

Ich bin Ich – Gesundheitsförderprogramm für Kindergärten

Nach über 10 Jahren Erfahrung und guten Erfolgen mit dem Projekt „Ich bin Ich – Gesundheitsförderung durch Selbstwertstärkung“ in der Grundschule wurde ein *Programm zur Selbstwertstärkung für den Kindergarten* erarbeitet. Das Programm zielt auf die Kinder, die im Sommer schulpflichtig werden. Dies ist uns wichtig, weil ein Zusammenhang zwischen schlechtem Selbstwertgefühl bei Schuleintritt und dem Auftreten von Lernschwächen besteht.

Die Module

Auf der Basis des Grundschulprogramms wurden 8 Module erarbeitet, die den Schwerpunkten des Curriculums „Ich bin ich – Gesundheit fördern durch Selbstwertstärkung“ entsprechen.

1. Körpererfahrung und Entspannung.

Ziele: Die Kinder werden in das Programm eingeführt und lernen und das Anfangs- und Abschlussritual kennen. Sie üben, Körpersignale wahrzunehmen und erproben erste Entspannungsübungen. Sie reflektieren ihr Körperbild und erfahren etwas über Bewegung und Gelenke. Sie bewundern die Schönheit des menschlichen Körpers und erkennen, dass jedes Kind einmalig und etwas Besonderes ist.

Motto: „**Mein Körper ist mein Haus und darin fühle ich mich wohl**“

2. Bewegung

Ziele: Die Kinder lernen die Bedeutung von Bewegung für ihre Gesundheit kennen. Sie erraten Bewegungen von Tieren und ahmen diese nach, machen eine Reise mit Bewegungen, und erfahren die Wirkung von Berührung am eigenen Körper.

Sie üben, die Bewegungsformen dem Rhythmus angepasst zu variieren und sich nach Musik frei zu bewegen.

Die Kinder lernen, dass langes Fernsehen Beschwerden nach sich ziehen kann. Beim Tanzen sollen sie den Reaktionen ihres Körpers nachspüren.

Motto: „**Ich bin fit und stark .**“

3. Kommunikation

Ziele: Im Mittelpunkt steht das aktive Zuhören. Beim „Zuhörspiel“ soll jedes Kind einmal das beim aktiven Zuhören Aufgenommene den anderen erzählen. Das Gefühl, Außenseiter zu sein und nicht mitspielen zu dürfen, soll von jedem Kind im Rollenspiel einmal erlebt werden. Die Suche nach einer Lösung kann

unterschiedlich gestaltet werden, es sollte aber jeder Vorschlag zunächst akzeptiert werden. Eine oder mehrere Lösungsvorschläge werden der Gruppe vorgespielt.

Motto: „Wir sprechen und spielen gern miteinander.“

4. Kreatives Spielen

Ziele: Die Kinder sollen den Spaß am Spiel (wieder-)entdecken und eigene Spielideen umsetzen. Hierbei sollen sie sich kreativ und eigenständig einbringen und individuelle Spielsachen erstellen, indem sie mit selbst gebastelten Materialien verschiedene Spielmöglichkeiten sammeln und umsetzen. Die Kinder sollen ihre Phantasie einbringen und dadurch sich und andere zum Spielen anregen.

Motto. „Was ich alles spielen kann, um gesund bleiben.“

5. Selbstreflexion

Ziele: Die Kinder sollen über sich selbst und ihre besonderen Merkmale nachdenken und sich den anderen Kindern in einem „Theaterspiel“ darstellen. Die Kinder reflektieren über Gemeinsamkeiten und Unterschiede in der Kindergruppe. Sie erkennen, dass jeder und jede einzigartig ist.

Motto: „Ich bin Ich. So wie ich bin, bin ich okay.“

6. Umgang mit Gefühlen

Ziele: Die Kinder sollen die Gefühle an sich und an anderen Kindern wahrnehmen. Es wird den Kindern nahegebracht, dass alle Gefühle wichtig sind und zu unserem Leben gehören. Sie erkennen, durch welche Mimik oder Gestik sich Gefühle äußern und dass die Gefühle der anderen Kinder respektiert werden müssen.

Die Kinder erkennen, dass sie etwas tun können, um sich selbst und andere glücklich zu machen.

Motto: „Ich kenne und spüre meine Gefühle.“

7. Konfliktlösung

Ziele: Die Kinder reflektieren über Konfliktsituationen und erkennen, was Streitsituationen sind und wie sie solche lösen können. Sie sprechen über Gefühle, die sie haben, wenn ihnen Unrecht geschieht und wenn sie etwas Schönes erleben. Die Kinder reflektieren über auf Bildern dargestellte Situationen, in denen Konflikte dargestellt sind. Sie lernen Möglichkeiten kennen, wie sie Gewalt begegnen können.

Motto: „Jeder ist anders. Ich akzeptiere dich so, wie du bist.“

8. Gesunde Ernährung

Ziele: Das Bewusstsein für das eigene Essverhalten soll erhöht und am Beispiel der Ernährungspyramide diskutiert werden. Die Kinder tauschen sich über Essgewohnheiten aus und erkennen, dass jeder etwas anderes gerne isst. Die Kinder werden sich ihrer eigenen „Essenskultur“ bewusst und erleben, dass Essen gemeinsam mit anderen Menschen Spaß macht. Sie lernen, gesundes und ungesundes Essen zu unterscheiden und erkennen die Folgen einer zu einseitigen Ernährung. Schließlich erfahren sie, dass gesundes Essen lecker ist und gut schmeckt.

Motto: „Wir essen gern gemeinsam und am liebsten Obst und Gemüse.“

Jedes Modul kann von der Erzieherin/dem Erzieher im Laufe eines Monats eingesetzt werden. Für jedes Modul sind zwei bis vier Einheiten vorbereitet. Diese werden von den Erzieherinnen/Erziehern eigenständig, zeitlich und räumlich an ihre Bedingungen angepasst, durchgeführt. Nach bisherigen Erfahrungen bietet sich eine einmalige Durchführung pro Woche in Zusammenhang mit dem Vorschulunterricht an. Die Wiederholung einzelner Elemente der Gesundheitstage im Kindergartenalltag ist erwünscht.

Evaluationsmethoden

- Prozessevaluation:** Protokollbogen, der von einem Beobachter während der Gesundheitstage ausgefüllt wird.
Interview der Erzieherin/des Erziehers jeweils nach dem Gesundheitstag.
Für die Messung der Befindlichkeit der Kinder wird ein Instrument entwickelt, womit die aktuelle Befindlichkeit erfasst werden kann.
- Ergebnisevaluation:** Fragebogen, der nach Beendigung des Projekts von den Erzieherinnen ausgefüllt wird.
Fragebogen, der nach Abschluss von den Eltern beantwortet wird.

Zur Durchführung

Die Erprobung des Projekts fand im Schuljahr 2004/2005 in drei Kindergärten statt, das Programm wurde danach überarbeitet und im Schuljahr 2005/2006 in 6 Kindergärten erprobt und evaluiert.

Zur Qualifizierung der Erzieherinnen wird jeweils im Mai eine zweitägige Fortbildungsveranstaltung angeboten, die von den Erzieherinnen und Erziehern bisher gern genutzt wurde.

Die Zusammenarbeit mit den Eltern erfolgt über den Verein KESS e.V. und beinhaltet

- einen Informationsabend
- ein Angebot von das Kinderprojekt begleitenden Elternseminaren.

In den Elternseminaren soll es den Eltern ermöglicht werden, sich über ihre Erziehungsmethoden auszutauschen und anhand von kleinen Übungen, die denen des Kinderprogramms entsprechen, das Projekt kennen zu lernen.

Zusammensetzung der Arbeitsgruppe

Prof. Dr. Christina Krause, Pädagogisches Seminar, Universität Göttingen,

Der Verein Kess e.V. – Kinder entwickeln Selbstsicherheit

Erzieher/innen der beteiligten Kindergärten,

Studentische Hilfskräfte,

Studenten und Studentinnen, die im Rahmen eines Forschungspraktikums am Projekt teilnehmen.