

Mentale Gesundheit im elementaren Bildungsbereich

*Kinder und Jugendliche haben ein Recht auf mentale
Gesundheit.*

Eingereicht von: **Heidemarie Streicher**

am **17. September 2023**

Betreuer: **Philipp Nägele**

Sonntagberg, 17.September 2023

Inhaltsverzeichnis:

1. Einleitung:.....	3
2. Zielsetzung:.....	5
3. Die vorbereitete Umgebung:.....	7
4. Mindstyle Tools in der Praxis im Kindergarten:	10
4.1. Highlights aufschreiben:.....	10
Pädagoginnen- Tipp:.....	11
4.2. Stopp Buzzer:.....	11
Pädagoginnen- Tipp:.....	12
4.3. Fokus:	12
4.4. Techniken zur Abgrenzung und Trennung:	14
Pädagoginnen-Tipp:.....	16
5. 30er- Technik:.....	17
6. Phantasie- Reisen:	18
6.1. Bauchatmungs-Spiel „Bärenbauch“:	19
6.2. Atemspiel: „Schnaufer-Superkraft“:.....	19
6.3. Wiesenreise:	21
6.4. Bergreise:.....	23
7. Ergebnisse meiner Forschungsfragen:	25
8. Abbildungsverzeichnis.....	26

1. Einleitung:

Ich habe über 20 Jahre meinen Beruf als Elementarpädagogin mit viel Liebe und Hingabe ausgelebt und mit den Jahren wurde es auch meine Berufung Kinder zu begleiten, zu fördern und zu fordern, zu beobachten und zu sehen was ihnen guttut und was nicht.

In den letzten Jahren musste ich mit den gegebenen und sich verändernden Rahmenbedingungen sehr kämpfen und dieser Kampf hat auch teilweise mein Feuer für meine Berufung verkleinert und fast erloschen.

Wie das Leben so spielt, mischte sich Frau Schicksal ein und mein Leben wurde komplett auf den Kopf gestellt. Im Mai 2022 wurde ich innerhalb von einer Woche Mama von einem 15 Monate alten kleinen Buben und war auch innerhalb dieser einen Woche in Karenz. Auch wenn man sich schon viele Jahre wünscht Mama zu sein, war es dann aber dennoch so plötzlich, so anders, so aufregend und so NEU.

Es gab auf einmal den Abstand zu meinem Beruf, zu meiner Berufung und ich durfte ab sofort auch auf der anderen Seite, die Seite als Mama, erleben. Nicht nur mein Leben, auch viele Sichtweisen wurden auf den Kopf gestellt.

Mein „Mama sein“ ist bisher eine Achterbahn mit vielen Loopings, viel auf und ab, manchmal fährt sie so schnell, dass man keine Zeit zu denken, handeln oder durchatmen hat.

Für meine Bildungskarenz wollte ich mir Ausbildungen suchen, in denen ich Neues lernen darf und ich für mich selber neue Wege gehen kann.

Ich entschied mich für die Ausbildung zur Mentaltrainerin und diese Ausbildung bringt mir neues Wissen, neue Blickwinkel aufs Thema Lernen, Selbstregulierung, Konzentration und Entspannung.

Während der Ausbildung bemerkte ich, dass nicht alles so neu ist. Ich durfte erkennen, dass ich vieles bereits im Kindergartenalltag umgesetzt habe.

Neue und altbewährte Blickwinkel, neues und altes Wissen sind in mir und alles darf seinen Platz haben.

Ich möchte nun beides, meine Berufserfahrung, mein altes Wissen mit dem neu Gelernten meiner Mentaltrainerinnen- Ausbildung kombinieren, vergleichen und verbinden.

Die Forschungsfragen, die ich im Rahmen dieser Diplomarbeit behandle, sind Folgende:

Wie kann man die mentale Gesundheit im Kindergarten fördern?

Welche Mindstyle Tools unterstützen die Kinder im Alltag?

Welche Rahmenbedingungen brauchen Kinder im Kindergarten um lernen zu können?

Was wird tagtäglich bereits im Kindergartenalltag gemacht, was zur mentalen Gesundheit, zu Konzentration und Lernen beiträgt?

**Wer altes Wissen übt und nach neuen Kenntnissen strebt,
macht sich zum Lehrer anderer.**

Konfuzius

2. Zielsetzung:

Die Entstehung der Kinderrechte beginnt im Jahr 1924. Die Children's Charter des Völkerbundes aus dem Jahr 1924 war eine Reaktion auf die Situation der Flüchtlingskinder nach dem ersten Weltkrieg, rechtlich nicht bindend und verlor mit der Auflösung des Völkerbundes 1946 ihre Gültigkeit. Die UNO verabschiedete die erste Erklärung über die Rechte von Kindern am 20. November 1959. Diese war aber kaum verbindlicher als die Charter von 1924.

1978 reichte Polen den ersten Entwurf einer Kinderrechtskonvention ein, 1980 folgte ein zweiter, revidierter Entwurf, der schließlich die Grundlage für die Ausarbeitung der endgültigen Fassung der Konvention über die Rechte des Kindes bildete. Diese wurde schließlich am 20. November 1989 von der UN-Generalversammlung angenommen.

Österreich war eines jener Länder, die die Kinderrechtskonvention am ersten Tag (26. Jänner 1990) unterzeichnet haben. Nach der Genehmigung durch den Nationalrat am 26. Juni 1992 wurde die Konvention am 6. August 1992 ratifiziert. 30 Tage nach der Ratifizierung ist die Kinderrechtskonvention am 5. September 1992 in Österreich in Kraft getreten.



Kinder und Jugendliche haben ein Recht auf Gesundheit und damit auch auf mentale Gesundheit. (vgl. www.unicef.at/kinderrechte-oesterreich/kinderrechte/)

Gerade die Pandemie und ihre Auswirkungen auf die psychischen Belastungen haben uns gezeigt, wie wichtig die mentale Gesundheit für die Menschen ist. Dies gilt insbesondere auch für Kinder und Jugendliche, was auch der Bericht der UNICEF aus dem Jahr 2021 deutlich zeigt:

„Bericht zur Situation der Kinder in der Welt 2021 „On my Mind: Die mentale Gesundheit von Kindern fördern, schützen und unterstützen“ (vgl.

https://unicef.at/fileadmin/media/Infos_und_Medien/Aktuelle_Studien_und_Berichte/UNICEF-SOWC-2021-full-report-English.pdf.)

Im elementaren Bildungsbereich legt man in den letzten Jahren schon großes Augenmerk auf die Gesundheitsförderung und Prävention der Kinder, wie zum Beispiel bei gesunder Ernährung oder Bewegung für Kinder. Dafür gibt es schon verschiedene Initiativen von verschiedenen Ländern und auch vom Bund geförderte Angebote.

Wie bereits erläutert, sollte im elementaren Bildungsbereich auch auf die mentale Gesundheitsförderung der Kinder geachtet werden.

