

Die
Zauberdecke



Tanzbär



IMPULS

Da kommt
die Wetterfee



Schwanken wie eine
Giraffe



Die
Zeitungsinsel



Biene auf
der Wabe



Sand im
Luftballon



Langsam wie eine
Schichtkröte



Wir sind da



Igelübung



Ressourcenheft

zur Stärkung der sozial-emotionalen
Entwicklung von Kindern im Kindergarten
und in der Grundschule

Mit Hinweisen für den Einsatz bei traumatisierten
und ängstlichen Kindern

Ressourcenheft

zur Stärkung der sozial-emotionalen Entwicklung von Kindern im Kindergarten und in der Grundschule (4–11 Jahre)

Mit Hinweisen für den Einsatz bei traumatisierten und ängstlichen Kindern

„Ein Bewusstsein für die eigenen Emotionen zu haben und mit diesen achtsam umzugehen, trägt zur Ganzheit bei.“

(Reddemann, 2010)

Viele Kinder zeigen im Alltag emotionale Belastungsreaktionen, die sie nicht selbstständig regulieren können. Für die Begleitung dieser Kinder und um Sie im Umgang mit belastenden Situationen zu unterstützen, sind die Übungen in diesem Heft gedacht. Insbesondere gilt dies für Kinder, die schweren Erlebnissen ausgesetzt waren. Die Übungen ermöglichen, dass Kinder lernen, ihre Gefühle und Bedürfnisse spielerisch wahrzunehmen und zu differenzieren, innere Anspannungen zu reduzieren und ihre eigenen Impulse besser zu steuern. Zusätzlich können sich die Kinder mit ihren eigenen Körperempfindungen auseinandersetzen. Dies stärkt die Innen- und Außenwahrnehmung der

Kinder. Durch klare Rahmensetzungen der jeweiligen Übung kann sich ein gemeinsamer Aufmerksamkeitsfokus herausbilden. So wird das Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe gefördert. Vor allem aber machen alle Übungen sowohl Kindern als auch Fachkräften richtig viel Spaß!

Jede Übung in diesem Heft ist detailliert beschrieben. Spezifische Aspekte für die Durchführung der Übungen mit traumatisierten und verunsicherten Kindern sind extra aufgeführt.

Nach jeder Übung können Gedanken und Hinweise in einem Notizfeld festgehalten werden. Hilfreiche Literatur und empfehlenswertes Material befindet sich am Ende dieses Ressourcenheftes.

1.) Allgemeine Übungsanleitung

Bitte planen Sie genügend Zeit für jede Übung ein, sodass Sie jede Übung in Ruhe durchführen und mit den Kindern einen guten Abschluss finden können sowie auch für Sie Nachbereitungszeit bleibt.

Wenn folgende Regeln beachtet werden, sind die Übungen für alle Kinder geeignet - auch für besonders schutzbedürftige, impulsive, traumatisierte, ängstliche und traurige Kinder:

- Alle Übungen sollten als Angebot an die Gruppe formuliert sein, sodass die Kinder selbstbestimmt entscheiden können, ob sie mitmachen möchten. Die Kinder dürfen auch Aspekte der Übungen zunächst nur beobachten.
- Die Kinder dürfen die Augen immer offen lassen, wenn sie sich unwohl beim Schließen der Augen fühlen. Zusätzlich sollten die Kin-

der ihre eigene Position im Raum und ihre Körperhaltung selbst wählen dürfen. Zudem sollte es den Kindern erlaubt sein, ihre sicherheitsgebenden, persönlichen Sachen (wie z.B. Rucksack, Kuscheltier, Kuscheltuch, etc.) bei sich zu behalten.

- Fragen Sie die Kinder, ob diese mit Berührungen (von Ihnen oder anderen Kindern) einverstanden sind.
- Bei Entspannungsübungen ist es ratsam, den Kindern zu sagen, dass sie ein Körperteil angespannt lassen können (z.B. die Hand zur Faust geballt). Dies ermöglicht ihnen, die Kontrolle über die Situation zu behalten (Krüger, 2015a; Holz, 2015).
- Es ist sinnvoll, beliebte Übungen wiederholt anzubieten, da dies Sicherheit und Vertrauen gibt und insbesondere für traumatisierte Kinder sehr wichtig ist.

