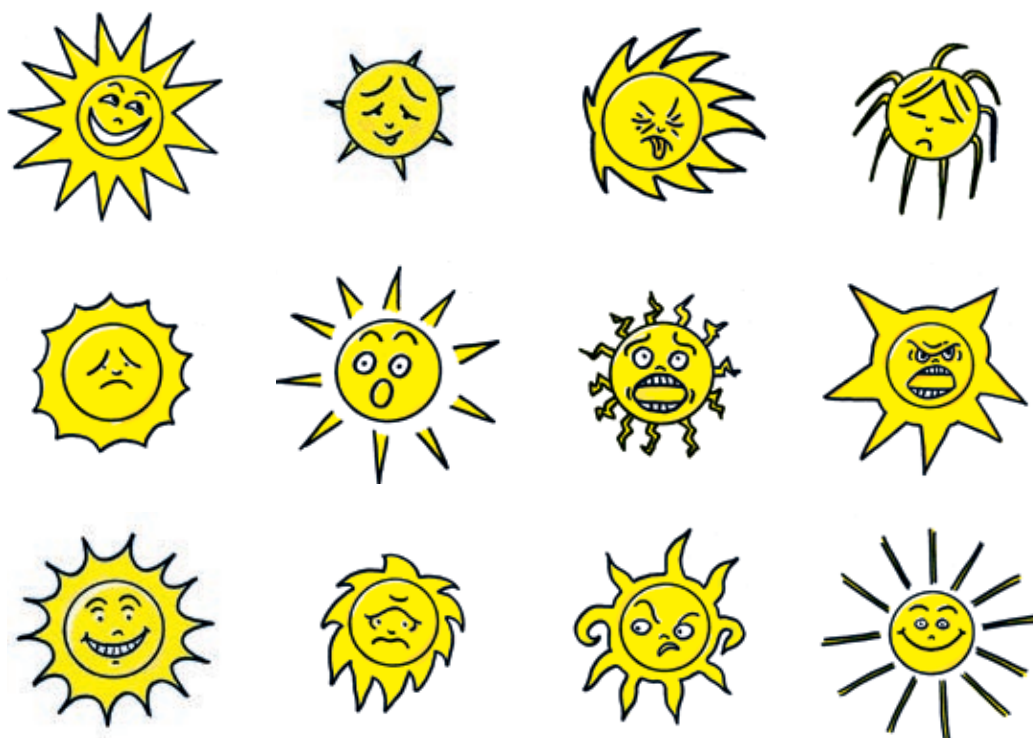


Sonja Blattmann · Marion Mebes

Praxismappe
Empfohlen für
Kindergarten und
Grundschule

In mir wohnt eine Sonne



Didaktisches Material zu zentralen Präventionsbausteinen

Mit Kopiervorlagen für die pädagogische Praxis



MuT-Zentrum
Musik und Theater
Zentrum für
Gewaltprävention

Veränderte digitale Ausgabe

© 2024 MuT-Zentrum

Hauptstraße 125

79400 Kandern

Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-9826016-0-1

Originalausgabe

© 2004 verlag mebes&noack

Reihenkonzeption & Redaktionelle Bearbeitung: Marion Mebes

Reihengestaltung: Sergio Vitale, Computergrafik, Berlin

Lektorat: Doris Tiu, Bonn

Illustration: Gesine Hansen, Ruhnmark

Fotos: Marion Mebes und Silke Noack

Satz und Gestaltung: Michaela Fehlker, wogo.de/sign, Bornheim Rhld.

Noten & Notensatz: Daniel Vogel, Lörrach; Ronni Hugonet, Basel und Susanne Eichin, Basel

Wichtiger Hinweis zum Copyright/Verwendung von Kopiervorlagen

Die Kopiervorlagen aus dieser Mappe dürfen ausschließlich von den KäuferInnen für eigene Unterrichtszwecke oder den direkten Gebrauch mit Mädchen und Jungen zu Hause oder im Kindergarten verwendet werden. Dieses den KäuferInnen gewährte Recht ist nicht übertragbar. Der Copyrightvermerk darf nicht entfernt werden.

Jede andere Verwendung und/oder Verbreitung, Wiedergabe auf Mikrofilm, Verwendung auf Internetseiten oder jegliche weitere Form der Vervielfältigung für andere als die direkte Verwendung in der eigenen pädagogischen Arbeit verstößt gegen das Urheberrecht und bedarf der gesonderten Zustimmung der UrheberInnen oder deren VertreterInnen.

Alle Vervielfältigungsrechte außerhalb der durch die Gesetzgebung eng gesteckten Grenzen liegen bei der/den AutorIn/nen, der/den IllustratorIn/nen bzw. beim Verlag. Autorin und Verlag untersagen ausdrücklich das Speichern und Zur-Verfügung-Stellen dieser Mappe oder einzelner Teile davon im Intranet, Internet oder in sonstigen elektronischen Medien.

