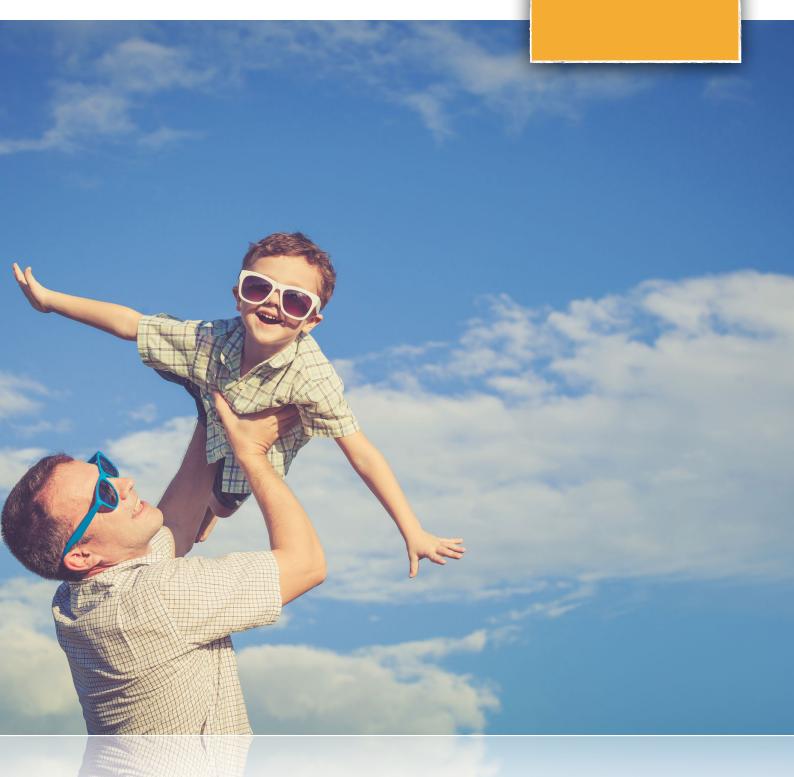


NEWSLETTER

22



... BEI DIR GEHT ES MIR AM BESTEN.

LEBENSEINSTELLUNG UND OPTIMISMUS

In jeder Minute, die du im Ärger verbringst, versäumst du 60 glückliche Sekunden deines Lebens.

- Albert Schweitzer, Arzt, Kulturphilosoph und Musiker, 1875 – 1965

Immer mehr wird auch in der Wissenschaft bestätigt, was uns die Bibel schon lange versucht zu verdeutlichen: Eine positive Lebenseinstellung gehört zu einem gesunden Lebensstil. Wer seine Gefühle durch positive Gedanken beeinflussen kann, hat auch mehr Erfolg und Freude im Leben. Das wiederum bleibt nicht wirkungslos, sondern beeinflusst auch das Umfeld, die Familie und die Gemeinschaft, in der man lebt.

Wer schon früh lernt sich auf das Gute und Positive zu konzentrieren, kann mit Gottes Hilfe Resilienz entwickeln, mit der er den Stürmen des Lebens mit mehr Gelassenheit begegnen kann. Diese Möglichkeit möchte der neue Newsletter durch Spiele, Übungen und Anregungen schon den Kleinsten anbieten.

1. Sinn und Religion

1.1 Gottes Im. Puls für Groß

Zur Stärkung unseres Körpers hat uns Gott verschiedene Vitamine geschenkt. Sie halten und gesund und fit. Im übertragenen Sinne dürfen wir aber auch die Vitamine für unser geistliches Leben nutzen. Jedes einzelne Vitamin kräftigt unsere Beziehung zu Gott und hilft uns dabei, unseren Kindern mit Optimismus und Freude zur Seite zu stehen und die alltäglichen Aufgaben zu bewältigen:

VITAMIN B(IBEL)

"Wachet, steht im Glauben, seid mutig und stark!" - 1. Korinther 16,13 "Freuet euch in dem HERRN allewege! Und abermals sage ich: Freuet euch!"- Phil 4,4 "Seid fröhlich in Hoffnung, geduldig in Trübsal, haltet an am Gebet." - Römer 12,12 "Wenn es aber jemandem unter euch an Weisheit mangelt, so erbitte er sie von Gott, der allen gern und ohne Vorwurf gibt, so wird sie ihm gegeben werden." - Jakobus 1,5

VITAMIN E(LLEN WHITE)

"Lehrt eure Kinder von der Wiege an Selbstverleugnung und Selbstdisziplin. Genießt mit ihnen die Schönheiten der Natur und lehrt sie, alle körperlichen und geistigen Kräfte mittels sinnvoller Beschäftigungen systematisch zu gebrauchen. Zieht sie so auf, daß [sic] sie eine gesunde körperliche Konstitution und gute moralische Grundsätze, eine positive Einstellung zum Leben und ein frohes Herz haben. [...]

Diese Lektionen werden wie eine Saat sein, die auf gut vorbereiteten Ackerboden fällt und Frucht bringt, die eure Herzen glücklich machen wird.