2.) Auflistung aller Übungen

1. Der Igel
2. Die Zeitungsinsel
3. Sand im Luftballon
4. Da kommt die Wetterfee
5. Der Tanzbär
6. Die Zauberdecke
7. Schwanken wie eine Giraffe
8. Langsam wie eine Schildkröte
9. Wir sind da
10. Die Biene auf der Wabe

3.) Checkliste zur Vorbereitung

- genügend Zeit einplanen
- für genügend Bewegungsfreiheit im Raum sorgen
- Materialien bereitlegen (z.B. Decken, Matten, Stühle)
- bei Kindern mit sprachlichen Problemen Übungen veranschaulichen (z.B. „Der Igel“: Igelbild, „Schwanken wie eine Giraffe“: Giraffenfigur)
- bei Übungen mit Musik: CD-Player und geeignete Musik bereitstellen (instrumentelle Musik ist geeigneter)
- Übungen mit zwei Fachkräften anbieten (wenn möglich)
- Zeit für den Abschluss der Übungen (z.B. Befindlichkeit der Kinder erfragen) einplanen
- Nachbereitungszeit für sich selbst einplanen

4) Bitte beachten Sie folgende Punkte, damit sich alle Kinder bei den Übungen wohl fühlen.

- Wer sich mit geschlossenen Augen unsicher oder unwohl fühlt, darf die Augen offen lassen.
- Manche Kinder benötigen mehr Abstand zu anderen Kindern oder sind gerne in der Nähe der Fachkraft.
- Versuchen Sie zu erreichen, dass jedes Kind einen für sich guten Platz finden kann.
- Wenn einem Kind eine bestimmte Körperhaltung unangenehm ist, darf es eine andere einnehmen (z.B. sitzen statt liegen).
- Die Kinder werden nur berührt, wenn sie damit einverstanden sind (z.B. bei der Übung „Da kommt die Wetterfee“).

***Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren und Durchführen der Übungen!
Bei Nachfragen und Rückmeldungen können Sie sich gerne bei uns melden.***

1. Der Igel

Ziele

- Verbesserung der Impulssteuerung
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Lenkung der Aufmerksamkeit
- Verbesserung der Gefühlswahrnehmung
- Verbesserung der Gefühlsdifferenzierung
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Förderung der Grob- und Feinmotorik



Ablauf

Alle Kinder stehen im Kreis und die Fachkraft fragt: „Wer will zuerst der Igel sein?“. Das erste Kind nimmt die Position des Igels ein und hockt sich in die Mitte der Gruppe auf eine Decke. Die Kinder werden ermuntert, ganz vorsichtig Wäscheklammern am T-Shirt des Igelkindes zu befestigen. Sind alle Wäscheklammern befestigt, sagt die Fachkraft: „Jetzt geht der Igel in den Winterschlaf“. Das Igelkind macht die Augen zu und gibt vor, tief zu schlafen.

Alle anderen Kinder werden zu „Stacheldieben“ und versuchen die Stacheln (Wäscheklammern) ganz vorsichtig zu klauen. Der Igel sollte nicht spüren, wenn ein Stachel entfernt wird. Sollte er dies bemerken, dann macht der Igel ein Geräusch (grunzen, piepen) – die Wäscheklammer darf trotzdem abgenommen werden. Die Stacheldiebe dürfen nacheinander ihr Glück versuchen. Wenn alle Stacheln geklaut sind, wird der Igel geweckt und das nächste Kind darf der Igel sein. Ziel ist, dass der Igel selten durch die Stacheldiebe geweckt wird.

Hinweise

- Niemand muss die Übung mitmachen.
- Wenn Kinder keine Stacheln auf dem Rücken haben möchten, können diese z.B. auch an Armen/Beinen befestigt werden.
- Beim Winterschlaf dürfen die Augen geöffnet bleiben und die Kinder dürfen ihre eigene Körperhaltung (z.B. sitzen, hocken, stehen) wählen.
- Zur Einführung der Übung kann eine Igelhandpuppe, ein Igelbild oder ein Igelkuscheltier gezeigt werden, damit alle Kinder verstehen, um welches Tier es sich handelt.

Materialien

Wäscheklammern, Decke, je nach Bedarf Igelhandpuppe, -bild oder -kuscheltier

Ihre Notizen

2. Die Zeitungsinsel

Ziele

- Verbesserung der Raum-Lage-Wahrnehmung
- Förderung des Gleichgewichts
- Herstellung eines gemeinsamen Gruppenfokus
- Stärkung des Gemeinschaftsgefühls
- Förderung der Grob- und Feinmotorik



Ablauf

Alle Kinder erhalten ein Zeitungsblatt. Dieses legen sie auf dem Boden ab - als ihre „persönliche Insel“. Nun wird Musik gespielt und die Kinder gehen durch den Raum. Sobald die Musik stoppt, sucht jedes Kind seine Insel und stellt sich darauf.

Varianten

- Um die Übung spannender zu machen, wird die Zeitung jedes Mal kleiner gefaltet. Die Übung endet, wenn die Zeitung so klein ist, dass sie unter den Füßen verschwindet.
- Die Kinder bewegen sich auf unterschiedliche Arten durch den Raum (z.B. laute Musik = Stampfen; leise Musik = Schleichen).

Materialien

Ein Zeitungsblatt pro Kind und für die Fachkraft, Musik

Ihre Notizen

3. Sand im Luftballon

Ziele

- Lenkung der Aufmerksamkeit
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Verbesserung der Impulssteuerung
- Förderung der Feinmotorik



Sand im
Luftballon

Ablauf

Alle Kinder erhalten einen Luftballon. Diesen füllen Fachkraft und Kinder mit Sand (z.B. mit einem Trichter) und verschließen ihn mit einem Knoten. Jetzt hat jedes Kind seinen eigenen Sandluftballon. Dieser soll nun mit Musik durch den Raum transportiert werden, ohne herunter zu fallen. Dabei dürfen die Kinder unterschiedliche Arten ausprobieren, ihren Sandluftballon zu transportieren (z.B. in der Hand, auf dem Handrücken, auf der Schulter, auf dem Kopf, auf der Brust, im Nacken, auf einem Knie). Bevor die Musik beginnt, müssen sich alle Kinder entscheiden, wie sie sich mit dem Sandluftballon durch den Raum bewegen wollen. Sobald die Musik stoppt, entscheiden sich die Kinder für eine neue „Transportvariante“.

Varianten

- Die Kinder können je nach Lautstärke der Musik vorsichtig oder stampfend durch den Raum gehen.
- Die Fachkraft gibt die „Transportvariante“ vor.
- Ein Kind gibt die „Transportvariante“ vor.

Materialien

Luftballons, Sand, Trichter, Musik

Ihre Notizen

4. Da kommt die Wetterfee



Ziele

- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Verbesserung der Gefühlswahrnehmung
- Verbesserung der Gefühlsdifferenzierung
- Erlernen eines sensiblen Umgangs mit anderen Kindern
- Lenkung der Aufmerksamkeit
- Verbesserung der Fremdwahrnehmung (Umgebung und andere Kinder)

Ablauf

Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Bleibt ein Kind übrig, springt die Fachkraft ein. Die Kinder setzen sich hintereinander auf den Boden. Das hintere Kind darf zuerst die Wetterfee sein (es wird später getauscht). Die Kinderpaare können verteilt im Raum sitzen oder in einem Kreis. Die Wetterfeen sitzen im Außenkreis und machen mit ihren Händen auf dem Rücken des vor ihnen sitzenden Kindes unterschiedliches Wetter. So kann die Sonne scheinen: zart über den Rücken streichen. Wenn es nieselt, wird ganz leicht mit den Fingerspitzen auf den Rücken getrommelt. Bei richtigem Regen wird stärker getrommelt. Wind kann durch Streichen mit etwas mehr Druck dargestellt werden. Es können auch Donner und Blitz imitiert werden. Wichtig ist, dass die verschiedenen Wetterformen vorab erklärt werden. Abgeschlossen wird die Übung mit dem Lieblingswetter der Kinder, die vorne sitzen. Dann werden die Rollen getauscht.

Hinweise

- Das vorne sitzende Kind kann die Augen offen lassen.
- Das vorne sitzende Kind hat jederzeit die Möglichkeit, „Stopp“ zu sagen und zu benennen, wie es berührt werden möchte.
- Für Kinder mit sprachlichen Problemen können Bildkarten verwendet werden, auf denen das entsprechende Wetter abgebildet ist.
- Bei stark ängstlichen Kindern sollte extremes Wetter weggelassen werden, da es ohnehin etwas unheimlich sein kann, nicht zu sehen, welche Berührung als nächstes auf dem eigenen Rücken geschieht.