Urheberrechtlicher Hinweis:

Alle Texte und Grafiken sind als Ganzes und in allen Teilen urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung zu kommerziellen Zwecken ist unzulässig. Das gilt insbesondere für Übertragungen und Kopien in andere Werke, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen und anderen Medien.



Inhaltsverzeichnis			
Danksagung	5	<i>Miteinander glücklich sein</i>	26
Vorwort	6	<i>Miteinander kochen und essen</i>	27
		Knusperküsse	
		<i>Miteinander spielen</i>	28
		Küsschen-Küsschen-Stopp	
Einleitung	8	3. Lass mich bloß in Ruh'	29
<i>Über Elementarprävention</i>	8	<i>Miteinander singen</i>	30
<i>Über heilenden und therapeutischen Nutzen</i>	9	<i>Miteinander einen Platz finden</i>	30
<i>Über Lieder und Aktivitäten</i>	9	Mein Platz – persönliche Tischsets	
		<i>Miteinander zur Mitte finden</i>	31
		Luftspiralen • Geburtstagsspiralen • Steinspiralen	
		Grüne Spiralen • Ausmalspiralen	
Teil 1 – Essen hält Leib und Seele zusammen	11	<i>Miteinander kochen und essen</i>	33
Beitrag von Birgit Meis-Lütkehölder		Kürbiscremesuppe	
<i>Nahrung für Körper, Geist und Seele</i>	12	<i>Für die pädagogische Arbeit mit Gruppen</i>	34
<i>Ernährung nach den fünf Elementen</i>	12	Standpunkte finden • Vertiefende Körperübungen	
<i>Phantasiereise durch die Elemente</i>	15	4. Wenn Dich Sorgensteine drücken	36
		<i>Miteinander singen</i>	37
Teil 2 – Singen, Spielen und Gestalten	17	<i>Miteinander die Sorgen vertreiben</i>	37
Didaktischer Teil		Sorgenfresserchen	
1. Das Wohlfühl lied (In mir wohnt eine Sonne)	18	<i>Miteinander spielen</i>	37
<i>Miteinander Singen</i>	19	Alle helfen mit	
<i>Miteinander etwas erforschen</i>	19	<i>Miteinander gestalten und basteln</i>	37
<i>Mein Sonnengeflecht</i>	19	Mein ganz persönlicher Engel	
<i>Miteinander gestalten und basteln</i>	20	<i>Miteinander kochen und essen</i>	38
Sonnen-Mandalas • Sonnen-T-Shirts • Sonnenmobile •		Geröstete Kerne	
Sonnenwindlicht • Sonnentassen		Stärkungstrank / Trostmilch	
<i>Miteinander kochen und essen</i>	21	5. Alarm! Alarm!	40
Sonnentrunk • Traumschaum		<i>Miteinander singen</i>	41
<i>Für die pädagogische Arbeit mit Gruppen</i>	22	<i>Miteinander für Sicherheit sorgen</i>	41
Die Sonne in mir • Der Sonnenkreis • Sonnenkrone/		Adresskärtchen drucken • Wer hilft in der Not?	
SonnenkönigIn		<i>Miteinander Alarm schlagen</i>	41
		Wir bauen eine Alarmanlage • Wecker, wo bist du?	
2. Gibst Du mir einen Kuss...	24	<i>Miteinander kochen und essen</i>	42
<i>Miteinander singen</i>	25	Energie-Kugeln	
<i>Miteinander raten</i>	25	<i>Für die pädagogische Arbeit mit Gruppen</i>	43
Mir schmeckt etwas...		Sichere Wege gehen	
<i>Miteinander etwas wünschen</i>	25	6. Hexenwitz	44
Meine Speisekarte • Der süße Brei		<i>Miteinander singen</i>	45

Miteinander raten	45
Hexenspiel	
Miteinander entspannen	45
Wettermassage	
Miteinander kochen und essen	46
Hexencreme	
Für die pädagogische Arbeit mit Gruppen	47
Donnerwetter	
Miteinander spielen	47
Sonnentag	
 7. Sag, wer wohnt bei dir?	 48
Miteinander singen	49
Miteinander feiern	49
Geburtstagsdrache	
Miteinander malen	49
Wer sitzt in deinem Familiennest?	
Miteinander gestalten und basteln	49
So wohne ich	
 9. Weil es dich gibt ... Vorhang auf!	 50
Miteinander singen	51
Miteinander malen	51
Vorhang auf	
Miteinander gestalten und basteln	51
Gute-Wünsche-Baum	
Für die pädagogische Arbeit mit Gruppen	51
Lebensläufe • Memory	
 9. Alles Familie	 52
Miteinander singen	53
Miteinander nachdenken und erzählen	53
Familienausstellung • Es war einmal...	
Miteinander malen	53
Traumhaus	
Miteinander spielen	54
Familie aus der Wundertüte	
 Anhang	 55
Literatur	55
Materialliste	56
Kopiervorlagen	

1. Das Wohlfühl lied

In mir wohnt eine Sonne!

Text und Musik von Sonja Blattmann

Noten und Notensatz: Daniel Vogel

1. In mir wohnt ei - ne Son - ne, die
leuch - tet und hält warm. Sie strahlt aus mei - nen
am Au - gen und lacht dich an. 2. In

2. In mir wohnt eine Sonne, die leuchtet und hält warm.
Sie strahlt aus meinen Händen und lacht dich an.
3. In mir wohnt eine Sonne, die leuchtet und hält warm,
Sie strahlt aus meinem Herzen und lacht dich an.

Musik in Mimik & Bewegung

1. Strophe: Die Augen strahlen lassen, eine andere Person anstrahlen...
2. Strophe: Jede Hand hat fünf Sonnenstrahlen, Arme, Hände und Finger ausstrecken
und die Sonne aufgehen lassen. Auf Wunsch Sonnenstrahlen zählen.
3. Strophe: Hände auf die Höhe des Sonnengeflechts legen.



Sonnenkrone / Sonnenkönigin / Sonnenkönig

Stärkt:

Selbstwertgefühl und Ich-Kräfte

Material:

Stuhl oder Sessel, Dekomaterial: Goldfolie, Karton, Bänder, Tücher etc.

Pädagogisch optimale Gruppengröße:

10 – 15 Kinder

Raum:

Gruppenraum

Dauer:

orientiert sich an der Projektzeit



So geht's

Eine Aktion für eine/n oder mehrere Tage/Wochen: Ein Sessel oder Stuhl in Ihrer Einrichtung wird zum Thron geschmückt. Jeden Tag wird nun ein Mädchen oder ein Junge zur Königin oder zum König ernannt. Es wird eine Krone gebastelt, die von Kind zu Kind wandert. Andere Attribute wie Zepter, Apfel und mehr können nach Lust und Laune ergänzt werden.

König oder Königin dürfen beispielsweise ein Spiel oder eine Sitzordnung bestimmen oder andere kleine Versuche im Bestimmen und Regieren machen.

4. Wenn dich Sorgensteine drücken

Wenn dich Sorgensteine drücken

Text und Musik von Sonja Blattmann

Noten und Notensatz: Susanne Eichin & Ronni Hugonet

C G C

Sor-gen-stei-ne lie-gen manch-mal schwer auf dem Her-zen und schmer-zen sehr.

5 G C G C

Sor-gen-stei-ne sol-len dich nicht quä-len, Sor-gen-stei-ne wol-len gern er-zäh-len.

9 G G G7 C

Du, du, du, hörst du mir zu? Klei-ne Sor-gen-stei-ne

14 G C G C

schaff ich ganz al-lei-ne, schaff ich ganz al-lei-ne aus dem Weg. Gros-se Sor-gen-stei-ne

18 G C G C G

schaff ich nicht al-lei-ne, lass ich bes-ser lie-gen und komm zu dir! Du, du,

22 G7 C G C

du, hör mir mal zu! Man-che Sor-gen-stei-ne schaf-fen wir zu zweit.

27 G C

Bes-ser als al-lei-ne schaf-fen wir's-ver-eint! Man-che Sor-gen-stei-ne

30 G C G C

schaf-fen wir zu zweit. Bes-ser als al-lei-ne schaf-fen wir's ver-eint!



Miteinander singen

Wenn Dich Sorgensteine drücken

Das Lied der Sorgensteine ist auf den Impuls eines Kindes hin entstanden. Nach meinem Vergleich, dass sich schlechte Geheimnisse im Bauch wie Steine anfühlen können, erzählte ein Kind spontan Folgendes:

Seine Großmutter hätte auch Steine im Bauch, sie lägen „auf den Nieren“ und bestimmt hätte die Großmutter schon lange ein schlechtes Geheimnis in ihrem Bauch. (Wer weiß?)

Bedrückende Ereignisse oder Erlebnisse weiterzusagen, über Ängste und Probleme reden zu können, das sind Fähigkeiten, die Mädchen und Jungen zu ihrer eigenen seelischen Gesundheit lernen sollten und wir mit ihnen.

