

Sabine Seyffert
Kleine Mädchen – Starke Mädchen

Sabine Seyffert

Kleine Mädchen STARKE MÄDCHEN

Spiele und Phantasiereisen,
die mutig und selbstbewusst machen

Mit Illustrationen von
Monica May



Kösel

*Dieses Buch ist meinen beiden starken Töchtern
Finja Alina und Pina Maya gewidmet.*

Neuausgabe 2008

Copyright © 1997 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlag: Elisabeth Petersen, München

Umschlagmotiv: IFA Bilderteam München. Fotograf: J. Heron

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-30791-3

www.koesel.de

*Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Bilderdruckpapier
(säurefrei und chlorfrei gebleicht)*

Inhalt

<i>Weshalb ein Buch für starke Mädchen?</i>	9
<i>Ich und mein Körper</i>	11
Genauso seh ich aus	12
Das Bild von meinem Körper	14
Ich spüre meinen Körper	15
Ich reise durch meinen Körper	16
Manches mag ich, anderes nicht	18
Mein Traumkissen	19
Das macht mich froh – das stimmt mich traurig*	20
Das kann ich gut!	21
Was nüttest du am liebsten, wenn du traurig bist?	21
Meine Hand	22
Mein Körper hinterlässt Spuren	23
Mensch, das kannst du toll!	24
Mein Steckbrief	25
Mein Leben im Rückblick	25
<i>Spielaktionen zum Abbau von Wut und Aggression</i>	27
Außer Rand und Band	28
Nem!	29
Ich sag Ja – Du sagst Nem	30
Ich sag dir, was ich will!	31
Der Bodenkampf auf weicher Matte	32

Eine wunderbare Kissenschlacht	34
Wildes Rugby	35
Suzfußball mit dem Medizinball	36
Ballon zertreten	37
Wahin mit meiner Wut?	38
Wenn ich wütend bin, dann	39

Spielaktionen, die Mädchen Mut machen und sie stärken 41

Mit ganz viel Mut, geht's nie gut	42
Weg mit euch!	43
Jetzt reicht's?	44
Ich spüre, dass du näher kommst	44
Keinen Schritt näher!	46
Trau dich (Ließ)	47
Lass mich in Ruhe!	48
Mädchen, lasst euch nichts erzählen (Lied)	49
Ich lass euch raffen, fangt mich auf?	50
Ich lieg in meiner Wolke und träum so vor mich hin	51
Abenteurerparcours	52

Rollenspiele rund um Gefühle 53

Murkwürfel	54
Gefühlsmemory	55
Gefühle sind wie Farben	56
Lachen – Weinen	57
Gefühlsdomino	58
Kannst du mein Gefühl hören?	59
Wie geht es mir?	60
Der Mutmachvogel (Lied)	61
Was machst du, wenn ...?	62

<i>Phantasiereisen, die Mut machen</i>	65
Stark wie ein Baum, frei wie ein Vogel	69
Wer ich bin	72
Ich mag mich	73
Sich selbst ein Freund sein	74
Meine Quelle der Kraft	76
Der Zaubertrank, der mutig macht	77
Mat tut gut (Lied)	79
Der Baum der Weisheit	80
Heilendes Licht	83
Der Zauberstab, der Angst in Mut verzaubert	84
Wenn ich ein Baby wär	85
Mutmachlied für Mädchen (Lied)	87
Wenn ich ein Zauberer wär	88
<i>Literaturempfehlungen</i>	90
<i>Alle Spiele auf einen Blick</i>	92
<i>Quellenverzeichnis</i>	94

Weshalb ein Buch für starke Mädchen?

Die Idee, ein Buch für Mädchen zu schreiben, beschäftigt mich bereits seit langer Zeit. Sowohl in meiner Jugend als Erziehern als auch in meiner freiberuflichen Beschäftigung als Entspannungspädagogin war und bin ich ständig damit konfrontiert, dass Mädchen viel zu oft der Mut fehlt, sich zu wehren und den Mund aufzumachen, wenn ihnen etwas nicht gefällt. Dass die Mädchen aus der Gruppe zu mir kamen, um sich über das raue Verhalten der Jungen zu beschweren, war fast fester Bestandteil des Tagesablaufes. Und auch in meinen Entspannungskursen für Kinder erfahre ich bei Gesprächen immer wieder, dass sich Mädchen oft schwach und hilflos fühlen, nicht wissen, wie sie sich erfolgreich zur Wehr setzen können und es ihnen besonders an Mut dazu fehlt.

Da ich selbst bisher regelmäßig an Selbstbehauptungs-, Selbstverteidigungs- oder Wendekursen teilgenommen und bereits auch einige erfolgreiche Selbstbehauptungskurse für Mädchen durchgeführt habe, weiß ich, dass man den Mut, sich zu wehren, erlernen und trainieren kann. Sicherlich kann man nicht von jetzt auf gleich lernen, laut und erfolgreich Nein zu sagen, wenn man etwas nicht möchte. Aber durch gezielte Übungen, wie Sie sie in diesem praxisnahen Buch finden, und ständige Wiederholungen, werden die schwachen Mädchen zu *starken Mädchen* werden, die nicht nur wissen, wie man sich wehren kann, sondern dieses zudem auch lautstark und vor allen Dingen selbstbewusst verkünden.

Sicherlich ist es unumstritten, dass brave, wohlerzogene Mädchen für Eltern und Pädagogen sehr bequem sind. Eine Wohltat zu den vielen Kindern, die aus der Rolle fallen, den Clown spielen, ständig stören oder vor lauter Aggression und angestauter Wut nicht wissen, was sie tun sollen. Aber ich möchte alle Eltern und Erzieher warnen und ihnen deutlich machen, dass der bequemste Weg für Erwachsene längst nicht auch der idealste für die Kinder ist. Auch ich habe zwei Töchter und weiß, wie der Alltag einer Mutter aussieht. Natürlich will ich mich nicht davon trennen, dass auch ich hin und wieder den leichteren Weg gehe, aus purer Bequemlichkeit, weil es oftmals schneller geht, manche Dinge rasch selbst zu erledigen. Ein gutes Beispiel ist die Situation bei Tisch. Meine Töchter

sind noch recht klein, probieren aber sehr gerne was, wie es ist, selber, ohne Hilfeleistung zu essen. Da dies in der Regel mit einer großen Kleckerei verbunden ist, Tisch, Fußboden und die gesamte Kleidung dementsprechend aussehen, erappe ich mich häufig dabei, wie ich die Kinder lieber schnell selber tütere oder ihnen Dinge abnehme, als sie es selbst auszuprobieren zu lassen. Sie kennen sicherlich auch solche oder ähnliche Situationen, zum Beispiel, wenn ein Kind sich den Ketchup aus der randvollen Flasche selber auf seinen Teller füllen möchte, Sie aber genau wissen, dass es dies noch nicht so gut kann und es wahrscheinlich alles verkleckern und verschmieren wird.

Betrachtet man diese Situation einmal objektiv, ist es schon seltsam: Einerseits möchte man, dass die Kinder etwas Neues dazulernen und sich weiterentwickeln, aber mit zusätzlicher Arbeit zur einen selbst sollte es nach Möglichkeit nicht verbunden sein! Doch wenn wir unsere Kinder zu Persönlichkeiten erziehen möchten, die selbstbewusst sind, wissen, was sie wollen und sich wehren können, so müssen wir in Kauf nehmen, dass dies mit Aufwand und Arbeit verbunden ist. Ja, wir müssen auch lernen zu akzeptieren, dass Kinder uns einmal widersprechen, wenn sie anderer Meinung sind, und nachfragen, wenn sie etwas nicht verstehen. Nur auf diese Weise unterstützen wir sie auf dem Weg, starke Persönlichkeiten zu werden. Ich wünsche allen, die gerne mit Mädchen arbeiten und vor allem den Mädchen selbst, viel Spaß beim Ausprobieren der Übungen und ganz viel Mut, sich in Zukunft gegen Dinge zu wehren, mit denen man nicht einverstanden ist.

Ihre *Sabine Seyffert*

Ich und mein Körper

In unserem Alltag, der mit Stress und Hektik überladen ist und auch schon Kinder unter Druck setzt, gerät unser Körper schnell in Vergessenheit. Wir leben in einer Leistungsgesellschaft, in der man nur mithält, wenn man ununterbrochen arbeitet, lernt, etwas auf die Beine stellt ... Aber wir verlieren dabei, auf unseren Körper zu achten, auf Signale, die uns der Körper sendet, wenn er eine Pause braucht. Nun, allzu oft ignorieren wir diese Signale und setzen uns darüber hinweg, bis der Körper irgendwann an den Punkt kommt, an dem er einfach nicht mehr kann. Dies zeigt er uns in Form von Schmerzen oder einer Krankheit. Sicherlich hat jeder schon einmal öfter Spannungskopfschmerzen gelitten oder einen kräftigen Schnupfen bekommen, wenn einem alles über den Kopf wächst und man im wahrsten Sinne des Wortes die Nase voll hatte! Doch so soll es nicht sein. Es kann nicht gut und richtig sein, seinen Körper erst dann zu spüren und wahrzunehmen, wenn er nicht mehr richtig «funktioniert» oder schmerzt. Vielmehr müssen wir wieder lernen, auf unseren Körper zu hören, dessen Signale nicht nur zu bemerken, sondern dementsprechend zu handeln. Und erst wenn wir wieder liebevoll und aufmerksam mit uns und unserem Körper umgehen und uns mit uns selbst auseinandersetzen, können wir ein gesundes Selbstbewusstsein erlangen, das uns Mut macht, uns im Leben durchzusetzen. Sich durchsetzen heißt nicht, mit dem Kopf durch die Wand zu rennen, und so soll auch dieses Buch nicht verstanden werden. Vielmehr sollen die in den einzelnen Kapiteln vorgestellten Spiele und Aktionen den Kindern deutlich machen, wer sie sind und was sie können, damit sich ein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln kann. Kinder, und vor allen Dingen Mädchen, sollen sich trauen können, einmal zu sagen, was sie besonders gut können oder ihre Meinung vertreten, wenn sie diese mit einem anderen nicht teilen! Um den Mädchen zu helfen, ein gutes Bild von sich selbst zu bekommen, sollten Sie mit ihnen gemeinsam einige der Übungen aus diesem Kapitel ausprobieren!

Genauso seh ich aus ...

Alter: ab 4 Jahren

Teilnehmerzahl: mindestens 2

Material: pro Kind ein einfarbiger, sauberer Bettbezug, Pinsel, Stoffmalfarbe, Stoffmalcrede oder Stoffmalstifte (sind für Kinder im Kindergartenalter einfacher, da man direkt mit der Kreide oder den Stiften auf das Betttuch zeichnen kann)

Jeweils zwei Kinder helfen sich gegenseitig. Das eine Kind legt sich auf den am Boden ausgebreiteten Bettbezug und das zweite Kind zeichnet mit dem Pinsel und der Stoffmalfarbe oder Kreide den Umriss des liegenden Kindes auf das Betttuch. Ist der Umriss vom ersten Kind fertig, kann sich das zweite Kind auf seinen Bettbezug legen und bekommt seinen Umriss gemalt. Wenn auch dieser fertig ist, dürfen die Kinder ihren eigenen Umriss farbig ausmalen und gestalten, damit dieser schließlich so aussieht, wie das Kind selbst.

• **Anmerkung:**

Für die Kinder ist das eine tolle Aktivität, die schließlich ihre ganz persönliche Bettwäsche hervorbringt bzw. ihr

Spiegelbild. Zugleich können Ängste, die manche Kinder mit dem Schlafen verbinden, auf diese Weise ganz behutsam genommen werden. Denn mit Hilfe ihres Doppelgängers auf der Bettdecke haben sie jetzt einen Schutz vor allem, was ihnen unheimlich ist und nachts Angst macht.

Allerdings ist Bettwäsche nicht gerade billig. Deshalb sollten diese persönlichen Bezüge für einen besonderen Anlass aufgehoben werden, zum Beispiel als Weihnachtsgeschenk oder zur Einschulung. Oder man veranstaltet einen Flohmarkt. Ist dem Kinderkleidung, Spielzeug und Basteleien verkauft werden. Aus dem Erlös könnte man dann die Bettbezüge bezahlen. Billiger, aber wesentlich aufwendiger ist es, geschickte Mütter zu bitten, aus wertbarem Stoff Bettbezüge zu nähen.

Bettwäsche zum Bemalen kann man auch direkt bestellen bei dem Versand Jakob, Postfach 1150, 96473 Rodach.

Noch eine Kleinigkeit: Wenn Sie nur eingetärbte Bettbezüge haben, müssen Sie zum Bemalen gut deckende Stoffmalfarbe nehmen, sonst kann man diese auf dem farbigen Untergrund nicht erkennen!



Das Bild von meinem Körper

Alter: ab 4 Jahren

Teilnehmerzahl: 1 oder mehrere

Material: pro Kind eine Kopie des Körpers, Stifte

Jedes Kind bekommt eine Kopie seines Körpers und darf mit Hilfe der Stifte einzeichnen, welche verschiedenen Körperstellen es gerne mag und welche es überhaupt nicht leiden kann.

• **Anmerkung:**

Im Anschluss an die Malaktion sollten Sie den Kindern die Möglichkeit geben, sich auszutauschen. Vielleicht möchten die Kinder die Bilder ihrer Körper in der Runde vorstellen und kurz erzählen, was sie an ihrem Körper gerne haben und was ihnen nicht gefällt. Um die Bilder anschaulicher zu gestalten, könnte man die Kinder bitten, die Dinge, die sie nicht mögen, im Körperbild schwarz einzuzeichnen und die Dinge, die ihnen gefallen und die sie gerne mögen, in hellen Farben wie gelb, orange, rot oder o.a.

Wenn Sie diese Übung mit Kindern durchführen, die erst 4 Jahre oder nur wenig älter sind, können Sie die Kinder erst einmal bitten, nur das einzumalen, was sie gerne haben, damit sich die Kinder auf eine einzige Sache konzentrieren können und nicht durcheinander kommen.



Ich spüre meinen Körper

Alter: ab 1 Jahren

Teilnehmerzahl: 1 oder mehrere

Material:

Jedes Kind sucht sich eine Stelle im Raum, an der es genügend Platz hat und von keinem anderen gestört wird. Dann beginnt es, mit geöffneten Händen leicht über die Kopfhaut zu rubbeln, über Haare, Ohren, Gesicht und schließlich den Hals. Alles muss gründlich gerubbelt und gestreichelt werden. Dabei sollte von den geöffneten Handflächen ein leichter Druck ausgehen, der angenehm ist. Ist der Kopf richtig wachgerubbelt, bearbeitet man nacheinander die Schultern und beide Arme. Natürlich werden bei dieser Rubbelmassage auch die Hände nicht vergessen. Man kann die Hände aneinander reiben, so als würde man diese richtig eierernen wollen. Als Nächstes ist dann der Rumpf an der Reihe. Angefangen vom Brustkorb bis hin zum Bauch muss alles kräftig gerubbelt werden. Sind die Kinder auch damit fertig, sind ganz zum Schluss noch die beiden Beine und die Füße dran. Wie bei den Ärzten wird zuerst das eine Bein und anschließend das andere gerubbelt. Wenn der Körper gut wachgerubbelt, gerichen und gestreichelt ist und keine Stelle mehr fehlt,

können die Kinder im Stehen einmal einen Moment lang ihre Augen schließen. Sie sollen spüren, was in ihrem Körper vorgeht und ob sich dieser nun anders anfühlt als zuvor.

• Anmerkung:

In der Regel werden die Kinder davon berichtet, dass sie ein angenehmes Krabbeln im Körper und vor allen Dingen auf der Haut spüren. Durch das kräftige Rubbeln und Reiben wird der Körper gut durchblutet, so dass sich Verspannungen lösen können. Nach einer solchen «Massage» können Kinder ganz bewusst ihren Körper spüren. Wenn Sie diese Übung mit Kindern im Kindergartenalter machen, sollten Sie diese abkürzen, die Anweisung erst einmal auf ein einziges Körperteil beschränken, beispielsweise auf einen Arm. Den sollten die Kinder ordentlich und gründlich durchrubbeln und anschließend für eine Weile die Augen schließen, um den Arm einmal ganz bewusst zu spüren. Wenn die Kinder noch konzentriert sind und Lust haben, kann man die Übung auch mit dem anderen Arm oder dem Kopf machen. Sprechen Sie auch nach dieser Übung mit den Kindern über ihre gemachten Erfahrungen. Wenn die Kinder lieber malen, anstatt der gesamten Gruppe ihre Erfahrungen und Eindrücke zu schildern, lassen Sie sie einfach auf einer Kopie des Körperschemas das Ge-

rühl einzeichnen, das sie spüren konnten und die Stelle, an der sie es spürten. So bekommen Sie einen kleinen Einblick, wie die Kinder sich dabei gefühlt haben und wie ihnen die Übung gefallen hat.

Wenn man diese Übung wirklich gründlich durchführt, wird die Aufmerksamkeit und Konzentration der Kinder enorm gesteigert. Probieren Sie die Übung am besten selbst vorher einmal aus. Auch Ihnen wird die wohltuende Wirkung dieser Übung nicht verborgen bleiben!



Ich reise durch meinen Körper

Alter: ab 4 Jahren

Teilnehmerzahl: 1 oder mehrere

Material: pro Kind eine Decke und ein Kissen

Jedes Kind darf sich nun eine der Decken und ein Kissen nehmen und sich dann einen Platz im Raum suchen, an dem es sich mit der Decke gemütlich machen kann. Wenn die Kinder müde sind, können sie ihren Kopf auf das Kissen legen. Liegen schließlich alle Kinder ganz bequem, können Sie mit folgender Übungsanweisung beginnen:

Wir werden nun eine kleine Reise durch unseren Körper machen ... Versucht einfach die Dinge, die ich erzähle, so gut wie möglich zu spüren ...

Wenn unsere Reise durch unseren Körper beendet ist, haben wir genug Zeit um uns auszumätschen ... Nun schließt bitte eure Augen und spürt einen Moment lang, wie euer Körper auf dem Boden liegt ... (30 Sekunden)

Geh nun mit deiner Aufmerksamkeit in deine Füße und versuche, sie ganz deutlich zu spüren ... Wenn du wachst, kannst du deine Füße etwas hin und her bewegen, damit du sie deutlicher spüren kannst ... Spür nun deine Ber-

ne, wie sie auf der weichen Decke liegen ... Wie berühren deine Beine die Decke? ... Bewege deine Beine ganz leicht hin und her, damit du sie ganz genau spüren kannst ... Als Nächstes sollst du deinen Po spüren ... Am besten kniebst du deine Pobacken einmal ganz fest zusammen, dann kannst du den Po richtig gut fühlen ... Spürst du, wie dein Po am Boden aufliegt? ... Versuche jetzt einmal deinen Rücken zu spüren. Dem Rücken berührt die Decke, die unter ihm liegt ... Wie fühlt sich dein Rücken an? ... Lass deine Schultern richtig in die Decke fallen, dann sie sich gut entspannen können ... Nun spüre deine Arme ... Erst den einen und dann den anderen ... Achte nur auf deine Arme und deine Hände ... Was kannst du spüren? ... Wenn du willst, kannst du auch deine Arme und Hände ganz sanft hin und her drehen, damit du sie besser wahrnehmen kannst ... Und zu guter Letzt kannst du noch deinen Kopf spüren ... Auch dein Kopf liegt am Boden und berührt die Decke ... Wickel ruhig ein bisschen mit deinem Kopf, damit du ihn gut spüren kannst ...

So, nun hast du die Reise durch deinen Körper fast beendet. Versuche einfach noch einmal, deinen ganzen Körper zu spüren und wahrzunehmen. Vielleicht war bei deiner Reise eine Körperstelle dabei, die du nicht so gut spüren konntest wie die anderen? Wenn du magst, kannst du noch einen Moment lang ver-

suchen, genau diese Stelle zu spüren ... Lass dir ruhig Zeit dabei ... (ca. 30 Sekunden)

Nun ist es an der Zeit, die Reise durch den Körper zu beenden. Bitte ballte deine Hände zu ganz festen Faustten ohne einige Male tief ein und aus, dann recke und strecke dich, bis du dich wieder voller Kraft und Energie fühlst!

• Anmerkung:

Bei Kindern im Kindergartenalter kann es ratsam sein, die Übung etwas zu verkürzen und die Kinder nur eine Körperstelle spüren zu lassen. Wenn die Kinder jedoch mit Übungen solcher Art vertraut sind oder viel Ausdauer haben, kann man sie auch genau wie beschrieben durchführen. Da die Kinder in regelmäßigen Abständen ihre Körper leicht bewegen, wird diese Übung auch für ruhigere Kinder in der Regel kein Problem darstellen.



Manches mag ich, anderes nicht

Alter: ab 4 Jahren

Teilnehmerzahl: 1 oder mehrere

Material: weißes Papier mindestens in Größe Din-A4, Bunt- oder Wachsmalstifte

Jedes Kind bekommt ein Blatt Papier und faltet dieses in der Mitte. Auf die eine Hälfte kann es nun mit Hilfe der Stifte all die Dinge malen, die es gerne mag und auf die andere Bildhälfte können die Sachen, die das Kind überhaupt nicht leiden kann.

Um den Kontrast zwischen den schönen Dingen und den Sachen, die man nicht mag, mehr hervorzuheben, kann

man den Knick in der Mitte mit einem dicken schwarzen Stift nachzeichnen.

• **Anmerkung:**

Bei Kindern, die unschlüssig sind, was sie nun malen sollen, bietet sich an, vorab ein Gespräch zu führen. Sicherlich weiß jedes Kind eine Sache, die es besonders gerne mag und gut leiden kann und ebenso gut werden Kindern Dinge einfallen, die sie gar nicht mögen. Bei Kindergartenkindern würde ich anraten, vor dem Malen einen kleinen Austausch im Stuhlkreis stattfinden zu lassen. Meist fallen den Kindern dann zahlreiche Dinge ein, die sie später zu Papier bringen können.

Wer ungern malt, kann auch aus Zeitsungen, Katalogen etc. Bilder und Situationen ausschneiden, die auf die jeweiligen Bildhälften geklebt werden können.

Mein Traumkissen

Alter: ab 4 Jahren

Teilnehmerzahl: 1 oder mehrere

Material: pro Kind eine unifarbene Stofftasche mit Henkel, Schere, Stoffmalfarben (Sirte, Kreide oder flüssige Farbe in Töpfchen, ggf. Pinsel, flüssige Farben sind allerdings erst für Kinder ab dem Schulalter zu empfehlen, Schaumstoff zum Füllen (gibt es im Baumarkt als Meterware zu kaufen)

Jedes Kind bekommt eine Stofftasche und darf diese mit den Stoffmalfarben bemalen. Anschließend muss die Tasche an einem warmen Ort zum Trocknen gelegt werden.

Ist die Farbe ganz getrocknet, werden die Henkel mit Hilfe der Schere genau in der Mitte durchgeschnitten. Dann schneidet man aus dem Schaumstoff ein Rechteck, das die Größe der Tasche hat und steckt dieses in die bemalte Tasche hinein. Die durchgeschnittenen Henkel knetet man nun so zu, dass der

Schaumstoff nicht aus der Tasche herausfallen kann. Fertig ist das ganz persönliche Traumkissen! Man kann es für zahlreiche Stilleübungen, Massagen, Phantasierisen, Entspannungsrübungen oder auch als Sitzkissen jederzeit einsetzen!

• Anmerkung:

Bügel man die bemalten Stofftaschen vor dem Füllen und wäscht sie anschließend, ist das Kunstwerk haltbarer. Denn durch das Bügeln wird die Stofffarbe fixiert und lässt sich nicht mehr herauswaschen.

Sie könnten den Kindern auch vorgeben, die eine Kissen­seite mit einem fröhlichen Gesicht oder einer Situation zu bemalen, die sie glücklich macht und die andere mit einem wütenden, ärgerlichen Gesicht oder einer Situation, die sie traurig stimmt. So kann man die Kissen für Übungen gezielter einsetzen. Beispielsweise indem man die Kinder bittet, sich auf die Kissen­seite zu setzen, die im Moment zu ihrer Stimmung passt.

Das macht mich froh – das stimmt mich traurig!

Alter: ab 4 Jahren

Teilnehmerzahl: mindestens 6

Material:

Alle Kinder setzen sich in einen Kreis auf den Boden. Nun darf der Reihe nach jedes der Kinder Dinge nennen, die es fröhlich macht. Wem fällt zuerst nichts mehr ein? Wenn keinem mehr etwas einfällt, kann man die Runde ein-

mal andersherum starten. Dabei nennt jedes Kind Sachen, die es traurig stimmen. Auch hier läuft die Runde solange, bis keinem mehr etwas einfällt!