Varianten

- Die Fachkraft gibt vor, welches Wetter dargestellt wird.
- Das Kind gibt vor, welches Wetter dargestellt wird.
- Die Fachkraft kann die Erklärung oder Anleitung des darzustellenden Wetters musikalisch untermalen.

Materialien

Bei Bedarf: Bildkarten zu Veranschaulichung des Wetters, Musik

Ihre Notizen

5. Der Tanzbär

Ziele

- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Verbesserung der Gefühlswahrnehmung
- Verbesserung der Fremdwahrnehmung (Umgebung und andere Kinder)
- Stärkung des Gruppengefühls
- Stärkung der Selbstwahrnehmung
- Kennenlernen anderer Kulturen



Ablauf

Alle Kinder stehen in einem Kreis. Ein Kind darf eine Bewegung, einen Tanzschritt oder eine Abfolge von Schritten vortanzen und die anderen Kinder tanzen dieses nach (z.B. eine Drehung oder Seitwärtsschritte). Danach kommt das nächste Kind dran.

Hinweise

- Niemand soll gedrängt werden vorzutanzten.
- Kindern aus unterschiedlichen Kulturen werden motiviert, traditionelle Tänze oder Bewegungen in die Gruppe einzubringen (z.B. auch mit Händen oder Armen).

Varianten

- Die Übung kann mit Musik begleitet werden.
- Die Kinder können auch mehrmals vortanzten.
- Auch die Fachkraft kann Schritte vortanzten.

Materialien

Bei Bedarf: Musik

Ihre Notizen

6. Die Zauberdecke

Ziele

- Verbesserung der Impulssteuerung
- Verbesserung der Gefühlswahrnehmung
- Verbesserung der Gefühlsdifferenzierung
- Verbesserung der Emotionsregulation
- Abschwächung von Affektspannung
- Entspannung schaffen

Die Zauberdecke



Ablauf

Die Fachkraft liest die Fantasiegeschichte (für Kinder ab vier Jahren geeignet) vor. Alle Kinder suchen sich einen Ort zum Hinlegen oder Hinsetzen. Wichtig ist, dass jedes Kind einen gemütlichen Platz für sich gefunden hat (z.B. mit einer Decke und/oder Kissen), bevor die Fachkraft mit dem Lesen beginnt.

Bei dieser Übung ist es besonders wichtig, in Ruhe und vorzulesen. Um dieses zu erleichtern, haben wir im Text Punkte eingefügt, an denen die Fachkraft eine Pause machen soll und Punkte als Satzzeichen entfernt. Hilfreich ist es, die Punkte im Stillen zu zählen (z.B. „Ich werde euch nun eine kleine Geschichte erzählen [eins, zwei, drei, vier] mach es dir dafür so richtig gemütlich“).

Die Zauberdecke

„Ich werde euch nun eine kleine Geschichte erzählen.... Mach es dir dafür so richtig gemütlich.... Du kannst sitzen oder liegen.... wie es dir gerade passt.... Es ist ein warmer Tag... und.... du bist draußen an der frischen Luft... Stelle dir vor, du liegst auf ... deiner... weichen, kuscheligen Decke..... die viele bunte Farben hat..... oder auch nur eine Farbe..... wie du es magst...

Im Moment... liegst du ganz gemütlich auf dieser Decke..... Sie fühlt sich weich, ... warm,.... und... kuschelig an... Du kannst deine Augen offen lassen.... oder du machst deine Augen zu.... Nun kuschele dich in deine Decke und... mache es dir richtig schön... Die Decke.... ist eine magische... Zauberdecke..... Die Zauberdecke beschützt dich... und gibt dir Sicherheit...

Du liegst auf deiner Decke.... und spürst... die warme Luft auf deiner Haut... und den Wind,... der angenehm... durch deine Haare geht... und diese sanft... hin und her bewegt...

Um dich herum hörst du die Vögel zwitschern. Sie singen ein schönes Lied für dich... Und du kuschelst dich tiefer und tiefer... in deine Decke ein... Du fühlst dich ruhig und glücklich....