Nach meiner bisherigen beruflichen Erfahrung und dem gesammelten Wissen meiner Mentaltrainerinnenausbildung bin ich davon überzeugt, dass bereits vieles im Kindergarten zur mentalen Gesundheit, unbewusst, oder aus anderen Zielsetzungen umgesetzt bzw. angewandt wird. Mit einem bewussten Blick auf den Alltag im Kindergarten, die Angebote, Spielmaterialien, der Umgang miteinander, die Rituale und Abläufe sieht man klar, wie der spielerische Alltag für die mentale Gesundheit förderlich ist.

3. Die vorbereitete Umgebung:

Bereits wenn man sich einem Kindergarten nähert, erkennt man, wie alles liebevoll dekoriert und aufgeräumt ist. Es gibt bereits an der Eingangstüre einen Willkommensspruch, mit Herzen und oder jahreszeitlichen Dekorationen und selbstgebastelte Dekorationen der Kinder.

So betritt man mit einem positiven Gefühl die Räumlichkeiten, die vor allem kindgerecht vorbereitet sind.

Die Kindergarderoben laden ein, hier anzukommen, jedes Kind hat seinen eigenen Platz für sich zu Ankommen, seine Kleidung und die Kindergartentasche. Oft ist dieser Platz noch extra Gekennzeichnet mit einem Symbol, dem Namen oder einem Foto des Kindes.

Diese kleinen Dinge, wie ein Willkommensschild an der Tür, ein Foto an der Garderobe um zu wissen hier ist mein Platz, all dies trägt bei, sich wohl zu fühlen, es ist eine Wertschätzung meiner Selbst und zeigt mir, dass ich hier willkommen bin und da sein darf.

Sich willkommen zu fühlen, freundlich begrüßt zu werden, Zeit haben um anzukommen in der Früh, in meinem eigenen Tempo, Bilder die ich am Vortag gemalt habe, die an der Pinwand hängen damit sie alle bewundern können. All das macht die Kindergärtnerin, um dem Kind den Raum zu geben, sich wohl zu fühlen, angenommen zu werden. Die Pädagogin betreibt hier Pacing, ohne es bewusst so zu formulieren.

Wir wissen aus den Bereichen der Psychologie und im Bereich der Therapeuten, aber auch als Mentaltrainer, dass aus einem guten Pacing dann der Rapport entwickelt wird, der dann das Vertrauen zwischen Pädagogin, Eltern und Kind zeigt und dass eine sichere Vertrauensbasis besteht, auf der dann aufgebaut werden kann.

Das ist der Beginn einer wunderbaren Kindergartenzeit, für Kinder-Eltern und das Kindergartenteam.

Definition PACING:

Pacen bedeutet mit „jemandem im Gleichschritt“ zu gehen, besser gesagt sich auf jemanden einzustellen. Um das optimal zu können, muss die gesamte Physiologie (im NLP ist das die äußere Erscheinung) des Coachee gut wahrgenommen werden. Der Coach kalibriert sich auf den Kunden dabei ein. Pacen ist ein biologisches Programm. Wir tun es ganz natürlich, wenn wir mit jemandem einen Rapport haben. Jeder kennt den Impuls, im selben Augenblick eine gleiche Bewegung zu machen oder eine gleiche Haltung einnehmen, wenn das sympathische Gegenüber das tut. Wir mögen einfach Menschen, die uns ähnlich sind. Das Pacing kann dazu verwendet werden, um mit dem Coachee systematisch einen Rapport aufzubauen. Pacen wir gut und respektvoll, fühlt sich jeder verstanden. Im Unterbewusstsein wird dabei vermittelt: „Da bemüht sich jemand, mich zu verstehen.“ Je näher ich jemandem durch das Pacing komme – je stärker ich in seine Denk- und Gefühlsstrukturen eintauche – umso genauer kann ich die Person auch kennenlernen. (vgl. Mindstyle Academy, 2020)

Definition RAPPORT:

Der Begriff „Rapport“ stammt aus dem NLP (= neurolinguistisches Programmieren) und bedeutet lebendiges, wechselseitiges Aufeinander bezogen sein. Übersetzt könnte es auch bedeuten, eine gemeinsame Wellenlänge, eine Connection zu haben. Der Kontakt ist okay und gut, die Beziehung tragfähig und der Kunde gibt dem Coach einen Vertrauensvorschuss. (vgl. Mindstyle Academy, 2020)

Wie bereits in der Definition des Pacing ersichtlich wird, ist Pacen ein biologisches Programm, das uns hilft einen Rapport aufzubauen. Was das praktisch für die Rolle und Aufgabe des Fachpersonals im Kindergarten bedeutet?

Der Start und die Eingewöhnung in den Kindergarten ist eine sehr sensible und aufregende Zeit für die Familien und das Team des Kindergartens. Es liegt ein Hauch von Neubeginn in der Luft und in den Gruppen spürt man den Wind der Neuorientierung.

Jede Pädagogin entwickelt im Laufe der Jahre ihre eigene Art, eine Mischung aus Erfahrung und Persönlichkeit, auf die „neuen Familien“ zuzugehen.

Meiner persönlichen Erfahrung nach ist es essentiell, sich auf die gesamte Familie einzulassen, denn wenn sich die Eltern mit all ihren Ängsten und Unsicherheiten und all ihren Emotionen verstanden fühlen, sich eine Basis der Zusammenarbeit bildet, dann wird sich das Kind leichter auf das Neue einlassen können.

Körpersprache, Mimik und Gestik helfen den Pädagoginnen dabei, Zugang zu dem Kind und den Eltern zu finden.

Hier kommen meine persönlichen Erfahrungsschätze, die die ersten gemeinsamen Schritte unterstützen und die Vertrauensbasis stärken:

- Freundlich aufeinander zugehen, ohne dass sich Kind und Eltern gleich überschwänglich von Enthusiasmus erdrückt zu fühlen.
- Jede Familie braucht seine eigene Zeit zum Ankommen und Vertrauen aufbauen.
- Reden ist Gold. Die meisten Eltern sind anfangs unsicher in der „neuen Umgebung Kindergarten“, genau wie ihre Kinder. Ich erkläre Eltern genau wie es abläuft, es ist wichtig, dass sie sich verstanden fühlen, ein strukturierter Ablauf hilft ihnen am Anfang
- Das Ganze ist Teamwork: Jede einzelne im Team hat ihre/seine Qualitäten, die besonders am Start hilfreich sind.
- Beobachten ist ein wichtiges Tool für die nächsten Schritte
- Jede Familie hat zwar ihre Zeit die sie braucht, dennoch, mit dem ersten Vertrauensaufbau ist es wichtig, dass die Pädagogin „führt“ und manchmal braucht es klare Ideen und Anweisungen (besonders bei der anstehenden Trennung)
- Eltern sind die Experten ihrer Kinder!

So wie die Garderobe und auch der gesamte Eingangsbereich, wird auch der Gruppenraum und alle anderen Räume mit viel Liebe und den Blick aufs Detail vorbereitet.

Die Möbel, die Spiele, die einzelnen Bereiche in der Gruppe im Kindergarten, alles wird mit Bedacht gewählt, auf die Bedürfnisse der einzelnen Kinder abgestimmt und vorbereitet.

