klecks

Das Lernweltenmagazin der pme Familienservice Gruppe

Wolkenzwerge Berlin

Unsere Hauptstadt-Kita im Portrait

PIKLER

Barfuß auf der schiefen Bahn

BILDERBUCH-KLASSIKER

Tipps fürs Bücherregal

pme familienservice

EDITORIAL

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

als wir vor 20 Jahren ein Logo für unser junges Unternehmen suchten, entschieden wir uns für einen einfachen Farbklecks neben dem Schriftzug „pme Familienservice“. Der Klecks sollte dem nüchternen Begriff Familienservice etwas Frisches geben. Er steht für Zufall, Spontanität, die Lust am Ausprobieren und die kindliche Freude am Kleckern und Klecksen. Der Klecks ist uns über die Jahre ans Herz gewachsen und schmückt auch heute noch unser Firmenlogo. Nun bringen wir unser neues Lernweltenmagazin an den Start – und dass es „Klecks“ heißen muss, lag für uns auf der Hand!

Mit „Klecks“ möchten wir kurzweilig und informativ Einblicke in die Aktivitäten und die Vielfalt unserer über 60 Kindertagesstätten in ganz Deutschland geben. Wir freuen uns sehr, dass wir dank des Vertrauens unserer vielen Kunden aus Wirtschaft und Kommunen unsere pädagogischen Konzepte entsprechend sehr guter Qualitätsstandards umsetzen können. Berufstätigen Eltern eine betriebsnahe Betreuung ihrer Kinder zu ermöglichen, verstehen wir als echtes Bekenntnis von Unternehmen zum Thema Vereinbarkeit. Fröhliche Kinder und zufriedene Eltern sind unsere größte Motivation! Mit „Klecks“ möchten wir unsere Arbeit mit Kindern transparent vermitteln und immer neue Perspektiven der Kleinkindpädagogik beleuchten.

In unserer ersten Ausgabe machen wir bekannt mit dem Kernstück unser Pädagogik: der Arbeit mit Kleinkindern nach Emmi Pikler. Wir wollen zeigen, dass dieser Ansatz weit über das Turnen und Barfußlaufen hinausgeht. Wir stellen außerdem unsere Kita „Wolkenzwerge“ in Berlin vor, die hoch über den Dächern der Hauptstadt im Verlagsgebäude von Axel Springer beheimatet ist.

„Klecks“ gibt Tipps und Tricks aus unserer täglichen pädagogischen Arbeit weiter: Wie gelingt eine Geburtstagsfeier für die Kleinsten? Welche Kinderbücher und Spielzeuge können wir empfehlen? Welche Bastelideen lassen sich mit kleinem Aufwand und großem Effekt umsetzen? Daneben möchten wir Ratschläge für den Berufs- und Fa-

milienalltag geben, denn wir wissen um die Herausforderung, beide Aufgaben zu stemmen, und haben größte Achtung davor. Diplom-Psychologin und pme-Beraterin Ulla Ostendorf erklärt in diesem Heft, warum Multitasking das Gegenteil von gelungenem Zeitmanagement ist, und gibt Tipps zur Entspannung in Stresssituationen. Nicht zuletzt stellen wir in jeder Ausgabe die wichtigsten Akteure unserer pme Lernwelten näher vor: unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Klecks erscheint ab sofort zwei Mal im Jahr. Wir freuen uns drauf!
Hoffentlich können wir mit unserer Begeisterung für „Klecks“ mit dieser Ausgabe schon anstecken!

Ihre **Margit Werner**
Zentrale Verantwortliche der
pme Lernwelten

INHALT

6
SCHON MAL DEN HIMMEL GEKÜSST?
Die Berliner pme-Kita Wolkenzwerge im Portrait

12
BILDERBUCHKLASSIKER
Bücher, die in jedes Kinderzimmer gehören

14
BARFUSS AUF DER SCHIEFEN BAHN
Schwerpunkt Pikler-Pädagogik

22
SPIELZEUGKISTE
Spielzeug kaufen mit gutem Gefühl

24
MEHR ALS YOGAKURSE UND RÜCKENSCHULE
Unser betriebliches Gesundheitsmanagement

26
KINDERGEBURTSTAG FÜR ANFÄNGER
Wie die Geburtstagsfeier für Ein- bis Dreijährige gelingt

30
WAS HÄNSCHEN NICHT LERNT, LERNT HANS VIELLEICHT SPÄTER!
Von der Wohltat des achtsamen Gewährenlassens

32
DIE PME-BERATUNGS-WERKSTATT
Coaching von A wie Arbeitsplatzkonflikte bis Z wie Zeitmanagement

34
WIE VIEL BRAUCHT MAN ZUM LEBEN?
Leonie Dubin engagiert sich für Waisenkinder in Togo

38
DIE HUNDEFLÜSTERIN
Anja Friedrich vermittelt Kindern den Umgang mit Vierbeinern

40
MYTHOS MULTITASKING
Alles gleichzeitig geht nicht!

42
DEN DRUCK RAUSNEHMEN
Kinder brauchen Zeit

44
WUSSTEN SIE SCHON ...

46
IN WINDELN DURCH SÜDOSTASIEN
Mit Rucksack und Kleinkind von Hong Kong nach Saigon

50
KUNTERBUNT

52
ELTERNENGAGEMENT
Heute buddeln die Großen

54
AKTUELLE VERANSTAL-TUNGEN UND FERIEN-PROGRAMME

IMPRESSUM
Herausgeber: pme Familienservice GmbH
Flottwellstraße 4-5 | 10785 Berlin
Geschäftsführerin: Alexa Ahmad

KONZEPT UND REDAKTION
Gaby Hamm-Brink, Isabel Hempel
Gabriele Strasser, Margit Werner

ARTDIREKTION UND GRAFIK
Ben Abele, Isabel Hempel

FOTOS
Hanns Köhler, Mani Wollner, Istockphoto.com
bzw. wie auf der jeweiligen Seite angegeben.

ILLUSTRATIONEN
Ben Abele, Lucie Göpfert, die Kinder der pme-Kita Wolkenzwerge

KORREKTORAT
Christian Rief

LOB UND KRITIK AN
klecks@familienservice.de

SCHON MAL DEN HIMMEL GEKÜSST?

Die Kinder der pme-Kita Wolkenzwerge erkunden die Welt über den Dächern Berlins

Ausflüge ans Spreeufer oder ein Besuch der Nofretete im Neuen Museum: Den Kindern der Berliner Wolkenzwerge, die im 6. Stock des Axel-Springer-Verlags beheimatet sind, liegt die Hauptstadt im wahrsten Sinne des Wortes zu Füßen.

Im Frühjahr blüht der Kirschbaum. Das japanische Gewächs verdeckt trotzig ein Stück der Fassade des goldenen Axel-Springer-Hochhauses, das hinter dem Bäumchen in den Himmel ragt. Es gedeiht bestens hier oben, auf der Dachterrasse im sechsten Stock eines Verlagsgebäudes. Dort haben sich die „Wolkenzwerge" ihre eigene Welt eingerichtet. Mit Sandkästen, einer Rutsche, Boby Cars und Blickkontakt zu den Kranfahrern, die an den Baustellen der Hauptstadt werkeln.

Seit 2008 gibt es die Kita „Wolkenzwerge" in Kooperation mit dem Axel-Springer-Verlag. 20 Pädagoginnen und Pädagogen, zwei Auszubildende, eine Praktikantin, zwei Mädchen, die ein freiwilliges soziales Jahr absolvieren, eine Hauswirtschafterin und eine Reinigungskraft arbeiten hier. Sie betreuen 85 Kinder vom Krabbel- bis zum Vorschulalter, deren Eltern Schlagzeilen für BILD, Die Welt oder die Morgenpost schreiben oder in der Verwaltung des Springer Verlags arbeiten.

„Uns ist wichtig, den Kindern ein Gegengewicht zur Medienwelt zu bieten, die sie von zu Hause kennen", sagt Silke Kaufmann, von Beginn an Leiterin der Kita. Die Hauptstadt bietet dafür schier unendliche Möglichkeiten. *„Wir gehen in die Komische Oper, haben mit einer Gruppe Vorschulkinder schon die Nofretete im Neuen Museum bewundert, fahren in den Zoo oder besuchen die Reparaturwerkstatt der Berliner S-Bahn"*, erzählt die 48-Jährige Wahlberlinerin. Eine Gruppe der Wolkenzwerge unternimmt wöchentliche Ausflüge in den Plänterwald am Spreeufer, eine andere belegt einen Tanzkurs in Berlin Kreuzberg.

„Jeder in unserem Team bringt seine Ideen und Kenntnisse ein und kann entsprechend mit den Kindern arbeiten", sagt Kaufmann. Für die Kleinsten gibt es Bewegungserziehung nach Emmi Pikler, Größere machen Yoga oder Early English mit zwei Muttersprachlern aus dem Pädagogen-Team.

Das Verlagshaus bildet eine eigene kleine Stadt, die es zu entdecken gilt. Täglich kommen Laster und laden Lebensmittel auf Kühlpaletten ab, es gibt eine Post, eine Kleiderreinigung, eine Autovermietung, eine kleine Bank und ein Ärztezentrum. *„Die Kinder lieben es, den Fensterputzern zuzuschauen, die in Körben an der Fassade auf- und abfahren"*, erzählt Silke Kaufmann. *„Einmal im Jahr dürfen sie in den riesigen Töpfen des Caterers der Springer-Kantine kochen. An Halloween ziehen sie kostümiert durch die Büros und verlangen ‚Süßes oder Saures'. An Weihnachten schmücken wir gemeinsam den großen Baum des Springer-Verlags."*

Im Journalistencafé im 19. Stockwerk des Springer-Hochhauses durften die Wolkenzwerge schon Mousse au Chocolat vom Chefkoch kosten. *„Dort werden sonst nur hochrangige Gäste wie Angela Merkel oder der Dalai Lama empfangen"*, erzählt die Leiterin. *„Das Café wurde noch ganz im Sinne des alten Axel Springer eingerichtet – mit holzvertäfelten Wänden und großen Kunstwerken."*

„Die Kinder lieben es, den Fensterputzern zuzuschauen, die in Körben an der Fassade auf- und abfahren."

Wer in einem Hochhaus in die Kita geht, lernt das Treppensteigen.. Für die vielen Stufen, die die Wolkenzwerge täglich nehmen, haben sie schon ministerielle Weihen erhalten. *„Wir haben uns 2013 beim Projekt ‚100.000 Stufen für die Gesundheit' beworben"*, sagt Silke Kaufmann und lacht. *„Dafür bekamen wir von Minister Daniel Bahr einen Obstkorb für fleißiges Treppensteigen überreicht."*

Hoch hinaus geht´s
auf der Dachterrasse des Axel-Springer-Hauses

Viel Platz
zum Rennen und Toben

Fast so schön wie am Strand: Buddeln im riesigen Sandkasten

WIR SAGEN „DANKE UND ADIEU!“

Silke Kaufmann,

seit 2008 Leiterin der Wolkenzwerge Berlin, bricht auf zu neuen Ufern

Silke Kaufmann hat die Kita Wolkenzwerge aufgebaut und von Beginn an geleitet. Nach sechs Jahren fruchtbarer Zusammenarbeit verlässt sie den pme Familienservice und bricht auf zu neuen Ufern. Wir sagen „Adieu!“ und wünschen ihr alles Gute für die Zukunft!

Ich habe gerne beim pme Familienservice gearbeitet, weil ...

... Eigeninitiative geschätzt wird und ich das volle Vertrauen der Führungsebene genießen konnte. Sehr gut gefallen haben mir auch die flachen Hierarchien, dass alle sich duzen und man so viele Kolleginnen und Kollegen kennt.

Das Highlight meiner Arbeitswoche war...

... wenn es nette Tür- und Angelgespräche mit den Eltern gab, wenn wir lachten und Spaß hatten, wenn die Kinder fröhlich waren und lustige Dinge sagten.

Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ermöglicht der pme Familienservice durch...

... lange Öffnungszeiten, viel Flexibilität bei den Hol- und Bringzeiten und großes Entgegenkommen, wo immer es möglich ist. Und natürlich geben wir den Eltern die Sicherheit, dass ihre Kinder bei uns gut aufgehoben sind.

Ausgleich zu meinem Beruf finde ich bei ...

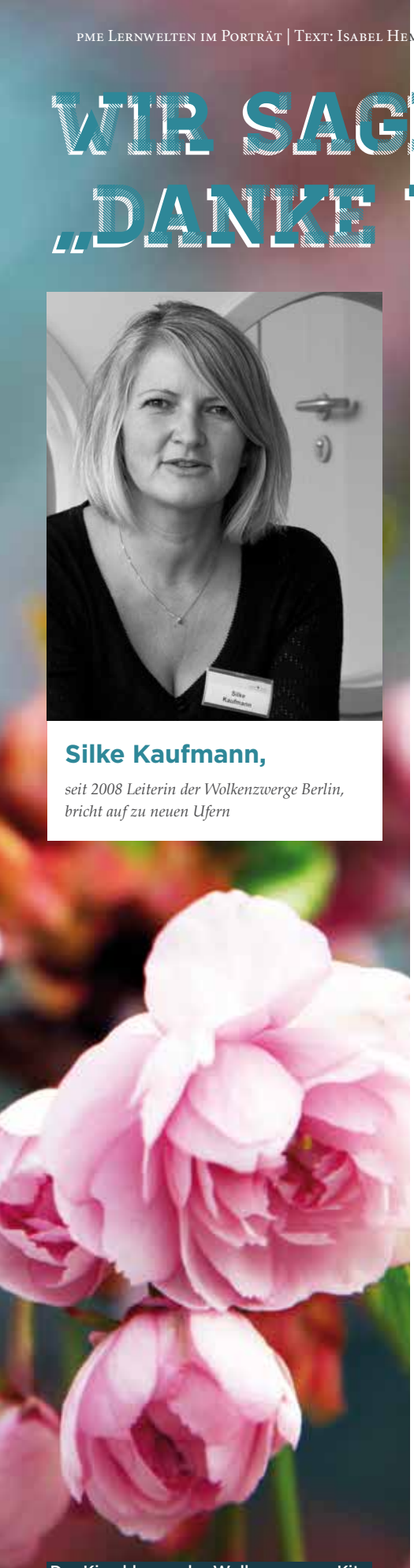
... meinen vielen Fahrten mit dem Rad, allein mein Arbeitsweg hat täglich 25 Kilometer betragen. Das wird sich in Zukunft ändern: Mein neuer Job ist genau neben meiner Haustür! Am Wochenende unternehme ich mit meinem Partner oft lange Radtouren. Außerdem lerne ich Italienisch und Französisch, ich liebe das Kino und bin gern in der Stadt unterwegs und treffe Freunde.

Mein Rat für Erzieherinnen und Erzieher:

Bewahrt Ruhe und behaltet den Überblick. Genießt die große Anerkennung, die ihr erhaltet, und lasst euch durch gelegentliche Kritik nicht zu sehr verunsichern: Wir machen vieles möglich, aber wir können nicht jeden Wunsch erfüllen.

Was bringt die Zukunft?

Ich nehme wieder die Herausforderung an, eine Kita von Grund auf neu aufzubauen. Ich freue mich sehr darauf. Ich verlasse die Wolkenzwerge mit einem weinenden Auge. Ich möchte mich beim Axel-Springer-Verlag, bei meinen Kolleginnen und Kollegen, den Eltern und natürlich bei den Kindern herzlich für ihr Vertrauen und die schöne Zeit bedanken!



Der Kirschbaum der Wolkenzwerge-Kita in voller Pracht

Entspannt spielen
in luftiger Höhe mitten in der Stadt

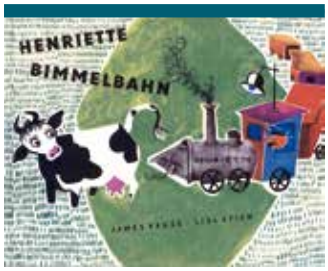
Natascha Hoffmann

übernimmt ab Oktober 2014 kommissarisch die Leitung der pme-Kita Wolkenzwerge. Sie arbeitet seit 2010 dort als Erzieherin. Natascha studiert berufsbegleitend "Erziehung und Bildung im Kindesalter" mit dem Schwerpunkt Leitung und Management an der Berliner Alice-Salomon-Hochschule.

"Ich verstehe unsere Kita als einen Ort der Bildung. Kinder lernen vor allem über das Erleben und nehmen mehr aus ihrer Umwelt wahr, als ihnen bewusst ist. Es ist an uns, ihnen viele Erfahrungsmöglichkeiten mit auf ihren Weg zu geben."

BILDERBUCHKLASSIKER

DIE IN JEDES KINDERZIMMER GEHÖREN



HENRIETTE

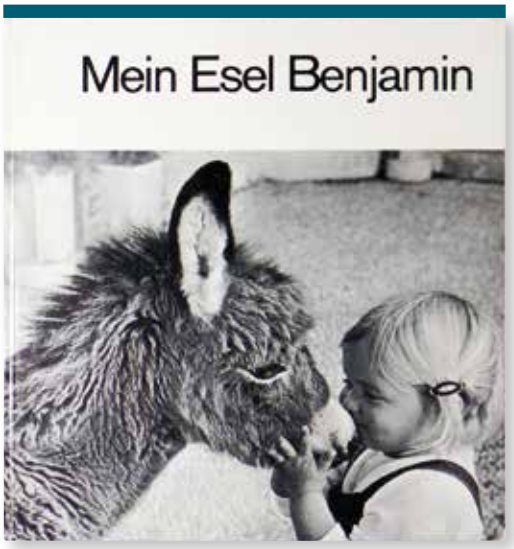
„Henriette heißt die nette, alte, kleine Bimmelbahn. Henriette, Henriette fuhr noch nie nach einem Plan“. So beginnt der gereimte Bilderbuch-Klassiker, den James Krüss vor mittlerweile 57 Jahren geschaffen hat. Kinder lieben die Geschichte von der Bimmelbahn, die durch Wiesen fährt und wartet, bis alle Kinder eingestiegen sind, und sprechen die wundervoll klingenden Worte wie „Brommelbeerenschlag“ begeistert mit.

Henriette Bimmelbahn
James Krüss (Autor),
Lisl Stich (Illustratorin)
Deutscher Taschenbuch Verlag

DAS KLEINE BLAU

Es ist mehr als nur ein Buch zum Thema Farbenlehre, was Leo Lionni sich da vor über 40 Jahren ausgedacht hat. Das kleine Blau hat viele bunte Freunde – das Gelb mag er am liebsten. Mit reduzierten, bunten Papierschnipseln wird eine wunderbare Freundschaftsgeschichte erzählt.

Das kleine Blau
Leo Lionni (Autor, Illustrator)
Oetinger Verlag



MEIN ESEL BENJAMIN

Mit wunderschönen Schwarzweiß-Fotos aus den 1960er Jahren illustriert, hat die Geschichte von Susi und ihrem Esel Benjamin immer noch einen ganz besonderen Platz in der bunten Bilderbuchwelt. Die Freundschaft und die Abenteuer eines Eselbabys und eines selbstbewussten, kleinen Mädchens hat Hans Limmer liebevoll in Wort und Bild gesetzt.

Mein Esel Benjamin
Lennart Osbeck (Autor), Hans Limmer (Autor)
FISCHER Sauerländer Verlag

TIPP: BÜCHER KAUFEN IM PME WEBSHOP

Alle vorgestellten Bücher können Sie über unseren Webshop bestellen. Melden Sie sich dazu einfach bei www.familienservice.de/buecher an und stöbern Sie in unserem umfangreichen Sortiment.

„Wenn ich ein Kinderbuch suche, lande ich immer wieder bei den Klassikern. Sie begleiten seit Jahrzehnten Kinder beim Großwerden und haben nichts von ihrer Aktualität verloren. Dank wunderschöner Illustrationen und toller Texte sind sie auch für Erwachsene ein Vergnügen.“

Lesetipps von Margit Werner, Diplom-Sozialpädagogin und zentrale Verantwortliche der pme Lernwelten

WILDE KERLE

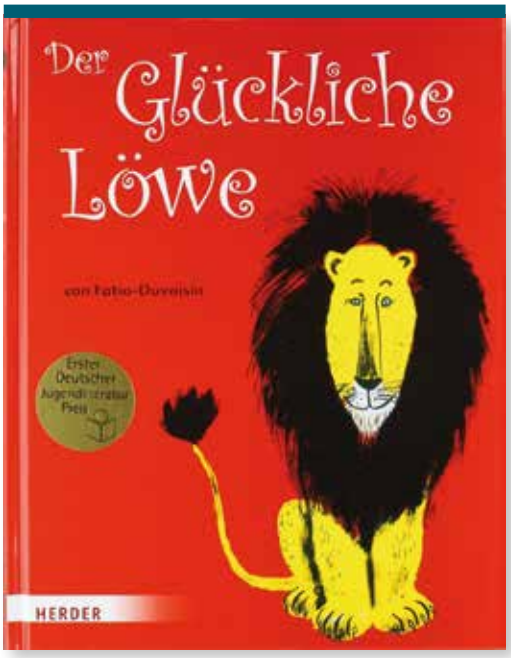
Viele eindrucksvolle Bilder, wenig Text - so transportiert Maurice Sendak die ganz großen Gefühle wie Wut und Verlassenheit in seinem Kinderbuch-Klassiker “Wo die wilden Kerle wohnen”. Seit ihrem Erscheinen 1963 fasziniert die kurze Geschichte Kinder und Erwachsene immer wieder von neuem. Kein Wunder: Jeder wünscht sich wohl nach verwegenen Abenteuern die Rückkehr in einen sicheren Hafen, wo das warme Abendessen schon bereitsteht.