Vor allen Dingen sollen die Eltern ihre Kinder mit einer Atmosphäre der Heiterkeit, Höflichkeit und Liebe umgeben. Ein Heim, in dem die Liebe wohnt und in Blicken, Worten und Taten zum Ausdruck kommt, ist ein Ort, wo Engel gerne anwesend sind.

Ihr Eltern, laßt [sic] den Sonnenschein der Liebe, Freude und Zufriedenheit in eure eigenen Herzen scheinen und laßt [sic] seinen lieblichen, frohmachenden Einfluß [sic] eure Familie durchdringen. Offenbart einen freundlichen, nachsichtigen Geist, und fördert diesen auch bei euren Kindern, indem ihr solche Umgangsformen pflegt, die das familiäre Leben erhellen. Dieses Umfeld wird den Kindern das geben, was Luft und Sonnenschein für die Pflanzen sind, und die Gesundheit des Körpers sowie des Verstandes kräftigen."

- Ellen White (1999): Auf den Spuren des großen Arztes. Lüneburg: Advent-Verlag. S. 361

VITAMIN V(ERTRAUEN IN GOTT) + VITAMIN M(UT) + VITAMIN D(ANKBARKEIT)

Vertraue darauf, dass Gott dir in der Kindererziehung Weisheit geben wird. Bleibe mutig, dir von Gott Dinge zeigen zu lassen, auch wenn du es "schon immer" so gemacht hast. Sei offen für Veränderungen und den Feinschliff Gottes an deinem Charakter. So wie du dein Kind erziehst und führst, erzieht und führt der himmlische Vater auch dich noch. Schenke deinem Kind ebenso Geduld wie dir selbst. Lass aber nicht ab, dein Kind zu führen und ihm in Liebe, aber mit Bestimmtheit eine Richtung zu zeigen. Schlussendlich sei auch immer dankbar für die Erfolge und Fortschritte, die du bereits mit deinem Kind erlebt hast. Schreibe dir besonders schöne Aussagen, Erlebnisse und Gebetserfahrungen von und mit deinem Kind auf und gestalte sie liebevoll. Das wird dich durch schwere Zeiten tragen und dein Kind ebenso.

Zeige deinem Kind offen, dass du Gott bedingungslos vertraust und so freudig durchs Leben gehen kannst. Daraus folgt, dass du mit Gott an deiner Seite mutig Dinge annehmen kannst, die dein Leben positiv verändern. Sei dankbar im Übermaß – das wird dein Herz glücklich machen!

VITAMIN L(ITERATUR)

Ein Artikel zum Thema "Lebenseinstellung" ist hier zu finden:

http://www.llg.ch/news-facts/freude-macht-optimistisch/a/163/.

1.2 Gottes Im. Puls für Klein

Gestalte für die Kleinen eine Andachtsgeschichte mit anschaulichem Material. Dabei sind bunte, einfache und große Bilder besonders einprägsam. Mit Puppen oder Figuren (z. B: selber hergestellt aus unterschiedlichen Materialien) können so auch Geschichten schön nacherzählt werden. Je älter die Kinder werden, desto mehr Freude entwickeln sie, wenn sie auch Anteil an der Geschichte haben dürfen (z. B. selber eine Figur übernehmen können). Was besonders Kleinkinder anspricht sind Wiederholungen und ähnliche Abläufe (Rituale). Binde dein Kind (je nach Alter des Kindes) bei der Gestaltung eines Ablaufes immer stärker mit ein.

JESUS SAGT: "ICH HABE WOHNUNGEN FÜR EUCH GEBAUT IM HIMMEL..." (JOH 14,2)

- Lies den Text mit deinem Kind in der Bibel.
- Versuche dir gemeinsam mit deinem Kind zu überlegen, wie deine Wohnung dort aussehen wird.
- Gibt es dort Blumen und welche Farbe haben sie? Sind die Vorhänge aus Schmetterlingen? Wird es dort auch glitzern? Was ist besonders schön im Himmel? Auf was freust du dich? Wen möchtest du dort gerne treffen? Welche Tiere sind dort vor deiner Wohnung?
- Lies deinem Kind aus "Frühe Schriften von EGW Erfahrungen und Gesichte" die Teile mit der Beschreibung des Himmels vor.
- Sprich immer wieder mit deinem Kind über den Himmel.
- Zeige deinem Kind schöne Pflanzen, Tiere oder Begebenheiten in der Schöpfung und lobt Gott gemeinsam dafür.
- Male mit deinem Kind Bilder vom Himmel. Wie könnte es da aussehen? (Verwende schöne Farben, auch Glitzer- oder Gold- und Silberfarben.)
- Vertiefe die Andachten mit Texten aus der Offenbarung über den Himmel.

GESCHICHTE VON MOSE IM KORB (2. MOSE 2,1-10)

Moses Eltern vertrauten mutig auf Gottes Zusagen und blieben zuversichtlich, dass ihrem Sohn kein Leid geschehen würde. So legte Moses Schwester Miriam ihn in einem Korb am Flussufer ab.

- Verwende eine Kinderbibel oder Filzbibelmaterial (Sabbatschulmaterial).
- Zeichne selbst oder gemeinsam mit deinem Kind Schlüsselszenen aus der Geschichte und erzähle die Geschichte.
- Wie hat sich Miriam wohl gefühlt? Erzähle die Geschichte aus ihrer Sicht.

- Wie war es für die ägyptische Prinzessin?
- Spiele die Geschichte mit Figuren nach.
- Spiele die Geschichte mit einer Babypuppe und einem Korb nach (du bist Miriam oder dein Kind spielt Miriam (falls es ein Mädchen ist)).
- Wenn du an einem Bach, Fluss oder See bist, kannst du die Geschichte nochmals erzählen oder dort spielen. Ihr könnt kleine Nussschalen als Körbchen benutzen. Vielleicht findet ihr kleine Stöcke als Babyersatz oder ihr bastelt einfach ein kleines Baby.

GESCHICHTE VON ISRAEL VOR DEM ROTEN MEER (2. MOSE 13-15)

Das Volk Israel hatte schon einiges erlebt. Die zehn Plagen waren noch nicht lange vorüber. Doch nun standen sie vor dem großen weiten Meer und hinter ihnen kamen die Ägypter, um sie wieder in die Gefangenschaft zu zwingen. Doch Mose teilte das Meer mit Gottes Kraft und weil er zuversichtlich blieb, passierte das scheinbar Unmögliche! Das Volk lief mitten durch die Wassermengen des tiefen Meeres und war in Sicherheit.

- Verwende Spielfiguren zum Darstellen der Menschen (z. B. Playmobil, Lego,...). Für das Wasser kannst du entweder zwei blaue Tücher nehmen, die man dann hochhält und das Kind lässt die Figuren durchlaufen, oder Wattebäusche, die man auf die Seite schiebt.
- Wenn du ein Museum kennst mit Aquarien oder wenn Seaworld in der N\u00e4he ist, dann kannst du mit deinem Kind dorthin gehen und es an die Andacht erinnern – die Meerestiere sind durch die Scheibe wunderbar sichtbar.
- Male mit deinem Kind Schlüsselszenen aus der Geschichte, z. B. wie das Volk gerade durch das Meer läuft.
- Erzähle die Geschichte aus der Perspektive Moses/eines Kindes aus dem Volk.

LIEDER FÜR DIE ANDACHT FÜR GROß UND KLEIN:

- Lasst die Herzen immer fröhlich und mit Dank erfüllet sein
 - Gemeinschaft der Siebenten-Tags-Adventisten (Hrsg.) (1990): Wir loben Gott. Geistliche Lieder für Gemeinde und Heim. 15. Auflage. Hamburg: Advent-Verlag. Lied Nummer 557
- Die schönste Zeit im ganzen Jahr
 - Gemeinschaft der Siebenten-Tags-Adventisten (Hrsg.) (1990): Wir loben Gott. Geistliche Lieder für Gemeinde und Heim. 15. Auflage. Hamburg: Advent-Verlag. Lied Nummer 558

2. Wissenswertes

2.1 Wie halten sich Eltern gesund?

Im Duden wird Optimismus folgendermaßen definiert:

- Lebensauffassung, die alles von der besten Seite betrachtet; heitere, zuversichtliche, lebensbejahende Grundhaltung
- zuversichtliche, durch positive Erwartung bestimmte Haltung angesichts einer Sache, hinsichtlich der Zukunft [...]

- Dudenredaktion (o. J.): "Optimismus" auf Duden online. URL: https://www.duden.de/node/650422/ revisions/1668206/view [Stand: 20.09.2017]

Eine gute gesunde und ausgeglichene Einstellung ist ausschlaggebend für unsere psychische Entwicklung. Wenngleich man auch nicht alles schön reden sollte, ist eine grundsätzlich positive Haltung gegenüber sich selbst und seinem Umfeld nach Untersuchungen von PhD Barbara Fredrickson maßgeblich. Sie legte eine Faustregel von 3:1 fest.

- vgl. Barbara L. Fredrickson (2011): Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert. Frankfurt a. M.: Campus Verlag GmbH. S 12

Wem es gelinge dreimal mehr positive Gedanken über eine Situation zu finden als schlechte, habe eine höhere Wahrscheinlichkeit mit tragischen Erfahrungen besser zurechtzukommen. Klingt logisch, oder? Die positiven Gedanken können z. B. durch Mut, Dankbarkeit, Zuversicht (Glaube) und Hoffnung zum Ausdruck kommen.

Eine Einstellung kann mehr Einfluss auf die Lebensweise haben als die Situation selbst. Es gibt Beispiele, in denen Menschen aus ihren Situationen immer das Beste gemacht haben. Ein gutes Beispiel aus der Bibel ist Josef. Am Ende wird er der zweitmächtigste Mann im Land, doch zuvor besteht er einige harte Lebensprüfungen. Mit einer negativen Einstellung hätte er nie so viel Segen erfahren können. Die Gedanken haben einen großen Einfluss darauf, ob wir Erfolg haben oder nicht.

Es gibt heute bei Spitzensportlern Mentaltrainer, die sie darauf vorbereiten sich den Sieg bereits vorzustellen. Das bedeutet nicht, dass der Sportler oder die Sportlerin gewinnt, aber es erhöht auf jeden Fall die Chancen darauf!

Hier noch ein paar Links zum Vertiefen der Thematik:

http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/optimismus-positive-gedanken-koennen-das-leben-staerken-a-901042.html

http://glowonline.org/das-geheimnis-mentaler-gesundheit/

2.2 Wie halten sich Kinder gesund?

Wir besitzen bekanntlich Spiegelneuronen in unserem Gehirn, die uns durch Ansehen anderer Abläufe verändern und beeinflussen können. Wenn man bedenkt, dass bereits Kleinkinder von ihren Eltern und ihren Vorbildern lernen, ist es umso wichtiger seine eigenen Gefühle positiv von Gott leiten zu lassen.

- vgl. Tanja Krämer: Abgeguckt. URL: http://www.spektrum.de/news/abgeguckt/1004632. [Stand: 22.07.2017]

So lernen die Kleinen mit Stress, Verlust, Angst und anderen negativen Situationen positiver umzugehen.

Solch eine positive Lebenseinstellung führt auch bei Kindern dazu, ein stärkeres Immunsystem zu haben und früher weniger infektionsanfällig zu sein.

Auch in anderen Bereichen profitieren freudige und positiv gesinnte Kinder.

"In der Entwicklung befindlichen Kindern fällt es mit einer optimistischen Denkweise leichter, Neues zu lernen und sich zu integrieren. Sie vertrauen darauf, dass ihre Bedürfnisse erfüllt werden."

- windeln.de-Redaktion: Erziehung zu Optimismus. URL: https://www.windeln.de/magazin/kleinkind/ erziehung/erziehung-zu-optimismus.html [Stand: 04.02.2018]

Neben dem elterlichen Vorbild können die Eltern aber auch bewusst den richtigen Umgang mit guten und schlechten Situationen fördern.

"Wichtig für eine positive Einstellung ist nicht, ein Kind vor allen negativen Erfahrungen zu behüten, sondern ihm Rückhalt zu geben und es zu ermutigen. Es muss lernen, mit Konflikten und Misserfolgen umzugehen, ohne sich davon erschüttern zu lassen. Ein stabiler, verständnisvoller Hintergrund durch die Eltern trägt maßgeblich dazu bei."

- windeln.de-Redaktion: Erziehung zu Optimismus. URL: https://www.windeln.de/magazin/kleinkind/ erziehung/erziehung-zu-optimismus.html [Stand: 04.02.2018]

Grundsätzlich hilft:

- Liebe bedingungslos, so dass das Kind ein gesundes Selbstwertgefühl hat!
- Unterstütze dein Kind dabei, seine Stärken weiter zu entwickeln, so dass es Erfolgserlebnisse erleben kann!
- Nimm dir Zeit für dein Kind und schenke ihm freudige und sorglose Zeit!

- vgl. windeln.de-Redaktion: Erziehung zu Optimismus. URL: https://www.windeln.de/magazin/kleinkind/ erziehung/erziehung-zu-optimismus.html [Stand: 04.02.2018]

MIT GEFÜHLEN RICHTIG UMGEHEN ODER SIE ABGEBEN KÖNNEN

Wenn dein Kind sich in Wut, Ärger oder andere Gefühlen zu sehr hineinzusteigern scheint, versuche es rechtzeitig zu beruhigen und abzulenken. Besprich vorher mit deinem Kind, wie du damit umgehen wirst und bleibe konsequent in deinem Handeln. Sei ein gutes Vorbild und lass dich nicht von negativen Gefühlen beherrschen. Wenn doch, nimm dir Zeit für ein Gebet und lehre dein Kind möglichst bald seine Gedanken und Gefühle im Gebet zu beruhigen und abzugeben.

GEBET FÜR GUTE GEFÜHLE

Lege deine Gefühle und die Gefühle deines Kindes vor Gottes Thron und lass dir Weisheit schenken. Wenn die Kinder merken, dass du dir auch Kraft von Jesus holst, dann lernen sie es auch, ihr Leben im Gebet vorzubringen. Für welche guten Gefühle möchtest du beten? Welche soll Gott dir helfen zu überwinden?

3. Denken

3.1 Die Welt erkunden

"WARUM SIEHST DU MICH SO AN?" - WENN KINDER IHRE MITMENSCHEN BEOBACHTEN

Beobachte mit deinem Kind die Menschen um es herum. Stellt euch die Frage, warum manche Menschen fröhlich und andere traurig aussehen. Spreche viel mit ihm über (seine/deine/andere) Gefühle. Wenn es auch nicht immer gleich die für dich "richtige" Antwort hat, gib ihm Zeit und die Möglichkeit zu erklären, warum es sich eben so fühlt oder fühlen würde. Lass es überlegen, wie es zu den verschiedenen Gesichtsausdrücken bei Menschen kommt.

Lenke die Gedanken immer wieder auf positive Aspekte und hilf ihm, seine Gefühle zu benennen und positiv auszudrücken. Nimm dir dafür genügend Zeit. Das Kind lernt noch seine Wertevorstellungen an deinen zu orientieren.

Bilderkarten helfen dabei etwas darüber zu lernen wie Gesichter aussehen, die Gefühle äußern. Auch lernt dein Kind Gefühle Situationen zuzuordnen (später selber vor einem Spiegel nachspielen lassen).

