

Dein Partner
für sozial-emotional
starke Kinder

Papilio



GEFÜHLE *süßsauer*

Der neue Kinderpodcast
von Papilio

Dein Mitfühl-Heft zur Angst

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Aktionsprogramms



deutsche kinder-
und jugendstiftung

AUF!leben

Medienpartner:



Dein Mitfühl-Heft zur Angst

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

Wusstest Du, dass Dein* Kind den Umgang mit Gefühlen erst „lernen“ muss? Und, dass Du ihm aktiv dabei helfen kannst, die eigene Gefühlswelt und die der anderen kennenzulernen?

Im Podcast „Gefühle süßsauer“ und den zugehörigen Mitfühl-Heften findest Du Anregungen und Impulse, das Gefühlswissen Deines Kindes spielerisch zu erweitern und/oder zu festigen. Damit stärkst Du seine sozialen und emotionalen Kompetenzen. Das sind entscheidende Fähigkeiten, denn sozial-emotional starke Kinder gehen gesünder, gelassener, empathischer und erfolgreicher durchs Leben. Sie sind in der Lage, tiefere Freundschaften und Beziehungen aufzubauen und zu pflegen. Zudem sind sie besser vor negativen Entwicklungen wie Verhaltensauffälligkeiten, psychischen Problemen, Sucht und Gewalt geschützt.

→ So kannst Du Dein Kind unterstützen, wenn es Angst hat

- Sei ein Vorbild! Dein Kind lernt von Dir, wie es mit Angst umgehen kann. Erzähle also auch von Deinen eigenen Ängsten (z.B. aus der eigenen Kindheit) und wie Du damit umgehst/umgegangen bist. Bleibe dabei bei kindgerechten Themen, die dem Alter Deines Kindes entsprechen.
- Sei ehrlich! Kinder spüren genau, wenn etwas nicht stimmt. Wenn Du z.B. ängstlich die Hände vors Gesicht nimmst und zitterst, dabei aber sagst, dass alles in Ordnung ist, lernt das Kind im ungünstigsten Fall, dass Angst verdeckt werden soll.
- Nimm die Ängste Deines Kindes ernst. Höre zu und frage genau nach, wenn es darüber spricht.
- Kinder haben oft Angst vor Dingen, die es aus Erwachsenensicht nicht gibt. Für Kinder ist die Angst jedoch real. Tu die kindlichen Ängste also nicht ab mit Sätzen wie „Das gibt es doch gar nicht!“, sondern bring Verständnis auf und such nach Lösungen.
- Rede mit dem Kind über Ängste und hilf ihm einen Wortschatz für die Angst zu entwickeln und zu erweitern --> Dabei hilft z.B. die untenstehende Übung Bibberglubber-Detektiv*in.
- Gerade wenn ein Kind Angst hat, vermittele Sicherheit und die Gewissheit, dass alle Kinder und Erwachsenen manchmal Angst haben und dies ein wichtiges Gefühl für uns ist. Die Angst hilft uns dabei, kurz innezuhalten, nachzudenken und aufzupassen, bevor wir einfach weitermachen.
- Nimm Dein Kind in den Arm (wenn es das möchte). Gib Halt und sprich mit beruhigender Stimme.

*„Dein“ Kind steht hier stellvertretend für das Kind, das Du betreust/großziehst.

- Achte darauf, dass Du Kinder gleichbehandelst, unabhängig von ihrem Geschlecht. Manchmal wirken bei uns Erwachsenen noch alte Annahmen nach, z.B. dürfen Mädchen oft mehr Angst äußern als Jungen. Dabei spüren sie die Angst auf gleiche Weise.
- Entwickle gemeinsam mit dem Kind individuelle Ideen für einen positiven Umgang mit der Angst --> Checkt z.B. mit der Taschenlampe in der Hand, dass es wirklich keine Monster unter dem Bett gibt.
- Zeige, wie Angst mit Mut überwunden werden kann. Hierbei hilft manchmal schon ein kleiner Muthelfer! --> Die Bastelanleitung dazu gibt's unten.