Afrikanische Kulturen glauben, dass der Ärger Angst bekommt, wenn man darüber spricht. Wenn man über Probleme redet, hassen einen die Probleme, und normalerweise sind wir in Sicherheit, wenn uns ein Problem hasst. Das ist ein Grund dafür, dass Menschen, die in traditionellen afrikanischen Zusammenhängen leben, nichts dagegen haben ihre Sorgen in Worte zu fassen. Sie wissen: Auch wenn andere nicht gleich eine Lösung parat haben, kann das Problem allein dadurch, dass es in Worte gekleidet wurde, vertrieben werden.

(Vgl.: Somé, 2002)



Miteinander die Sorgen vertreiben

Sorgenfresserchen

Aus Steinen werden bunte Sorgenfresser/innen gebastelt und in der Nähe des Bettes aufgestellt. Unterschiedlich große Kiesel werden hierfür mit einem Alleskleber zu einer Steinfigur aufeinandergeklebt und mit Gesichtern und ausgeprägten Zähnen bemalt. Mit etwas Farbe und viel Fantasie entstehen bunte Steinfiguren mit einem Riesenappetit auf Sorgen aller Art.

Im Glücksfall gibt es für jeden verdauten Sorgenstein vom Sorgenfresserchen eine Idee, wie die eigenen Sorgen oder die Sorgen anderer leichter werden könnten. Manchmal zerplatzen Sorgensteine auch wie Seifenblasen und sind am nächsten Morgen einfach weg.

Zum Nachdenken:

Der Begriff „Sorgen haben“ entstammt eher dem Sprachgebrauch Erwachsener. Kinder drücken sich häufig anders aus. Sie sagen z. B. „Ich habe ein Problem mit“ oder „ich habe Stress mit....“

Miteinander spielen

Alle helfen mit

Was gehört dazu?

Ein Würfel, eine größere Anzahl von Steinen.

Wer spielt?

Diese Spielidee ist für die Familie und Gruppen in Kindergarten oder Grundschule gleichermaßen einsetzbar.

Wie geht 's?

In einen Beutel kommt eine Überraschung. Das kann ein Gutschein für den Zoo oder das Kino sein, ein kleiner Leuchtern, eine Geschichte, eine Kerze, Buntstifte oder ...

Das Geschenk kann für die Familie, die ganze Gruppe oder einen einzelnen Menschen sein. In *diesem* Fall wird ein Zettel mit dem Namen zum Geschenk gelegt. Der Beutel wird mit den Steinen bedeckt.

Die SpielerInnen und sitzen um den „Berg“ herum und befreien gemeinsam das Geschenk. Es wird nacheinander gewürfelt. Entsprechend der Augenzahl werden Steine beiseite genommen, so lange, bis das Geschenk frei liegt und geöffnet werden kann.

Es macht nicht nur Spaß, auf diesem Weg eine Überraschung zu entdecken. Es stärkt nebenher das Gemeinschaftsgefühl, lässt zusammen Aufregung und Spannung erfahren – und kleinere Kinder lernen ganz nebenbei das Zählen.

Für größere Kinder können Zahlen auf die Steine gemalt werden. Damit bekommt das Spiel eine größere Spannung,



ZUFRIEDEN

© 2024 MuT-Zentrum · www.mut-zentrum.de



EINSAM

© 2024 MuT-Zentrum · www.mut-zentrum.de



FRÖHLICH

© 2024 MuT-Zentrum · www.mut-zentrum.de



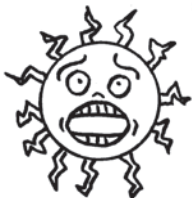
ENTTÄUSCHT

© 2024 MuT-Zentrum · www.mut-zentrum.de



ÜBERRASCHT

© 2024 MuT-Zentrum · www.mut-zentrum.de



ÄNGSTLICH

© 2024 MuT-Zentrum · www.mut-zentrum.de



EKELIG

© 2024 MuT-Zentrum · www.mut-zentrum.de



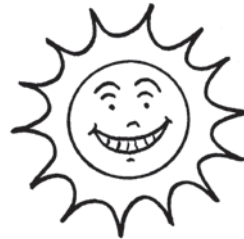
SCHÜCHTERN

© 2024 MuT-Zentrum · www.mut-zentrum.de



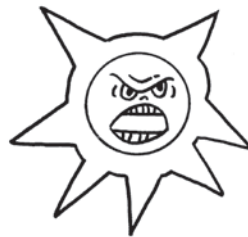
MISSTRAUISCH

© 2024 MuT-Zentrum · www.mut-zentrum.de



GLÜCKLICH

© 2024 MuT-Zentrum · www.mut-zentrum.de



WÜTEND

© 2024 MuT-Zentrum · www.mut-zentrum.de



TRAURIG

© 2024 MuT-Zentrum · www.mut-zentrum.de

Wie geht es mir? – Wie fühl' ich mich?