Puzzle mit Gesichtern für kleinere Kinder: Puzzle mit Bären Gefühlsgesichter (Melissa & Doug - 13770 - Hölzernes Anziehpuppen-Puzzle – Bärenfamilie)

https://www.amazon.de/Holzpuzzle-Anzieh-Bär-Holzschachtel-zahlreiche-Anziehmöglichkeiten/dp/B00074U6XA/ref=sr_1_fkmr0_4? ie=UTF8&qid=1513030373&sr=8-4-fkmr0&keywords=Puzzle+mit+Bären+Gefühlsgesichter

Die Bären können Anlass zum Besprechen von Gefühlen sein.

3.2 Mathe be-greifen

AUF-BAUEN

TÜRME

Baue mit deinem Kind einen Turm mit Bauklötzen. Jeder Baustein steht für ein gutes Gefühl oder etwas, das du gut an deinem Kind findest (weitere Variante: etwas, das dein Kind gerne mag). Beispielsweise könnte der erste Baustein für Liebe stehen, der zweite für Freude, usw. Oder: Erster Baustein: Du lachst so freundlich, zweiter Baustein: Du teilst so gerne, usw. Zählt anschließend, wie viele Bausteine ihr benutzt habt. Benutzt unterschiedliche Farben und stellt abschließend fest, welche Menge an Bausteinen ihr von jeder Farbe verbaut habt. Bei abwechselndem Zusammenbau (erst Kind, dann Elternteil) könnt ihr die Begriffe "die Hälfte" und "das Doppelte" verständlich machen.

MIT SCHNEE ODER SAND

Baue gemeinsam mit deinem Kind etwas aus Schnee oder im Sandkasten und singe dazu etwas oder erzähle dabei eine Geschichte. Verknüpfe die Tätigkeit mit positiven Gefühlen. Bauen ist ein kreativer Prozess.

ICH HAB WAS, WAS DU NICHT HAST

Teilen lernen, Gefühle zuordnen - Erfinde eine Geschichte mit Namen, die zu dieser Idee passt, und spiele sie mit Hilfe von echten Nüssen nach:

Drei Kinder (Freunde, Geschwister und dein Kind) bekommen als Dankeschön jeweils drei Nüsse für ihre Hilfe (z. B. Zeitung bringen oder Blumen schenken,...) von einer Nachbarin (Tante usw.).

Leider hat sich die Nachbarin verzählt und sie gibt den Kindern nur acht Nüsse mit. Wer soll jetzt nur zwei bekommen? Es entsteht eine Diskussion unter den Freunden. Dann kommt der Bruder herein und meint, er könne es lösen und nascht einfach zwei Nüsse weg. Das finden die drei unverschämt und sind ganz aufgelöst. Daraufhin steckt sich der Junge noch eine in den Mund und meint, dass es jetzt wieder gerecht wäre.

Das sehen die drei aber ganz anders. Als die Mutter das mitbekommt, schickt sie den Jungen zur Nachbarin, um die fehlenden vier Nüsse zu holen. Die bekommt er, da er verspricht am nächsten Tag die Zeitung für die Nachbarin zu holen. Er kommt zurück und ersetzt die vier Nüsse, die er weggegessen hatte.

Gedanken dazu:

- Wie wäre der Streit ausgegangen, wenn der Bruder sich nicht eingemischt hätte?
- Spiele den Streit nach, wie könnte er gut ausgehen?
- Wie hast du dich dabei gefühlt?

Würdest du nachgeben?

(Ersetze Nachbarin mit Oma usw. aus dem Lebensumfeld deines Kindes, ebenso gib den anderen Kindern Namen oder suche sie mit deinem Kind gemeinsam aus. Spiele die Situation nach und besprich die Gefühle mit deinem Kind.)

- vgl. Der Kindergarten für zu Hause (Loseblattsammlung in 3 Ordnern). ATLAS Verlag. Ich und du – Rollenspiel – Gerechtigkeit

4. Sprache

4.1 Buchstaben – der Schlüssel in andere Welten

Lass dein Kind schöne Sachen finden, die mit einem Buchstaben (einem Laut) beginnen. Ich mag Dinge mit "Mhhm" wie Mmmusik, mmmalen, Mmmama, Mmmurmeln,… usw.

FRÖHLICHE FÜHLBUCHSTABEN

Zeichne die Buchstaben vom Namen deines Kindes in ihren Umrissen auf ein dickeres Papier und schneidet sie gemeinsam aus. Beklebt sie mit schönen Dingen (z. B. bunten Knöpfen, bunten Kügelchen aus Seidenpapier, Serviettenstückchen usw.).

4.2 Sprachspiele

Lass ein (instrumentales) Musikstück laufen und erfinde dazu eine Geschichte. Orientiere dich dabei an der Musik. Lass auch dein Kind miterzählen, wechselt euch dabei ab. Was fällt euch auf? Ändert sich etwas, wenn sich die Musik ändert?

4.3 Fremdsprache

Kinder lernen Sprache schnell durch Lieder und Reime. Hier ein Beispiel eines bekannten Kinderliedes, dass du auf Deutsch und Englisch singen kannst.