In deiner Nähe ist ein großer,... alter Baum.... Der Baum ist immer für dich da.... und du kannst ihm alles erzählen..... Du kannst nun aufstehen... und den Stamm vom Baum anfassen... oder den Baum von deiner Decke aus beobachten.... Der Baum sieht stark aus mit seinem dicken Stamm... und seiner prächtigen großen Baumkrone.... Es ist ein weiser,... verzauberter Baum,..... der schon viel gesehen... und gehört hat.... Die Äste bewegen sich im Wind... und winken dir sanft zu... Du kannst zurück winken,.... wenn du magst.... Lang-

sam,... ganz langsam... gehst du weg vom Baum... oder... betrachtetest ihn noch immer von deiner Decke aus..... Die Blätter rascheln leise... und ein kleines Eichhörnchen... hüpf geschickt... von Ast zu Ast ... Leise und vorsichtig... ruft ein Uhu dir zu... „Uhuhu“..... Draußen gibt es so viel zu sehen... und zu entdecken... und deine Zauberdecke ist immer noch bei dir.... Sie umhüllt dich... und... hält dich warm... Deine Zauberdecke freut sich so sehr.... all dies Schöne mit dir erlebt zu haben.“

Hinweise

- Jedes Kind darf sich einen Ort im Raum suchen (auch unter dem Tisch).
- Die Augen dürfen offen bleiben.
- Den Kindern sollte es erlaubt sein, sicherheitsgebende persönlichen Sachen (z.B. Rucksack, Jacke oder Kuscheltier) bei sich zu behalten.
- Manche Kinder benötigen ein gewisses Maß an Kontrolle. Diese dürfen gerne ein oder mehrere Körperteile angespannt lassen (z.B. die Hand zur Faust geballt).
- Es sollte genügend Zeit nach der Übung vorhanden sein, damit die Kinder langsam ins Hier und Jetzt zurückkommen können. Es kann hilfreich sein, die Kinder hierbei anzuleiten und zum Beispiel zu sagen: „Jetzt ist unsere Geschichte zu Ende, räkelt und streckt euch und schaut euch langsam im Raum um.“

Materialien

Decken, Kissen

Bei Bedarf: sicherheitsgebende persönliche Sache

Ihre Notizen

7. Schwanken wie eine Giraffe

Ziele

- Entspannung schaffen
(durch die Kombination aus Atem-
Bewegungs-Koordination)
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Lenkung der Aufmerksamkeit
- Verbesserung der Impulssteuerung
- Abschwächung von Affektspannung



Ablauf

Alle Kinder stehen im Kreis und legen eine Hand auf den (oberen) Bauch. Für eine Weile sollen sie ihre Ein- und Ausatembewegungen spüren - wie sich der Bauch beim Einatmen ausdehnt und dick wird und beim Ausatmen zusammenzieht und wieder flach wird.

Nun nehmen die Kinder die Arme nach oben und legen die Handflächen zusammen. Sie sind jetzt so groß wie eine Giraffe und haben einen ganz langen Giraffenhals. Mit dem Einatmen lehnen sie sich mit gestreckten Armen so weit wie möglich nach rechts (nur so weit, dass sie nicht umfallen). Mit dem Ausatmen (geräuschvoll oder nicht) lehnen sie sich so weit wie möglich nach links. So schwanken die Kinder wie eine Giraffe hin und her. Sie atmen in die eine Richtung ein, in die andere aus. Nachdem sie sechsmal hin und her geschwankt sind, werden die Arme mit einem kräftigen Ausatmen nach unten genommen und ausgeschüttelt. Wenn die Kinder noch Kraft in den Armen haben und noch Lust zeigen, können sie die Übung gerne wiederholen.

Hinweise

- Bei kleinen Kindern kann es zu schwierig sein, den Atem mit der Bewegung zu koordinieren. Hier wird einfach nur geschwankt, meist stellt sich der Atemrhythmus ganz von allein auf die Pendelbewegung ein.
- Für traumatisierte Kinder können die gestreckten Arme und überdeutlichen Bewegungen befremdlich sein. Deshalb bieten Sie diesen an, einfach nur leicht mit zu schwanken, oder nur die anderen Kinder zu beobachten.

