



Glücksmomente, die den Alltag versüßen

Dein Mitfühl-Heft zum Thema Freude

Papilio 
Dein Partner für
sozial-emotional starke Kinder

DFK
Deutsches Forum
Kriminalprävention

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Dieses Heft ...

... beschäftigt sich mit kindlichen Gefühlen und wie Du als Elternteil damit umgehst.

Je besser ein Kind mit seinen Gefühlen umgehen kann, desto gesünder, gelassener, empathischer und erfolgreicher kann es durchs Leben gehen. Ein sozial und emotional gestärktes Kind ist in der Lage, gut auf sich und andere zu achten, tiefere Freundschaften und Beziehungen aufzubauen und seine Bedürfnisse auszudrücken.

Es ist wahrscheinlicher, eine belastende Lebenssituation besser durchzustehen, wenn man Zugang zu seinen Gefühlen hat, sie spüren und ausdrücken kann. Nur so kann man sich auch überlegen, was guttut und hilft. Deshalb sind Kinder mit dieser Kompetenz im Laufe ihres Aufwachsens besser vor negativen Entwicklungen wie psychischen Problemen geschützt. Sie neigen als Jugendliche oder Erwachsene deutlich weniger zu Gewaltverhalten und Suchtverhalten wie Rauchen, Alkohol und anderen Suchtmitteln.

Kapitel 1: Wusstest Du?

Gefühle sind ganz schön wichtig fürs Leben! Sie geben die Möglichkeit, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen, sie auszudrücken und etwas zu bewirken. Darüber hinaus bringen sie uns in Kontakt mit anderen Menschen.

Dein Kind lernt den Umgang mit Gefühlen gerade erst.

Du kannst ihm aktiv dabei helfen, die eigene Gefühlswelt und die der anderen kennenzulernen.

In diesem Heft geht es um das Gefühl Freude.

Freude empfinden wir, weil wir eine angenehme Situation erleben oder uns an eine solche erinnern. Manchmal wird der Begriff Glück im Sinne von Freude verwendet. Der Gesichtsausdruck bei Freude ist in unterschiedlichen Kulturen nahezu identisch. Überall auf der Welt erkennen wir also dieses Gefühl bei anderen Menschen.

Es gibt verschiedene Arten von Freude, z. B. die Vorfreude, wenn Menschen sich auf ein bevorstehendes Ereignis freuen. Oder die Mitfreude, wenn wir an der Freude eines anderen teilhaben.

Deshalb zeigen wir Dir in diesem Heft auch verschiedene Möglichkeiten, Dein Kind dabei zu unterstützen,

- ▶ Freude wahrzunehmen und bei anderen zu erkennen,
- ▶ Freude als Glücksmomente festzuhalten,
- ▶ Und wie Ihr gemeinsam dieses Gefühl nutzen könnt, wenn es Euch mal nicht so gut geht.



Untenstehend hast Du nun die Möglichkeit, für Dich selbst und auch mit Deinem Kind gemeinsam dem Gefühl Freude näher zu kommen.

Kapitel 2:

Nachspüren und Nachdenken zum Thema Freude

So gibst Du der Freude Raum im Alltag



Dein eigenes Verhalten wirkt sich auf den Umgang Deines Kindes mit seinen Gefühlen aus. Dein Kind beobachtet Dich und lernt von Dir.

Demnach beginnen wir damit, erstmal bei Dir als Elternteil zu schauen: Wie gehst Du als Elternteil mit Freude um? Hier ein paar Anregungen zum Nachspüren und Nachdenken für Dich:

Du kannst ein Vorbild sein!

Dein Kind lernt von Dir, wie wichtig Freude im Leben ist.

Zeig Deine Freude.

Falls mal ein Tag weniger gut läuft: Dann ist es schön, sich an positive Dinge zu erinnern und darüber zu reden.

Mit unserer Bastelidee „Glückskette“ fällt das ganz leicht. Die Anleitung dazu gibt's unten.

Hör zu!

Was hat Deinem Kind die gute Laune gezaubert?

Frag nach, hör ihm aufmerksam zu und freu Dich mit ihm.

Lass die Freude zu!

Ist Dein Kind voller Freude, dann lass die ausgelassene Stimmung zu.

Werdet zu Gefühlsexpertinnen beziehungsweise –experten!

Hilf Deinem, möglichst viele unterschiedliche Wörter für die Freude zu finden und seinen Wortschatz für die Freude zu erweitern.

Dabei unterstützt beispielsweise die untenstehende Übung „Jubel-Detektivin“ beziehungsweise „Jubel-Detektiv“.

Sprecht offen miteinander!

Vorfreude kann uns ganz schön gute Laune machen. Habt Ihr vielleicht etwas geplant, auf das Ihr Euch freut? Dann sprecht darüber.

Findet Glücksrituale!

Gibt es bei Euch ein Ritual für Freude? Wie wäre es mit einem Tänzchen, einem Lied oder einem Spruch?

Hinterfrage Dich!

Denk daran: Alle Gefühle sind gleich wertvoll und wichtig!

Erwarte nicht, dass Dein Kind immer freudig oder glücklich ist, denn Gefühle wie Traurigkeit, Wut oder Angst haben wichtige Funktionen für uns Menschen. Alle diese Gefühle stehen gleichwertig nebeneinander.

Manchmal beschäftigen uns Störungen mehr als gelungene Situationen. Hier kannst Du Dein Kind unterstützen, dass es auch die Freude wahrnehmen und genießen kann.

Meist bleiben uns Gefühle der Traurigkeit oder der Wut und die damit verbundenen Situationen stärker im Gedächtnis. Deshalb ist es so wichtig, auch die freudigen Glücksmomente zu feiern, zu bewahren und mit anderen zu teilen.

Gebt Freude weiter!

Überlegt gemeinsam, wie Ihr anderen Menschen Freude bereiten könnt.



Kapitel 3: Wenn die Freude da ist

Dein Kind freut sich? Freude ist ansteckend!

Lass Dich begeistern und freu Dich mit. Lacht zusammen, tanzt durch das Zimmer, springt in die Höhe, umarmt euch, weint vor Freude. Alles ist erlaubt und alle dürfen es sehen. Feiert die Freude gemeinsam und begeistert Euch an diesem wunderbaren Gefühl.

Kapitel 4: Mitfühlen und Spielen zum Gefühl Freude

Hier findest Du Ideen,

- ▶ wie Du gemeinsam mit Deinem Kind über Freude ins Gespräch kommst und
- ▶ wie Ihr der Freude ganz viel Platz im Alltag geben könnt.

Werdet gemeinsam zu Jubel-Detektivinnen bzw. -Detektiven
Kommt gemeinsam der Freude auf die Spur!

- 1) Kannst Du Dich erinnern?
Wann warst Du das letzte Mal richtig glücklich,
taumelnd vor Glück, froh, beflügelt, beschwingt,
glücksstrahlend, zufrieden oder selig?
Was genau ist passiert?
Erzählt Euch gegenseitig davon.
- 2) Wie und wo kannst Du die Freude in Deinem Körper
sehen und spüren?
Beschreibt Euch gegenseitig, wie Ihr Freude erkennt und fühlt.
Vielleicht hilft Euch die kleine Liste dabei?
 - ▶ Die Mundwinkel sind nach oben gerichtet.
 - ▶ Die Augen leuchten.
 - ▶ Deine Körperhaltung ist offen.
 - ▶ Es kribbelt im Körper.
 - ▶ Du fühlst Dich stark.
 - ▶ Du hast das Gefühl, alles schaffen zu können.



- ▶ Du hast Lust zu tanzen, zu hüpfen oder zu laufen.
- ▶ Du möchtest Deine Freude in die Welt hinausschreien.
- ▶ Du fühlst Dich leicht und unbeschwert.
- ▶ ... wie spürt und erkennt Ihr die Freude noch?

Da ist ganz schön viel los im Körper, wenn man sich freut, oder?

Freude ist das Gefühl, das wir erleben, wenn etwas genau so läuft, wie wir es uns wünschen. Wenn wir eine Erfahrung machen, die unser Herz positiv berührt. Wenn unsere Bedürfnisse erfüllt werden, z. B. wir uns wohl und dazugehörig fühlen in unserer Freundesgruppe, wenn wir akzeptiert werden, so wie wir sind.

Wenn uns etwas Freude bereitet und wir beispielsweise etwas machen, weil wir es selber so entschieden haben, dann fällt es uns leicht, dies zu tun. Wenn wir Freude empfinden, ist das auch gut für unseren Körper. Freude stärkt uns und macht auch schwere Zeiten etwas leichter.

Gute Nacht-Ritual: Meine Glücksmomente

Der Tag geht zu Ende und Du und Dein Kind haben viel erlebt. Überlegt vor dem Schlafengehen noch einmal:

- ▶ Was war heute schön?
- ▶ Worüber habt Ihr Euch heute gefreut?



Ist Euch ein schönes Erlebnis eingefallen? Oder sogar mehrere? Dann erinnert Euch nochmal ganz genau daran. Wart Ihr drinnen oder draußen? Wie hat es gerochen? Wart Ihr alleine oder war jemand bei Euch?

Spürt Ihr, wie die Freude langsam nochmal hochsteigt? Fühlt sich gut an, oder?