"Wenn du fröhlich bist, dann klatsche in die Hand"

Den Text findest du unter:

http://www.uni-bremen.de/fileadmin/user_upload/single_sites/orchester/singen-mit-gefluechteten/Wenn_du_froehlich_bist.pdf

Noten zum Download:

http://www.worksheets.de/Wenn_du_glucklich_bist.pdf

Bilderbuch: Harry The Happy Mouse: Teaching children to be kind to each other.

https://www.amazon.de/Harry-Happy-Mouse-Teaching-children/dp/0993367003#reader B00VESN112

4.4 Kinderbücher

BRUNO UND BÄRLI: FREUDE STECKT AN

Bielefeld: Christlicher Missionsverlag, 2013

Klappentext: "Bruno und Bärli, die Bärengeschwister, freuen sich immer, wenn sie bei ihrem Onkel und ihrer Tante zu Besuch sind. Nur heute ist Bruno schlecht gelaunt, es passt ihm gar nichts. Sein Onkel will ihm helfen wieder fröhlich zu werden. Wird es ihm gelingen?" – Eine niedliche und lehrreiche Geschichte aus Farbfotos von Plüschtierbären.

5. Sinne

5.1 Musizieren

Singe oft für oder mit deinem Kind fröhliche Lieder oder spiele ihm heitere Musik mit erbauenden Liedtexten vor (z. B. "Sei ein lebend'ger Fisch, schwimme doch gegen Strom"; "Fest und treu, wie Daniel" usw.). Es gibt zahlreiche Untersuchungen darüber, dass Musik einen Einfluss auf unsere Gefühle und Stimmung hat.

Aristoteles sagte:

"Wenn sich jemand negative Musik anhört, wird aus ihm eine negativere Person; umgekehrt wird er durch das Anhören positiver Musik eher zu einer positiveren Person werden."

Tatsächlich kann Musik einen direkten Einfluss auf unser Gehirn und somit auf den Frontallappen haben. Dieser beeinflusst den Willen und die moralischen Wertvorstellungen sowie die Urteilsfähigkeit.

- vgl. Neil Nedley, M.D.(2009): Depression - ein Ausweg. Oklahoma: Nedley Publishing Ardmore, S. 205, 207.

LIEDVORSCHLÄGE

- "Fest und treu, wie Daniel" Noten zum Downloaden bei folgendem Link: http://www.liederindex.de/lieder/details?1203
- "Sei ein lebend'ger Fisch"

Lieder aus Lilian Kovar/Yvonne Seidel u. a. (2008): Gott loben von Anfang an. Wien: Toplife Center:

- "Ich freue mich, denn Gott liebt mich"
- "Ich bin von innen, außen…"
- "Wenn du glücklich bist…"

MUSIK "FÜHLEN"

Du kannst dein Kind zu unterschiedlicher Musik (z. B. mit Buntstiften, Wachsmalkreiden) zeichnen lassen. Wie sieht das Bild aus, wenn die Musik fröhlich, traurig usw. ist?

Gib mit Rasseln einen Rhythmus vor. Wie klingt es, wenn die Musik fröhlich ist? Wie, wenn traurig? Wie, wenn wütend?

BEWEGUNG

Bewegung ist wichtig für den Kreislauf und für das allgemeine Wohlbefinden. Ein gesunder Körper führt zu einem gesunden Geist. Bewege dich mit deinem Kind zu Gefühlen. Wie tanzt ein glückliches Kind (Bär, Känguru usw.) oder ein trauriges?

Wähle gezielt schöne Musikstücke und bewege dich mit dem Kind fröhlich im Kreis. Das können klassische fröhliche Musikstücke sein oder Kinderlieder mit schönen Textinhalten. Habe selber auch Freude daran und stecke dein Kind damit an!

z.B. Ringel, Ringel, Reihe

Ringel, Ringel, Reihe

Wir sind der Kinder dreie

wir sitzen unter'm Holderbusch

und machen alle husch, husch, husch.

So wird es gemacht:

Stellt euch in einem Kreis auf und fasst euch an den Händen. Nun tanzt ihr im Kreis herum und bei "husch, husch, husch" hocken sich alle ganz schnell hin.

- vgl. Labbé: Liederbaum. 600 Kinderlieder und Singspiele. URL: http://www.labbe.de/liederbaum/index.asp?themaid=30&titelid=675 [Stand: 13.07.2017]

LIED VON DEN GEFÜHLEN

http://stadt-der-stimmen.de/fileadmin/bilder/seiten/muki/texte/Lied_-_Das_Lied_der_Gefuehle.pdf

Das Lied mit dem Kind spielen und singen. Die Gefühle besprechen: Wann bist du traurig? Wann bist du glücklich? Wann bist du wütend? Was können wir dafür/dagegen tun?

5.2 Erleben

MUT MACHT STARK!

Mache mit deinem Kind etwas, bei dem es seinen Mut zeigen kann. Gehe mit ihm zu einem besonderen Klettergerüst oder einem schönen Spielplatz. Ermutige es (nicht über seine Fähigkeiten, aber auch) mutig etwas mit dir gemeinsam auszuprobieren. Frage dein Kind, wie es sich dabei fühlt. Bleibst du positiv, kann es auch seine Erfahrungen mit positiven Gefühlen besetzen.