Denn nur wer sich in seiner Umgebung und den Menschen rund um ihn wohl fühlt, kann Bindung aufbauen und dann auch die Welt entdecken und erforschen.

Wenn man nun genau auf diesen Kindergartenalltag mit all seinen Angeboten, Spielen, Bastelarbeiten, gemeinsames Singen und Toben, uvm blicken würde, würde man erkennen, wie viel für die Mentale Gesundheit der Kinder, leider oft ganz unbemerkt nebenbei, getan wird.

Ich möchte den geschärften Blick nun auf ein paar Beispiele lenken und genauer betrachten, wie die folgenden Mindstyle Tools für Mentale Gesundheit im Kindergarten eingesetzt werden können. Mein Hauptaugenmerk liegt dabei bei der praktischen Umsetzung mit und für die Kinder. Alle hier angeführten Tools sind ebenso für die Pädagoginnen in den Kindergärten anwendbar und somit auch eine große mentale Unterstützung. Wenn nun die Tools sowohl bei Kindern als auch bei den Erwachsenen angewendet werden, wird das einen positiven Einfluss auf die mentale Gesundheit aller Beteiligten nehmen.

4. Mindstyle Tools in der Praxis im Kindergarten:

4.1. Highlights aufschreiben:

**Wir sind, was wir denken.
Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken.
Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.
Buddha**

Positive Gedanken können unseren Alltag vollkommen verändern!

Oftmals drehen wir uns in der negativen Gedankenspirale und das tut uns nicht gut. Im Elementarbereich werden die Anforderungen an die Pädagoginnen immer mehr, die Leistungsgesellschaft fordert bereits im Kinderalter schon ihre Leistungen ab und dieser negative Stress macht sich im Kindergartenalltag nur zu oft bemerkbar. Dieser Stress führt oft dazu, dass man den Blick auf die Stärken verliert.

Wie bereits an mehreren anderen Stellen angeführt, braucht es auch für diese Art der Dokumentation genügend Kapazitäten für das Personal im Kindergarten, Stichwort Betreuungsschlüssel. Aber auch der Schlüssel zwischen direkter und indirekter Kinderzeit, die mit immer höher werdenden Herausforderungen in eine Schiefelage gerät, die die Pädagoginnen nicht mehr stemmen können.

In elementaren Bildungseinrichtungen wird schon seit viele Jahre mit Portfolios für jedes einzelne Kind gearbeitet.

Im pädagogischen Sinn versteht man unter Portfolio eine zielgerichtete Sammlung von „Dokumenten“ (z. B. Werke von Kindern, Fotos, Beobachtungen). Es zeigt Prozesse, Entwicklungen und Veränderungen eines Kindes (vgl. Fthenakis u. a., 2008, S. 27).

Das Portfolio ist ein Instrument der Lernprozessbegleitung und -dokumentation für das Kind und mit dem Kind und ist somit ein „Archiv über die Entwicklung des Kindes“ (vgl. Knauf, 2004)

Das Tool der „Highlights aufschreiben“ fließt bereits in die Portfolioarbeit definitiv mit ein. Bei der Dokumentation geht es wie bereits erwähnt um die Lernprozesse der Kinder mit dem Blick auf:

„Stärken stärken“

Es geht darum zu dokumentieren, welche Lernschritte und Denkprozesse die Kinder haben und durchmachen, immer mit einem positiven Blick. Also es geht darum:

- Das hast du geschafft, gelernt, erlebt
- Es gibt Schlüsselmomente die festgehalten werden
- Besondere Freunde und Erlebnisse und Feste
- Auch die Familie gehört dabei dazu

Man könnte aber das Tool Highlights hervorheben auch noch anders in den Alltag integrieren:

Am Ende des Tages einen Abschlusskreis bilden und jeder, natürlich nur wer möchte, kann sein Highlight des Tages erzählen. „Das hat mir heute besonders gut gefallen“. So Endet der Kindergarten tag in der Gruppe mit einem guten Gedanken. Wenn man es schafft dies in ein Tagebuch zu schreiben, hätte man viele gute Momente. Nebenbei fördert man noch viele andere Dinge bei dieser Aktivität.

Wenn man Technik im Alltag einsetzt, könnten die Pädagoginnen oder auch die Kinder selbst, ihr persönliches Highlight fotografieren und das Foto findet dann Platz im Portfolio.

Pädagoginnen- Tipp:

Eine „schnelle“ Anwendung wäre täglich in einen Kalender seine Highlights schreiben:
Das war heute richtig toll!
Das habe ich heute gut geschafft!

Der Alltag der Pädagoginnen ist oftmals sehr herausfordernd und stressig, man sieht oft nur was man an dem einen Tag wieder nicht geschafft hat oder was ganz besonders schwierig war. Wenn nur ein Highlight aufgeschrieben wird, verändert das schon in Kürze den Blick auf das Positive und verändert das Mindset maßgeblich in eine positive, gesunde Richtung.

4.2. Stopp Buzzer:

Die negative Realität, der Stress, der Druck, eventuell die negative überfordernde Situation oder Handlungen anderer ändern sich nicht, aber ich kann meine eigene Lebensqualität ändern, verbessern. Bei Kindern ist der „Stopp- Buzzer“ ein Zeichen für sich selbst einzustehen.

Wir können mit Kindern von Anfang an lernen im Kindergarten, besonders im Umgang miteinander, dass wenn etwas geschieht, jemand etwas macht was man nicht möchte, sich aufstellt und laut sagt: STOP!!!

Ich persönlich habe den Kindern auch noch gezeigt, dass man das mit der Hand mitzeigen kann, in dem man die Hand hinhält mit der Handfläche zu dem betreffenden Gegenüber. Das stoppt erstmal die belastende Situation, oft regeln die Kinder dann die Situation

selbständig, wenn sie darin geübt sind. Oft braucht es dann die Anleitung der Fachkräfte, die bei der Klärung der Lage unterstützen können.

Dazu können diese 2 Fragen gestellt werden und diese werden allen Beteiligten gestellt und jeder kommt zu Wort:

- Wie geht es mir/ dir gerade?
- Was brauche ich jetzt?

Je öfter man solche Gespräche führt, umso genauer wissen Kinder was sie brauchen, wie es ihnen geht und sie lernen miteinander zu reden, für sich und seine Bedürfnisse einzustehen und Konflikte konstruktiv zu lösen.

Weitere „Stopp- Buzzer“ für Kinder, wären Bildkarten die helfen bei der Kommunikation. Ein Stoppschild das man sich holen kann, falls das mit der Körpersprache für manche Kinder noch zu schwierig ist.

Bildkarten auf denen verschiedene „Bedürfnisse“ dargestellt sind um eine Konfliktlösung zu finden, würden ebenso unterstützen, wenn es verbal zu herausfordernd für die Kinder ist.

Pädagoginnen- Tipp:

Wenn die Anforderungen im Alltag überhandnehmen, noch weitere Konflikte entstehen, die To-Do Liste noch länger wird, hilft auch es auch da, einmal den Stopp Buzzer zu drücken und dem Gedankenkarussell eine Pause gönnen. Es ist nicht immer möglich einen echten Buzzer zu drücken, doch es könnte ein Stein in der Hosentasche sein, der als Anker dient und das Stopp im Kopf erklingen lässt.