Materialien

Keine

Ihre Notizen

8. Langsam wie eine Schildkröte

Ziele

- Entspannung schaffen (durch die Kombination aus Atem-Bewegungskoordination)
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Lenkung der Aufmerksamkeit
- Verbesserung der Impulssteuerung
- Abschwächung von Affektspannung

Langsam wie eine Schildkröte



Ablauf

Schildkröten sind langsam. Genau so langsam wie eine Schildkröte sollen die Kinder ihren Kopf bewegen. Hierzu stehen alle in einem Kreis. Der Kopf wird langsam nach rechts und dann langsam wieder über die Mitte nach links gedreht. Die Bewegung sollte mit dem Atem koordiniert werden. So wird beim Drehen nach rechts eingeatmet und beim Drehen nach links ausgeatmet. Die Kopfbewegung passt sich der Atemgeschwindigkeit an.

Hinweise

- Bei kleinen Kindern kann es zu schwierig sein, den Atem mit der Bewegung zu koordinieren. Deshalb wird lediglich der Kopf sehr langsam bewegt und häufig passt sich der Atemrhythmus von allein an.

Materialien

Keine

Ihre Notizen

9. Wir sind da

Ziele

- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Vertrauen aufbauen in die eigenen Fähigkeiten
- Verbesserung der Fremdwahrnehmung (Umgebung und andere Kinder)
- Stärkung des Gruppengefühls



Ablauf

„Wie schön, dass wir alle da sind.“ Alle Kinder stehen zusammen in einem Kreis. Die Kinder lassen ihre Arme seitlich am Körper hängen. Alle sagen gemeinsam „Wir sind da“. Wenn sie das „da“ sprechen, strecken alle Kinder ihre Hände und Arme nach oben. Entspannt sinken die Arme dann wieder nach unten und werden ausgeschüttelt. Diese Übung sollte mindestens fünfmal (mit deutlichen Pausen) wiederholt werden, sodass alle Kinder die Möglichkeit erhalten, in die Übung hineinzufinden.

Hinweise

- Niemand muss die Übung mitmachen.
- Das „da“ kann in unterschiedlicher Lautstärke gesprochen bzw. gerufen werden.

Materialien

Keine

Ihre Notizen

10. Die Biene auf der Wabe



Ziele

- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Lenkung der Aufmerksamkeit
- Stärkung des Gruppengefühls
- Erlernen der Farben
- Förderung der Grobmotorik

Ablauf

Bei dieser Übung werden im Raum verschiedenfarbige Materialien ausgelegt (z.B. Moosgummi, rutschfeste Kunststoffmatten oder farbige rutschfeste Pappe), welche die Form einer Wabe haben. Die Kinder dürfen sich nun wie eine Biene von einer Wabe zur nächsten bewegen, ohne dabei mit den Händen und Füßen den Fußboden zu berühren. So bekommen „die Bienen“ zum Beispiel den Auftrag, mit ihren Händen auf der gelben Wabe zu sein und mit ihren Füßen auf einer blauen. Die Waben dürfen hierfür nicht zu weit voneinander entfernt liegen. Die Kinder sollten sich immer eine in der Nähe liegende Wabe suchen, die sie leicht erreichen können.

Varianten

- Sehr kleine Kinder könnten immer nur auf einer Wabe stehen und von einer Farbe mit einem großen Sprung zur nächsten hüpfen.
- Ältere Kinder könnten mit ihren Händen und Füßen auf unterschiedlichen Farben stehen. Am schwierigsten wird es, wenn mit der rechten und linken Hand und dem rechten und linken Fuß unterschiedliche Farben berührt werden.
- Für ältere Kinder können die Waben weiter auseinander gelegt werden.
- Eine Wabe kann von mehreren Kindern gleichzeitig genutzt werden, dann muss koordiniert werden, wie mehrere Hände und Füße darauf passen.

Materialien

verschieden farbige Materialien in Wabenform (z.B. Moosgummi, rutschfeste Kunststoffmatten oder farbige rutschfeste Pappe)

Ihre Notizen

Hilfreiche Literatur und Material

Berg, F. (2014). Übungsbuch Resilienz. 50 praktische Übungen, die der Seele helfen, vom Trauma zu heilen. Paderborn: Junfermann Verlag.

Dehner-Rau, C. & Reddemann, L. (2010). Gefühle besser verstehen. Wie sie entstehen; was sie uns sagen; wie sie uns stärken; mit 31 Übungen bei belastenden Gefühlen. 1. Auflage. Stuttgart: TRIAS.