DAS WOLLTE ICH SCHON IMMER MACHEN!

Plant einen besonderen Ausflug, welchen dein Kind schon immer machen wollte. Erinnere dein Kind immer wieder an den bevorstehenden Ausflug und genieße die Vorfreude! Redet nach dem Ausflug noch oft darüber und erinnert euch an die schöne Zeit, die Gott euch geschenkt hat.

WAS PASSIERT IM KRANKENHAUS?

Besuche mit deinem Kind ein Krankenhaus. Ideal ist es, wenn ihr sogar noch einen Krankenbesuch dabei machen könnt. Im Vordergrund steht aber dabei das Krankenhaus und seine Abläufe ein wenig kennenzulernen. Geht durch die verschiedenen Stationen und beobachtet. Wen seht ihr? Was seht ihr?

Spielt zuhause nach, was ihr im Krankenhaus erlebt habt. Jeder darf dabei verschiedene Rollen übernehmen (Patient, Pfleger, Arzt, Angehöriger...). Nutzt Kuscheltiere und Puppen. Ergänze dies noch mit einem Gebet für die kranke Person, die ihr besucht habt oder andere kranke Personen, die ihr kennt. So kannst du deinem Kind helfen, die Angst vor einem Arzt- oder Krankenhausbesuch abzubauen und eine positive Einstellung gegenüber Dingen zu entwickeln, die zunächst negativ erscheinen.

5.3 Wahrnehmen

BEGREIFE ES - FÜHLBOX

Befülle eine leere Schuhschachtel mit verschiedenen Gegenständen (z. B. Baustein, Ast, Murmel, Stofftierchen, Massageball, Stein, Tuch, Knete, usw.). Lass sie von deinem Kind beschreiben. Wie fühlt es sich an? Rau? Glatt? Hart? Weich? Fühlt es sich für dich gut an? Warum? Was magst du daran besonders? Welches würdest du gerne haben? Und warum?

BEIM SCHLAFENGEHEN

Viele Kinder plagen sich beim Einschlafen mit schlechten Gedanken und Träumen. Versuche die Gedanken deines Kindes in positive Bahnen zu lenken, indem ihr gemeinsam über etwas Schönes oder Lustiges nachdenkt, damit es dann gut träumen kann. Zum Beispiel so:

Dein Kind soll sich einen Paradiesvogel vorstellen. Welche Farbe hat er? Ist er alleine? Wer ist noch bei ihm? Wie sieht der andere aus? Mögen sich die beiden? Hatten sie Streit? Warum? usw.

FORMEN

Mit Salzteig (selber gemacht – Rezeptbeispiel unten angeführt) Figuren formen und damit Geschichten erzählen. Da gibt es vielleicht gute und böse Tiere. Was machen diese Tiere und wie könnte sich eine Figur fühlen, die ganz alleine sein muss? Kann man sie trösten? Wie könnte man sie denn trösten?

Andachtsfiguren mit dem bunten Salzteig formen, entweder gleich spielen und neue Figuren formen oder auch im Ofen härten.

6. Körper

6.1 Ich bin aktiv!

MATSCHSPAB

Mach etwas mit deinem Kind, das du in deiner Kindheit gerne gemacht hast: Spiele einmal mit im Matsch (geeignete Kleidung nicht vergessen). Wenn du Zuhause pantschen willst, kannst du Backpapier ausbreiten. Dann nimm Rasierschaum und Lebensmittelfarbe und "Male ein Matschbild". Sollte dein Kind noch kleiner sein, dann verwende stattdessen Sprühsahne. Eine einfachere Variante ist das Malen mit Fingerfarben.

Spuren HINTERLASSEN

Mache Spuren im Schnee mit Fußabdrücken oder zeichne sie in den Sand. Lass das Kind sie nachspuren. Mache z. B. Gesichter mit fröhlichem oder traurigem Ausdruck und frage dein Kind, welche Gefühle das Gesicht wohl hat. Erfindet gemeinsam eine Geschichte dazu.

Versuche mit verschiedenen Materialien Gefühle zu "malen" oder zu "zeichnen". Wie sieht es aus, wenn du glücklich bist? Wenn du traurig bist? usw.

Verwende zum Beispiel Malkreiden auf dem Boden und lass die Kreide (Farben wählen lassen) wandern. Wie wandert eine glückliche Kreide? Wie wandert eine traurige Kreide? (gerade, wellenartig, zickzack?)

6.2 Ich kann das

LUSTIGE GESICHTER

Lege ein lustiges Gesicht mit einer Schnur auf den Boden. Die Augen können zwei runde flache Gegenstände sein oder du schneidest sie aus einem Papier aus. Eine kurze Schnur wird der Mund. Besprich jetzt die Gefühle des Gesichtes mit dem Kind. Lass es auf der Schnur balancieren. Nimm eine dritte Schnur und übe mit deinem Kind (das etwas älter ist) eine Schleife zu binden.

SCHAUKELN

Schenke deinem Kind viele Möglichkeiten zum Schaukeln und Bewegen. Durch die Bewegungen werden die Sinnesorgane geschärft und durch die Balance-, Schaukelund Bewegungsabläufe werden neue Verbindungen im Gehirn des Kindes geknüpft.

Bewegung hebt die Stimmung!

6.3 Ich bin kreativ!

PAPIERSONNE

<u>Du brauchst:</u> gelbes Tonpapier, Kleber, Buntstifte, Schere, eventuell Nadel und Faden

Als erstes schneide etwa acht 10 cm breite Streifen aus gelbem Tonpapier aus und klebe sie aneinander. Dann falte diesen langen Streifen wie eine Ziehharmonika. (Für besseren Halt kannst du einen Faden durchfädeln).

Die beiden Enden des Streifens werden nun zusammengeklebt, so dass ein Kreis – wie Sonnenstrahlen – entsteht. In die Mitte kannst du nun einen gelben Kreis mit einem lachenden Gesicht kleben. Die Sonne ist fertig.

STRAHLENDE SONNE

<u>Du brauchst:</u> gelbes und orangefarbenes Tonpapier, einen Kaffeefilter, Schere, Kleber, Wasserfarben, Buntstifte

Bemale eine Filtertüte (Kaffeefiltertüte) mit Wasserfarben in Regenbogenfarben und lass sie gut trocknen. Nun schneide aus gelbem Tonpapier einen Kreis aus und klebe gelbe und orangefarbene Strahlen um diesen Kreis. Dann bemale diese Sonne mit einem freundlichen Gesicht. Anschließend steckst du ein Holzstäbchen durch den bemalten trockenen Filter (unten einen kleine Öffnung schneiden). Wenn du die Sonne jetzt oben auf dem Stäbchen anklebst, dann kannst du sie im bemalten Filter (Öffnung nach oben) immer wieder aufgehen lassen.

Nach jedem Regen kommt wieder der Sonnenschein. Auch wenn wir uns schlecht fühlen, wird es bald wieder besser werden. Gott hat uns das versprochen. Du kannst

diese Bastelarbeit immer wieder zum Trösten hervorholen, wenn dein Kind einmal traurig ist.

LACHGESICHTER

Du brauchst: buntes Tonpapier, Buntstifte, Kleber, Schere

Zuerst lege deine Hand (oder die Hand deines Kindes) auf das Tonpapier, fahre die Umrisse mit einem Stift nach und schneide die Hand aus. Male danach Augen auf und einen Mund. Am Schluss wickle Stifte um manche Finger (die von der ausgeschnittenen Hand aus Tonpapier abstehen) und ringle sie damit ein. Damit entsteht der Eindruck von lockigen Haaren. Manche Gesichter können seitlich schauen, andere lachen dich einfach direkt an. Sei einfach kreativ!

- vgl. Mein kunterbuntes Bastelbuch. Falten, kleben, kneten, spielen. Aus dem Lidl-Sortiment

6.4 Ich halte mich gesund!

LUSTIGE TIERE MACHEN FREUDE!

Erkläre deinem Kind, dass gesunde Ernährung auch Einfluss auf seine Gefühle hat. Gestalte lustige Tiere und "malt" sie aus Lebensmitteln. Dein Kind darf Freude am Essen haben.

Hier findest du Bilder, die dir Anregungen geben können:

https://www.pinterest.de/search/pins/?
rs=ac&len=2&q=tiere%20aus%20obst%20und%20gem%C3%BCse&eq=Tiere%20aus
%20obst%20und&etslf=NaN&term_meta[]=tiere%7Cautocomplete%7Cundefined&term
_meta[]=aus%7Cautocomplete%7Cundefined&term_meta[]=obst%7Cautocomplete%7
Cundefined&term_meta[]=und%7Cautocomplete%7Cundefined&term_meta[]=gem%C3
%BCse%7Cautocomplete%7Cundefined

LAVENDELSÄCKCHEN

Lavendel wirkt beruhigend, entspannt und hilft beim Einschlafen. Es kann dabei helfen, dass dein Kind sich wohler fühlt und auch in der Nacht zuversichtlich in den Schlaf findet.

<u>Du brauchst:</u> Lavendelblüten (Apotheke), Stofftaschentuch, Haushaltsgummi, Schleifenband, evtl. Stoffmalfarben

- Ein weißes Taschentuch kannst du mit Stoffmalfarben bemalen. Oder du nimmst gleich ein Taschentuch mit Muster.
- Fülle etwa eine Hand voll Lavendel in die Mitte des aufgefalteten Taschentuches. Hole die vier Ecken in die Mitte und halte sie mit einer Hand fest.
- Ziehe einen Haushaltsgummi über die Enden. Es hält dein Säckchen, während du es mit Schleifenband fest zuknotest. Danach kannst du den Gummiring entfernen.

❖ Das fertige Säckchen hängst du über dein Bett auf.

- vgl. Der Kindergarten für zu Hause (Loseblattsammlung in 3 Ordnern). ATLAS Verlag. Basteln, Malen, Modellieren – Naturmaterialien – Feinmotorik

Optimismus kann kostbare Medizin sein.

- Deutsches Sprichwort