SOZIAL-EMOTIONALE KOMPETENZEN FÖRDERN (4)

Gefühle in Bewegung

Gefühle mit dem ganzen Körper ausdrücken – hier finden Sie Ideen für kleine und große Gesten und das Spiel mit dem eigenen Ausdruck.

VON Stella Valentien

Beobachten und Nachahmen, was die anderen vormachen und mit Freude mitmachen, fällt Kindern leicht. Neben Impulsen, die auf pantomimische Darstellung setzen, kann Bewegung auch sprachlich begleitet werden. Wenn Emotionen mit dem ganzen Körper dargestellt werden, wird mit der Intensität des Ausdrucks gespielt. Bewegung kann große Gesten beinhalten. Kinder können sich aber auch klein machen, schnell oder langsam agieren. So üben sie spielerisch, ihren emotionalen Ausdruck zu modulieren. Eine Fähigkeit, die Menschen hilft, ihre Gefühle und Bedürfnisse zur jeweiligen sozialen Situation angemessen auszudrücken.

Stella Valentien

ist Erziehungswissenschaftlerin und leitet den Bereich Fortbildung und Präventionsprogramme der Deutschen Liga für das Kind.

Schwebende Gefühle

Ziel des Spiels ist es, einen Luftballon, der nicht gehalten, sondern nur angestupst wird, möglichst lange in der Luft zu halten. Zwei Kinder würfeln abwechselnd mit einem Gefühlswürfel. Sie geben die Information über die nächste Emotion, etwa Freude, Angst, Traurigkeit, Ärger, Überraschung, an die Gruppe weiter. Alle Kinder verändern ihren Körperausdruck entsprechend der Emotion. Die Herausforderung wird erhöht, wenn mehrere Ballons ins Spiel kommen. Varianten:

- Das Gefühl auf dem Würfel wird von den würfelnden Kindern nur pantomimisch dargestellt.
- Das Gefühl, das auf dem Würfel zu sehen ist, wird von den würfelnden Kindern nur benannt.

Material: ein oder mehrere Luftballons, ein Gefühlswürfel (ein Würfel, auf dessen Seitenflächen deutliche Darstellungen von Basisemotionen zu sehen sind)

Fröhliche Flugzeuge

Die Kinder stehen im Kreis oder so, dass sie sich gegenseitig gut wahrnehmen können. Ein Kind zeigt einen emotionalen Ausdruck. Die anderen Kinder greifen diesen auf. Die pädagogische Fachkraft fragt, ob die Kinder wissen, wie das gezeigte Gefühl heißt. Wird ein Begriff gefunden, etwa „Freude“, beginnt der gemeinsame Countdown. Alle rufen: „10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0! Wir sind fröhlich!“ Dabei wird die Emotion von allen mit dem ganzen Körper dargestellt. Die Gefühlsflieger starten, alle bewegen sich frei im Raum. Wenn die Kinder wieder an ihrem Platz angekommen sind, rufen alle gemeinsam „Landung!“, nehmen die Hände nach unten, atmen mit einem „Schhhhh“ aus und beenden die Runde mit einem „Buffffff“, das die erfolgreiche Landung anzeigt.
In einer leichteren Variante werden Bildkarten mit Basisemotionen auf der Rückseite nach oben in die Mitte des Kreises gelegt. Ein Kind oder zwei Kinder zusammen wählen eine Karte aus. Sie stellen die Emotion dann pantomimisch dar. Ist dies noch zu schwierig, wird die Karte umgedreht und allen gezeigt.

So geht es den Fischen

Die „Fische“ auf der einen Seite des Raumes fragen, den/die Fischer:in, der/die gegenübersteht: „Fischer, Fischer (oder: Fischerin, Fischerin), wie tief ist das Wasser?“ Der/die Fischer:in antwortet zum Beispiel: „Einen Meter tief!“ Die Fische fragen zurück: „Wie kommen wir rüber?“ Der/die Fischer:in nennt eine Fortbewegungsart und ein Gefühl, zum Beispiel: „Ihr müsst fröhlich schwimmen“ (oder traurig seitwärts laufen, wütende Riesenschritte machen, überrascht hüpfen). Die Fische versuchen nun, auf die angesagte Art und Weise auf die gegenüberliegende Seite zu kommen, während der/die Fischer:in möglichst viele von ihnen fängt. Die gefangenen Fische dürfen in der nächsten Runde helfen. Das Spiel wiederholt sich, bis das letzte Kind gefangen wurde.

VITAFOTO: privat

Luftballons so lange wie möglich in der Luft halten und dabei ein bestimmtes Gefühl imitieren. Geht das auch mit Wut? Ausprobieren.