Diese Übung könnt Ihr gemeinsam machen. Ihr könnt Euch gegenseitig davon erzählen, was an Eurem Tag schön war und gemeinsam Eure Erinnerungen genießen. Du kannst Dein Kind auch ermutigen, dieses Glücksmomente-Spiel allein im Bett zu spielen.



Freudentanz

Na, hast Du oder Dein Kind auch Lust, mal richtig zu tanzen? Dann macht die Musik an oder singt ein Lied und los geht's!

Bastelt eine Glückskette!

Eine Glückskette zu haben, ist prima! Sie erinnert Dein Kind an schöne Momente und macht gute Laune. Zudem sieht sie toll aus! Gemeinsam könnt Ihr eine eigene Glückskette basteln, zum Umhängen oder als Girlande.



Für eine Glücksketten-Girlande braucht Ihr

- ▶ Eine Schnur (ca. 2 m), Wäscheklammern, Papier (gut eignet sich ein festeres Papier in DIN A5), Stifte (Holzstifte, Buntstifte oder Wachsmalkreiden), einen Fotoapparat/ein Handy, evtl. einen Drucker.
- ▶ Zusätzlich könnt Ihr auch verwenden: Bausteine, Spielfiguren, Stofftiere, Puppen, Postkarten, Gegenstände, die Euch an schöne Momente erinnern.

Und so geht's:

- ▶ Findet Situationen, in denen Dein Kind sich gefreut hat.
- ▶ Malt diese auf oder spielt sie mit den Gegenständen nach, die Dein Kind zur Verfügung hat (z. B. Spielfiguren, Stofftiere, Bausteine).
- ▶ Macht ein Foto davon.
- ▶ Druckt das Foto aus.
Das geht z. B. in einer Drogerie und kostet rund 0,12 €.
- ▶ Habt Ihr genug Bilder gesammelt?
Dann schreibt auf die Rückseite, was Deinem Kind hier Freude bereitet hat.
- ▶ Nehmt eine Wäscheklammer und klippt das Foto an die Schnur.
- ▶ Fertig ist die Glücksketten-Girlande Deines Kindes!
- ▶ Hängt die Kette auf oder verwahrt sie am Lieblingsort Deines Kindes.

Braucht Dein Kind mal einen Glücksmoment, weil es z. B. traurig ist, dann pflückt es sich einen Glücksmoment von der Kette, schaut ihn sich an und erfreut sich daran.

Ihr könnt solch eine Kette natürlich auch für eine Person basteln, die Euch wichtig ist. Freude verschenken fühlt sich gut an.

Singt gemeinsam ein Glücks-Lied

Höre Dir mit Deinem Kind gemeinsam ein fröhliches Lied an. Eines, das Euch glücklich macht. Am besten überlegt Ihr Euch gemeinsam eine kleine Choreographie dazu.

Und so geht's:

Gemeinsam singt Ihr das Lied.

In jeder Strophe wird eine bestimmte Bewegung ausgeführt, die Ihr vorab gemeinsam aussucht. Ihr könnt z. B.

- ▶ in die Hände klatschen,
- ▶ mit den Füßen stampfen,
- ▶ Euch gegenseitig herumwirbeln oder auch
- ▶ Eure Körper als Trommel nutzen und auf die Oberschenkel oder Arme klopfen.

Lasst Eurer Phantasie freien Lauf.



Über Papilio

Wir fördern Kinder im Umgang mit ihren Emotionen, stärken ihre sozialen Kompetenzen und tragen dazu bei, dass sie ihre Potenziale entfalten. Dafür bilden wir pädagogische Fachkräfte in unseren Präventionsprogrammen fort. Dadurch geben wir allen Kindern in der Kita und der Grundschule, unabhängig von Herkunft und sozialem Hintergrund, die gleichen Entwicklungschancen.

Mit dieser stabilen Basis sind die Kinder später besser vor negativen Entwicklungen wie Verhaltensauffälligkeiten, psychischen Problemen, Sucht und Gewalt geschützt. Zudem sind die Bildungs- und Gesundheitschancen der Kinder deutlich besser.

Neugierig geworden? Dann schau mal rein bei www.papilio.de.

Kontakt und Informationen

Papilio gemeinnützige GmbH

Ulmer Str. 94
86156 Augsburg
Fon 0821 4480 8596

kontakt@papilio.de

www.papilio.de

www.papilio.de/podcast.html

<https://kitagold.papilio.de/>

www.instagram.com/papilio.de

www.facebook.com/PapilioPraevention

Dieses Projekt wird durch die Zusammenarbeit mit der Stiftung Deutsches Forum für Kriminalprävention ermöglicht und durch das Bundesministerium der Justiz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages gefördert.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages