

# 19.04.2019, „Faustlos“ und „Tanztherapie“ im Kindergarten

Zurzeit gibt es für unsere 5 -6 jährigen Kinder zwei **Angebotsschwerpunkte** im Kindergarten:

## „Faustlos“

und

## „Tanztherapie“

**Faustlos** ist ein **Curriculum** zur **Förderung der sozialen Kompetenzen** und zur **Gewalt-Prävention** in Kindergärten. Das Programm hat zum Ziel, das Sozialverhalten bei Kindern zu fördern und ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Wir werden mit Kindern viel über Gefühle sprechen. Die Kinder lernen mit Faustlos **alltägliche Probleme konstruktiv zu lösen**. Die Erfahrungen mit dem Programm zeigen, dass Kinder, die mit Faustlos begleitet werden, **sozial kompetenter** sind und **mehr Erfolg in der Schule** haben.

Den dazu benötigten Koffer haben wir mit der **Spende der Zirknitzberger Kapellengemeinschaft** besorgt. Vielen herzlichen Dank an dieser Stelle.

Bei Faustlos gibt es

### **3 Großbereiche,**

die in verschiedenen Lektionen eingeteilt sind;

zwischen den Lektionen finden **kooperatives Lernen** und **Reflexion** statt.

#### **1. Empathie Förderung:**

Hier lernen die Kinder:

- Gefühle zu erkennen (z.B. glücklich, traurig, ärgerlich)
- Erkennen, dass sich Gefühle auch ändern können
- Vorherzusagen, wie andere Menschen sich fühlen (indem sie sich in andere hineinversetzen)
- Anderen ihr Mitgefühl zu zeigen (indem sie auf die Gefühle anderer reagieren).
- Vertraut werden mit „aktiven Zuhören“

#### **2. Impulskontrolle:**

Hier lernen und üben die Kinder

- Ein Problemlöseverhalten
- Verschiedene soziale Verhaltensweisen (z.B. Teilen, abwechseln)
- Beruhigen, innenhalten, nachdenken
- jemanden höflich unterbrechen

#### **3. Umgang mit Ärger und Wut:**

Hier lernen und üben die Kinder:

- Sich zu beruhigen:
- Ihre Ärger – Gefühle sozial angemessen zum Ausdruck bringen.
- mit Beschimpfungen, Hänseleien etwas nicht bekommen, umgehen können

Im Anschluss an „Faustlos“ nehmen die „SchulanfängerInnen“ an einer

### **Tanztherapieeinheit**

teil. Dabei geht es darum, sich mit Einheiten des Faustlosprogrammes intensiver auseinanderzusetzen, sowie auf körperlicher Ebene spürbar zu machen. Im Speziellen werden Kinder dazu eingeladen, sich auf eine spannende, vielschichtige, abwechslungsreiche Beschäftigung mit Gefühlen einzulassen. Über Erlebnisse, Bewegung, Bilder oder Impulse setzen wir uns mit Gefühlen auseinander und versuchen, diese in Ausdruck zu bringen, ihnen Bedeutung zu geben. Gefühle werden beschrieben und reflektiert.

Auf Basis einer **vertrauensvollen Beziehung**, didaktischen Materialien und therapeutischen Interventionen, werden emotionale Kompetenzen gefördert (Emotionswissen – und Ausdruck, Emotionsregulation und Empathie Fähigkeit).

#### **Allgemeines zu Tanztherapie mit Kindern:**

In der Tanztherapie mit Kindern werden gute Voraussetzungen darüber geschaffen, um Gefühle, Ereignisse oder Erlebnisse über einen spielerisch, kreativen Ansatz entstehen zu lassen. Gefühle werden sichtbar und tragen durch das Spiel zu einer Lösung bei. Durch das Bewegen und Gestalten mit verschiedenen kreativen Materialien, können Kinder ihre natürliche Bewegung, Ausdrucksfähigkeit, sowie ihre körperliche und psychische Energie entdecken. Durch die Tanztherapie erfahren Kinder eine **neue Ebene der Kommunikation**. Sie **erleben**, dass sie **verstanden** werden.

In der Tanztherapie ist es wichtig, **einfühlend** die inneren Konflikte, Themen zu verstehen und diese durch Bewegung, Spiel und kreative Gestaltung in einen Ausdruck zu bringen.

Auf diese Weise kann sich das Kind gesehen und wertgeschätzt fühlen. Eine vertrauensvolle, sicherheitsgebende Sprache unterstützt und begleitet die tanztherapeutische Arbeit. Das Kind ist Spielführer und Spielbestimmer. Sicherheit und Wohlbefinden sind notwendige Voraussetzungen für freies Spielen.

Bei der Tanztherapie kann das Kind Erlebnisse verarbeiten, gestalten und eine neue Ausrichtung erleben. Regressive Bedürfnisse werden wahrgenommen und gewährt.

Dadurch entsteht ein Raum für Veränderung.

für das Kindergartenteam: Maria Gößler