Nachfolgend findest Du Ideen, wie Du gemeinsam mit Deinem Kind über Angst reden kannst und Ihr spielerisch den Mut-Knopf drückt.



Werde zum* zur Bibberglubber-Detektiv*in

Kommt gemeinsam der Angst auf die Spur!

- Kannst Du Dich erinnern, wann Du das letzte Mal Angst hattest? Was genau ist passiert? Erzählt Euch gegenseitig davon.
- Wie und wo kannst Du Angst in Deinem Körper spüren? Beschreibt Euch gegenseitig, wie Ihr Angst fühlt. Vielleicht hilft Euch die kleine Liste dabei?



- Herzklopfen
- Schwitzen
- Schneller Atem
- Gänsehaut
- Zittern am ganzen Körper
-

Da ist ganz schön viel los im Körper, wenn Du Angst hast, oder? Dies alles passiert, um Dich vor die Entscheidung zu stellen: Flüchten oder Angriff? Die Angst hat also positive Absichten – auch, wenn einem das manchmal gar nicht so vorkommt. Sie hat den Menschen dazu verholfen, zu überleben, sich zu schützen und weiterzuentwickeln.

Sich der Angst zu stellen, erfordert Mut. Wie Du den Mut anknipsen kannst, erfährst Du in der nächsten Übung.



Bastle Deinen Muthelfer!

Bestimmt hast Du auch schon mal die Erfahrung gemacht: Wenn man ganz doll Angst hat, dann braucht man Mut, um die Angst zu überwinden. Unser Muthelfer unterstützt Dich dabei. Und das Tollste: Du kannst ihn immer bei Dir haben, wenn Du mal eine Extraportion Mut brauchst.

Für den Muthelfer brauchst Du

- Einen Stein
- Stifte oder Farben --> besonders gut eignen sich Acrylfarben

Und so geht's:

- Such Dir einen 2-3 cm großen, flachen Stein aus, der Dir gefällt – z.B. bei einem Spaziergang.
- Wasch ihn sauber ab und rubble ihn trocken.
- Such Dir Deine Lieblingsfarben aus und bemale ihn nach Deiner Vorstellung. Du kannst ihn z.B. kunterbunt machen, oder ein Muster malen oder vielleicht möchtest Du ein Tier oder einen Gegenstand draufmalen, der Dir hilft mutig zu sein?
- Hast Du Deinen Stein fertig gemalt und trocknen lassen? Prima, dann hast Du jetzt einen Muthelfer, der Dich überallhin begleiten kann.
- Immer wenn Du Angst hast, nimm Deinen Muthelfer-Stein in die Hand, atme tief durch und sag leise in Gedanken oder laut: „**Ich habe Mut und schaffe das!**“

Stell Dich Deiner Angst und überlege, vor was Du Dich konkret fürchtest. Such Dir eine Person, bei der Du Dich wohlfühlst. Zusammen ist vieles einfacher.

Wer es einmal geschafft hat, seine Angst zu überwinden, schafft es auch erneut. Diese Erkenntnis gibt Mut, Sicherheit und Selbstvertrauen. Glaubst Du nicht? Probier's aus!

Dein Partner
für sozial-emotional
starke Kinder

Papilio



Dein Mitfühl-Heft zu „Gefühle süßsauer“ Der Papilio-Kinderpodcast mit der Extraportion Gefühlswissen

Papilio ist Dein Partner für sozial-emotional starke Kinder!

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

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 unter www.papilio.de

Papilio gemeinnützige GmbH

Ulmer Str. 94

86156 Augsburg

Fon 0821 4480 8596

kontakt@papilio.de

www.papilio.de

papilio.de/podcast

kitagold.papilio.de

www.instagram.com/papilio.de

www.facebook.com/PapilioPraevention

Der Papilio-Kinderpodcast und die Mitfühl-Hefte wurden erstellt im Rahmen von:

AUF!leben – Zukunft ist jetzt. ist ein Programm der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung, gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Das Programm ist Teil des Aktionsprogramms Aufholen nach Corona der Bundesregierung.

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Aktionsprogramms



deutsche kinder-
und jugendstiftung

AUF!leben

Medienpartner:

