



HOMEKINDERGARTEN

NEWSLETTER

15



... BEI DIR GEHT ES MIR AM BESTEN.

OHNE DROHEN - MÄßIGKEIT

Drogen im Kindergartenalter? Nicht die harten Drogen wie Tabak, Alkohol, Tablettenmissbrauch sind es, vor denen wir im Normalfall unsere kleinen Kinder schützen müssen. Bedenklich wird es dann, wenn unsere Kleinen nicht ohne bestimmte Dinge glücklich und zufrieden sein können. Dazu gehören bestimmte Kinderfernsehfilme, Spiele auf dem Handy, Süßigkeiten, Phantasiegeschichten und einiges mehr. Alles Dinge, die fast wie die Luft zum Atmen um unsere Kinder herum sind. Innerhalb und außerhalb ihres sicheren Heims sind sie zu finden. Können wir unsere Kinder dann davor schützen und retten?

- vgl. Blank-Mathieu, Margarete: Suchtprävention in Kindertageseinrichtungen. URL:<http://www.kindergartenpaedagogik.de/1271.html> [Stand: 27.06.2017]

Doch schon im frühen Alter werden Süchte richtiggehend anerzogen. Blank Mathieu schreibt: „Am 5. April las ich in der Tageszeitung: „Eltern verleiten Kinder häufig zur Einnahme von Beruhigungspillen“. Diese Tatsache wird mit zunehmendem Stress in der Schule erklärt. Dass Kinder dann ab der Pubertät auch selbstständig solche Medikamente einnehmen, um mit Stresssituationen besser zurechtzukommen, ist die Folge. Wenn sich solche Mechanismen bereits im Schulalltag abspielen, so müssen wir uns überlegen, wie frühzeitig Suchtprävention anzusetzen hat.“

- Blank-Mathieu, Margarete: Suchtprävention in Kindertageseinrichtungen. URL:<http://www.kindergartenpaedagogik.de/1271.html> [Stand: 27.06.2017]

Suchtprävention beginnt bereits im Kindesalter. Denn um später Nein sagen zu können, wenn es um Drogen geht, brauchen Kinder Selbstbewusstsein und starke Vorbilder.

In diesem Newsletter geht es darum Kinder präventiv stark zu machen, um sie vor Süchten jeglicher Art zu schützen, den substanzgebundenen Süchten (Alkohol, Nikotin, Cannabis,...) sowie den substanzungebundenen Süchten (Internet-Sucht, Kauf-Sucht, Essstörungen, Spiel-Sucht, Sex-Sucht,...).

1. Sinn und Religion

1.1 Gottes Im.Puls für Groß

„Ich bin das Brot des Lebens“, sagte Jesus zu ihnen. „Wer zu mir kommt, wird niemals wieder hungrig sein, und wer an mich glaubt, wird nie wieder Durst haben.“ - Joh. 6,35

„Ich bin das Licht für die Welt. Wer mir nachfolgt, wird nicht in der Dunkelheit umherirren, sondern er hat das Licht, das ihn zum Leben führt.“ - Joh. 8,12

„Ich allein bin die Tür. Wer durch mich zu meiner Herde kommt, der wird gerettet werden. Er kann durch diese Tür ein- und ausgehen, und er wird saftig grüne Weiden finden. Ich bin der gute Hirte. Ein guter Hirte setzt sein Leben für die Schafe ein.“ - Joh. 10,11

Eigentlich könnten wir noch hinzufügen: „Ich bin der, der deine Sehnsüchte stillen kann. Wenn du mich hast, brauchst du nichts mehr!“

Ist es nicht das, wonach wir uns sehnen? Jemanden, der uns so sehr liebt, dass er sein Leben für uns gibt? Jemanden, der uns so liebt, dass ihm nichts wichtiger ist als ich? Jemanden, der uns so liebt, dass er unseren Hunger, unseren Durst stillen kann? Jemanden, der unsere Sucht stillen kann, die wir haben? Unsere Süchte verraten uns, dass uns noch etwas in unserem Herzen fehlt. Etwas was scheinbar nur eine „Droge“ stillen kann. Vielleicht nicht gerade Tabak, Alkohol oder ähnliches, sondern Schokolade, Filme, Einkaufen, Harmonie, Anerkennung und so manches mehr.

Auch wenn es manchmal zu banal klingt, aber es ist tatsächlich so. Es gibt einen, der das „Suchtloch“ in meinem Herzen füllen kann. Wenn wir täglich Zeit mit ihm verbringen, ihn „essen“ und „trinken“, dann werden wir erleben, dass er seine Versprechen einhält.

Probiere es aus! Und dann erzähle es deinen Kindern.

1.2 Gottes Im.Puls für Klein

DANIEL

Daniel war ein Junge, älter als die Kindergartenkinder, als er von seinen Eltern weg in ein fremdes Land musste. Sicher war er darüber sehr traurig. Aber Gott hatte ihm versprochen, dass er nicht alleine sein würde. Er hatte ja seine Freunde und vor allem Jesus als seinen besten Freund. Als Daniel in Babylon ankam, war er schon sehr müde und hungrig. Schließlich wurden er und seine Freunde an den Tisch des Königs zum leckeren Essen eingeladen. Doch, oh nein. Da gab es Essen, das er eigentlich niemals essen wollte und auch niemals zuvor gegessen hatte. Denn Gott hatte gesagt, dass es nicht gut sei für ihn. Daniel dachte sich: „Soll ich mich an den Tisch setzen und essen, denn ich habe Hunger und Lust auf Essen, nur das eine Mal...oder...?“

Frage dein Kind:

- ❖ *Wie hättest du entschieden? Warum?*
- ❖ *Wie hat wohl Daniel entschieden? Warum?*

Schau `mal, wie die Geschichte weiterging:

Daniel dachte nicht lange nach. Nein, niemals! Daniel nahm sich in seinem Herzen vor, nicht zu essen und Gott niemals ungehorsam zu sein. Schließlich hatte Gott ihn doch bisher so gut geführt.

Frage dein Kind:

- ❖ *Was meinst du, hat Gott seinen Freund belohnt?*
- ❖ *Wie hättest du an Gottes Stelle deinen Freund dafür belohnt, dass er immer treu zu dir hält, egal was passiert?*

Schauen wir, wie die Geschichte weitergeht, wir lesen die Geschichte nun in der Bibel. Lest nun die ganze Geschichte aus der Bibel oder aus dem Buch „Menschen in Gottes Hand“. Sie steht in Daniel 1,8-20.

Spiel zur Vertiefung:

Führe den Marshmallow-Test abgewandelt mit deinem Kind durch!

Setze das Kind an den Tisch, stelle einen Teller vor das Kind und lege etwas darauf, das es sehr gerne isst. Sage ihm: „Ich gehe nun 5 Minuten ´raus und komme dann wieder. Bitte iss nichts von dem, was auf dem Teller ist, bis ich zurückkomme.“ Nachdem du zurückgekommen bist, darf das Kind es essen und bekommt zur Belohnung noch ein kleines Geschenk.

Sprich darüber, wie schwer es gefallen ist, es nicht zu essen und warum. Die Gedanken - Augen, Nase... - alles denkt nur an die Süßigkeit. Nichts anderes ist mehr im Sinn. Das nennt man Sucht. Man kann an nichts anderes mehr denken und möchte nur noch das eine. Normalerweise holt man es sich, egal ob es nun gut ist oder nicht, weil man denkt, dass man danach erst richtig glücklich ist.

Wenn das Kind doch alles gegessen hat und die 5 Minuten nicht aushalten konnte, ist es nicht schlimm. Sprich mit dem Kind darüber, was jetzt passiert ist. Frage es, warum es nicht warten konnte. Sage ihm, dass es noch eine Überraschung gibt, wenn es durchhält und versuche das Spiel noch einmal.

Daniel hat alles stengelassen und nichts gegessen, obwohl er nicht wusste, ob und wie Gott ihn belohnen würde. Er vertraute Gott und wollte ihm treu sein, egal ob er für seinen Gehorsam belohnt werden würde oder nicht. Weil er Gott liebte. Wer Gott liebt, ist stark und kann seine Wünsche zurücksetzen. Menschen, die Gott vertrauen und gehorchen, egal was passiert, sind echte Männer und echte Frauen, echte Helden und echte Heldinnen!

Frage dein Kind:

- ❖ *Möchtest du auch so ein Held / so eine Heldin sein? Das kannst du werden, wenn du Gott um Hilfe bittest.*

Nun könnt ihr darum beten. Wenn das Kind nicht alleine beten möchte, kann man die Worte vorsprechen und es spricht sie nach. Wenn es dennoch nicht möchte, kann die Mutter auch alleine beten.

SALOMO

Salomo war ein junger, weiser, bekannter, reicher, gut aussehender König. Er hatte so viel Geld, dass er sich alles leisten konnte, was er wollte. Wollte er Frauen, holte er sich Frauen. Wollte er Pferde, holte er sich Pferde. Wollte er schöne Häuser, ließ er sich schöne Häuser bauen. Wollte er Schiffe, ließ er sich Schiffe bauen. Wollte er Soldaten, holte er sich Männer, die dann für ihn kämpften. Er konnte sich alle Wünsche erfüllen. Er hatte so viel Geld, mehr Geld als er brauchte. Er war der reichste, der weiseste, der bekannteste König der Welt.

Frage dein Kind:

- ❖ *War Salomo auch der glücklichste König der Welt? Warum? Warum nicht?*
- ❖ *Was würdest du dir am meisten wünschen?*
 - *Viele Spielsachen? Welche genau?*
 - *Dass du endlich machen kannst, was du willst?*
 - *Dass Papa und Mama viel Zeit mit dir verbringen, spielen, rausgehen und so weiter?*

Am Anfang war Salomo sehr glücklich. Er war gehorsam, nahm sich Zeit für und mit Gott. Gott beschenkte ihn sehr. Schau mal in der Geschichte, da steht ein Gebet von Salomo. Wir lesen es gemeinsam durch. Dieser Teil der Geschichte kann aus der Bibel - neue Übersetzung - oder aus dem Buch „Menschen in Gottes Hand“ gelesen werden. Er ist in 1. Könige 3,5-15 zu finden.

Salomo war glücklich.

Frage dein Kind:

- ❖ *Warum war Salomo glücklich?*

Er liebte Gott, nahm sich Zeit für und mit Gott, und so konnte Gott ihm ein fröhliches und friedliches Herz schenken. Und noch viel mehr.

Nach einiger Zeit änderte sich etwas. Salomo schaute mehr auf das, was er hatte. Er kaufte sich immer mehr das, was er wollte, und nahm sich Zeit für das, was ihm Spaß machte. Alles, was er sagte, war: „Ich, ich, ich!“

Spielt es gemeinsam nach, indem ihr ein Kuscheltier/eine Puppe mit einem angemessenen Königsmantel kleidet und es durch ein Zimmer gehen lasst. Dabei lässt

dein Kind das Kuscheltier/die Puppe laut rufen: „Ich, ich, ich!“, und lässt es dabei sich selber auf die Schulter klopfen.

Frage dein Kind:

- ❖ *Und wo war Gott?*
- ❖ *Was meinst du, war Salomo glücklich? Konnten die vielen Dinge, die er sich kaufen und tun konnte, seine Sehnsucht im Herzen stillen?*
- ❖ *Was oder wer allein kann Wünsche im Herzen stillen und glücklich machen?*

Am Ende seines Lebens entschied Salomo sich Gott nachzufolgen. Er bereute seine Sünden, Gott vergab ihm und er konnte erleben, dass nichts und niemand auf dieser Erde die Wünsche seines Lebens wirklich stillen konnte.

Spielt auch diese Szene mit dem Kuscheltier/der Puppe nach. Erkennt, dass es nicht glücklich macht, nur auf sich selber zu schauen. Kniet euch nieder und bittet Gott als „Salomo“ um Vergebung.

Niemand und nichts kann wirklich glücklich machen und Frieden schenken, außer die Freundschaft mit Gott allein.

Hier kommen seine Worte: Prediger 12,13:

„Fassen wir alles zusammen, so kommen wir zu dem Ergebnis: Nimm Gott ernst und befolge seine Gebote! Das ist alles, worauf es für den Menschen ankommt.“

Aktivität zur Vertiefung:

Am Tag nach dieser Geschichte kann man einen gemeinsamen Tag mit Mama und Papa planen. So kann gleich umgesetzt werden, wie viel schöner es ist, mit Papa und Mama etwas gemeinsam zu tun als viele Spielsachen zu haben. Ein Tag mit Papa und Mama macht glücklich. Während des Tages kann überall und immer wieder darauf hingewiesen werden, was für einen wunderbaren Gott wir haben, welch schöne Schöpfung er für uns gemacht hat.

Genauso - nein, noch viel mehr - wie ein Tag mit Papa und Mama glücklich macht, kann Gott uns glücklich machen, wenn wir jeden Tag Zeit mit ihm verbringen.

2. Wissenswertes

2.1 Wie halten wir uns als Eltern gesund?

„Wenn ein jedes Glied der Familie sich der Selbstbeherrschung befleißigen würde, so wäre das Heim beinahe ein wirkliches Paradies.“

- White, Ellen: *Christliche Mäßigkeit*. URL: <https://m.egwwritings.org/de/book/632.319#319> [Stand: 28.06.2017]

Drogen sind ein Problem der Sucht. Und Sucht muss nicht ausschließlich durch Alkohol oder Drogengebrauch gekennzeichnet sein: Alles, was dazu benutzt wird, negative Gefühle abzuwenden, etwas, das man nicht bekommen kann, zu ersetzen, kann zur Sucht werden. Es kann sich dabei um den Ersatz von Zuwendung, von Geliebt- oder Verstanden-Werden, von Gefühlen, Körperbewusstsein oder Selbstwertgefühl handeln. In Angst- und Unwohlsituationen können Süßigkeiten helfen, die Situation besser zu ertragen. Wenn häufig Nahrungs- und Genussmittel dazu benutzt werden, unangenehme Situationen, z. B. die Abwesenheit der Bezugsperson besser ertragen zu können, so kann dies zur Gewohnheit, sprich: zur Sucht werden.

-Blank-Mathieu, Margarete: *Suchtprävention in Kindertageseinrichtungen*. URL: <http://www.kindergartenpaedagogik.de/1271.html> [Stand: 27.06.2017]

Sucht ist eine Abhängigkeit! Jede Art von Abhängigkeit schadet nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele und dem Geist.

Es gibt aber eine Möglichkeit, aus dieser Sucht herauszukommen und endlich frei atmen zu können. Sicher hat es mit Opfer und Willenskraft zu tun, aber es ist auf jeden Fall möglich - mit Gott. Hierzu ein wunderbares Zitat aus dem Buch: „Der rettende Weg - Jesus Christus“ von Ellen G. White (Krattigen: Advent-Verlag, S. 56+58):

Aufgeben zu meinem Besten

„Gott verlangt von uns nicht, dass wir etwas aufgeben, was zu unserem Besten dient. Bei allem, was er tut, hat er nur das Wohlergehen seiner Kinder im Auge. Wenn doch alle, die sich noch nicht für Christus entschieden haben, erkennen könnten, dass er ihnen etwa weitaus Besseres anbieten möchte, als sie sich selbst wünschen würden! Wenn der Mensch Dinge tut und denkt, die im Widerspruch zu Gottes Willen stehen, fügt er sich selbst den größten Schaden und das größte Unrecht zu. Man wird niemals wahre Freude auf Wegen finden, die uns von demjenigen untersagt wurden, der weiß, was das Beste für den Menschen ist, und er mit seinen Plänen immer nur das Wohl seiner Geschöpfe im Auge hat. Der Pfad der Übertretung ist ein Pfad des Elends und führt ins Verderben.“

Himmelsfrieden statt Drogenlast

Der Erlöser der Welt nimmt die Menschen so an, wie sie sind, mit allen ihren Mängeln, Unvollkommenheiten und Schwächen. Er will uns durch sein Blut nicht nur von Sünde reinigen und uns die Erlösung zusprechen, sondern die Herzenssehnsucht eines jeden Menschen stillen, der bereit ist, sein „Joch“ auf sich zu nehmen und seine „Last“ zu tragen. Jesus möchte allen, die zu ihm kommen und sich nach dem „Brot des Lebens“ sehnen, Frieden und Ruhe schenken. Und er legt uns nur solche Pflichten auf, die zu

jenen Höhen der Glückseligkeit führen, wie sie den Ungehorsamen immer verschlossen bleiben werden. Die einzig wahre und größte Freude im Leben eines Menschen ist, wenn Christus, die Hoffnung der Herrlichkeit, in unserem Herzen wohnt und uns immer mehr in sein Bild verwandelt.

Die Macht der Willenskraft

Die menschliche Natur ist so angelegt, dass der Wille als Steuerungsinstanz fungiert. Mit diesem Instrument triffst du Entscheidungen oder eine Wahl. Alles hängt vom richtigen Einsatz des Willens ab. Diese Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, hat Gott den Menschen gegeben, und sie soll von ihnen entsprechend eingesetzt werden. Du kannst dich dafür entscheiden, ihm zu dienen. Du kannst ihm deinen Willen übergeben. Und dann wird er dir helfen, indem er „das Wollen und das Vollbringen nach seinem Wohlgefallen“ in dir schafft.