4.3. Fokus:

Mit Fokus wird die Fähigkeit definiert, einen oder mehrere Sinneskanäle auf eine bestimmte Aufgabe oder Sache zu richten und zu lenken, über einen längeren Zeitraum hinweg dabei zu bleiben und währenddessen Impulse anderer Sinneskanäle – die nicht zur Aufgabe oder Sache gehören – zu ignorieren oder abzugrenzen. Die Fähigkeit des Fokus ist trainierbar wie jeder Muskel. Fokus bildet eine zentrale Fähigkeit für alle Lebensbereiche, das Leben an sich und trägt viel zur Stressentlastung bei. Sich in einem entscheidenden Moment auf Wesentliches zu konzentrieren, dies zu schaffen, gibt oftmals den Ausschlag über Erfolg oder Misserfolg – im Beruflichen, wie im Alltag, in Prüfungssituationen, im Sport wie in Beziehungen und den diversen Lebensthemen. Darüber hinaus ist die Fähigkeit sich konzentrieren und fokussieren zu können eine wichtige Voraussetzung für jede Leistung des Gedächtnisses, das bedeutet für das Lernen aller Art. Die Fähigkeit der Konzentration und des Fokus setzt eine optimale Funktion eines sehr komplexen Vorganges der Konzentration und des Fokus voraus, und beinhaltet eine Detailwahrnehmung – im Volksmund Fokus –

ebenso wie eine Gesamtwahrnehmung bzw. einen Überblick. (vgl. Mindstyle Academy, 2020)

Im Kindergartenalltag erleben die Kinder, gerade im sozialen, emotionalen Miteinander, Situationen, die für sie emotionalen Stress, Konflikte, Überforderung bedeuten. Natürlich sind die Fachkräfte da, um den Rahmen zu schaffen, dass es wenig Stress und mehr Wohlfühlen gibt, wenig Konflikte und mehr harmonisches Miteinander, fakt ist aber auch, dass im elementaren Bildungsbereich die Kinder die Möglichkeit haben und erleben, wie man im sozialen Miteinander mit seinen eigenen Emotionen und auch den Emotionen der anderen umgehen kann. Man kann sich üben im sozialen Umgang miteinander, auch wenn das heißt dass es auch Konflikte und Stress gibt.

Oft hilft es in diesem emotionalen Gewirr den Fokus umzulenken. Wenn man im Sozialgefüge überfordert ist, tut es einfach auch gut, sich auf sich und eine bestimmte Aufgabe zu konzentrieren.

„Fokus-Tools“ unterstützen bei:

- Verbesserte Durchblutung im Neokortex
- Produktion der Neurotransmitter erhält Schwung
- „reale“ Erfolge fördern Ausschüttung positiver Endorphine
- Bewusster und verbesserter Fokus vermindert Stress
- Kognitive Bewegung unterstützt physische Bewegung
- Verbesserte Konzentration bringt Entstressung
- Belastbarkeit wird gesteigert
- Verbesserte Fokuslenkung unterstützt Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwert
- Positive Emotionalität durch mehr Überblick oder die Fähigkeit sich besser zu „fokussieren“ (vgl. Mindstyle Academy, 2020)

Gerade in solchen Stressmomenten, hilft es Kindern, sich für sich allein zu beschäftigen, zu konzentrieren, zu fokussieren um sich wieder zu ordnen und dann in neue soziale Begegnungen und Interaktionen gehen zu können.

Auch hier gilt es wieder auf die Individualität der Kinder zu achten und was ihnen hilft anstatt vielleicht das Gefühl einer „Strafaufgabe“ hervorzurufen.

Wichtig ist, dass die Kinder ins Tun kommen, für sich allein oder in Begleitung einer Pädagogin, mit dem Fokus auf das was am besten entstresst. Vielleicht gibt es Fokus-Spiele, die es nur für besondere Momente gibt, als Highlight sozusagen.

- Bewährt sind hier Puzzles, denn die sind eben für Fokus- und Konzentrationsspiele immer zu Hauf in Kindergärten vorhanden.

- Je nach Alter und Entwicklungsstand der Kinder kann man verschiedene Kinderrätsel, Irrgärten und Spiele anbieten (Beispiele siehe im Abbildungsverzeichnis, Abb.1 bis 6)
- Als Montessori Pädagogin würde ich persönlich auch auf Montessori- Spielmaterial zurückgreifen (Beispiele siehe im Abbildungsverzeichnis, Abb. 7,8,9)
- Ich würde Naturmaterial bevorzugen, weil es die Kinder neben dem Thema Fokus auch noch gut erdet (Beispiele siehe im Abbildungsverzeichnis, Abb.7)
- Ebenso bewähren sich Spiele zum Ordnen und Strukturieren (Beispiele siehe im Abbildungsverzeichnis, Abb.7,8)

Die „Fokus- Tools“ sind zusammenfassend Möglichkeiten die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern, zu stärken und zu fördern. Seine Konzentration zu steigern bedeutet, sich besser auf sich selbst und auf eine einzelne Tätigkeit zu fokussieren. Wenn man konzentriert ist, ist es unwahrscheinlich, das Wesentliche zu übersehen oder zu überhören.

Je besser man gelernt hat sich zu konzentrieren, umso einfach wird es sein, Störfaktoren auszublenden.

Pädagoginnen-Tipp:

Natürlich ist es bei diesem Tool schwer es im Kindergarten anzuwenden, außer beim gemeinsamen puzzeln mit den Kindern. Doch, da spreche ich aus eigener Erfahrung, nimmt man sich gedanklich und auch viel Dokumentations- bzw. Planungsarbeit mit nach Hause. Wie wäre es zuhause das Arbeits- Gedankenkarussell zu stoppen und den Fokus auf andere Dinge zu konzentrieren: hier ist erlaubt, was guttut und vor allem den Kopf auf andere Weise beschäftigt. Von Sudoku bis Garteln, von Puzzeln bis häkeln, von Sport machen bis hin zu tanzen und sich freischütteln.

4.4. Techniken zur Abgrenzung und Trennung:

Die äußere und innere Realität kann belastend und negativ sein. Sie kann all unsere Energie und Aufmerksamkeit binden. Werkzeuge die eine mentale Abgrenzung, eine Trennung und Abstand von diesen Belastungen können für Entspannung und mehr emotionaler Freiheit führen. (vgl. Mindstyle Academy, 2020)

Durch das Schließen der emotionalen, mentalen Türe kann ein unpersönlicher und distanzierter Zustand eingenommen werden. Unpersönlich ist dabei nicht zu verwechseln mit abweisend, sondern es bedeutet das man nicht „kämpft“ und nicht angreift. Man kann Verständnis zeigen ohne zu tun was der Andere will. Unpersönlich kann mühelos sein, und nimmt das Einfühlungsvermögen raus, und somit auch die Emotion. Dies kann unterstützend

sein und eine Abgrenzung von übermannenden Emotionen bieten. (vgl. Mindstyle Academy, 2020)

Mit Kleinkindern, egal ob nun im Kindergartenalltag oder in der Familie, kommen immer wieder Situationen auf alle Beteiligten zu, wo Emotionen überhandnehmen, scheinbare Kleinigkeiten schaukeln sich zu Katastrophen hoch und kein „vernünftiges“ herankommen an die Kinder möglich ist.

Wie bei allen Techniken ist hier Übung und Wiederholung gefragt. Erwachsene werden schneller und leichter die „Türe mental schließen können“. Bei Kindern braucht es dieses Ritual und alle Mindstyle Tools im tatsächlichen Tun.

**Sag es mir und ich werde es vergessen.
Zeig es mir und ich werde mich erinnern.
Lass es mich tun und ich werde es verstehen.**
Konfuzius

Wenn sich also eine Situation so zuspitzt, dass Emotionen das Kind und/oder alle Beteiligten übermannen, oft zeigt sich dann auch Hilflosigkeit und es zeigt sich kein Weg aus der momentanen Lage, würde ich das Tool der Abgrenzung und das Ritual des Türe schließen einsetzen, indem ich mit dem (Klein)Kind den Raum, die Situation, die anderen Beteiligten tatsächlich verlasse.

Wichtig da bei ist, wenn es möglich ist, ganz bewusst die Türe im Realen hinter sich zu schließen.

Danach ist erst einmal Zeit um tief durchzuatmen.

Je nach Alter und Entwicklungsstandes des Kindes kann man die Technik der Abgrenzung und Trennung nutzen, um wieder zur Ruhe zu kommen.

Natürlich soll man die Abgrenzung verbalisieren und erklären fürs Kind, damit es nicht das Gefühl bekommt, isoliert zu werden, sondern um z.B. die Windel zu wechseln, die Blumen zu gießen, vielleicht hat man ein Bilderbuch parat zum Anschauen. Was anfangs durchaus auch Ablenkung ist, sollte später dann ein bewusstes Ritual schaffen, dass dem Kind selber wichtig ist und ihm hilft sich selbst und seine Emotionen zu regulieren. Die Aufmerksamkeit dieser negativen Situation, Gefühle, aber auch die negative Aufmerksamkeit umzulenken in etwas Befreiendes, Positives ist in diesem Kontext sicher zielführend und wünschenswert. In der Phase des Runterkommens nach der Abtrennung kann man Beschäftigungen suchen z.B. sich mal wild zu bewegen, auch hüpfen würde helfen, weil es Spannungen abbaut. Solang

niemand anderes zu Schaden kommt, dürfen die Emotionen auch mal „hinter der verschlossenen Tür“ raus. Es gibt viele Möglichkeiten, wichtig dabei ist, etwas zu finden was dem einzelnen Kind in dieser Situation hilft. Einem Kind kann es helfen die Wut in ein Wutkissen zu schreien oder zu boxen, ein anderes Kind pusht sich vielleicht aber durch das Schreien/ Boxen noch mehr in ein emotionales Chaos. Einem anderen Kind könnte Körperkontakt guttun, was nicht bedeutet, dass das die Lösung für alle ist.

Was allerdings für alle gilt, für die Erwachsenen und die Kinder:

Bewegung bedeutet Stressabbau

Ein weiteres Tool, die 30er- Technik, könnte hier ergänzend angewendet werden. Diese wird in Kapitel 5 beschrieben und erläutert.

Wenn man dann seine Emotionen wieder geordnet hat und in seiner Mitte ist, heißt es noch einmal tief durchatmen, bevor man die verschlossene Tür wieder öffnen kann.

Wichtig ist, die Kinder dabei individuell zu begleiten, da zu sein. Für mich ist wichtig, dass dieses Ritual kein Isolieren des Kindes darstellt, sondern eine Unterstützung.

Pädagoginnen-Tipp:

Für einen kurzen Moment die Tür hinter sich schließen, wäre sicher oft richtig heilsam.

Gerade da hilft es, sich einen Augenblick gedanklich aus der Situation zu nehmen.

Man könnte sich auch hier mit einem Stein in der Hosentasche helfen, der mich kurz gedanklich an den Fluss bringt, wo ich den Stein gefunden habe. Es könnte irgendwo im Raum ein Bild hängen vom letzten Urlaub am Strand oder es liegt eine Muschel im Raum, die mich kurz ans Meer entführt. Nach einem tiefen Atemzug geht es wieder weiter.

5. 30er- Technik:

Es passiert immer wieder, dass unsere mentale Konstitution durch störende oder stressende Ereignisse negativ beeinflusst wird. Dies kann ein Fehler beim Sport sein, ein privates kleines Ereignis das uns ärgert. Aber auch große Freude kann unseren Zustand verändern. Ziel der 30er-Intervention ist es, sich von Ereignissen abzugrenzen und die Wiederherstellung der optimalen mentalen Konstitution. Die 30er-Regel besagt dabei, dass es 30 Minuten, 3 Minuten oder auch nur 30 Sekunden sein können, die für folgenden Ablauf auferlegt werden. (vgl. Mindstyle Academy, 2020)

Im Kindergarten sind bereits 3x 10 Sekunden eine Dauer, die gut zu schaffen ist. Man könnte sich Eieruhren oder einen Timer stellen, die auch die Kinder kontrollieren und beobachten können.

10 Sekunden abreagieren:

physisches und mentales Abreagieren des Stresses durch körperliche Aktivität: laufen, hoch- und weitspringen, stampfen, schreien, Bälle werfen, Boxsack boxen

10 Sekunden zentrieren:

Die Mitte und das Gleichgewicht wiederfinden durch Energie- oder Atemübung: Bauchatmungsspiel „Bärenbauch (siehe Seite 19), Klopfübungen zur Körperwahrnehmung, Überkreuzbewegungen

10 Sekunden visualisieren:

Fokus auf den nächsten Schritt, der zu tun ist unter Mithilfe von Visualisierungstechniken oder Fokustechniken: besprechen wie der nächste Schritt aussieht, welcher Programmpunkt ansteht, was das Kind nun gerne machen würde, man kann mit Bildkarten (Affirmationen, nächster Programmpunkt) arbeiten

6. Phantasie- Reisen:

Es besteht ein eng geknüpfter Zusammenhang zwischen den Gehirnfrequenzen und dem Muskeltonus. Jede Anspannung hat eine erhöhte Frequenz der Gehirnwellen zur Folge, umgekehrt bringt jede Entspannung der Muskeln eine Senkung der Frequenz unserer Gehirnwellen. Aus diesem Grund haben wir die Möglichkeit über die Muskulatur – und in diesem Fall über Regenerationstechniken – auf die Gehirnwellen und die Gehirntätigkeit Einfluss zu nehmen. Das bedeutet auch, dass wir Einfluss auf die Hormone und Neurotransmitter in unserem Gehirn haben. Das Wissen und die Wirkungen bestehen schon seit langer Zeit und sind weitreichend erforscht. (vgl. Mindstyle Academy, 2020)

Phantasiereisen sind wie kleine Entdeckungsreisen an den Ort der Ruhe, Erholung und Entspannung. Dieser Ort ist tief in uns, oftmals verborgen und wartet nur darauf, entdeckt und besucht zu werden.

Phantasiereisen tun uns gut, denn sie entfernen uns vom stressigen Alltag und schenken uns zauberhafte Momente, die wir tief in uns spüren und erleben dürfen.

Kinder lieben es in eine fantastische Welt einzutauchen, also schenken ihnen wir eine Welt in der sie Entspannung und Erholung finden.

Neben Phantasiereisen, sind auch Atemübungen ein gutes Tool zur Stressbewältigung. Einfache Atemübungen helfen dabei, den Stress zu reduzieren und somit die Muskulatur zu entspannen. Bereits ein tiefes Einatmen und dann ein kraftvolles Ausstoßen der Luft schenkt uns rasche Entspannung, die den Körper signalisiert „Gefahr überstanden“.

Es gibt schon sehr viele Atemübungen und Phantasiereisen für Kinder die man einfach nutzen kann. Ich würde dennoch empfehlen, sich vorzubereiten:

- Schaffe eine entspannte, ruhige Atmosphäre: wir wollen zur Ruhe und Entspannung kommen und nicht mit der überfüllten U-Bahn zur nächsten Station fahren.
- Nicht nur die Stimmung ist wichtig, sondern auch die Stimme der „Reiseveranstalterin“. Für eine Reise zur Ruhe und Entspannung braucht es auch die nötige Ruhe in der Stimme.
- Musik oder Düfte können uns noch weiter unterstützen. Bei der Auswahl mit Bedacht vorgehen! Musik zur Entspannung auswählen. Ebenso können Düfte beitragen eine Wohlfühl- Atmosphäre zu schaffen.
- Ist die Sprache, der Wortlaut verständlich für die Kinder? Muss vielleicht das eine oder andere Wort weggelassen oder verändert werden?
- Mit einfachen, kurzen Übungen und Phantasiereisen beginnen und sich dann allmählich steigern.

- Wiederholungen sind voll ok. Sie schenken uns vertrauen und Sicherheit, und führen uns schneller an den Ort der Erholung, Entspannung und Phantasie. Oft kann es spannend sein, wenn Dinge gleich sind oder darauf zu achten, ob sich etwas verändert hat seit der letzten Reise.

6.1. Bauchatmungs-Spiel „Bärenbauch“:

- Wir liegen ganz entspannt am Rücken und der Kuschelbär sitzt/ liegt auf unserem Bauch.
- Atme einmal so tief ein und aus, dass der Bär wie auf der Wippe im Garten nach oben und dann nach unten geht. Halte deinen Bären gut fest, doch dein Bauch schafft das ganz alleine, den Bären zu bewegen.
- Fühl doch mal, wie hoch kann dein Bär auf deinem Bauch nach oben wandern.
- Fühl doch mal, wie tief kann dein Bär auf deinem Bauch nach unten wandern.
- Variante im Sitzen:
Der Bär steht/sitzt auf deinem Schoß, ganz nahe an deinem Bauch, aber der Bär berührt deinen Bauch nicht. Atme einmal so tief in deinen Bauch, dass dein Bauch den Bären berühren kann.

6.2. Atemspiel: „Schnaufer-Superkraft“:

Ziel dieser Atemübung ist es, tief einzuzatmen und dann die Schnaufer-Superkraft einzusetzen und „Dinge“ zu bewegen.

Im Stehen würde es anfangs sicher leichter fallen, vielleicht hat man einen höheren Tisch/Kasten/ Regal/ Fensterbrett an dem die Kinder aufrecht stehen können.

Wir legen uns einen, für den Anfang, ganz leicht rollbaren Ball (Tischtennisball) vor uns hin.

- Du atmest nun durch die Nase tief ein, sodass der Bauch vollgefüllt wird mit Luft.
- Lege deine Hände auf den Bauch. Kannst du deine Schnaufer-Superkraft spüren?
- Nun sammelt sich diese Luft im Bauch zu einer Schnaufer-Superkraft zusammen, und wenn du das Gefühl hast, deine Superkraft ist bereit, atmest du deine Superkraft durch den Mund aus, schnauf die Superkraft raus und lasse damit den Ball vor dir wegrollen.
- Mögliche Varianten:
 - Versuche es im Sitzen
 - Wie ist es im Liegen
 - Welche „Gegenstände“ kannst du noch mit deiner Schnaufer-Superkraft

wegpusten? Ein

anderer Ball, ein kleines Auto, usw.

- Für ältere und in der Übung schon erfahrene Kinder kann man das Ganze als Phantasie- Spiel anbieten:

- Mach es dir bequem im Sitzen/ Liegen und schließe deine Augen.

- Nimm ein paar tiefe Atemzüge und mach dich bereit für deine Schnaufer-Superkraft.

- Stell dir vor, ein Ball liegt vor dir. Wie sieht er aus? Ist er groß oder klein? Welche Farbe hat

der Ball?

- Atme nun durch die Nase tief ein, sodass dein Bauch vollgefüllt wird mit Luft.

- Lege deine Hände auf den Bauch. Kannst du deine Schnaufer-Superkraft spüren?

- Nun sammelt sich diese Luft im Bauch zu einer Schnaufer-Superkraft zusammen, und wenn

du das Gefühl hast, deine Superkraft ist bereit, atmest du deine Superkraft durch den Mund

aus, schnauf die Superkraft raus und lasse damit den Ball vor dir wegrollen.

- Nun schau deinem Ball zu, wie er von deiner Schnaufer-Superkraft weggepustet wird.

Wie weit rollt er denn? Wohin rollt er? Schau ihm einfach zu wohin er rollt.

- Dein Ball kommt nun langsam an seinem Ziel an und bleibt dort liegen. Schau dir noch

einmal genau an, wohin dein Ball gerollt ist.

- Merke dir ganz genau den Platz wo dein Ball durch deine Schnaufer-Superkraft hin gerollt

ist. Schau dir diesen Platz noch einmal gut an.

- Nimm noch ein paar tiefe Atemzüge und bewege einmal deine Finger, die immer noch auf

deinem Bauch liegen, in dem die Superkraft steckt.

- Schüttele deine Hände einmal kräftig aus und öffne deine Augen.

- Erzähl doch mal: Wohin ist dein Ball gerollt durch deine Schnaufer-Superkraft?

6.3. Wiesenreise:

Mach es dir auf deiner Unterlage bequem, bringe dich in eine für dich angenehme Position.

Spüre wie dein Körper auf der Unterlage liegt und wie dein Körper den Boden unter dir wahrnimmt.

Wenn es sich irgendwo an deinem Körper noch unangenehm für dich anfühlt, verändere deine Position damit du dich entspannt auf deine Frühlingsreise begeben kannst.

Du hast nun eine bequeme Position auf deiner Unterlage gefunden und kannst einmal tief ein- und ausatmen.

Der Boden unter dir ist fest und trägt dich.

Mit den nächsten Atemzügen schließt du deine Augen und kannst alle Gedanken in den Boden weg atmen.

Der Boden unter dir, Mutter Erde, nimmt deine Gedanken auf und du kannst loslassen.

Mit dem nächsten Atemzug wird dein Körper schwer und entspannt sich noch ein wenig mehr.

Alle Gedanken übernimmt Mutter Erde für dich, und du sinkst immer tiefer in den Schoß von Mutter Erde, die dich gut und warm hält.

Dein Kopf wird gehalten und getragen.

Mit dem nächsten ein- und ausatmen fühlst du wie dein Kopf noch mehr Anspannung loslassen kann.

Dein Hals und dein Nacken dürfen sich entspannen.

Deine Arme liegen entspannt auf der Erde und werden wohligh schwer.

Nimm ein paar tiefe Atemzüge und spüre, wie sich deine Bauchdecke dabei hebt und senkt.

Dein Rücken darf einfach liegen und auch da spürst du, wie Mutter Erde sich um dich kümmert und dich hält

Dein Becken und dein Schoß entspannen sich und mit den nächsten tiefen Atemzügen schenkst du auch deinen Beinen liebevolle Beachtung und spürst, wie sie schwer werden und mit dem nächsten Atemzug dürfen sie noch ein wenig schwerer auf Mutter Erde liegen.

Atme tief ein und mit dem Ausatmen bemerkst du, dass du auf einer frischen, grünen Frühlingswiese liegst.

Du siehst den blauen Himmel über dir, kleine flauschige weiße Wolken tanzen am Himmel an dir vorüber und die Frühlingssonne wärmt dich.

Nach den langen kalten Wintertagen spürst du, wie die Sonne nun an Kraft gewonnen hat. Sie kitzelt nicht nur deine Nase, sondern erweckt mit ihren nährenden Strahlen auch die Blumen aus ihrem Winterschlaf.

Du blickst nun von der Weite des Himmels auf die große Frühlingswiese, auf der du so gut gebettet bist. Du entdeckst, dass die Natur bereits aus ihrem Winterschlaf erwacht ist. So klein und zart sind die Frühlingsblumen, die auf der ganzen Wiese vom Frühling singen.

Siehst du das kleine Gänseblümchen, da ganz nah an deinen Fingern!?!?! Es ist so zart und wunderschön, mit dieser Vielzahl an kleinen weißen Blütenblättern. Es ist eines der ersten Blümchen die von der Frühlingssonne nach dem Winter erweckt wird und strahlt mit der Sonne um die Wette.

Wenn du deine Finger ausstreckst, kannst du das Gänseblümchen berühren. Spürst du wie zart und doch so kraftvoll es ist?!?!?

Wenn du dich weiter umsiehst, entdeckst du vielleicht noch weitere Frühlingsblumen auf der frischen Wiese!?

Während du um dich siehst, bemerkst du einen Schmetterling. Auch er ist klein und zart und flattert in der Frühlingssonne, als würde er zu den Liedern der Blumen tanzen.

Du atmest tief ein und aus und spürst tief in dir eine große Dankbarkeit und spürst, wie die Frühlingssonne auch deine Lebenskraft von neuem erweckt. Der kleine Schmetterling tanzt noch einmal um deine Nasenspitze und flattert dann von einer Blume zur nächsten. Du schaust ihm noch nach, bis du ihn nicht mehr sehen kannst.

Noch einmal blickst du in den weiten Himmel über dir und nimmst die Wärme und Kraft der Sonne voll in dich auf.

Mit dem nächsten Atemzug spürst du, dass es nun Zeit ist, sich von diesem Platz auf der Wiese zu verabschieden. Doch du weißt jetzt, dass du immer wieder herkommen kannst und findest immer wieder den Weg hier her.

Mit dem nächsten ein- und ausatmen kommst du langsam wieder ins Hier und Jetzt zurück. Atme ein paar tiefe Atemzüge und spüre deinen Rücken auf dem Boden, bewege deine Zehenspitzen und Finger.

Du kannst dich recken und strecken.

Nimm noch drei tiefe Atemzüge und dann kannst du die Augen langsam öffnen und kommst ganz ins Hier und Jetzt zurück.

6.4. Bergreise:

Mach es dir auf deiner Unterlage/Sessel bequem, sodass du nun eine Weile entspannen kannst.

Spüre wie dein Körper auf der Unterlage liegt. Fühlt es sich gut an?? Du kannst gerne noch etwas an deiner Position verändern, damit es noch bequemer wird.

Wenn du bereit bist, nimm einen tiefen Atemzug und schließe deine Augen.

Atme ein und aus.

Lege deine Hände, wenn du möchtest, auf deinen Bauch, um deine Atmung noch besser spüren zu können.

Atme noch einmal tief ein und mit dem Ausatmen, lasse deine Gedanken los und lass sie einfach davonfliegen.

Sie fliegen Richtung Himmel empor, in die Freiheit.

Du blickst deinen Gedanken nach wie sie immer höher fliegen.

Die Luft ist klar und frisch, gewärmt von der Sonne.

Der Himmel ist blau und du lässt deinen Blick einfach schweifen.

Spürst du ein laues Lüftchen? Spürst du die Sonnenstrahlen, die deine Nasenspitze kitzeln?

Lausche wie die Vögel zwitschern.

Während dein Blick in die Ferne schweift, entdeckst du den „Berg der Freiheit“ vor dir. Du kannst das Gipfelkreuz erkennen und weißt, dass du dich jetzt auf den Weg dort hinaufgeben wirst. Du freust dich auf die Wanderung und bist neugierig auf das, was dich erwarten wird.

Mit dem ersten Schritt auf dem Weg beginnt deine Wanderung. Du spürst, dass dieser Weg sicher ist und du gut an deinem Ziel ankommen wirst. Der Weg führt durch eine wunderschöne Wiese, die voller Lebenskraft und Lebensfreude steckt, es brummt und zirpt, es flattert und saust. Die Natur freut sich des Lebens und begegnet dir mit Freude! Du beobachtest das rege und bunte Treiben und spürst tiefe Dankbarkeit für diesen Augenblick.

Mit dem nächsten Schritt auf deinem Weg entdeckst du eine Feder. Zu welchem Vogel sie wohl gehört? Sie wird dich nun begleiten bis zu deinem Ziel.

Du blickst noch einmal zurück auf deinen Weg, den du bisher gegangen bist und bemerkst, wie weit du es schon geschafft hast und freust dich, dass du bald ganz oben angekommen bist.

Du gehst weiter, ganz achtsam und voller Freude. Dein Weg führt dich noch durch ein kleines Waldstück.

Kannst du den Geruch der Bäume riechen? Und hörst du, dass die Vögel ein Lied für dich auf deinem Weg zwitschern?

Du spürst, dass du kurz vor dem Ziel bist und gehst Schritt für Schritt weiter. Als du aus dem Waldstück kommst, hast du einen klaren Blick auf den Gipfel und das Gipfelkreuz, das in der Sonne strahlt.

Du spürst die klare frische Bergluft, die dich bis zum Gipfel stärkt und dich schon spüren lässt, dass da oben etwas ganz Besonderes auf dich wartet.

Die letzten Meter legst du mit Leichtigkeit und voller Vorfreude zurück. Am Gipfel angekommen wartet ein einzigartiger Ausblick auf dich.

Du blickst um dich und siehst die unendliche Weite und Freiheit.

Du entdeckst ein Meer aus Bergen und der Himmel ist strahlend blau. Du spürst die Klarheit und Freiheit, die dich ganz und gar erfüllt.

Du lässt noch einmal deinen Blick in die Ferne schweifen und entdeckst, wie ein Vogel mit einer Leichtigkeit sich immer höher in die Lüfte schwingt. Er gleitet in der Luft und du spürst noch einmal wie sehr du im vollen Frieden mit dir bist und die Freiheit völlig mit jeder Faser deines Körpers verwoben ist.

Mit diesem Gefühl weißt du, dass es nun Zeit ist, diesen Ort wieder zu verlassen. Aber du weißt nun auch, wie du diesen Ort der Freiheit und Klarheit immer wieder finden und erklimmen kannst.

Tief mit dir selbst verbunden, gehst du den gleichen Weg wieder zurück, der dich hierhergebracht hat.

Der Weg führt dich sicher und heil wieder zurück.

Am Ende des Weges angekommen, blickst du noch einmal zurück zum Berg der Freiheit und bedankst dich für alles, was dir auf dem Weg zur Freiheit begegnet ist.

Atme tief ein und aus und spüre, wie sich deine Bauchdecke dabei hebt und senkt.

Langsam kommst du wieder ins Hier und Jetzt zurück.

Bewege deine Finger und deine Zehen.

Nimm noch ein paar tiefe Atemzüge.

Recke und strecke dich und öffne dann deine Augen.

7. Ergebnisse meiner Forschungsfragen:

Nach dem ich nun praktisch sowie auch theoretisch das Thema mentale Gesundheit im elementaren Bildungsbereich beleuchtet habe, möchte ich abschließend noch einmal auf meine, in der Einleitung angeführten, Forschungsfragen eingehen.

- Wie kann man die mentale Gesundheit im Kindergarten fördern?
- Welche Mindstyle Tools unterstützen die Kinder im Alltag?
- Was wird tagtäglich bereits im Kindergartenalltag gemacht, was zur mentalen Gesundheit, zu Konzentration und Lernen beiträgt?

Kindern eine sichere, strukturierte Umgebung zu bieten, mit einer geglückten Bindung zu den Betreuungspersonen ist hierbei oberste Priorität. Es gibt bereits unzählige Studien, dass Bildung nur durch Bindung funktioniert. Durch das Pacing und den Rapport zu den Kindern und den Eltern, bauen die Pädagoginnen bereits Bildung auf. Dies kann mitunter Geduld und Zeit von allen Beteiligten abverlangen, aber es lohnt sich auf langfristige Sicht.

Es kommen tagtäglich auf die Kinder, Eltern und Fachkräfte Konflikte, Stresssituationen zu, manche kann und soll man auch nicht unter den Teppich kehren, wir können manchen Schwierigkeiten nicht aus dem Weg gehen, doch wir wollen den Kindern Vorbild sein und ihnen zeigen, wie man mit diesen Situationen umgehen kann.

Wir haben Tools an der Hand, die uns dabei unterstützen, schwierige Situationen, Stress und Konflikte gestärkter zu begegnen. Wenn wir unseren Cortisolspiegel auf Dauer niedrig halten, ist das eine Grundvoraussetzung für bessere mentale Gesundheit, gesteigerte Konzentration und eine erhöhte Lernbereitschaft.

Wenn wir bereits im Kleinkindalter den Kindern ein Werkzeug in die Hand geben können, damit sie in der Lage sind ihre mentale Gesundheit zu hegen und zu pflegen wie einen geliebten Garten, und sich dessen auch vollkommen bewusst sind, könnte das ein Meilenstein in der Geschichte der Gesundheit werden.

Es kann nur dienlich sein, dieses Wissen und die Werkzeuge über mentale Gesundheit den Kindern an die Hand zu geben. Es bedeutet für ihre Zukunft und ihre Gesundheit so viel.

Die Kinder lernen ihren Stress besser zu regulieren, können sich deutlich besser konzentrieren und auf Wesentliche fokussieren, die Burnout Gefahr wird verringert, um nur einige zu nennen.

Es gibt bereits einige Initiativen in elementaren Bildungseinrichtungen, die den Kindern vermitteln wie wichtig zum Beispiel Gesunde Ernährung, Bewegung oder Zahngesundheit sind. Auf spielerische Art und Weise wird Wissen, Information und auch Notwendigkeit verankert.

Ich denke es ist Zeit, auch im elementaren Bereich mehr Augenmerk auf die mentale Gesundheit zu legen. Den Pädagoginnen die Notwendigkeit bewusst zu machen, aber auch aufzuzeigen was bereits in diesem Bereich geschafft wird.

8. Abbildungsverzeichnis

Alle Bilder sind Beispielbilder, gefunden auf www.google.at



Abb.1, Tangram

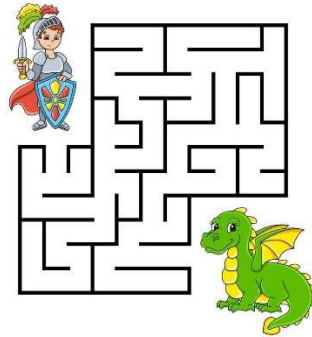


Abb.2, Irrgarten

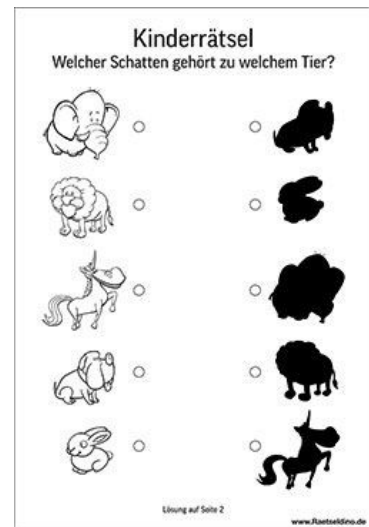


Abb.3, Kinderrätsel



Abb.4, Fadenknäuel



Abb.5, Kippbild „Ente-Hase“

FEHLERSUCHBILD
FINDE DIE 10 FEHLER IN DIESEM BILDERRÄTSEL!

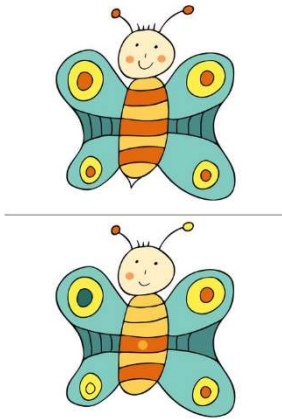


Abb.6, Fehlersuchbild



Abb. 7, Sortieren mit Naturmaterial



Abb. 8, Sortierspiel mit Zylinderblock



Abb. 9, Balancespiel Liegende Acht