

## Kinder stärken

Während dem Spiel gibt es immer wieder anspruchsvolle Situationen z.B., wenn es um das Einschätzen von Risiken geht, starke Gefühle auftreten, verschiedene Bedürfnisse vorhanden sind oder wenn Kinder kämpfen. Hier treffen die Bedürfnisse und Gefühle der Kinder auf die Spielbegleitung der Kindergartenlehrperson. Wie können Kinder möglichst in ihren Lebenskompetenzen gestärkt und darin unterstützt werden, für sich und ihre Bedürfnisse zu sorgen? Dies ist ein wichtiger Fokus im Projekt Spielzeugfreier Kindergarten.

### Wunsch nach Bindung

Kinder wollen sich geborgen und wertgeschätzt fühlen, sie möchten Anerkennung, dazu gehören, Freundschaften eingehen, sich unterstützt fühlen und andere umsorgen können. Sie haben ein Bedürfnis nach Empathie, Respekt und Liebe.

Dies zeigt sich auch im Spiel. Wenn z.B. ein Kind ein kleines Kätzchen spielt, das sich einerseits ins gebaute Nest kuschelt, andererseits die anderen Kinder neckt oder immer mal wieder davonläuft. Im gleichen Spiel kann es sein, dass ein Kind sich um das Kätzchen sorgt, schaut, dass es genügend zu essen hat und vielleicht noch ein weiteres Katzenneut baut. Bei beiden Kindern erfüllen sich dadurch verschiedene Bedürfnisse. Das Spiel funktioniert, wenn beide Kinder miteinander in Kontakt sind. Die Kinder können sich so im Erfüllen von unterschiedlichen Bedürfnissen üben.

Hier besteht die Aufgabe der Kindergartenlehrperson die Beziehung zu den Kindern aktiv zu gestalten und auf die Bedürfnisse der Kinder angemessen zu reagieren. Auch gehört es zur Aufgabe der Kindergartenlehrperson, die Dynamik in der Klasse so zu gestalten, dass sich die Kinder geborgen fühlen. Im Spielzeugfreien Kindergarten kann das sehr anspruchsvoll werden, wenn viele unterschiedliche Bedürfnisse aufeinandertreffen.

Ein wichtiger Faktor dabei ist, ob das Kind die Kindergartenlehrperson präsent, freundlich, einladend und verlässlich wahrnimmt. Dazu gehören nicht nur freundliche Worte, ein wohlwollender Blick, sondern alle verstehbaren, authentischen Signale. Im Spielzeugfreien Kindergarten sind vertiefte Gespräche zu zweit gut möglich und sehr wertvoll und eine gute Möglichkeit, um mit den Kindern in Kontakt zu kommen. Persönliche Gespräche mit den Kindern zu führen und dem Kind zu zeigen «Ich sehe und höre dich», also aktiv die Beziehung zum Kind zu gestalten, ist eins der wichtigsten Elemente während der spielzeugfreien Zeit, sowie auch sonst im Kindergartenalltag.

### Wunsch nach Wachstum

Kinder möchten die Welt entdecken, lernen und verstehen. Sie wollen selbstwirksam sein, sich ausdrücken können und sich weiterentwickeln.

Oft geht es um ein Abwägen von Risiken und Gefahren. Wo gehen die Kinder ein Wagnis ein, wo ein Risiko oder gar eine Gefahr? Wie hoch darf auf den Baum geklettert werden? Angepasste Herausforderungen tragen zur Spielfreude und zur motorischen und emotionalen Entwicklung der Kinder bei. Kinder können sich in der Regel gut selbst einschätzen, sie wissen ziemlich genau, was sie ausprobieren möchten. Entschliessen sie sich, eine Herausforderung anzunehmen, gehen sie in der Regel konzentriert und vorsichtig an die Sache ran.

Im Spielzeugfreien Kindergarten kann es viele Situationen geben, wo die Kindergartenlehrperson gut hinschauen muss, ob die Spielumgebung den Voraussetzungen entspricht. Allenfalls müssen die Kinder auf kühne Situationen vorbereitet werden, bzw. es braucht neue Abmachungen und allenfalls Regeln. Ein gewagtes Spiel benötigt zwingend die Begleitung der Lehrperson.

In der Abschlussrunde am Ende des Halbtages, oder auch mal zwischendurch, ist es wichtig die Kinder danach zu fragen, wie sie das geschafft haben? Wie sie diese Herausforderung gemeistert haben und wie sie sich dabei gefühlt haben.

### Wunsch nach Autonomie

Kinder haben ein inneres Bestreben nach Autonomie. Sie wollen Dinge selbst bestimmen und tun können. Sie wollen auch scheitern dürfen.

Im Alltag kommt es immer wieder zu Situationen, wo Kinder die Erfahrung machen, dass sie für etwas noch zu klein sind oder sie die geforderten Voraussetzungen noch nicht erfüllen. Im Spiel können sie aber genau das tun. Sie können stark und selbständig sein und wählen sich deshalb gerne Figuren aus Geschichten, Filmen, Games und leben in ihrer Spielwelt. Sie können dadurch neue Erfahrungen machen, die ihnen in der Realität nicht möglich sind. Für Kinder ist es elementar, dass sie ihre Innenwelt zum Ausdruck bringen können. Dazu gehört es, grundlegenden Bedürfnissen nachzugehen und Gefühle verarbeiten zu können.

Kinder spielen immer wieder Erlebnisse und Beobachtungen aus ihrem Alltag nach. Dabei handelt es sich nicht nur um Erfahrungen, die verarbeitet werden, sondern auch um die damit verbundenen Empfindungen.

### Emotionsregulation

Die Emotionsregulation bezieht sich auf die Fähigkeit eines Kindes, seine Emotionen zu erkennen, zu verstehen und angemessen mit ihnen umzugehen.

Der Umgang mit Emotionen ist ein wichtiges Element des Spielzeugfreien Kindergartens. Einerseits gehört es zum Projekt, täglich in der Auswertungsrunde mit den Kindern über sich und die eigenen Gefühle und Bedürfnisse nachzudenken, andererseits bietet der blaue Stuhl ein gutes Übungsfeld, um über eigene Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen. Was heisst das nun konkret für die spielzeugfreie Zeit?

- **Emotionale Sensibilisierung:** Die Kindergartenlehrperson kann den Kindern helfen, ihre eigenen Emotionen zu erkennen und zu benennen. Sie kann beispielsweise emotionale Gesichtsausdrücke identifizieren und über verschiedene Emotionen sprechen, um den Kindern dabei zu helfen, ihre eigenen Gefühle zu verstehen.
- **Emotionale Unterstützung:** Kinder benötigen Unterstützung und Ermutigung, um ihre Emotionen auszudrücken. Die Kindergartenlehrperson kann einen sicheren Raum, z.B. die Austauschrunde oder Einzelgespräche schaffen, wo Kinder ihre Gefühle frei äussern können, ohne Angst vor Ablehnung oder Bestrafung zu haben.

- **Konfliktlösung:** Konflikte sind ein natürlicher Bestandteil des sozialen Miteinanders im Kindergarten. Die Kindergartenlehrperson kann den Kindern helfen, Konflikte auf konstruktive Weise zu lösen und mit den Kindern alternative Lösungsstrategien herauszufinden. Durch die Förderung von Empathie und Perspektivübernahme können Kinder lernen, die Gefühle anderer zu berücksichtigen und gemeinsame Lösungen zu finden.
- **Vorbild sein:** Die Kindergartenlehrperson fungiert als Vorbild für die Kinder. Indem sie selbst einen angemessenen Umgang mit Emotionen zeigt, kann sie den Kindern ein gutes Beispiel geben. Wenn Erwachsene ihre eigenen Emotionen regulieren können, ermutigt dies die Kinder, es ihnen nachzumachen.

Es ist wichtig zu beachten, dass Kinder unterschiedliche Entwicklungsstufen haben und sich in ihrer Emotionsregulation unterscheiden können. Einige Kinder benötigen möglicherweise zusätzliche Unterstützung und individuelle Betreuung, um ihre Emotionen besser zu verstehen und zu regulieren. Die enge Zusammenarbeit zwischen Kindergartenlehrpersonen, Eltern und gegebenenfalls Fachleuten wie Heilpädagog\_in kann dabei helfen, die Emotionsregulation bei Kindern im Kindergarten zu fördern.

### Selbstwertgefühl stärken

Etwas vom Zentralsten ist es, das Selbstwertgefühl der Kinder zu stärken. Das Selbstwertgefühl ist das Mass an Wert und Wertschätzung, welches man sich selbst gibt. Dazu gehört zu wissen, wer ich als Mensch bin, was ich mag, dass ich mich respektiere und mich als wertvoll empfinde. Es beinhaltet ein Gefühl der Selbstsicherheit und des Selbstvertrauens. Man ist in der Lage, sich selbst anzunehmen (Gefühle und Bedürfnisse), Fehler zu akzeptieren und aus ihnen zu lernen, und an sich und an seine Fähigkeiten zu glauben.

Das Selbstwertgefühl entwickelt sich durch den Austausch mit anderen und durch Reaktionen aus dem Umfeld. Nehmen wir ein Kind, dem es nicht gelingt auf einen Baum zu klettern. Wie kann das Kind motiviert werden, damit es ein gutes Gefühl entwickelt? Dabei ist es nicht entscheidend, ob und wenn ja wie hoch es auf den Baum klettert, sondern wie das Kind die Situation gestalten kann. Es muss wissen, ich kann entscheiden und meine Entscheidung ist ok.

Als Erwachsene\_r sagt man schnell Dinge wie z.B. «das ist doch nicht so hoch, streng dich ein bisschen an, die anderen schaffen das doch auch». Das mag gut gemeint sein, ist aber nicht hilfreich. Solche Aussagen sind gar demotivierend, kontraproduktiv und demütigend. In solchen Situationen geht es darum zu sehen, was im Kind vor sich geht, seine Gefühle zu benennen oder was genau beobachtet werden kann.

Das Selbstwertgefühl der Kinder können Erwachsene also stärken, indem sie auf das Kind reagieren. Ein wichtiger Teil davon ist, dem Kind zuzuhören mit voller Aufmerksamkeit. Wenn also ein Telefonanruf während eines solchen Momentes kommt, lieber der anrufenden Person mitteilen, dass man zurückruft. Das signalisiert dem Kind «du bist mir wichtig – ich habe Zeit für dich». Diese acht Dinge stärken das Selbstwertgefühl des Kindes:

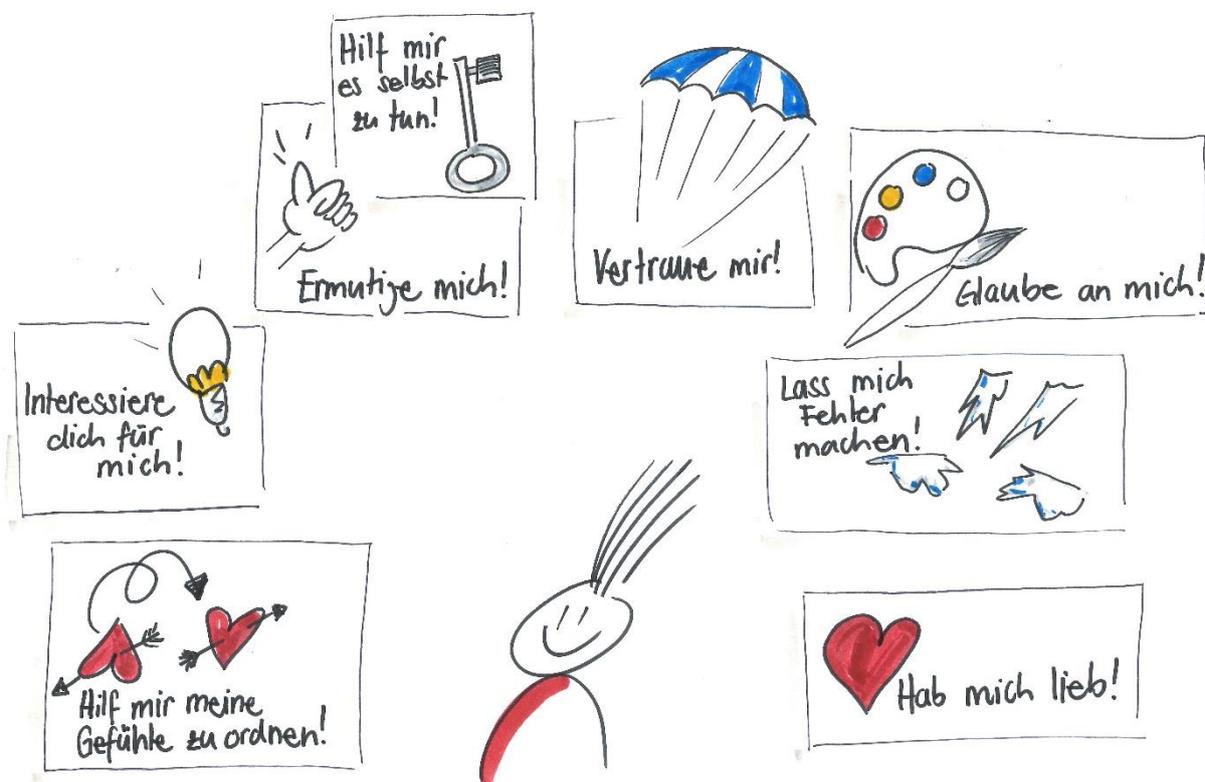


Abbildung 1: Selbstwertgefühl stärken, Kursunterlagen Spielzeugfreier Kindergarten, Suchtprävention Aargau 2023

### Was hat das alles mit Suchtprävention zu tun?

Wer über ausgeprägte Lebenskompetenzen verfügt, für seine Bedürfnisse sorgen kann und ein hohes Selbstwertgefühl hat, kann das Leben besser meistern. All das wirkt sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus. Man hat zwar nicht weniger Probleme oder Krisen, jedoch sind andere Tools vorhanden, sprich Bedürfnisse erkennen, Gefühle wahrnehmen, zu wissen, was man will und was nicht. Das ist hilfreich fürs Leben. D.h. das Kind verfügt über ein breiteres Repertoire von Handlungsmöglichkeiten in herausfordernden Situationen und weicht so weniger auf Ersatzlösungen aus, wie z.B. ich trinke meinen Frust weg. Ein gutes Selbstwertgefühl und Lebenskompetenzen helfen eigene Ziele zu verfolgen, Herausforderungen anzunehmen und vor allem auch mit Menschen besser in Beziehung zu gehen sowie mit sich selbst.

#### Quellen

- Högger, D., Günter, I., & Wullschleger, S. (2023). *Mut zum freien Spiel - Dynamik zulassen, vielfältig lernen*. Hölstein: Verlag LCH Lehrmittel 4bis8.
- Landolt, C. (2019). Herr Orth, wie entsteht unser Selbstwertgefühl? *Fritz&Fränzi, das Schweizer Elternmagazin*.
- Rietzler, S., Völkert, N., & Grolimund, F. (Regisseure). (2016). *Starkes Kind* [Film-Serie]. Suchtprävention Aargau (2022). Podcast ElternAlltag Special Selbstwertgefühl. Aarau, Schweiz.