12.03.2021

Überarbeitetes Begleitmaterial und Links zum 2. Film:

„Umgang mit Ängsten und Sorgen – bei uns selbst und bei den Eltern"

Zu jedem der Punkte, auf die ich in diesem Film eingehe, gibt es hier Reflexionsfragen, die alleine oder im Team beantwortet und bearbeiten werden können!

Außerdem finden Sie zu jedem Thema Links zu Hintergrundliteratur, so dass Sie sich vertieft mit dem jeweiligen Thema auseinandersetzen können.

Übersicht über den Inhalt

Das Thema Angst – Innehalten und Hinschauen	Seite 2
Selbstfürsorge durch passende Strukturen und Strategien	Seite 3
Selbstfürsorge durch Achtsamkeit und Entspannung	Seite 4
Selbstfürsorge durch den Blick nach vorne	Seite 6
Fürsorge im Umgang mit den Eltern	Seite 8
Weiterführende Links	Seite 10

Hinweis: Wir übernehmen keine Verantwortung für die Inhalte der empfohlenen Internet-Seiten!

Frühe Bildung: Gleiche Chancen
Bundesprogramm Kita-Einstieg Brücken bauen in frühe Bildung
Gefördert von:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Hamburg | Sozialbehörde

12.03.2021

Für den Umgang mit etwas,
das wir nicht bewältigen können,
ist eine Art von Achtsamkeit notwendig.
Der Schlüssel ist, in einer forschenden Haltung zu bleiben.
Wir müssen lernen, beweglich und offen sein, neugierig und wissbegierig, demütig und nicht überheblich.
Unsere Menschlichkeit zeigt sich in unseren sozialen Interaktionen von einem Menschen zum anderen. Wir müssen diese Nichtgetrenntheit wieder neu einüben, gerade jetzt.

nach Joe Brewer, Komplexitätsforscher

Das Thema Angst – Innehalten und Hinschauen

Fragen zur Selbstreflexion:

- Welche Bedeutung gebe ich der aktuellen Situation?
- Wie komme ich damit klar/bin ich damit klargekommen?
- Wie gehen wir gemeinsam damit um, in meinem privaten Umfeld, in der Kita, im Team?
- Was definiere ich als Erfolg in dieser Zeit?
- Gibt es noch aktuelle Belastungen/Schwierigkeiten/Unklarheiten?

Links:

Umgang mit Angst in Corona-Zeiten https://www.ich-habe-auch-angst.de/corona-angst-umgang/

Gerald Hüther im podcast: Was hilft uns aus der Angst? https://www.youtube.com/watch?v=A2VLe4qzTqI

Gedanken von Schulz von Thun: https://www.schulz-von-thun.de/aktuell/gedanken-zur-corona-krise-aus-dem-schulz-von-thun-institut

Coaching in Zeiten der Krise von Dr. Christopher Rauen: https://www.coaching-newsletter.de/archiv/2020/coaching-newsletter-maerz-2020.html

Beitrag zum Thema Angst: https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/angst/index.html

Frühe Bildung: Gleiche Chancen
Bundesprogramm Kita-Einstieg Brücken bauen in frühe Bildung
Gefördert von:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Hamburg | Sozialbehörde

12.03.2021

Selbstfürsorge durch passende Strukturen und Strategien

Fragen zur Selbstreflexion:

Achtsamkeit beginnt in der persönlichen Tagesgestaltung

- Am Abend vorher: was mache ich, um eine „geruhsame" Nacht zu haben?
- Am Morgen – wem gehört mein erster wacher Gedanke? Was mache ich mit meinen Träumen? Was ist für mich ein guter Start in den Tag?
- Wie ge-/verplant ist mein Tag? Für wen trage ich Sorge?
- Mit wem habe ich es wie den Tag über zu tun?
- Wann gelingt Kommunikation?
- Gibt es Zeit für Inspirationen, Zufriedenheit, Wohlfühlen?
- Gibt es Zeiten ohne Hektik und Planungen, ohne Stress?
- Wie wirke ich auf andere? Was macht das Zusammensein mit anderen mit mir?