Verbindung mit der uneingeschränkten Macht

So wird dein ganzes Wesen der Kontrolle des Geistes Christi unterworfen werden, deine Liebe wird sich ganz auf ihn konzentrieren, und deine Gedanken werden in Übereinstimmung mit ihm sein. (...) Wenn du deinen Willen in richtiger Weise einsetzt, kann in deinem Leben ein radikaler Wandel eintreten. Sobald du deinen Willen Christus übergibst, verbindest du dich mit einer Macht, die über allen „Fürstentümern und Gewalten“ steht. Du wirst Stärke von oben erhalten, die dich unerschütterlich sein lässt. Indem du diese Hingabe an Gott ständig aufrechterhältst, wirst du befähigt, ein ganz neues Leben zu leben, nämlich das Leben des Glaubens.“

2.2 Wie halten sich Kinder gesund?

Unsere Kinder haben uns und unser Verhalten immer im Auge. Unser Verhalten zählt etwa 70%, unsere Worte nur etwa 30%. Die beste Möglichkeit Kinder gesund und von jeglicher Sucht zu schützen geht durch unser Vorbild. Was tun wir, wenn wir im Stress sind, traurig sind, in Not sind?

Bedenke, die Schule der Selbstbeherrschung geht über Jahre, bei uns wie bei dem Kind, aber es lohnt sich durchzuhalten.

Es gibt Kinder, die sich an Geschenken freuen und ohne solche auch Stresssituationen gut meistern. Andere Kinder können nur durch das Versprechen einer Belohnung dazu gebracht werden, unangenehme Dinge auszuhalten oder eine Aufgabe zu übernehmen. Oft liegt dies auch in einer individuellen Charaktereigenschaft des Kindes. Gerade solche Kinder müssen aber lernen, ohne Hilfsmittel leben zu lernen. Frustration zu ertragen, Abgrenzung und Ausgrenzung nicht als persönliche Niederlage zu erleben, dies muss auch ein Erziehungsziel bei kleinen Kindern sein.

Kinder, die durch viele Regeln eingeengt werden, oder solche, die keine festen Regeln erfahren, sind eher gefährdet, sich aus Unsicherheit Befriedigung zu verschaffen oder sich

selbst als Handelnde erfahren zu können, indem sie Verbote übertreten. Wenn Kinder an Entscheidungen beteiligt werden, die Regeln hinterfragen dürfen und deren eigene Regeln anerkannt und eingehalten werden, entwickeln sie in der Regel die Ich-Stärke, die sie unabhängig von Suchtmitteln aller Art macht.

- Blank-Mathieu, Margarete: Suchtprävention in Kindertageseinrichtungen. URL:<http://www.kindergartenpaedagogik.de/1271.html> [Stand: 27.06.2017]

Schon länger weiß man, dass Abschreckung, Verbote und Information zu wenig sind, um Kinder vor Süchten fernzuhalten. Informiert man zu eingehend, kann das auch zu Neugierde führen, gerade bei Jungen.

Gib deinem Kind Zeit, Zuwendung, Verständnis und Liebe und führe es regelmäßig zum wahren Vater, seinem himmlischen Vater. Dann wird dein Kind es viel leichter haben gegen das Suchtproblem jeglicher Art zu siegen. Mit deiner Hilfe verbindet sich dein Kind, wie auch du selber, mit einer „Macht, die über allen Fürstentümern und Gewalten steht“. Mit einem liebenden und barmherzigen himmlischen Vater.

So hat dein Kind die höchsten Chancen, gesund zu sein, einen starken Charakter zu entwickeln, fröhlich zu sein und Frieden im Herzen zu haben.

Einstellungen, Fähigkeiten und Verhaltensweisen von Kindern und Jugendlichen, die vor Missbrauchs- und Suchtverhalten schützen, müssen unterstützt und gefördert werden. Stichworte dazu sind:

- ❖ Sinnerfüllung - Aktivitäten anregen, die sinngebend sind, wie zum Beispiel Betätigungen im musischen und sozialen Bereich, beim Naturschutz und im Sport
- ❖ Eigenverantwortung - Kinder und Jugendliche darin unterstützen, dass sie lernen, eigenverantwortlich zu entscheiden und zu handeln
- ❖ Eigenaktivität - Förderung von Handlungskompetenz, das heißt Überbrückung des Zwiespalts zwischen Wollen und vermeintlichem Nicht-Können
- ❖ Selbstachtung - Die Erfahrung, von anderen Menschen geachtet und in ihren Gefühlen und Bedürfnissen ernst genommen zu werden, ist entscheidend dafür, dass Kinder und Jugendliche lernen, sich selbst zu akzeptieren.
- ❖ Erlebnisfähigkeit - Kindern helfen zu erkennen, welche eigenen Wünsche und Bedürfnisse sie haben und wie sie mit ihnen umgehen können
- ❖ Konfliktfähigkeit - lernen, dass und wie sich Konflikte lösen lassen; lernen „nein“ zu sagen, auch gegen Gruppendruck
- ❖ Selbsteinschätzung - Kindern und Jugendlichen geschützte Freiräume und Spielräume eröffnen, in denen sie ihre Kräfte und Fähigkeiten ausprobieren und erweitern können. Dadurch lernen sie, sich richtig einzuschätzen.

- ❖ Frustrationstoleranz - Erfahrungen ermöglichen, die zeigen, dass der Weg zu Zielen oftmals langwierig und schwierig ist, dass es aber trotzdem wichtig ist, diese Ziele weiter zu verfolgen

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Köln: Suchtprävention. Kinder stark machen. URL: <http://www.gesundheitsamt.de/alle/sucht/praev/kinder.htm> [Stand: 28.06.2017]

3. Denken

3.1 Die Welt erkunden

Um der Versuchung der Süchte widerstehen zu können, ist es wichtig zu lernen, seinen Willen, seine Entscheidungskraft einzusetzen.

Auch in der Tier- und Pflanzenwelt kann man Folgen von guten und schlechten Entscheidungen finden.

SPIEL - GUTE ENTSCHEIDUNGEN, SCHLECHTE ENTSCHEIDUNGEN

Schneide 6 große grüne und 6 große rote Punkte aus. Lege sie in zwei Reihen auf den Boden. Nun stellst du nacheinander insgesamt 6 Fragen.

Wenn das Kind sich für ein „Ja“ entscheidet, darf es auf den grünen Punkt hüpfen. Sobald es dort angekommen ist, soll es laut: „Ja, das will ich tun!“ rufen und sein „Ja“ begründen.

Entscheidet sich das Kind für ein „Nein“, dann darf es auf einen roten Punkt hüpfen. Sobald es dort angekommen ist, soll es laut: „Nein, das will ich nicht tun!“ rufen und sein „Nein“ begründen.

Fragenvorschläge:

- ❖ *Frage: Würdest du gerne mit einem Skorpion spielen? Warum?*
- ❖ *Frage: Würdest du gerne Regenwürmer retten? Warum?*
- ❖ *Frage: Würdest du gerne im Bienennest spielen? Warum?*
- ❖ *Frage: Würdest du gerne Schafen Zucker füttern? Warum?*
- ❖ *Frage: Würdest du gerne Schmetterlinge fangen? Warum?*
- ❖ *Frage: Würdest du gerne kleine Hunde streicheln? Warum?*

Mit diesem Spiel kann das Kind spielerisch entscheiden lernen und auch gleich nebenbei lernen, welche Folgen gute und schlechte Entscheidungen haben. Bei der „Warum“-Antwort kann man etwas mithelfen und Ideen geben.

Hier können auch andere Fragen gestellt werden.

Weitere Fragenschlüsse:

- ❖ Soll ich Mama helfen?
- ❖ Wenn Papa ruft, soll ich kommen?
- ❖ Wenn wir streiten, soll ich zuschlagen?
- ❖ Soll ich mit meiner Schwester teilen?

3.2 Mathe be-greifen

KLASSIFIZIEREN: WAS TUT MIR GUT? WAS NICHT?

Zur Suchtprävention gehört auch zu erkennen und zu wissen, welche Dinge gut für uns sind und welche nicht. Zu den grundlegenden Fähigkeiten des mathematischen Anfangsunterrichtes ist es auch wichtig, dass Kinder klassifizieren und ordnen lernen.

Bei folgender Übung soll dein Kind Bilder sortieren mit Nahrungs- und Genussmitteln (Beispiele: Weintrauben, Schokolade, Gurken, Eis, Brot, Alkohol, Kaffee, Reis,...), Spielzeug und Freizeitbeschäftigungen. Auf einen großen grünen Kreis soll es alle Bilder legen von den Dingen, die uns sehr gut tun. Auf einen großen orangenen Kreis legt es die Dinge, von denen wir nur wenig genießen sollten und auf einen großen roten Kreis die Dinge, mit denen wir uns überhaupt nicht beschäftigen bzw. die wir überhaupt nicht genießen sollten.

VISUELLE FIGUR-GRUND-WAHRNEHMUNG: GEOMETRISCHE FORMEN ERKENNEN

Mit dieser Übung wird die visuelle Figur-Grund-Wahrnehmung trainiert, die die Raum-Lage-Wahrnehmung zeigt. Kinder, die Störungen in diesem Bereich haben, zeigen Schwierigkeiten beim Abschreiben von einer nicht ganz sauberen Tafel oder einem überfüllten Papier. Sie können nicht klar erkennen, was zur Figur gehört und was Hintergrund ist. Die Figur-Grund-Wahrnehmung ist eine Voraussetzung, um etwas zu finden, zum Beispiel ein Wort auf einer Seite, einen Buchstaben in einem Wort oder einen Stift in einer Schultasche.

Besprich mit deinem Kind vorher die drei wichtigsten Formen: Kreis, Rechteck und Dreieck. Beispielsweise mit dem Spiel „Meine Farben und Formen“ von Ravensburger kann man sie spielerisch einüben. Male auf ein Blatt Papier übereinander einige Kreise, Rechtecke und Dreiecke. Fordere dein Kind auf, alle Dreiecke rot, alle Kreise blau und alle Rechtecke grün nachzuziehen.

So, wie es nicht so leicht ist, auf den ersten Blick alle Formen zu erkennen, so ist es auch bei einer Sucht. Erkläre deinem Kind, dass es vielleicht manchmal so aussieht, als wäre etwas gut, es ist es aber nicht. Eine Sucht beginnt auch immer ganz klein und wirkt harmlos, bis wir nicht mehr davon loskommen.

4. Sprache

4.1 Wortschatz

SPUL`S ZURÜCK

Diese Übung stärkt die Persönlichkeitsentwicklung. Das Kind soll dabei aufmerksam zuhören und sich einfühlen üben.

Bereite einige Zettel vor, auf denen jeweils ein Thema steht, wie z. B.:

- ❖ *Was ich am liebsten esse*
- ❖ *Mein Lieblingssport/Tier/Spiel*
- ❖ *Was mich glücklich macht*
- ❖ *Was ich mit Papa gerne unternehmen würde*
- ❖ *Als ich Hilfe brauchte*
- ❖ *Was ich werden möchte, wenn ich erwachsen bin (Was ich werden wollte, als ich Kind war)*
- ❖ *...*

Lass dein Kind einen Zettel ziehen. Es soll dann eine Minute lang zu diesem Thema sprechen, du hörst ihm aufmerksam zu und darfst nur unterbrechen, wenn du etwas nicht verstanden hast. Nach der einen Minute, sollst du – auch wieder eine Minute lang – wiedergeben, was du gehört hast. Anschließend wechselt ihr die Rollen.

4.2 Buchstaben

AUDITIVE LAUTSCHULUNG: ANLAUT – INLAUT – END-/AUSLAUT

Laute zu hören ist ein vorbereitender Schritt zum Schreibenlernen.

Sage deinem Kind mündlich passend zum Thema einige Wörter aus der Übung „Klassifizieren: Was tut mir gut, was nicht?“ vor und frage es nach Lauten – ob sie am Anfang zu hören sind (Anlaut), in der Mitte (Inlaut) oder am Ende (End-/Auslaut).

Beispiele:

- ❖ *Wo hörst du das A? Am Anfang, in der Mitte oder am Schluss? Alkohol*
- ❖ *Wo hörst du das S? Am Anfang, in der Mitte oder am Schluss? Eis*
- ❖ *Wo hörst du das T? Am Anfang, in der Mitte oder am Schluss? Brot*

Beachte! Es ist leichter Anlaute zu hören, als In- und Endlaute. Beginne daher mit dem Hören von Anlauten. Wenn es deinem Kind schwerfällt, den Laut zu hören, beschränke dich auf Anlaute und sprich diesen langgezogen („Aaaalkohol“).

Beachte! Es geht darum den Laut zu hören und nicht darum einen Buchstaben zu erkennen. Frage daher zum Beispiel nicht, ob es das „eN“ hört, sondern ob es „n“ hört, nicht, ob es „Te“ hört, sondern „t“.

4.3 Sprachspiele

ZUM NEIN-SAGEN ERMUTIGEN

*Ein Nein zur rechten Zeit
erspart viel Widerwärtigkeit.*

- Deutsches Sprichwort

MÄßIG, MÄßIG!

Zungenbrecher fordern Konzentration und Genauigkeit. Oftmals werden sie unterschätzt, bis man dann plötzlich mitten im Satz hängen bleibt. Statt schnell und übermütig den Spruch aufzusagen, ist es oft besser, ein mäßiges Tempo zu wählen.

Lass dein Kind bekannte Zungenbrecher aufsagen. Erinnere: Weniger ist mehr! So kann man dieses scheinbare Hindernis gut bewältigen.

Hier einige Beispiele:

*Fischers Fritz fischt frische Fische -
frische Fische fischt Fischers Fritz.*

*Esel essen Nesseln nicht,
Nesseln essen Esel nicht.*

Häschen Hoppel hoppelt hinterm Hühnchen her.

4.4 Fremdsprachen

THAT`S ME (STÄRKUNG DER PERSÖNLICHKEIT)

Übt vorher:

I`m...

I`m ... years old.

I`m happy.

Führe jede Woche einen neuen Satz ein. Wiederhole ihn mehrmals. Lass ihn nachsprechen, indem du ihn von hinten (!) stückweise vorsagst:

old – old

years old – years old

five years old – five years old

I`m five years old.

Dreimal derselbe Satzanfang wird helfen, dass die Sätze schneller im Kopf bleiben.

Übersetze deinem Kind, was der Satz auf Deutsch heißt.

Wenn dein Kind alle drei Sätze gut kann, könnt ihr einen Dialog probieren:

Erwachsener: What`s your name?

Kind: I`m ...

Erwachsener: How old are you?

Kind: I`m ... years old.

Erwachsener: How are you?

Kind: I`m happy.

NO TO DRUGS! (NEIN SAGEN ÜBEN)

Stelle deinem Kind einige Fragen, übersetze sie ihm und lass es darauf immer „No, thank you!“ sagen.

Beispiele:

Do you like alcohol? – No, thank you!

Do you like cigarettes? – No, thank you!

Do you like drugs? - No, thank you!

4.5 Kinderbücher

NICKI IM LAND DER GESUNDHEIT, BAND 2, „AUF DER VERHÄNGNISVOLLEN INSEL“

<https://www.adventistbookcenter.de/nicki-im-land-der-gesundheit-de.html>

Das schon in anderen Newslettern erwähnte Buch beleuchtet dieses Thema im zweiten Band noch einmal in kindgerechter Art und Weise.

DIE KLEINE RAUPE NIMMERSATT

Ein Klassiker unter den Kinderbilderbüchern, der den Kindern auch zeigt, welche Folgen es hat, mehr zu essen, als es für einen gut ist. Die unscheinbare Raupe hat nur eine Aufgabe – groß und dick werden, um sich dann zu einem wunderschönen Schmetterling zu verwandeln. Dabei ernährt sie sich zunächst gesund und mäßig. Doch schließlich frisst sie Dinge, die ihr gar nicht gut bekommen. Was dann passiert und wie sie diese Situation wieder lösen kann, verrät das Buch in einfacher Sprache. Ein Anstoß, sich mehr mit dem Thema „Mäßigkeit“ auseinanderzusetzen!

5. Sinne

5.1 Musizieren

Singt den Vers aus Jesaja 7,15 etwas abgewandelt zur bekannten und einfachen Melodie des Liedes

„Danke, danke, danke, danke,
lieber Gott wir danken dir,
danke, danke, danke, danke,
danke sagen wir.“

- Gott loben von Anfang an (2008), Spillern: Top Life Center, C10

„Verwirf das Böse und erwähle das Gute,
verwirf das Böse und erwähle das Gute.
Verwirf das Böse und erwähle das Gute,
Jesaja sieben Vers fünfzehn.“

„MÄßIGKEIT“ BEIM MUSIZIEREN

Am besten gelingt diese Übung mit einem Klavier. Kleine Kinder lieben es, wild auf die Tastatur eines Klaviers zu „hauen“ oder ein Glockenspiel möglichst laut und vielfältig zu spielen. Doch die meiste Musik lebt von Ordnung. Statt so viele Tasten wie möglich zu spielen, sollte die Auswahl „mäßig“ sein. Manchmal reichen nur ein bis zwei harmonisierende Töne.

- ❖ *Lass dein Kind zunächst „wild“ und unkontrolliert spielen und dann nur einzelne, (wenn möglich harmonisierende) Töne. Erkläre nun den Unterschied und die unterschiedliche Wirkung.*

- ❖ *Um die Wirkung von leise und laut zu demonstrieren, kannst du ein Lied wählen, das eher leise gesungen wird (z. B. „Stille, Stille“ (Gott loben von Anfang an (2008), Spillern: Top Life Center, C3)). Singe es nun ganz kräftig vor und frage dein Kind, ob das dem Text entsprechen würde. Erkläre anschließend, dass bei mancher Musik eine mäßige, ruhige und leise Spiel- und Singart angemessener ist. Das fordert Zurückhaltung und Konzentration.*

5.2 Erleben

Fördere die Bewegung deines Kindes von klein auf. Wenn du mit ihm regelmäßig draußen an der frischen Luft etwas unternimmst, ist das ein Puzzlestein in der Suchtprävention.

- ❖ Verbinde einen Spaziergang mit einem kurzen Wettlauf oder Fangspiel!
- ❖ Mache Pfützenwanderungen bei Regenwetter!
- ❖ Ängstliche Kinder brauchen Zuspruch zum Mut! Es stärkt dein Kind, wenn es merkt, wie ihm Dinge gelingen! (auf den Turm klettern, herunterspringen,...)
- ❖ Nutze Angebote deiner Umgebung (Wald, Park, Minigolfanlage, Schwimmbad,...)!
- ❖ ...

MARKTBESUCH

Geht gemeinsam zum Wochenmarkt und schaut euch die verschiedenen Stände an. Überlegt: Was gibt es zu essen? Was gibt es zu trinken? Welche Nahrungsmittel können wir reichlich essen, welche sollten wir nur mäßig essen?

Sucht euch, wenn möglich, einen Stand mit Süßigkeiten aus. Lass dein Kind nun einen Nachtisch aussuchen, welchen ihr bei der nächsten Mahlzeit essen werdet. Es soll nun entscheiden, welche Menge ausreicht für euch. Erkläre in diesem Zusammenhang, was es bedeutet, mäßig zu sein.

5.3 Wahrnehmen

In einer Familie gibt es immer wieder mal Konflikte und Streit. In keiner Familie herrscht nur Harmonie. Die Frage ist nur, wie Eltern und Kinder damit umgehen. Für die Suchtprävention ist es auch wichtig zu lernen, wie man mit Spannungen – gerade mit den Menschen, die man am liebsten hat – umgehen kann ohne zu einem Suchtmittel als Abreaktion oder Trost zu greifen.

Um Grenzen respektieren zu lernen, malt gemeinsam Ge- und Verbotsschilder für eure Familie, zum Beispiel ein Gebotsschild "Helfen" oder ein Verbotsschild "herumliegende Jacken am Boden". Wenn ihr die wichtigen Dinge für euch zu Papier gebracht habt, geht gemeinsam mit den Verbots- und Gebotsschildern durch die Wohnung und hängt sie an den entsprechenden Stellen auf.

6. Körper

6.1 Ich bin aktiv!

DAS DROGEN-WEGLAUF-SPIEL

Dieses Spiel lässt sich gut in einer größeren Gruppe spielen mit mehreren Kindern oder Erwachsenen.

Auf der einen Seite des Platzes steht jemand, der für Drogen steht (Alkohol, Zigaretten, ...). Er ruft: Kinder, kommt doch her zu mir! Ich fange euch! Auf der anderen Seite des Platzes stehen die Kinder/Erwachsenen und rufen: Nein, weg mit dir! Wir mögen dich nicht! Dann laufen sie los und müssen versuchen auf die andere Seite zu kommen, ohne dass sie von der Droge gefangen werden. Die, die gefangen wurden, werden ebenfalls zu Fängern. Wenn noch zwei übrig sind, kommt das Drogen-Befreiungs-Spiel:

Die übrig gebliebenen zwei Kinder/Erwachsenen müssen nun versuchen die anderen Gefangenen zu befreien. Somit läuft das Spiel jetzt umgekehrt. Das Spiel endet dann, wenn alle wieder befreit sind.

- vgl. Deutscher Verein für Gesundheitspflege (Hrsg.) (2007): DVG-Kindergesundheitswoche "Komm mit, bleib fit!". Ostfildern: DVG e.V. Einheit 5/S.14f

„KINDER STARK MACHEN“-PARCOURS

Stationen und Materialliste

❖ **Schwungseil**

Material: Schwungseil

Spielverlauf: Zwei Leute schwingen ein Schwungseil, in dem ein Kind springt. Der Schwierigkeitsgrad kann geändert werden, indem das Seil mal schneller, mal langsamer geschwungen wird.

❖ **Balltransport**

Material: Ball, Stöcke

Spielverlauf: Zwei Leute halten jeweils einen Stock und transportieren darauf einen Ball. Gemeinsam laufen sie so um ein Hindernis herum.

❖ **Dreibeinlauf**

Material: Seil/Tuch, evtl. Hindernisse

Spielverlauf: Zwei Kinder oder ein Kind und ein Erwachsener stellen sich nebeneinander. Mit einem Tuch werden zwei Beine (von jedem eines)

zusammengebunden. Die Arme werden ineinander gehakt. Anschließend muss das Paar einen Hindernislauf absolvieren oder mehrere Paare treten in einem Wettrennen gegeneinander an.

❖ **Korbwurf**

Material: verschieden schwere Bälle, Korb oder Eimer

Spielverlauf: Die Bälle müssen in einen Korb oder Eimer geworfen werden. Die Entfernung vom Korb und das Gewicht der Bälle sind ausschlaggebend für den Schwierigkeitsgrad.

❖ **Bankrutschen**

Material: Bank, Kübel, Luftballons

Spielverlauf: Die Luftballons müssen aufgepustet und anschließend zwischen die Beine geklemmt werden. Aufgabe ist es nun, über eine Bank zu rutschen und den Ballon am Ende in einen Kübel fallen zu lassen. Alles ohne dabei den Ballon mit den Händen zu berühren.

- vgl. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Köln: "Kinder stark machen"-Parcour. URL: <https://www.kinderstarkmachen.de/parcours.html> [Stand: 28.06.2017]

6.2 Ich kann das!

Gerade in der Suchtprävention ist es wichtig, dass dein Kind spürt, dass du Vertrauen in seine Fähigkeiten setzt und ihm auch neue Aufgaben zutraust. Gib ihm Anerkennung z. B. für gut erledigte Pflichten oder Erfolg. So trägst du dazu bei, dass sich dein Kind zu einer starken Persönlichkeit entwickelt. Gib dabei dem Kind das Gefühl, dass es auch Fehler machen darf. Wenn man zu früh eingreift, glaubt es, dass es selbst nichts kann. Und wenn etwas schief geht, sei da und unterstütze.

Überlege dir also in diesem Monat, welche alltägliche Aktivität dein Kind noch nicht ausprobiert hat (Wäsche zusammenlegen, das eigene Bett machen, die Waschmaschine bedienen,...). Zeige ihm die Aktivität und erkläre sie. Dann sag ihm, dass du glaubst, dass es das auch kann und fordere es auf, es nachzumachen.

6.3 Ich bin kreativ!

In der Literatur kann man viel darüber lesen, dass die Schulung der Kreativität sehr dazu beiträgt, dass Kinder vor Süchten bewahrt bleiben. Im Kindergartenalter wird daher oft empfohlen vorgefertigtes Spielzeug `mal über einen längeren Zeitraum hinweg oder einmal die Woche wegzuräumen. Kinder gewinnen hierbei eigene Ideen für die Gestaltung des Tages, ohne dass man ihnen Impulse gibt. Sie sollen dabei üben auch mit Langeweile und Frustration umzugehen, während sie Fantasie und Kreativität entwickeln.

Plane daher die drei folgenden Übungen immer wieder ein:

- ❖ *Beschließt einen Tag lang kein vorgefertigtes Spielzeug zum Spielen zu verwenden. Lasst es in den Regalen und Schubladen und lass dein Kind entdecken, womit es sonst spielen könnte (Geschirr, Knöpfe aus der Nählade,...).*
- ❖ *Lege deinem Kind verschiedene Bastelmaterialien vor und fordere es auf, daraus etwas zu bauen, zu basteln, zu formen, zu gestalten.*
- ❖ *Geht gemeinsam in die Natur und sammelt Materialien, mit denen ihr etwas bauen oder gestalten könnt. Lass dein Kind dabei frei und eigenständig spielen und greife möglichst nicht ein. Hat es keine Ideen, kannst du ihm einen groben Themenrahmen geben (Haus bauen, Nester bauen...).*

WAS IST BESONDERS AN MIR

Diese Übung stärkt die Persönlichkeitsentwicklung und hilft deinem Kind, mit sich selber zufrieden zu sein – so wie es ist.

Lass dein Kind sich auf ein großes Packpapier legen. Umfahre dann seine Umrisse. Dein Kind darf nun in seine Umrisse all das zeichnen, was es besonders macht, seine Fähigkeiten und Vorlieben (braune Augen; Muttermal am Arm; Brille; Lieblingshose; einen Ball, weil es gerne Ball spielt; ...). Hängt dieses "Plakat" im Zimmer deines Kindes auf.

- vgl. Rote Falken Oberösterreich (2006): Suchtprävention. Lass dich nicht unterkriegen. Entscheide selbstbewusst. Gruppenmappe, S. 41. URL: <http://www.kinderfreunde.cc/V/Rote-Falken-Oesterreich/Rote-Falken-Oberoesterreich/Themen-Materialien/Kampagnen/Suchtpraevention> [Stand: 28.06.2017]

6.4 Ich halte mich gesund!

Um nicht in eine Sucht zu fallen und sich gesund zu halten, ist es entscheidend, von klein auf zu üben mit Frustration richtig umzugehen. Besprecht immer wieder folgende Situationen:

Was mache ich, wenn...

- ❖ *...ich nicht das bekomme, was ich mir erhoffe?*
- ❖ *...meine Schwester/mein Bruder mir etwas wegnimmt?*
- ❖ *...meine Schwester/mein Bruder mir etwas kaputt macht?*
- ❖ *...ich etwas nicht schaffe?*
- ❖ *...ich müde/hungrig bin?*
- ❖ *...meine Mama/mein Papa nicht sofort Zeit haben?*
- ❖ *...etwas kaputt geht, das ich sehr mag?*

- ❖ *...ich etwas nicht finde?*
- ❖ *...jemand nicht lieb zu mir ist?*
- ❖ *...*

Oder so:

- ❖ *Wenn ich enttäuscht bin...*
- ❖ *Wenn ich Langeweile habe...*
- ❖ *Wenn ich mich ausgeschlossen fühle...*
- ❖ *Wenn ich ein Problem habe...*
- ❖ *Wenn ich traurig bin...*
- ❖ *Wenn ich wütend bin...*
- ❖ *Wenn ich einsam bin...*
- ❖ *Wenn ich mich schäme...*
- ❖ *Wenn ich neidisch bin...*

Ihr könnt diese Situationen in Rollenspielen ausprobieren und gutes, gesundes Verhalten damit einüben.