Erkert, A. (2007). Inseln der Entspannung. Kinder kommen zur Ruhe mit 77 phantasievollen Entspannungsspielen. Münster: Ökotopia-Verlag.

Friebel, V. (2016). Traumreisen für Kinder. Zur Förderung von Entspannung, Konzentration, Ich-Stärke und Kreativität. 4. Auflage. Münster: Ökotopia-Verlag.

Gahleitner, S. B., Hensel, T., Baierl, M., Kühn, M. & Schmid, M. (2017). Traumapädagogik in psychosozialen Handlungsfeldern. Ein Handbuch für Jugendhilfe, Schule und Klinik : mit 11 Abbildungen und 6 Tabellen (Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie). 3., unveränderte Auflage. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Herrmann, B. & Wittmann, S. (2012). Fantasiereisen und Entspannungsgeschichten. Für Kinder von 3 bis 8 Jahren. 1. Auflage. München: Don-Bosco-Verlag.

Holz, A. (2015). Traumasesibles Yoga für Kinder. Experteninterviews zur Übertragbarkeit aus dem Erwachsenenbereich und Überlegungen zur Konzeption. Abschlussarbeit der Stiftung Universität Hildesheim.

Huber, M. (2013). Wege der Traumabehandlung, Teil 2. 5. Auflage. Paderborn: Junfermann.

Klein, S. (2016). Wolkenreisen. Kinder spielerisch in die Entspannung begleiten, mit Fantasiereisen, Ruheübungen und Konzentrationsspielen. 2. Auflage. Lahr: Ernst Kaufmann Verlag.

Krüger, Andreas (2015a). Powerbook - Erste Hilfe für die Seele. Trauma-Selbsthilfe für junge Menschen. 5. Auflage. Hamburg: Elbe & Krueger Verlag.

Krüger, Andreas (2015b). Powerbook special - Hilfe für die Seele. Mehr Trauma-Selbsthilfe für junge Menschen. Hamburg: Elbe & Krueger Verlag.

Levine, P. A., Kline, M., Jahn, J. (2015). Verwundete Kinderseelen heilen. Wie Kinder und Jugendliche traumatische Erlebnisse überwinden können. 9. Auflage.. München: Kösel.

Müller, E. (2010). Du spürst unter deinen Füßen das Gras. Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen. Fischer Ratgeber, Bd. 3325, Originalausg. 27. Auflage. Frankfurt am Main: Fischer-Taschenbuch-Verlag.

Reddemann, L. (2016). Imagination als heilsame Kraft. Ressourcen und Mitgefühl in der Behandlung von Traumafolgen. Leben lernen, Bd. 141. 19., vollständig überarbeitete Neuauflage. Stuttgart: Klett-Cotta.

Reddemann, L. (2017). Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie. PITT® - Das Manual: Ein resilienzorientierter Ansatz in der Psychotraumatologie. 9. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta.

Reddemann, L., Engl, V., Lücke, S., Appel-Ramb, C. (2015). Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren. Stuttgart: Klett-Cotta.

Reddemann, L. & Kindermann, L.-S. (2013). Imagination als heilsame Kraft im Alter. Leben lernen, Bd. 262. Stuttgart: Klett-Cotta.

Reddemann, L. & Stasing, J. (2013). Imagination. Handwerk der Psychotherapie, Bd. 2. Tübingen: Psychotherapie-Verlag.

Salbert, U. & Meussen, A. (2014). Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder. Bewegungs- und Ruheübungen, Geschichten und Wahrnehmungsspiele aus dem Yoga, dem autogenen Training und der progressiven Muskelentspannung. 8. Auflage. Münster: Ökotopia-Verlag.

Schneider, P. (2014). Hurra ich bin entspannt. Phantasiereisen für Kinder von 4 bis 8 Jahre: 10 Min. gemeinsame Zeit genießen und Ihr Kind in eine schöne Entspannung führen. 1. Auflage. Lengede: Schulze.

Stamer-Brandt, P. (2003). Wut-weg-Spiele. Spielzeit. Freiburg im Breisgau: Christophorus-Verlag.

Zimmer, R. (2012). Handbuch der Psychomotorik. Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung. 1. Auflage. Freiburg im Breisgau: Herder GmbH.

Zu den Autorinnen

Julia Vogel, Master Atlantic Studies, Master Sonderpädagogik/Rehabilitationswissenschaften, Doktorandin an der Stiftung Universität Hildesheim und Medizinischen Hochschule Hannover und tätig im Projekt IMPULS. Weiterbildungen: zertifizierte Integrale Traumabehandlerin, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin & Traumatherapeutin in Ausbildung

Anna Holz, Psychologiestudentin, Stiftung Universität Hildesheim. Bachelorarbeit zum Thema Traumasensibles Yoga für Kinder. Derzeit tätig in den Projekten IMPULS und KEA - Kinder entwickeln alltagsintegriert Sprache.

Dr. Anke Buschmann, Diplompsychologin, Leiterin des ZEL-Zentrum für Entwicklung und Lernen, Heidelberg, Entwicklung „Heidelberger Elterntraining frühe Sprachförderung“ und „Heidelberger Interaktionstraining für pädagogische Fachkräfte“, Projektleitung IMPULS

Dr. Ann-Katrin Bockmann, Logopädin, Diplompsychologin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Leitung Kind im Mittelpunkt Hochschulambulanz für Kinder und Jugendliche des Instituts für Psychologie der Universität Hildesheim, Projektleitung IMPULS

Projekt IMPULS

Das IMPULS-Interaktionstraining ist ein Kooperationsprojekt des ZEL-Zentrum für Entwicklung und Lernen, Heidelberg, der Stiftungsuniversität Hildesheim und der Günter Reimann-Dubbers Stiftung. Es startete 2015 und richtet sich an ehrenamtliche Helfer*innen und pädagogische Fachkräfte, die mit Kindern mit Fluchterfahrung in Kita, Schule oder in der Freizeit arbeiten. Im Fokus steht die Befähigung der Fachkräfte und Ehrenamtlichen zu einer alltagsintegrierten Sprachförderung. Denn eine fremde Sprache lernt man am leichtesten in Alltagssituationen. In die Schulungen fließen unsere jahrelangen Erfahrungen mit dem Heidelberger Elterntraining frühe Sprachförderung (Buschmann, 2017) HET und Heidelberger Interaktionstraining für pädagogische Fachkräfte zur alltagsintegrierten Sprachbildung und -förderung HIT ein.

Ergänzend wurden im Rahmen von IMPULS weitere Module zu den Themen Kultursensibilität, Kooperation mit Eltern, Selbstfürsorge und Mehrsprachigkeit entwickelt. Das Ressourcenheft ist ein Material aus dem Modul Umgang mit Traumatisierung.

Seit Start des Projektes wurden bereits über 50 Schulungen deutschlandweit durchgeführt. IMPULS wird fortwährend wissenschaftlich begleitet.

IMPULS

Ressourcenheft

zur Stärkung der sozial-emotionalen
Entwicklung von Kindern im Kindergarten
und in der Grundschule (4-11 Jahre)

ZEL-Zentrum für Entwicklung und Lernen, Heidelberg

Dr. Dipl.-Psych. Anke Buschmann

Kaiserstr. 36
69115 Heidelberg

Telefon +49 6221 6516410

info@zel-heidelberg.de

<http://www.zel-heidelberg.de/projekte-forschung/impuls-interaktionstraining>

Stiftung Universität Hildesheim

Institut für Psychologie

Dr. Ann-Katrin Bockmann

Universitätsplatz 1
31141 Hildesheim

Telefon +49 5121 883-10924

impulspr@uni-hildesheim.de

www.uni-hildesheim.de/fluechtlinge/impulsprojekt/

Günter Reimann-Dubbers Stiftung

Postfach 251331

69080 Heidelberg

www.guenter-reimann-dubbers-stiftung.de

Gestaltung & Layout

YELLOWGREEN UG – www.yellow-green.de

Zeichnungen

A. Machmer

•IMPULS

IMPULS-Interaktionstraining
Sprache als Brücke zur Integration

www.impuls-interaktionstraining.de

Das IMPULS-Interaktionstraining ist ein Kooperationsprojekt des ZEL-Zentrum für Entwicklung und Lernen, Heidelberg, der Universität Hildesheim und der Günter Reimann-Dubbers Stiftung