• **Anmerkung:**

Wenn die Kinder noch Lust haben, kann man über die aufgezählten Dinge ein Gespräch führen. Vielleicht sind dem einen (oder anderen) Dinge aufgefallen, die ihn persönlich überhaupt nicht fröhlich stimmen, obwohl ein anderes Kind diese genannt hat.

Haben die Kinder Interesse daran, an dieser Aktion weiterzuarbeiten, könnten sie beispielsweise aus weißem Papier Kreise ausschneiden, auf die jeweils eine genannte Situation (oder Sache) gemalt wird. Diese Kreise klebt man am Rand aneinander und auf einen Kreis malt man einen Raupenkopf. Man kann auch zwei Raupen kleben, eine fröhliche Raupe und eine, deren Körper aus den Dingen besteht, die die Kinder traurig stimmen.



Das kann ich gut!

Alter: ab 7 Jahren

Teilnehmerzahl: mindestens 4

Material:

Alle Kinder setzen sich in einen Kreis auf den Boden. Das erste Kind beginnt und darf eine Sache nennen, die es gut kann. Dann ist das nächste Kind an der Reihe und sagt ebenfalls etwas, was es besonders gut kann. Zum Beispiel: Nele sagt, dass sie besonders gut hanteln kann. Lara dagegen erzählt, dass sie sehr gelenkig ist und deswegen gut turnen kann. Maya verrät den Kindern, dass sie viele Ideen hat und es deshalb leicht, sich Geschichten auszudenken etc.

• Anmerkung:

Besonders für Mädchen ist es oft ein großes Problem, positive Dinge an sich selbst zu sehen und auf diese auch noch stolz zu sein. Dabei ist jedes Kind eine eigenständige Persönlichkeit, die bestimmte Vorlieben hat, verschiedene Hobbys und Dinge die es gerne tut, weil es diese besonders gut kann. Zu solchen Eigenschaften zählen beispielsweise auch die Fähigkeit, gut zuhören zu können, anderen Kindern zu helfen, Freunde zu trösten oder jemand, den man gerne hat, ab und an zu überraschen.

Was hättest du am liebsten, wenn du traurig bist?

Alter: ab 4 Jahren

Teilnehmerzahl: 1 oder mehrere

Material: --

Alle Kinder setzen sich in einen Stuhlkreis oder einfach auf den Boden. Das erste Kind erzählt nun von einer Sache, die es traurig stimmt. Und anschließend teilt es den anderen mit, was es in genau dieser Situation am allerliebsten hatte, damit es ihm wieder besser geht und es sich nicht mehr traurig fühlt. Dann ist der Nächste an der Reihe.

• Anmerkung:

Auch die Spielleitung sollte bei diesen Gesprächen immer aktiv teilnehmen und sich in das Gespräch so einbringen, wie es auch die Kinder tun. Denn sonst fühlen sich die Kinder beobachtet und man selbst grenzt sich aus. Manchmal ist es für die Gruppe auch einfacher, wenn die Spielleitung beginnt und über sich erzählt.

Meine Hand

Alter: ab 4 Jahren

Teilnehmerzahl: 1 oder mehrere

Material: Gips, altes Plastikgefäß,
kleine Springform

Der Gips wird wie in der Packungsbeilage beschrieben in dem Plastikgefäß angerührt. Dann füllt man ihn in die Springform und wartet einige Zeit, bis die Gipsmasse etwas fest geworden ist. Dann darf das Kind seine rechte oder linke Hand in die Gipsmasse hineindrücken. Wenn der Gips vollständig hart geworden ist, kann man ihn aus der Form herausnehmen und an das entsprechende Kind verteilen.

• Anmerkung:

Diese Aktion ist nicht zeitaufwendig, aber dennoch für die Kinder eine schöne Erinnerung. Wenn die Kinder mochten, kann man die Gipshand mit Plakafarbe o.ä. anmalen, dann können die verschiedenen Handgrößen und Formen besonders gut zur Geltung kommen. Für den Fall, dass die «Handen» anschließend in den Gruppenraum gehängt werden sollten, muss in die noch weiche Gipsmasse ein Nagel gesteckt werden. Durch dieses so entstandene Loch kann zum Aufhängen ein Nagel gesteckt oder ein Stück feste Kordel gezogen werden.



Mein Körper hinterlässt Spuren

Alter: ab 4 Jahren

Teilnehmerzahl: 1 oder mehrere

Material: Pinsel, Wasser, Wasserfarben, große, weiße Bögen Tonkarton (ersatzweise Tapetenrolle) mindestens in der Größe Din-A3, evtl. Lippenstifte

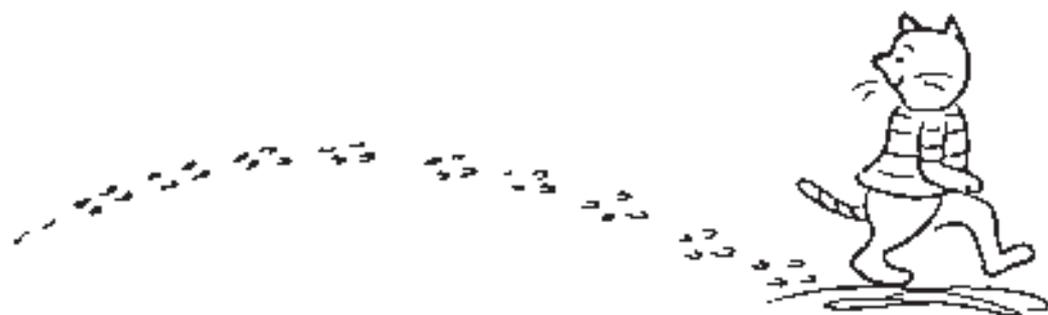
Jedes Kind bekommt einen Bogen weißen Tonkarton. Mit Hilfe des Pinsels und der Wasserfarben darf sich das Kind seine nackten Füße bemalen und damit Abdrücke auf den Bogen drucken. Ebenso kann das Kind Handabdrücke auf den Bogen zaubern oder lustige Abdrücke mit den Fingern. Wenn die Kinder Lust haben, können sie sich

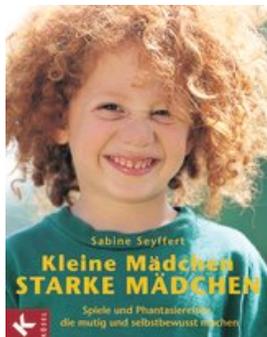
ihre Lippen mit Lippenstift annähen und den Mund auf den Papierbogen drucken. Jedes Kind kann sich also sein eigenes Körper-Spuren-Plakat gestalten.

• **Anmerkung:**

Am besten führt man diese Aktion im Freien durch. Dort können die Kinder mit ihren »bunten« Füßen und Händen nichts vertrecken, und die Füße können leicht mit einem Gartenschlauch abgespritzt werden oder die Kinder laufen anschließend durch eine mit Wasser gefüllte Wanne.

Bei schlechtem Wetter sollte man den Boden einfach mit alten Bettlaken, Zeitungsblättern oder Abdeckfolie bedecken und den Kindern alte Stofftücher geben, damit sie sich die Füße anschließend säubern können.





Sabine Seyffert

Kleine Mädchen, starke Mädchen

Spiele und Phantasiereisen, die mutig und selbstbewusst machen

Paperback, Broschur, 96 Seiten, 17,3 x 22,0 cm

ISBN: 978-3-466-30791-3

Kösel

Erscheinungstermin: Februar 2008

Mädchen werden mutig und selbstbewusst

Dieses Buch enthält abwechslungsreiche und leicht umsetzbare Spielaktionen, die Mädchen ab 4 Jahren in ihrem Selbstbewusstsein stärken. Mädchen bekommen so Mut, sich zu äußern oder sich zu wehren, wenn ihnen etwas nicht gefällt.

Das Buch enthält abwechslungsreiche und leicht umsetzbare Spielaktionen, die Mädchen ab 4 Jahren Mut machen und sie stärken. Denn Mädchen fehlt oft der Mut, sich zu äußern oder sich zu wehren, wenn ihnen etwas nicht gefällt. Die Spiele, Übungen und Phantasiereisen sind für einzelne und mehrere Kinder geeignet. Das Buch ist daher in Familien, Kindergarten, Grundschule und Freizeitgruppen einsetzbar. Mit vielen pfiffigen Farb-Illustrationen von Monica May-Vetter. Empfohlen vom AOK-Familienprogramm
Inhaltlich unverändert, da noch wie vor hochaktuell.