FOTO: Robert Niedring/GettyImages

Auf hoher See

Die Kinder bauen aus Stühlen, Kartons oder Kissen gemeinsam ein Boot. Mithilfe von Bildkarten, die Basisemotionen darstellen, wird der Faden für eine bewegte Geschichte einer Bootsfahrt gesponnen. Die pädagogische Fachkraft beginnt mit der ersten Karte und gibt einen Handlungsimpuls, den die Kinder pantomimisch darstellen. Die Bildkarte kann den Kindern auch gezeigt werden. Zum Beispiel beginnt die Bootsfahrt mit fröhlichem Winken beim Auslaufen aus dem Hafen. Während der Fahrt kann je nach der nächsten aufgedeckten Karte ein wütender Sturm aufziehen, eine Flaute Langeweile bringen, der Besuch von fliegenden Fischen Überraschung und Freude auslösen. Die pädagogische Fachkraft sorgt dafür, dass sich spannende und entspannende Momente in der Geschichte abwechseln. Die Bootsfahrt endet mit einem positiven Schlusspunkt.
In einer Variante ohne Bildkarten wird gemeinsam besprochen, welche Gefühle während der Bootsfahrt aufkommen sollen, und die Fachkraft nutzt diese Informationen als Erzählleitfaden.

Bewegte Teams und Elternabende

Bewegungsideen, die mit dem emotionalen Ausdruck spielen, lockern sowohl Teamsitzungen als auch Elternabende oder Treffen mit Kindern und Eltern auf. Jede der vorgestellten Anregungen kann dafür aufgegriffen werden. Auf ungewohnte Weise körperlich und seelisch in Bewegung gebracht, können auch Erwachsene einen Eindruck von den ganzheitlichen Lernprozessen der Kinder bekommen.

Worum es geht

Der Begriff Emotion beruht auf dem lateinischen „movēre, mōtum“ mit der Bedeutung „bewegen, erregen, erschüttern“[1]. In und durch Bewegung erwerben Kinder Problemlösungsstrategien, werden die Selbsttätigkeit gestärkt und forschendes Lernen angeregt.[2] Wichtige emotionale Fähigkeiten wie das Erkennen, Benennen und Ausdrücken von Emotionen werden im Alltag erworben. Gemeinsame Aktivitäten, die den ganzen Körper einbeziehen, regen auch das sozial-emotionale Lernen an. Entsprechende Spiele machen Kindern Spaß, unabhängig von ihrem jeweiligen sprachlichen Entwicklungsstand. Denn das Agieren in der Gruppe nimmt den Druck, allein etwas erzählen oder zeigen zu müssen. Selbst- und Fremdwahrnehmung werden spielerisch gefördert. ■

In der nächsten Ausgabe geht es um das gefühlvolle Interpretieren von Liedern und Rhythmen.

QUELLEN:
[1] „Emotion“ in: Pfeifer, W. et al. (1993): Etymologisches Wörterbuch des Deutschen, bereitgestellt im Digitalen Wörterbuch der deutschen Sprache. https://www.dwds.de/wb/Emotion (letzter Zugriff: 15.2.24).
[2] Vgl. Zimmer, R. (2012): Bewegung als Motor des Lernens. Osnabrück: Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung (nifbe).

kindergarten heute

Damit Sie haben, was Sie brauchen!

DAS FACHMAGAZIN

10 Ausgaben pro Jahr

Das Fachmagazin für Frühpädagogik bietet Ihnen:

- ✓ Beispielhafte und inspirierende Praxisbeiträge aus dem Kita-Alltag
- ✓ Fachliche Orientierung, Standpunkte und Meinungen zu Themen der Frühpädagogik
- ✓ Sicherung und Weiterentwicklung der pädagogischen Qualität in Ihrer Einrichtung

DAS LEITUNGSHEFT

4 Ausgaben pro Jahr

- ✓ Fundiertes Wissen und Arbeitsmethoden in allen Leitungsaufgaben
- ✓ Unterstützung für die Zusammenarbeit mit Eltern, Team und Träger
- ✓ Themen für die Leitungspraxis

DIE SONDERHEFTE

- ✓ praxis kompakt: Handlungsimpulse und Fachwissen für den pädagogische Alltag
- ✓ leiten kompakt: Methoden, Recht und Organisation für Leitungstätigkeiten
- ✓ wissen kompakt: Grundlagenwissen aus Pädagogik und Psychologie

WENN ELTERN RAT SUCHEN

4 Ausgaben pro Jahr

- ✓ Wissen für die professionelle Elterberatung
- ✓ Erziehungsfragen - auf 8 Seiten kompetent beantwortet
- ✓ Ratschläge und Impulse im praktischen Format

Bestellen Sie einfach unter www.kindergarten-heute.de
Mail: kundenservice@herder.de, Telefon: 0761-2717-474