(Quelle: Michaele Gabel nach S. Wellensiek)

Links:

Psychische Gesundheit in der „Corona-Zeit" https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html#c12551

Selbstcoaching-Übung „5 Säulen der Stabilität": https://zeitzuleben.de/5-saeulen-der-stabilitaet/

Initiative von Sabine Ebersberger und Michael Bohne: **Emotionale Selbsthilfe in beispiellosen Zeiten** https://www.innen-leben.org/

Traumapädagogische Anregungen zu deiner Stabilisierung in der Corona-Zeit https://www.institut-trauma-paedagogik.de/images/corona_institut-trauma-paedagogik-01.pdf

Weiterhelfen kann z.B. die Positive Psychologie:
https://www.vitas-stressmanagement.de/positive-psychologie/

Frühe Bildung: Gleiche Chancen
Bundesprogramm Kita-Einstieg Brücken bauen in frühe Bildung
Gefördert von:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Hamburg | Sozialbehörde

12.03.2021

Frühe Bildung: Gleiche Chancen
Bundesprogramm Kita-Einstieg
Brücken bauen in frühe Bildung
Gefördert von:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Hamburg | Sozialbehörde

12.03.2021

Selbstfürsorge durch Achtsamkeit und Entspannung

Atemübungen:

Zehen anspannen

- Im entspannten Sitzen: Die Zehen beim Einatmen anspannen – beim Ausatmen ausstrecken. Kurz lockerlassen. 10 Wiederholungen.
- Kann Nerven beruhigen.

Kutschersitz

- Die Füße im Sitzen breitbeinig auf den Boden stellen. Die Unterarme auf die Oberschenkel stützen, den Kopf hängen lassen. Tief durchatmen.
- Es entspannt den gesamten Schultergürtel und führt zu Stressreduktion.

In den Rücken atmen

- Einatmen: in einer Art Torwartstellung stehen, Knie gebeugt, Hände knapp über den Knien, den Po rausstrecken, Bauch einziehen und Oberkörper in ein in ein Hohlkreuz ziehen (mit aufgestützten Händen ist das für den Rücken okay)
- Ausatmen - einen Katzenbuckel machen, dabei den Nabel fest in Richtung Wirbelsäule ziehen, also den Bauch nach innen, wie einen Reißverschluss nach oben
- Wiederholen so oft es gut tut
- Die Übung abschließen und sich gründlich schütteln

(Quelle: Michaele Gabel - nach Luisa Francia u.a.)

Links:

Entspannungsübungen: https://www.vernuenftig-leben.de/entspannungsuebungen/

Frühe Bildung: Gleiche Chancen
Bundesprogramm Kita-Einstieg Brücken bauen in frühe Bildung
Gefördert von:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Hamburg | Sozialbehörde

12.03.2021

Selbstfürsorge durch Achtsamkeit und Entspannung (2)

Bewegte Übungen:

Hook-ups
Eine wirkungsvolle Übung um Stress auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene abzubauen, fördert Entspannung und Zentrierung, stärkt die Konzentration und verbessert das Aufnehmen und Wiedergeben von Wissen und Gelerntem
Die Übung besteht aus 2 Teilen:

- Überkreuzen Sie jeweils Arm und Bein – rechts über links. Drehen Sie nun die Handflächen zueinander und verschränken Sie die Finger. Holen Sie die verschränkten Hände zu ihrer Brust und entspannen Sie ihre Körperhaltung. Während Sie diese Stellung ca. 5-7 Atemzüge lang halten, berührt Ihre Zunge Ihren Gaumen und Ihre Atmung ist ruhig und entspannt.
- Stellen Sie die Beine parallel und legen Sie die Fingerkuppen aufeinander. Atmen Sie in Ihrem Rhythmus. Wieder ca. 5-7 Atemzüge halten.

(Quelle: Michaele Gabel - nach Brain Gym für's Büro)

Gedankenübungen:

Lies die Schriftfarben laut vor!

(Quelle: Michaele Gabel)

Dankbarkeits-Tagebuch
Schreib jeden Tag drei Dinge auf, für die du an diesem Tag dankbar sein konntest.

Sinn-Tagebuch
Schreib jeden Tag eine Sache oder Situation auf, die heute sinnvoll war.

Links:

Braingym: https://www.studienkreis.de/blog/brain-gym-hampeln-for-nothing/

Frühe Bildung: Gleiche Chancen
Bundesprogramm Kita-Einstieg Brücken bauen in frühe Bildung
Gefördert von:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Hamburg | Sozialbehörde

12.03.2021

Kopfstandmethode: https://www.ideenfindung.de/Kopfstandtechnik-Brainstorming-Kreativit%C3%A4tstechniken-Ideenfindung.html

Selbstfürsorge durch den Blick nach vorne

Übung zur Selbstreflexion:

Schreibe alles auf, was du dir für deine Kita in der Zeit nach der Corona-Krise wünschen würdest (max. 10 Sätze):

- Ich wünschte, ich könnte in der Kita…
- Ich wünschte, ich hätte…
- Ich wünschte, ich …
- …

Und dann…

Veränderungswünsche in Veränderungswillen wandeln, also formuliere, was du machen würdest:

- Wenn ich könnte, wie ich wollte…

(Quelle: Michaele Gabel - nach Caroline Bohn)

Links:

- Hör auf dich selbst! https://www.klett-kita.de/Website/Einzelseiten/TPS/Downloaddateien/Gespr%C3%A4ch%20Gabel%20und%20K%C3%BChn%20-%20Selbstf%C3%BCrsorge.pdf

- Gegen die Angst hilft darüber reden und Aktivität: https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/gesundheit/coronavirus-was-man-gegen-die-angst-tun-kann-16683295.html

Frühe Bildung: Gleiche Chancen
Bundesprogramm Kita-Einstieg Brücken bauen in frühe Bildung
Gefördert von:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Hamburg | Sozialbehörde

12.03.2021

Selbstfürsorge durch den Blick nach vorne (2)

Übung zur Selbstreflexion:

- Was haben wir schon unternommen, um uns auf die Wieder-Eingewöhnung nach der Corona-bedingten Schließzeit vorzubereiten?
- Welche Tipps aus dem 1. Film haben wir schon umgesetzt? Was würde zu uns passen?
- Was wollte ich schon immer mal vorbereiten, damit ich es mit den Kindern umsetzen kann? (einige Ideen: Buchtheater, Bewegungsspiele, Klanggeschichten, Persona-doll oder (Klappmaul-) Puppe in der Gruppe einsetzen, etc.)
- Wie kann ich mehr Visualisierungen in den Kita-Alltag einbauen? Für die Kinder, aber auch für die Eltern? (siehe Begleitmaterial 1. Film)
- Wie kann ich schon jetzt die Kinder (und mich) auf die aktuellen Hygiene-Regeln vorbereiten?

Links zum Thema Infektionsschutz:

- Kurzfilme über Infektionsschutz: 4 kurze Info-Clips zum Infektionsschutz in Kitas und Schulen (Händehygiene, Einmalhandschuhe, etc.) https://www.youtube.com/watch?v=uYSPLZn6e0A
  Es handelt sich um Auszüge aus der aktuellen DVD „Schutz & Sicherheit in Kitas und Schulen" von AV1 Pädagogik-Filme. Mehr dazu hier: www.AV1-shop.de

- Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet umfangreiche und stetig aktualisierte Infos rund um Hygiene und Infektionsschutz und verweist auf andere verlässliche Informationsquellen: www.infektionsschutz.de/coronavirus/

Frühe Bildung: Gleiche Chancen
Bundesprogramm Kita-Einstieg Brücken bauen in frühe Bildung
Gefördert von:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Hamburg | Sozialbehörde

12.03.2021

Fürsorge im Umgang mit den Eltern

Fragen zur Selbstreflexion:

- Innehalten und Hinschauen:
  Was weiß ich über die Situation der einzelnen Eltern im Moment? Was bereitet ihnen wohl im Moment Sorgen? Welche Ängste vermute ich bei Ihnen? Was nehme ich wahr und was sagen sie?

- Hilfreiche Strukturen und Strategien, klar kommunizieren:
  Was müssen die Eltern wissen über unsere Abläufe und Vorsichtsmaßnahmen? Wie kann ich/können wir sicherstellen, dass alle Eltern informiert sind und die Informationen auch verstanden haben? Wer von uns spricht welche Eltern an, wer von uns teilt was mit? Wie können wir Aushänge aktuell und übersichtlich halten?

  Fachartikel: Regeln wahren – Solidarität zeigen https://www.klett-kita.de/Website/Einzelseiten/TPS/Downloaddateien/Fachtext%20Engelsmann%20-%20Regeln%20einhalten.pdf

- Achtsamkeit und Entspannung:
  Was könnte die Bring- und Abholsituationen entspannen? Wo können wir den Eltern gezielt Entspannung anbieten? Wie können wir den Eltern entspannt begegnen?

  Ideen: https://www.pro-kita.com/eltern/zusammenarbeit-mit-eltern/entspannungstag-fuer-eltern-und-kinder-gestalten/

- Aktivitäten mit Sinn (ins Handeln kommen)
- Kreativität und neue Ideen mobilisieren
  Wo können wir die Eltern einbinden, wie könnten sie uns unterstützen? Welche Eltern können was gut? Welche Eltern sind gerne bereit, sich einzubringen? Welche Eltern haben im Moment Zeit, ihre Talente einzubringen?

- Verbündete zusammenführen und: darüber reden
  Wo können Eltern sich bei uns austauschen? Gibt es eine Kaffee-Ecke oder draußen vor der Kita zwei Bänke, auf denen Eltern sitzen und miteinander ins Gespräch kommen können? Welche Netzwerke haben die Eltern schon geknüpft? Wie können alle Eltern daran teilhaben? Welche Eltern sind gute Netzwerker? Was können die Elternbeiräte tun?

Frühe Bildung: Gleiche Chancen
Bundesprogramm Kita-Einstieg Brücken bauen in frühe Bildung
Gefördert von:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Hamburg | Sozialbehörde

12.03.2021

Fürsorge im Umgang mit den Eltern (2)

- Grenzen wahrnehmen und setzen
  Wo sind im Kontakt mit Eltern meine Grenzen? Wie mache ich diese Grenzen deutlich? Wer kann mich unterstützen, wenn ich an meine Grenze komme?

- Und nicht vergessen: Milde mit den Eltern sein
  Was bedeutet „milde sein" für mich? Was kann ich sagen, wenn ich milde mit den Eltern sein möchte? Milde sein bedeutet nicht alles herunterschlucken, sondern empathisch zuhören und Verständnis aufbringen. Fällt mir das eher leicht oder eher schwer? Was bräuchte ich, um milder zu sein?

Links zur Unterstützung der Zusammenarbeit mit Familien

- Kita in Corona-Zeiten → Zusammenarbeit mit Familien: https://www.fruehe-chancen.de/corona/
- Idee: Familienschatzkisten https://www.herder.de/kiga-heute/fachmagazin/archiv/2018-48-jg/4-2018/die-familienschatzkisten-innovative-paedagogik-in-der-krippe/
- Grundlagen für erfolgreiche Zusammenarbeit mit Eltern: https://www.kindergesundheit-info.de/fuer-fachkraefte/kita/zusammenarbeit-mit-eltern/grundlagen-fuer-erfolg/
- Jede Familie ist anders https://www.klett-kita.de/blog/jede-familie-ist-anders-kultursensitive-kontaktgestaltung-mit-eltern-in-der-krippe
- https://sprach-kitas.fruehe-chancen.de/themen/zusammenarbeit-mit-familien/
- Film zu psychischen Folgen von Corona bei Kindern:
  https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=KfSQjA0wpVE&feature=emb_logo

  Ratschläge für Eltern: Teil 1 https://www.youtube.com/watch?v=cdFzGS5XFnM Teil 2 https://www.youtube.com/watch?v=dFaGRHzHRCo

- Für Elterngespräche bietet „Kita-Einstieg Hamburg" Sprachmittlung an: https://www.kita-einstieg-hamburg.de/service/sprachmittler_in-buchen/

Frühe Bildung: Gleiche Chancen
Bundesprogramm Kita-Einstieg Brücken bauen in frühe Bildung
Gefördert von:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Hamburg | Sozialbehörde

12.03.2021

Links für Familien zum Thema „Ängste und Sorgen"

- „Aufregung im Wunderwald" - und alles wegen dieser Krankheit
  Erzählt von Björn Enno Hermans, illustriert von Annette Walter
  Die Geschichte *Aufregung im Wunderwald* wurde von Björn Enno Hermans erzählt und von Annette Walter illustriert. Sie kann in der Beratung von Familien mit jüngeren Kindern genutzt werden. Es gibt bereits Versionen in verschiedenen Sprachen, die auf der Homepage des Autors (http://www.praxis-hermans.de/) -linke Spalte- zu finden sind.

- Mehrsprachige Infos rundum Corona sowie praktische Hinweise bietet das Ethno-Medizinische Zentrum auf seiner Homepage: corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info/

Zusätzliche weiterführende Links:

- Resilienz als Kraftquelle: http://www.kraftquelle-resilienz.at/web/index.php?option=com_content&view=article&id=2

- Wer gerne tiefer in das Thema Angst und Kriegstraumata einsteigen möchte, kann dieses Interview mit der Therapeutin Ingrid Meyer-Legrand lesen: https://www.zeit.de/gesellschaft/zeitgeschehen/2020-04/angst-corona-krise-nachkriegszeit-ingrid-meyer-legrand Ihr Credo: „Handle und wachse!"

Herzlichen Dank an alle, die mitgedacht, mich unterstützt und mit hilfreichen Tipps und Links versehen haben!

Besonderes Dankeschön an Frank Hansen, Michaele Gabel (https://lebenimaufwind.de/) und Teresa Wiesalla!

Frühe Bildung: Gleiche Chancen
Bundesprogramm Kita-Einstieg Brücken bauen in frühe Bildung
Gefördert von:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Hamburg | Sozialbehörde