Wo die wilden Kerle wohnen
Maurice Sendak (Autor, Illustrator)
Diogenes Verlag

WILLI WIBERG

Willi Wiberg, in Schweden ein Held mit eigenem Wohnsitz, hat für jede Lebens- und Gefühlslage seine eigene Interpretation. Die Geschichten sind von Gunilla Bergström so menschlich und witzig beschrieben, dass diese Bilderbuchreihe, die 1972 ihren Anfang nahm, unbedingt in die Reihe der Bücher gehört, ohne die man auf keinen Fall aufwachsen sollte.

Die schönsten Geschichten von Willi Wiberg
Gunilla Bergström (Autorin, Illustratorin)
Oetinger Verlag



DER GLÜCKLICHE LÖWE

Die Geschichte vom glücklichen Löwen, die 1954 von Louise Fatio geschrieben und von ihrem Ehemann Roger Duvoisin illustriert wurde, erhielt 1956 den Deutschen Jugendliteraturpreis. Die Geschichte, in der Franz, der Zoowärtersohn, Dinge vollbringt, an denen sich die Erwachsenen die Zähne ausbeißen, ist ein wunderbares Beispiel für die Autonomie unserer Kinder.

Der Glückliche Löwe
Louise Fatio (Autorin), Roger Duvoisin (Illustrator)
Kerle in Herder Verlag

Barfuß auf der schiefen Bahn

Kinder brauchen Zeit und Raum, um sich auszuprobieren und zu lernen. Die Kleinkindpädagogik nach Emmi Pikler unterstützt sie dabei. In den Kitas des pme Familienservice ist Piklers Ansatz Grundlage der täglichen Arbeit.

Stau auf der Rutsche. Gewusel wie auf einem Ameisenhaufen. Vier Kinder versuchen die handtuchschmale schiefe Ebene zu erklimmen und auf dem Bauch wieder hinunter zu gleiten. Der anderthalbjährige Casper schiebt sich bergauf an Livia vorbei. Alessio drängt von oben nach unten. Und die zehn Monate alte Hannah hat sich an der Seite des Spielgeräts in den Stand hochgezogen. Nackte Beinchen scheinen sich zu verknoten. Händchen greifen nach Ärmchen.

Strumpfhosen aus und los: Im Pikler-Kurs spielen die Kinder ohne jede Anleitung.

Krabbeln, robben, klettern, rutschen – alles ist erlaubt

Grenzen testen: Das Pikler-Setting regt dazu an, ganz neue Dinge auszuprobieren.

„Wenn die Kinder ein Ziel vor Augen haben, schauen sie weder links noch rechts“, sagt Erzieherin Elke Kleist, die dem Schauspiel gelassen zuschaut. „Wir sind in der Nähe, falls ein Kind weint. Aber in der Regel entknotet sich das schnell wieder.“

Tatsächlich fließt der Verkehr plötzlich wieder, ohne dass ein Kind einen Mucks von sich gegeben hätte. Casper rutscht zufrieden immer wieder die Holzebene hinab. Alessio wuselt im Raum umher. Hannah ist auf den Schoß einer Erzieherin gekrabbelt. Und Livia robbt zu ei-ner kleinen Haarbürste, die auf dem Boden liegt.

Jeden Freitag ist Pikler-Zeit für die Krippengruppe der Wolkenzwerge. Dass heißt: Strumpfhosen aus und barfuß rein in einen Parcours aus Holzstangen, Holzringen und Bögen, einer kleinen Rutsche und Tüchern, durch den sie sich frei von jeder Anleitung bewegen dürfen. Krabbeln, robben, klettern, rutschen – alles ist erlaubt. Und anders als sonst, halten sich die Erzieherinnen

Wenn die Kinder ein Ziel vor Augen haben, schauen sie weder links noch rechts

raus aus dem Treiben. „Wir machen keine Spielangebote, so wie sonst im Krippenalltag. Jedes Kind kann sich frei ausprobieren und seine Grenzen erkunden“, sagt Elke Kleist.

In drei Modulen wurde die 40-Jährige – wie alle ihrer Kolleginnen und Kollegen beim pme Familienservice – darin ausgebildet, nach den Grundsätzen von Emmi Pikler zu arbeiten und dabei die Spielgeräte nach Elfriede Hengstenberg einzusetzen. „Wir gehen selber immer wieder auf Entdeckungsreise, wenn wir die Geräte einsetzen. Zum Beispiel wird dieser Bogen zur Wippe, wenn ich ihn umdrehe”, sagt Elke und zeigt auf einen kleinen Rundbogen mit Sprossen.

Livia, die ihre Krabbelkünste sonst eher sparsam einsetzt, robbt zu den Gegenständen, die auf dem Boden verteilt liegen. „Hier wird ihr nichts gebracht, das animiert sie zum Krabbeln“, freut sich ihre Erzieherin. Plötzlich bewegt sich Livia auf allen Vieren vorwärts. „Das ist ja toll, Livia!“, lobt Elke. „Pass auf, bald kannst du schon laufen!“

„Jeder kann im Alltag im Sinne von Emmi Pikler mit seinem Kind umgehen. Zum Beispiel kann man sein Kind auf dem Spielplatz frei klettern lassen, damit es mal seine Grenzen testen kann.“
Erleben und Erfahren sind die Grundsätze der Pikler-Pädagogik. (siehe Bericht auf Seite 8)

Inzwischen sitzen Livia, Casper und Alessio in einer großen, mit getrockneten Bohnen gefüllten Kiste. Casper füllt mit Hilfe eines Kaffeemesslöffels Bohnen in eine Plastik-Flasche. Geduldig füllt er das Gefäß auf. Als die Flasche voll ist, fliegt plötzlich eine Ladung Bohnen über den Rand der Kiste und landet rasselnd auf dem Boden. Und dann wird doch einmal ermahnt. “Die Bohnen müssen drin bleiben”, erklärt Erzieherin Elke. “Sonst musst du raus aus der Kiste.”

Warum eigentlich ... ist uns die Pikler-Pädagogik so wichtig?

Im Zusammenhang mit Kleinkindpädagogik stößt man immer wieder auf den Namen Emmi Pikler – so auch in unseren pme Lernwelten. Ist das die neueste Mode in der Pädagogik, werden sich manche fragen? Aber davon kann keine Rede sein: Die Kleinkindpädagogik nach Emmi Pikler nahm bereits in den 1940er Jahren ihren Anfang. Und ist heute moderner als je zuvor. Was das Überzeugende an diesem Konzept ist, schildert Claudia Weber vom pme Familienservice Hamburg:

Claudia Weber arbeitet seit mehr als elf Jahren beim pme Familienservice als Referentin für Kleinkindpädagogik und im Kita- und Veranstaltungsmanagement. Sie ist staatlich anerkannte Erzieherin und Heilpädagogin mit Zusatzausbildung in Tanz und Körperarbeit.

Emmi Pikler war davon überzeugt, dass schon Säuglinge und Kleinstkinder als Individuen wahrgenommen und in ihren Kompetenzen gestärkt werden sollen. Wenn ich ein Kind zu etwas dränge oder ihm helfe, nehme ich ihm das eigene Erfolgserlebnis. Lernt das Kind beispielsweise eigenständig und ohne fremde Hilfe das Stehen, gibt ihm das die notwendige Sicherheit, laufen zu lernen. Dieses echte Selbstbewusstsein ist eine gute Grundlage für alle weiteren Lernschritte.

In unseren Lernwelten erleben wir, dass die Kinder viel und ausdauernd ausprobieren. Wir trauen den Kinder Eigenes zu: So entwickeln sie schnell ein Gefühl für ihre Möglichkeiten und Grenzen und sind weniger abhängig von unserem Eingreifen. Das gibt uns mehr Zeit, das Kind individuell zu beobachten und es dort zu unterstützen, wo es gerade „spielt". Es ist ein wahres Vergnügen mitzuerleben, mit welcher Neugier, Ausdauer und Freude schon die Kleinsten aus sich heraus neue Herausforderungen angehen und ohne Zutun des Erwachsenen ihre Schritte in die große weite Welt machen.

Raus aus den Puschen: Bewegungserziehung nach Pikler/Hengstenberg

Wir regen die Kinder an, auf alle erdenklichen Arten „in Bewegung zu kommen". Dabei verwenden wir spezielle Holzspielgeräte, die von Elfriede Hengstenberg entwickelt wurden: Leitern, schiefe Ebenen oder Podeste, an denen sich die Kinder frei nach ihrem eigenen Entwicklungsstand bewegen und erproben können.

In allen Lebensbereichen: laufen lernen, essen, wickeln....

Bei der Pikler-Pädagogik geht es nicht nur um Bewegung. Das Prinzip gilt für die verschiedensten Alltagssituationen, zum Beispiel das Essen: Wir verteilen das Essen nicht auf die Teller, sondern lassen das Kind selbst wählen, was und wie viel es essen möchte.

Ein Säugling fördert sich selbst von früh bis spät

Die Kinder nehmen sich selbstständig, schütteln und rühren und entscheiden selbst, ob sie noch mit den Fingern oder schon mit dem Löffel essen möchten. Hier hat sich die sogenannte Zwei-Löffel-Methode bewährt: Das Kind und der Erwachsene haben jeweils einen Löffel – so kann der Erwachsene das Kind füttern, und das Kind kann gleichzeitig mit seinem Löffel experimentieren. Beim Wickeln lassen wir das Kind selbst entscheiden, ob es sitzen oder liegen will, und ermutigen es, mitzuhelfen: ‚Willst du mir deinen Arm geben?'.

Wir unterstützen jedes Kind in seiner Individualität

Ganz oben! Erfolgserlebnisse ohne fremde Hilfe

Pikler-Grundsatz:
Achtsamkeit und Gelassenheit

Kern der Pikler-Pädagogik ist eine kooperative und respektvolle Interaktion zwischen Kindern und Betreuungspersonen, die von Achtsamkeit und Gelassenheit geprägt ist. Ganz konkret bedeutet das, dass wir Vertrauen zeigen in die Fähigkeit des Kindes, Probleme zu lösen, und dem Kind die nötige Zeit dafür geben. Mit freundlichen Worten und Blickkontakt geben wir ihm das nötige Selbstvertrauen dafür.

Pikler-Grundsatz: „Lasst mir Zeit!"

Wir unterstützen jedes Kind in seiner Individualität und drängen es nicht, bestimmte Meilensteine der Entwicklung in einem vorgegebenen Zeitraum zu erreichen. Laut Emmi Pikler sind Probleme als „Lerngelegenheiten" zu sehen. Was sie damit meinte: Wir sollen – auch wenn es manchmal schwerfällt – nicht ständig versuchen, den Kindern das Leben erleichtern zu wollen und sie zu beschützen, sondern ihnen Raum und Zeit zu geben, sich selbst zu helfen und sich auszuprobieren. Selbstverständlich beobachten wir die Kinder dabei intensiv und geben ihnen das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.

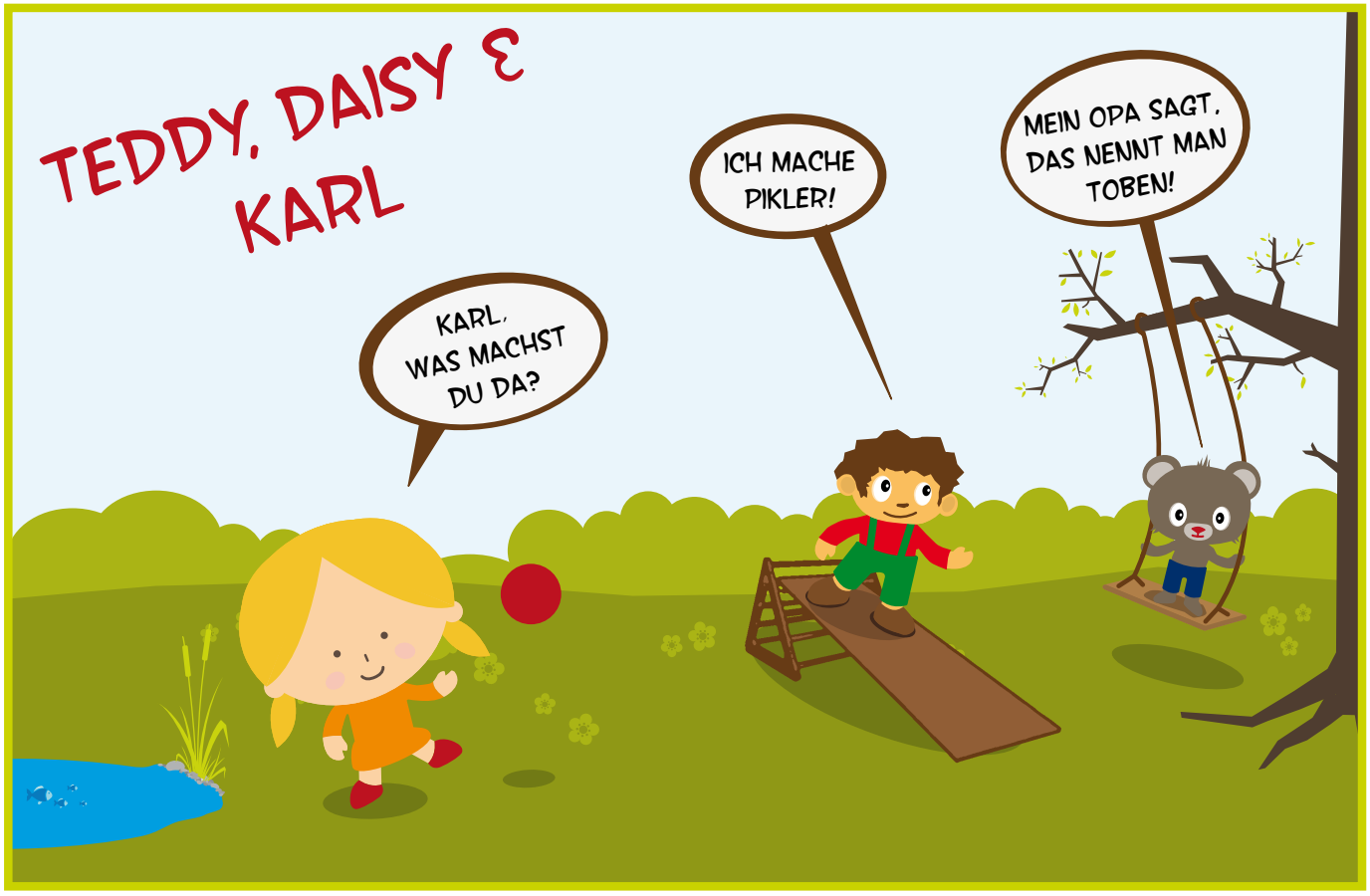
Wesentlich ist, dass das Kind möglichst viele Dinge selbst entdeckt.

Pikler-Grundsatz:
Vorbereitete Umgebung

Damit die Kinder selbstständig experimentieren können, bereiten wir eine sichere Umgebung vor, mit klaren Strukturen und mit altersgemäßen Orten zum Bauen, Spielen, Forschen und zum Rückzug. Das Spielmaterial ist auf ihr Alter und ihre momentanen Bedürfnisse angepasst und für die Kinder gefahrlos erreichbar. So können sie selbst das wählen, was sie gerade interessiert. Wir verwenden bevorzugt Materialien, die die Sinne der Kinder anregen und wenig vorgeben - Naturmaterialien wie Kastanien, Tannenzapfen oder Blätter, Alltagsgegenstände wie Korken, Kartons, Körbe, Kissen, Bälle, Becher, Töpfe, Decken und Tücher.

Pikler-Grundsatz:
Beziehungsvolle Pflege

In alltäglichen Situationen schaffen wir so genannte „Momente besonderer Qualität", in denen wir dem Kind die volle Aufmerksamkeit schenken. Ein Beispiel dafür ist das Wickeln: Wir lassen uns bewusst Zeit und begleiten alle Handlungen mit Worten. Beispielsweise streichen wir mit einem wei-chen Schwamm über den Körper des Kindes und benennen die Körperteile: „Hier ist dein Arm, jetzt kommt dein Bein". Diese intensive Zuwendung fördert das Vertrauen des Kindes zu uns als Bezugspersonen ebenso wie das Gefühl, sich in der Kita sicher und geborgen zu fühlen.



Pikler für zu Hause: Tipps von unserer Expertin Claudia Weber

- Die Füße stehen im Mittelpunkt: Lassen Sie Ihr Kind möglichst oft barfuß gehen, massieren Sie die Füße oder besuchen Sie zusammen einen Barfußpark.

- Auch wenn es schwerfällt: Heben Sie Ihr Kind nicht hoch, stellen Sie es nicht auf die Füße, üben Sie nicht mit ihm das Gehen an der Hand.

- Widmen Sie Ihrem Kind bei der Köperpflege Ihre volle Aufmerksamkeit – lassen Sie sich Zeit und sprechen Sie mit ihm.

Wer war Emmi Pikler?
Emmi Pikler (1902 – 1984) war eine ungarische Kinderärztin, die in der Kleinkindpädagogik neue Wege ging. Ihre Prinzipien und Theorien sind aus ihrer Arbeit als Familienärztin und langjährige Leiterin eines Säuglingsheimes in Budapest entstanden.

Wer war Elfriede Hengstenberg?
Elfriede Hengstenberg (1892 – 1992) war Gymnastiklehrerin und hat in Berlin mit Großstadtkindern gearbeitet. Ihr Anliegen war es, dass Kinder selbstständig ihre Bewegungsfähigkeiten entdecken und entwickeln können. Dazu entwickelte sie spezielle Bewegungsmaterialien wie Leitern, Bretter, Hocker oder Balancierstangen.

SPIELZEUGKISTE

SPIELZEUG KAUFEN MIT GUTEM GEFÜHL

Womit soll mein Kind spielen? Was sage ich Omas, Freunden und Verwandten auf die Frage, was sie zu Weihnachten, zu Ostern oder zum Geburtstag schenken sollen? Unser Tipp: Orientieren Sie sich am spiel gut-Gütesiegel – wir in den Lernwelten tun das auch!

Schon seit sechzig Jahren testet und bewertet der unabhängige Verein spiel gut e.V. Spielsachen und bietet Kaufberatung. Das bekannte orangefarbene Gütesiegel bietet Entscheidungshilfe und Sicherheit, um im riesigen Spielzeugmarkt das Passende für Kinder zu finden. Von spiel gut ausgezeichnete Spielsachen sind von Kindern erprobt und von Fachleuten als besonders geeignet befunden worden.

SO ARBEITET SPIEL GUT

Erfahrene Fachleute aus den Bereichen Pädagogik, Psychologie, Soziologie, Medizin, Design, Technik und Umweltschutz arbeiten ehrenamtlich bei spiel gut mit. Ihnen gemeinsam ist das besondere Interesse am Kinderspiel, am Spielzeug und an der Spielpädagogik. Sie treffen jährlich eine Vorauswahl von etwa 600 prüfungswürdigen Spielzeugen. Jedes Spielzeug wird daraufhin in Testfamilien und öffentlichen Einrichtungen wie Kindergärten erprobt und schriftlich beurteilt. Nach eingehenden Beratungen und erneuten Beurteilungen entscheidet die Jury, ob ein Produkt die spiel gut-Auszeichnung erhält. Die ausgezeichneten Produkte werden in einem Verzeichnis aufgelistet und auf der Homepage www.spielgut.de veröffentlicht.

WORAUF KOMMT ES BEI SPIELZEUG AN?

- Spielzeug soll die Fantasie anregen und nicht einengen, wie es zum Beispiel Sprechpuppen mit ihren dürftigen Redewendungen tun.

- Spielzeug soll vielfältige Spielmöglichkeiten bieten – dadurch ist es anregend für das Kind und bleibt lange interessant.

- Es soll tägliche Erfahrungen des Kindes und besonders beeindruckende Erlebnisse aufgreifen: So regt zum Beispiel die Baustelle vor dem Haus zum Nachspielen an, ein Urlaub auf dem Campingplatz lässt ein Wohnmobil interessant werden.

- Größe und Gewicht sollten passen: Kleinkinder bauen besser mit großen Bausteinen, aber ein riesiger Teddybär eignet sich nicht gut als Freund, der überall dabei sein soll.

- Das Material muss dem Spielgegenstand und seiner Benutzung angemessen sein, schon ein Kleinkind sollte mit verschiedenen Materialien umgehen.

- Konstruktion und Mechanik sollten von den Kindern, die das Spielzeug benutzen, verstanden werden.

- Form und Farbe sollten anregend sein: Zu buntes Baumaterial stört beim Gestalten, „drollige“ Spieltiere verleiten zu einer sentimental-verkitschten Einstellung zur Tierwelt. Spielzeug in vereinfachter Form lässt die Kinder Wesentliches erkennen, überflüssige Dekorationen lenken vom eigentlichen Spiel ab.

- Spielzeug soll langlebig sein: Gutes Spielzeug lässt sich reparieren, weiterverschenken oder auf dem Flohmarkt verkaufen.

WWW.SPIELGUT.DE

Quelle: „Vom Spielzeug und vom Spielen“, spiel gut e. V.

UNSER**TIPP**

DER GRÜNE GUSTAV & RATGEBER

Von Margit Werner, Diplom-Sozialpädagogin und zentrale Verantwortliche der pme Lernwelten

spiel gut und der Familienservice empfehlen die schier unverwüstlichen Eisenbahnen des schwedischen Herstellers Brio. Hier die 2014 von spiel gut getestete Batterielok „Grüner Gustav“:

Die Lok ist als Erweiterung für die Holzschienenbahn gedacht und besonders sinnvoll, wenn Kinder größer werden und nicht mehr selbst schieben wollen, sondern die Faszination der Elektrik genießen wollen. Mit einem Hebel auf dem Dach kann die Fahrtrichtung gewechselt werden. Wenn die Lok fährt, leuchten die Vorderlichter, typische Zuggeräusche können an- und auch wieder ausgeschaltet werden. Preislich sind die Eisenbahnsysteme von Brio kein Schnäppchen. Die Investition lohnt sich aber, denn durch ihre Langlebigkeit sind sie ein Geschenk fürs Leben und zum Weitervererben.

GRÜNER GUSTAV VON BRIO

RATGEBER ZUM THEMA „GUTES SPIELEN“

„Vom Spielzeug und vom Spielen” gibt einen Überblick, worauf es bei Spielzeug ankommt.
Herausgeber: spiel gut e. V.
Vom Spielzeug und vom Spielen
Herausgeber: spiel gut e.V.
20. aktualisierte Ausgabe (2012),
232 S., 43 Farbfotos.

„Sicherheit und Risiko bei Kinderspiel und Spielzeug“ bietet Expertenbeiträge von Fachleuten und viele Hinweise für Eltern.
Herausgeber: spiel gut e. V.
Sicherheit und Risiko bei Kinderspiel und Spielzeug
Herausgeber: spiel gut e.V.
2. überarbeitete und erweiterte Ausgabe (2011),
269 S., 58 Farbfotos.

MEHR ALS **YOGAKURSE** UND **RÜCKENSCHULE**

„WIR TUN VIEL, UM DIE GESUNDHEIT UNSERER TEAMS ZU FÖRDERN.“ PETRA DINKELACKER, PME GESUNDHEITSMANAGEMENT

Verschnupfte Kinder, Möbel in Zwergengröße und ein lautstarker Kita-Alltag Erzieherinnen und Erzieher müssen viel aushalten. Studien zeigen, dass dem pädagogischen Personal neben Muskel-, Skelett- und Atemwegserkrankungen vor allem Stress und Zeitdruck zu schaffen machen. Unser betriebliches Gesundheitsmanagement für Erzieherinnen und Erzieher in Kitas nimmt sich dieser Herausforderung an.

Damit unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gesund, fit und motiviert bleiben, setzt der pme Familienservice auf neue Konzepte im betrieblichen Kita-Gesundheitsmanagement: 25 speziell geschulte pme-Sicherheitsbeauftragte analysieren vor Ort die kritischen Belastungspunkte und entwickeln gemeinsam mit den Führungskräften der Kitas Maßnahmen, die langfristig greifen sollen.

Petra Dinkelacker, Leiterin des pme Gesundheitsmanagements, erklärt das Konzept im Interview

Die Gesundheit von Erzieherinnen und Erziehern wird im Kita-Alltag stark beansprucht. Welchen Weg schlägt pme ein?

Wir wollen nicht einfach Maßnahmen von oben verordnen, sondern möchten die Ausgangslage jeder einzelnen Kita vor Ort genau analysieren.

Im ersten Schritt möchten wir von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus den Einrichtungen ganz genau erfahren, welche Belastungen sie konkret an ihrem Arbeitsplatz sehen. Dann erarbeiten wir mit ihnen einen Plan, wie wir diese Belastungen entschärfen oder vermeiden können.

Nur so kommen wir gemeinsam zu Lösungen, die zur Arbeitsrealität unserer Erzieherinnen und Erzieher passen. Das ist eine komplexe Aufgabe bei über 60 Einrichtungen mit insgesamt über 1.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Wie erfahren die Sicherheitsbeauftragten, wo der Schuh drückt?

Die Sicherheitsbeauftragten sind in die Betreuungsteams integriert und mit allen Teammitgliedern und Leitungen im Gespräch. Sie haben sozusagen das Ohr an der Basis und erfahren frühzeitig – und im besten Fall auch schon präventiv – von den alltäglichen Belastungen.

Um systematisch zu erfassen, was in den einzelnen Einrichtungen gebraucht wird und welche Ressourcen es gibt, werden langfristig in den Einrichtungen Arbeitssituationsanalysen durchgeführt.

Wie kann man sich so eine Analyse vorstellen?

Das Konzept dafür haben wir federführend mit unseren Berufsgenossenschaften VBG und BWG entwickelt. Für eine gute Arbeitssituationsanalyse arbeiten Erzieherinnen und Erzieher, Führungskräfte und die Sicherheitsbeauftragten zusammen. Analysiert werden folgende fünf Handlungsfelder:

Arbeitsumgebung, Arbeitstätigkeit, Arbeitsorganisation, Zusammenarbeit mit der Führungskraft, Zusammenarbeit in der Gruppe.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bewerten zunächst, ob sie in den verschiedenen Handlungsfeldern Ver-

Alltag in unseren Einrichtungen:
verschnupfte Kinder

„RÜCKEN-SCHMERZEN KOMMEN NICHT IMMER VON FALSCHEN STÜHLEN. AUCH STRESS KANN DIE URSACHE SEIN.“

PETRA DINKELACKER,
GESUNDHEITSMANAGEMENT

änderungsbedarf sehen. Das könnte zum Beispiel der Fall sein, wenn Pausen zu wenig genutzt werden, wenn es Missverständnisse im Team gibt oder die Möbel nicht ergonomisch sind.

Nach der Analyse weiß man also, wo es hakt und was gut läuft. Was folgt daraus?

Im nächsten Schritt werden die Themen, bei denen Veränderungsbedarf ermittelt wurde, an einem Runden Tisch mit Fachberatung, Führungskraft und Mitarbeitervertretung besprochen. Gemeinsam wird ein Fahrplan zur Umsetzung entwickelt.

Was ist an diesem Modell erfolgversprechend?

Erstens werden die Maßnahmen nicht abstrakt von oben verordnet, sondern passgenau auf jede Einrichtung abgestimmt. Zweitens ist uns ein ganzheitlicher Ansatz wichtig. Ein Beispiel: Wird über Rückenschmerzen geklagt, kann das natürlich an zu niedrigen Stühlen liegen. Es können aber auch viele weitere Belastungen dahinter stecken. Von Teammaßnahmen zur Reduktion von stressbedingten Faktoren in der erzieherischen Arbeit über individuelles Lebenslagen-Coaching und Entspannungsangebote – alles, was die Gesundheit unserer Teams fördert, kann ausprobiert werden. Und ganz wichtig: Es soll auch Spaß machen! Bewegte Mittagspausen oder Betriebsausflüge in Barfuß- oder Kletterparks sind bei uns beliebte Klassiker.

Auch unsere Berufsgenossenschaften BGW und VGB, die uns eng beim Projekt Betriebliches Gesundheitsmanagement Erzieherinnen und Erzieher begleiten, sind begeistert vom innovativen und richtungsweisenden Kurs, den wir für und mit unseren pädagogischen Teams eingeschlagen haben.

Seit Oktober 2013 setzen wir das Projekt Smart Kita um, mit dem wir den Erzieherberuf speziell für ältere Beschäftigte attraktiv gestalten wollen. **www.smart-kita.com**

Kindergeburtstag für Anfänger

Wie die Geburtstagsfeier für Ein- bis Dreijährige gelingt

Kerzen ausblasen, Lieder singen, Geschenke auspacken und Geburtstagskuchen essen = glückliches Geburtstagskind? Ganz so einfach ist es in der Regel leider nicht. Viele, oft hohe Erwartungen sind mit diesem besonderen Tag verknüpft, und manch ein Kindergeburtstag ist eher Event-Charakter mit großem Publikum als ein persönliches Fest für das Kind.

Hier sind einige Tipps, mit denen Sie als Eltern die Nerven behalten und das Geburtstagskind – wenn überhaupt – nur Freudentränen vergießt.

Die richtige Uhrzeit: Legen Sie das Fest auf eine Tageszeit, in der Ihr Kind erfahrungsgemäß ausgeschlafen und positiv gestimmt ist. Bleiben Sie entspannt, wenn es genau an diesem Tag nicht so sein sollte. Nicht das Geburtstagskind sollte sich anpassen müssen, sondern die Gäste.

Überschaubarer Ablauf: Veranstalten Sie keinen Geburtstagsmarathon! Meist wollen viele liebe Menschen am Geburtstag Ihres Kindes teilhaben, und auch in der Kita wird gefeiert. Stimmen Sie sich ab, damit es nicht zu viele Aktionen an einem Tag gibt, die Ihr Kind überfordern könnten.

Anzahl der Gäste: „Nicht mehr Gäste als das Alter des Kindes!". Diese Regel gibt es, sie ist in der Praxis aber nicht immer einzuhalten. Letztendlich müssen Sie entscheiden!

Zusammenstellung der Gästeliste: Bis zum dritten Geburtstag ist es sinnvoll, die den Kindern zugehörigen Erwachsenen mit einzuladen. Behalten Sie die Fäden in der Hand, und vergeben Sie gezielt Aufgaben an die jeweiligen Begleitpersonen.

Plan A und Plan B: Wichtig ist in jedem Fall eine gute Vorbereitung für alle Aktionen, die Sie durchführen möchten, vom Essen bis zu den Spielen. Alle benötigten Utensilien sollten jederzeit griffbereit sein.

Wenn die Kinder aber zufrieden – einzeln oder gemeinsam – vor sich hin spielen, ist das prima, und es tritt Plan B in Kraft. Dieser könnte lauten: Das Fest nimmt einfach seinen Lauf, und später gehen alle zusammen noch in den Park oder auf den Spielplatz an die frische Luft!

Plan A
kann folgendermaßen aussehen

16 Uhr: Die Gäste kommen.
Zu Beginn: Geburtstagskreis und Lied. Es liegen so viele Kissen auf dem Boden, wie Gäste geladen sind. Selbstverständlich dürfen die Kinder auch auf Mamas oder Papas Schoß sitzen. Es folgt eine kleine Begrüßung, dem Geburtstagskind wird eine Geburtstagskrone überreicht, und das Geburtstagslied wird gemeinsam gesungen. (Die Bastelanleitung für ein Geburtstagskrönchen finden Sie auf Seite 28.)

Ein Höhepunkt: Geschenke!
Nun ist Zeit für die feierliche Übergabe der Geburtstagsgeschenke: Eins nach dem anderen wird ausgepackt. Das Geburtstagskind bekommt dafür so viel Zeit, wie es seine Aufmerksamkeit zulässt. Danach gibt es Kuchen und Getränke für alle Gäste..

Animation oder freies Spiel:
Geben Sie den Kindern Zeit, sich zu orientieren und miteinander ins Spiel zu kommen. Geschieht dies nicht, können Sie gleich zum Klassiker der Geburtstagsspiele übergehen: Topfschlagen.

Achtung: In den ersten Jahren bitte ohne Augen verbinden! Es müssen nicht unbedingt Süßigkeiten sein, die sich unter dem Topf verbergen. Sie können beispielsweise ein Quietschentchen oder kleine Brezeln verstecken.

18 Uhr: Partyende!
Heute ist es oft üblich, dass die Geburtstagsgäste zum Abschied ein kleines Geschenktütchen mit nach Hause nehmen dürfen. Sprechen Sie sich mit den anderen Eltern ab, ob Sie diesem Brauch gemeinsam folgen wollen oder nicht.

Klassisches Geburtstagsspiel: Topfschlagen

Vorbereiten:
1. mittelgroßer Topf
2. Kochlöffel
3. Tuch (je nach Alter des Kindes zum Verbinden der Augen)
4. kleine Schätze

Ausgestattet mit einem Kochlöffel, dürfen die Kinder nacheinander einen Topf suchen, der umgedreht auf dem Boden platziert wird. Unter dem Topf ist eine kleine Überraschung versteckt. Jetzt gilt es den Topf zu finden und dies durch lautes Klopfen auf denselben deutlich zu machen!

Größere Kinder werden zu Spielbeginn mit verbundenen Augen im Kreis gedreht, bis sie die Orientierung verloren haben, und bekommen durch Zurufe wie „heiß“, „warm“, „kalt“, „eiskalt“ Hilfe von den Zuschauern. Das Geburtstagskind darf bestimmen, welcher Gast als nächstes drankommt.

Geburtstagskrone

Dass heute das Geburtstagskind im Mittelpunkt steht, macht ein Geburtstagskrönchen deutlich, das Sie am Vorabend – vielleicht auch gemeinsam mit Ihrem Kind – gebastelt haben. Eine Bastelvorlage dafür finden Sie auf der nächsten Seite.

Geburtstagskuchen: „Bananenboot“

(Achtung: im Vorfeld Unverträglichkeiten bei den Geburtstagsgästen abfragen und ggf. alternative Produkte wie Dinkelmehl verwenden)

- 3 reife Bananen
- 300g Vollkornmehl, glatt
- 100 g Rohrzucker
- 1 Bio-Ei
- ½ TL Salz
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 4 EL Öl
- optional 4 EL Rosinen, Nüsse oder Schokolinsen
- Kuvertüre aus Milchschokolade für den Überzug
- Schaschlik-Spieße, Buntpapier und Kleber für die Deko-Segel

Die reifen Bananen zerdrücken. Zucker, Vanillezucker, Salz, Öl und Ei hinzugeben und verrühren. Anschließend das mit dem Backpulver vermischte Mehl unterrühren. Rosinen, Nüsse oder Schokolinsen dazugeben.

Teig in eine Kastenform einfüllen und bei 180°C 45 Minuten backen. Kuchen abkühlen lassen und mit Kuvertüre bestreichen. Kleine, aus Buntpapier gebastelte Segel auf den Kuchen stecken. Fertig!

Heute bist du König in

Wie du deine Geburtstagskrone basteln kannst

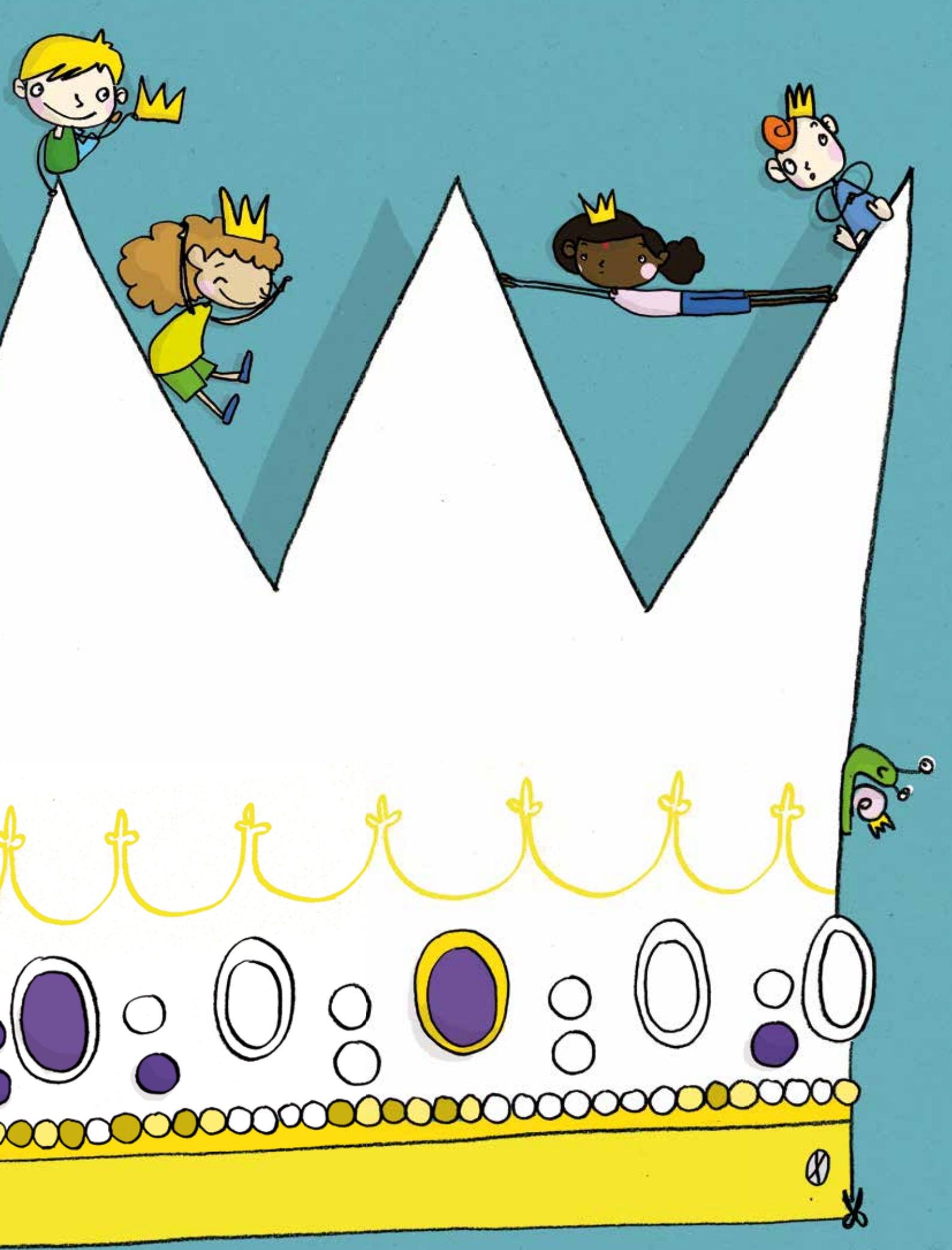
Bastelanleitung

Es werden benötiigt:

- starke Pappe
- Schere
- Kleber
- Buntstifte, Wassermalfarben ...
- Pailletten, Buntpapier, Fundstücke (z.B. bunte Herbstblätter oder Federn)

Zuerst sollte die Krone auf starkes Papier oder Pappe aufgeklebt werden. Wenn der Kleber getrocknet ist, darf das Geburtstagskind seine Krone verschönern: z.B. bemalen oder mit Pailletten oder Fundstücken bekleben.

Ist das Kunstwerk fertig, sollte ein Erwachsener die Krone ausschneiden. In die vorgezeichneten Löcher werden mit einer spitzen Nagelschere Löcher gepiekt. Durch diese wird je ein Bindfaden gefädelt und verknotet. Die Enden beider Fäden können am Hinterkopf des Kindes zusammengebunden werden - so hält die Krone. Viel Spaß mit den kleinen Königinnen und Königen!



Eltern, entspannt euch!

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans vielleicht später!

Von der Wohltat des achtsamen Gewährenlassens

Musikalische Frühförderung, ToyTalk, Early English, Vorbereitung auf die Einschulung mit fünf, vielleicht bald mit vier Jahren – was wird nicht alles diskutiert und verlangt von Eltern und Pädagogen, damit der Start in ein erfolgreiches Leben bei den ihnen Anvertrauten auch sicher gelingt.

Da wäre es doch am besten, wenn Mama und Papa am Abend nach Kita-Schluss gleich mit ihren Kleinen ins Englische wechselten und ihnen nebenbei auf der Heimfahrt ein paar Aufgaben im Kopfrechnen stellten. So wäre auch die Wegstrecke nach Hause sinnvoll genutzt und ein vorausschauender Beitrag geleistet für späteren Erfolg in Schule und Beruf.

Es ist schon richtig: Die Hirnforschung der letzten Jahre hat die bahnbrechende Entdeckung gemacht, dass die für das Lernen so wichtigen Nervenbahnen und deren Verknüpfungen im Gehirn innerhalb der ersten sechs Lebensjahre entstehen. Und dass, je mehr Verbindungen dieser Art im Gehirn aktiviert werden, der Zugriff darauf im späteren Leben leichter fällt und die Verknüpfung von bereits Bekanntem mit Neuem und Unbekanntem besser gelingt. Damit das Leben auch in schwierigen Lagen gut gemeistert werden kann.

Gerald Hüther, renommierter Hirnforscher und Meister in der einfachen Vermittlung komplexer Zusammenhänge, macht uns Mut, eine Weitsicht an den Tag zu legen, die den Fokus mehr auf die Selbstorganisation der Entwicklung bei unseren Kindern legt und weniger auf stereotypes Üben und allzu bemühtes Unterstützen.

Bindung als Voraussetzung für Bildung

So postuliert Hüther in seinen Beiträgen, dass Eltern zwar sehr wohl Einfluss nehmen können auf die Gehirnentwicklung ihrer Kinder und dies auch unbedingt tun sollten. Nur eben nicht in Form des Eintrichterns und Abfragens von Wissen, sondern über das achtsame Entwickeln einer guten Bindung. Diese entsteht in einer Atmosphäre der Gelassenheit, wenn Eltern ihre Kinder gewährend beobachten, sensible Impulse setzen und sie in ihren Bedürfnissen ernst nehmen. Auf dem Fundament solcherart Gebundenseins kann dann das Wunder der Selbstorganisation bei den Kindern stattfinden, das sich Entwicklung nennt.

Neugierde ist das Ergebnis von Gewährenlassen!

Unterstützt wird diese Erkenntnis durch das Erfahrungswissen von Karl Gebauer, dem ehemaligen Rektor der Leineberg-Grundschule in Göttingen, der sich als Buchautor, Kongressorganisator und Vortragsredner zum Thema kindliche Bildung einen Namen gemacht hat. Er bestätigt, dass Kinder bei Schuleintritt vor allem eines mitbringen sollten: Neugierde und eine unbändige Lust am Lernen. Der Rest – die Freude am Aufnehmen und Verarbeiten von Neuem – kommt dann ganz von alleine.

Allerdings unterscheiden sich bereits beim Schulstart die Kinder enorm, was diese Neugierde und Lust am Lernen betrifft. Nicht selten zeigen Kinder, die von ihren Eltern früh „beübt“ wurden, Signale von Unruhe oder Ängstlichkeit. Hierzu weiß der Hirnforscher Gerald Hüther: Bei Angst und Druck kommt im Gehirn Unruhe zustande, und es schwindet die Fähigkeit, zu denken und kreativ zu sein. Das Gehirn blockiert, schaltet auf Notprogramm um und kann nicht mehr elastisch reagieren.

Verweigerung als fehlgedeuteter Autonomieschritt

Unglücklicherweise wird diese Blockade dann bisweilen bei Eltern und Lehrern als renitentes Verweigern oder Bockigkeit verstanden. Es lohnt sich allerdings, Zeichen einer Verweigerung nicht als Defizit zu deuten, sondern sensibel auszuloten, ob sich dahinter vielleicht ein berechtigtes Signal einer Überforderung zeigt und möglicherweise sogar der Vorbote eines äußerst wichtigen Entwicklungsschrittes: das Streben nach Autonomie und Abgrenzung.

Der Körper – die Lernfabrik mit großen Räumen

Um die wichtigsten neuronalen Schaltkreise im Hirn aufzubauen, brauchen Kinder aber vor allem eines: eigene Körpererfahrungen. Dies bestätigt Annelie Keil, Soziologin, Gesundheitswissenschaftlerin und Begründerin des Instituts für Biografieforschung in Göttingen. Das körperliche Lernprogramm beginnt mit dem Saugen, denn nur so sind Überleben und gleichzeitiger Genuss gesichert.

Eine der wundervollsten Körperlernübungen ist laut Hirnforschung das Singen, denn dabei muss das kindliche Gehirn die Stimmbänder so virtuos modulieren, dass haargenau der richtige Ton entsteht. Und weil dies eine der feinmotorischsten Übungen überhaupt ist, wird damit eine optimale Voraussetzung für alle späteren, hoch differenzierten Denkweisen geschaffen.

Fazit:

ToyTalk, musikalische Frühförderung und Early English haben also durchaus ihren Sinn. Und es ist keineswegs falsch, einem neugierigen Kind die Hand zu reichen und spielerische Lernangebote zu machen für den nächsten schöpferischen Entwicklungssprung. Dass all diese Angebote aus einer Hand stammen müssen, ist nicht nötig und auch nicht möglich. Hier wirken Kita, Eltern, Freunde, Verwandte und Nachbarn mit ihrer je eigenen Beziehung zum Kind ineinander.

Über allem stehen aber das beobachtende, achtsame Gewährenlassen und das sensible Aufnehmen kindlicher Impulse. Jede Entwicklung braucht eine Zeit der Aktivität und eine der Passivität. Und nicht umsonst postuliert die Kreativitätsforschung, dass nach der kreativen Denkphase eine Zeit der „Inkubation“ stattfinden muss, in der wir dem Unterbewusstsein die Möglichkeit geben, entspannt zu sortieren und neu zu fokussieren.

Wissen lässt sich nicht wie in einen Trichter hineinfüllen – Wissen kann und muss erworben werden durch die freudige Ermunterung zu Bindung, Kreativität und Neugierde. Dann gelingt´s!

Ein Beispiel für achtsames Gewährenlassen

von der Verhaltensbiologin Gabriele Haug-Schnabel

Ein Kind müht sich sichtlich ab, Bausteine aus einer weiter entfernten Ecke des Raumes in die Bauecke zu bringen. Zuerst trägt es die Steine einzeln. Später füllt es die Bausteine in einen Korb, der offensichtlich zu schwer ist. Wie schnell neigt man dazu, jetzt einzugreifen, Anregungen zu geben oder gar selbst aktiv zu werden und dem Kind die Steine zu bringen. Aber weiß man denn, was das Kind beabsichtigt? Will es wirklich bauen? Oder steht die Logistik im Vordergrund, also die Frage, wie die Steine an Ort und Stelle gebracht werden können?

Also Geduld, einfach nur beobachten, was geschieht. Und siehe da, das Kind findet eine weitaus praktikablere Möglichkeit: Es holt sich einen großen Holzlaster und transportiert die Steine. Nach und nach interessieren sich andere Kinder für das Geschehen, eine Tankstelle für den Steinelaster wird aufgebaut, die Logistik wird verfeinert.

Wie schade, wenn wir dem Kind durch vorschnelles Eingreifen dieses Erfolgserlebnis genommen hätten!

Geduld, beobachten, gewähren lassen - Kinder brauchen Erfolgserlebnisse

DIE PME-BERATUNGSWERKSTATT

VON A WIE ARBEITSPLATZKONFLIKTE BIS Z WIE ZEITMANAGEMENT

pme Familienservice – drei Welten, ein Ziel: Seit über 20 Jahren entwickeln wir Angebote, die Menschen darin unterstützen, Familien- und Berufsleben in Balance zu bringen. Vielen sind wir vor allem als Träger von Kinderbetreuungseinrichtungen bekannt. Doch der Familienservice-Kosmos besteht aus drei Welten: pme Assistance, pme Akademie und pme Lernwelten. In jeder Ausgabe von „Klecks" stellen wir Ihnen ein interessantes Projekt aus einer dieser drei pme-Welten vor. Heute: die Beratungswerkstatt, ein Produkt unserer pme Assistance-Palette.

Jeder von uns nimmt täglich Informationen auf und fasst Vorsätze. In den meisten Fällen führen diese aber nicht dazu, dass wir unser Handeln dauerhaft ändern. So wissen wir beim Thema Ernährung beispielsweise ganz genau, was uns gut tut, ändern aber relativ wenig an unserem Essverhalten. Und wenn wir es doch tun, gelingt es vielleicht kurzfristig, ohne nachhaltigen Effekt. Der Franziskanerpater Richard Rohr hat dieses Dilemma auf den Punkt gebracht: „Wir sind Wissensriesen, aber Handlungszwerge". Warum ist das so? Und wie kann es anders gehen? Die Auseinandersetzung mit diesen Fragen hat uns zur Entwicklung der Beratungswerkstatt geführt.

Erfahrungen anderer Menschen können uns bereichern

In der Beratungswerkstatt lernen – und lehren – die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von- und miteinander, wie sie ganz praktisch etwas im eigenen Leben ändern können, zum Beispiel erfolgreich Konflikte am Arbeitsplatz bewältigen oder körperliche Verspannungen lösen.

Die Themen der Beratungswerkstatt sind vielfältig – es kann um ganzheitliches Gesundheits- und Selbstmanagement, Ernährung, den Umgang mit Stress, Konflikte am Arbeitsplatz oder Entscheidungsmanagement gehen.

Methoden-Mix für optimale Ergebnisse

Das Konzept der Beratungswerkstatt verbindet Erkenntnisse der aktuellen Hirnforschung mit bewährten Veranstaltungskonzepten des pme Familienservice. Im Mittelpunkt stehen zwei zentrale Fragen: Wie lernen wir am besten? Und wie wird die dafür eingesetzte Zeit optimal genutzt?

„WIR SIND WISSENSRIESEN, ABER HANDLUNGSZWERGE."

RICHARD ROHR,
FRANZISKANERPATER

Bekannt ist, dass Menschen durch eine variantenreiche Verknüpfung verschiedener Methoden am besten lernen. Denn jede Lernmethode hat gegenüber einer anderen Vorteile, aber auch Begrenzungen. So vermittelt ein Vortrag zwar Wissen, jedoch fehlen die individuelle Komponente und der Erfahrungsaustausch. Ein Round-Table-Gespräch hingegen kann zwar die optimale Basis für einen Erfahrungsaustausch sein, zugleich fehlt aber die individuelle Komponente. Und bei einer individuellen Face-to-Face-Beratung gibt es nur einen Erfahrungsaustausch zwischen zwei Personen, die sich erst einmal aufeinander einspielen müssen, was sehr zeitintensiv sein kann.

Erst eine Kombination der drei genannten Methoden schafft die Basis, um neuen Ideen und Ansätzen lösungsorientiert und effektiv auf die Spur zu kommen.

Entwicklung durch Austausch und Erleben

Die Beratungswerkstatt verknüpft Vortrag, Round-Table-Gespräch und Face-to-Face-Beratung miteinander. Im Zentrum jedoch stehen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst: Sie sind die eigentlichen Expertinnen und Experten für das zu behandelnde Thema. Egal, ob es um Zeitmanagement oder Stressbewältigung geht: Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer hat Erfahrungen damit gesammelt, die mit den anderen geteilt werden können und von denen alle profitieren.

Buchtipp

Die Beratungswerkstatt –
Ein methodenübergreifendes Management

Martina Mann und Samir Girgis
Girgis Verlag
ISBN-978-3-939154-13-6

UND SO **FUNKTIONIERT´S!**

Martina Mann,
stellv. Leitung pme Standort Frankfurt am Main und Mainz, hat inspiriert von Erkenntnissen der Hirnforschung die Beratungswerkstatt konzipiert.

„UNSER GEHIRN IST EINE BAUSTELLE, NICHT NUR WÄHREND UNSERER KINDHEIT, SONDERN LEBENSLANG.“

GERALD HÜTHER

Schritt 1: Der Vortrag

Ein externer Experte referiert zu einem spezifischen Thema – dies kann eine Ärztin, ein Heilpraktiker, ein Psychologe oder eine Trainerin für Zeitmanagement sein.

Schritt 2: Moderierter Erfahrungs- und Wissensaustausch im Peer Reflecting Round Table

Über die Erfahrung der anderen kann man sich selbst bereichern – diese Erkenntnis steckt hinter dem Konzept des Round Table. Jeder Mensch verfügt über eigene Erfahrungen zu einem bestimmten Thema. Über diese Erfahrungen tauschen sich die Teilnehmer beim Round-Table-Gespräch aus.

Round Table ist die Bezeichnung für eine Konferenz unter gleichberechtigten Teilnehmern, ähnlich der Methode der kollegialen Beratung, wie sie im unternehmerischen Kontext eingesetzt wird.

Moderiert wird das Round-Table-Gespräch von pme Fachberaterinnen und -beratern. Der durch den geschulten Moderator begleitete Erfahrungsaustausch ermöglicht einen qualifizierten Wissens- und Lerntransfer.

Schritt 3: Die Einzelberatung – Umsetzungsmanagement im geschützten Raum

Mit der Einzelberatung wird der Teilnehmer auf seinem Weg zu einer neuen Handlungspraxis von einem externen Referenten oder einer internen Fachberaterin unterstützt. Beginnende Lernprozesse werden individuell fortgeführt, bestärkt und in die Praxis umgesetzt. Oft funktioniert dies nicht sofort. Daher ist hier eine individuelle Begleitung wichtig, die als konkrete Umsetzungshilfe fungiert. Es wird ermittelt, was funktioniert hat, was hilfreich war und welche Schritte als nächstes folgen könnten.
Die Round-Table-Gespräche können wieder aufgegriffen werden und als Anstoß dienen, über Befindlichkeiten zu sprechen, die man in der Gruppe nicht offenbaren wollte. In der Einzelberatung kann man sich Zeit für einen speziellen Aspekt oder eine dringende Fragestellung nehmen.

Wie viel braucht man zum Leben?

Leonie Dubin engagiert sich für Waisenkinder in Togo

Peace! Bernard, genannt "Baba", lebt mit über 100 anderen Kindern und Jugendlichen im Waisenhaus von Aného in Togo.

Kreative Köpfe, vielseitige Talente, interessante Persönlichkeiten – das sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unserer pme Lernwelten. Sie sorgen nicht nur liebevoll für die Kinder in unseren Einrichtungen. Viele haben darüber hinaus besondere Hobbys, Leidenschaften und Kenntnisse.

Afrika hat Leonie Dubin schon immer in seinen Bann gezogen. Nach ihrem Studium arbeitete die Leiterin der pme Familienservice Kinderkrippe Zwergenland in Frankfurt am Main ein halbes Jahr in Johannesburg und entschloss sich, Straßenkindern zu helfen. Zusammen mit Gleichgesinnten gründete sie den Verein Les Amis des Enfants d Aného e.V., der Kindern in Togo eine Heimat und Zugang zu Bildung gibt. Für „Klecks" berichtet sie von ihren Erfahrungen.

Aufgepasst! Waisenhausmitarbeiterin Maman unterrichtet ihre Vorschülerinnen.

Schon in der Schulzeit hat mich Afrika sehr fasziniert. Während meines Studiums habe ich mir einen lange gehegten Traum erfüllt und ein halbes Jahr im südafrikanischen Johannesburg gelebt und gearbeitet. Das war eine intensive Erfahrung, und ich wollte mehr von Afrika kennenlernen. Durch eine Arbeitskollegin lernte ich Yvette Fatsawo kennen, die sich schon seit einiger Zeit für Waisenkinder in ihrem Heimatland Togo engagierte. Das Land, die Schicksale der Kinder und das Leben vor Ort fesselten mich sehr. Auch meine damalige Arbeit in einer Notschlafstelle für Jugendliche in Frankfurt gab den Anstoß, Kindern in anderen Ländern zu helfen und mich in Yvettes Projekt zu engagieren.

Ein Zuhause für 100 Waisenkinder

Weitere Freunde und Bekannte stießen zu unserem Projekt, und wir merkten schnell, dass man in Deutschland am besten etwas bewegen kann, wenn man sich in einem Verein organisiert. Also setzten wir uns zusammen und schrieben eine Satzung, gingen zum Notar, zum Amtsgericht und zum Finanzamt, um unseren Verein als gemeinnützig anerkennen zu lassen. Yvette, unsere Vereinsvorsitzende, war parallel in ständigem Kontakt mit ihren Ansprechpartnerinnen vor Ort, Ordensschwestern aus Togo.

Schon bald planten wir Gründungsmitglieder die erste Reise nach Togo. Mit unseren gesammelten Sach- und Geldspenden konnten die Ordensschwestern in Aného 20 Waisenkindern unter drei Jahren ein Zuhause geben und nach und nach weitere Kinder aufnehmen. Inzwischen leben dort über 100 Kinder und Jugendliche zwischen null und 21 Jahren. Für sie spendet unser Verein monatlich Lebensmittel, übernimmt Patenschaften, bezahlt das Schulgeld für die Kinder und bringt zu den jährlichen Besuchen Sachspenden mit.

Spenden für Miete, Strom und Wasser

Vor gut einem Jahr haben wir ein neues Projekt in Togo gestartet: ein Waisenhaus in Lomé. Dort leben inzwischen 20 Kinder, und unser Verein übernimmt Miete, Strom und Was-

Leonie Dubin
ist seit 2009 beim
pme Familienservice.
Sie leitet die Kinderkrippe
Zwergenland in Frankfurt.

Verspielt:
Martin im Waisenhaus in Aného

serkosten. Um das alles leisten zu können, haben wir hier in Deutschland aktiv Spenden gesammelt, auf Flohmärkten verkauft, Paten für die Kinder in Togo gewonnen und unseren Verein auf vielen Festen und Veranstaltungen vorgestellt. Dabei hat uns auch der pme Familienservice Frankfurt mit Sach- und Geldspenden immer wieder unterstützt und uns ein Forum geboten: Beispielsweise konnten wir unsere Arbeit auf dem Sommerfest vorstellen. Zurzeit haben wir über 30 Mitglieder und über 20 Patenschaften.

Überwältigt von der Lebensfreude

Einmal im Jahr sind Vereinsmitglieder und Freunde zirka drei Wochen in Togo, um sich ein Bild von der Situation vor Ort zu machen. Ich erlebe bei meinen Besuchen unbeschreibliche Herzlichkeit und Dankbarkeit, Gastfreundschaft und Nachbarschaftshilfe. Beeindruckend sind auch die strahlenden Gesichter und die gewaltige Lebensfreude – trotz großer Armut. Meine Besuche machen mir immer wieder bewusst, wie wenig man eigentlich zum Leben braucht. Das soziale Engagement ist für mich ein sinnvoller Ausgleich zu meinem Alltag und meiner Arbeit.

www.kinder-in-aneho.de

‘Grand Marche’ in Lomé, der Hauptstadt von Togo

Die Hundeflüsterin

Anja Friedrich vermittelt Kindern den Umgang mit Vierbeinern

Betritt Anja Friedrich mit ihrer Hündin Mia die Frankfurter Kita „Kids' Chance 2", werden die Kinder sofort ein bisschen leiser. Sie wissen, dass Lärm dem Golden Retriever nicht gut tut. Als festes Teammitglied begleitet Mia ihr Frauchen täglich zur Arbeit. Für „Klecks" berichtet Anja, wie Mia den Kita-Alltag bereichert.

Sollte ich mal ohne Mia kommen, ist die Aufregung groß: Wo ist sie denn? Hat sie verschlafen? Oder ist sie krank? Mia ist für die Kinder ein festes Mitglied unserer Einrichtung. Schon als Welpe wurde sie an das turbulente Leben in der Kita herangeführt und begleitet mich seither fast täglich – oft wird sie freudiger begrüßt als ich selbst. Sobald Mia in der Kita ist, sinkt der Geräuschpegel: Die Kinder wissen genau, dass Hunde schnell Ohrenschmerzen bekommen, weil sie viel besser hören als wir.

Kein Knurren, kein Springen

Bevor Mia in die Kita kam, musste sie einen „Wesenstest" bestehen. Sie blieb ganz entspannt, als beispielsweise ein Schirm neben ihr schnell aufgespannt und zugeklappt wurde. Sie hat nicht geknurrt und ist auch nicht schreckhaft zur Seite gesprungen. Wegen ihres sanften Wesens hat Mia die Begleithundeprüfung bestanden. Inzwischen ist sie ausgebildete Therapiehündin.

Anja Friedrich
ist Etagenleitung in der Krippe und Tierbeauftragte der Frankfurter Kita „Kids' Chance 2". Sie arbeitet seit Mai 2009 beim Familienservice.

Mia bleibt ganz ruhig, wenn die Kinder Leckerchen verteilen .

Kuscheln, füttern – und lernen

Zweimal in der Woche gibt es ein Projekt, bei dem die Kinder den richtigen Umgang mit Hunden lernen. Sie können dabei Kontakt zu Mia aufnehmen, sich beschnuppern lassen oder Mia streicheln. Wer mutig ist, darf ihr ein Leckerchen geben.

Das alles geschieht auf freiwilliger Basis. Manche Kinder wollen zunächst nur beobachten und trauen sich erst Wochen später, Kontakt mit Mia aufzunehmen. Schließlich ist es schon eine große Leistung, mit einem freilaufenden Hund zusammen in einem Raum zu sein. Und selbstverständlich achten wir darauf, dass auch für Mia der Spaß im Vordergrund steht.

Durch die spezifische Therapiehund-Team-Ausbildung ist Mia für die Kinder eine wunderbare Vermittlerin für Lerninhalte. Wenn es beispielsweise um das Erlernen von Farben geht, dürfen die Kinder Leckerlis für Mia unter verschiedenfarbigen Hütchen verstecken. Bei einem Projekt zum Sozialverhalten lernten die Kinder, dass man einem Hund nicht direkt in die Augen schauen darf, man ihn nicht am Schwanz zieht, und wie man sich verhält, wenn Hunde auf einen zukommen.

Natürlich wird viel gespielt und gestreichelt. Wir gehen raus zum Toben und Spazieren oder backen Hundekekse. Mia ist auch bei Ausflügen dabei und begleitet die Kinder in den Wald oder den Park. Mia bereichert unseren Alltag, und wir freuen uns auf viele weitere Abenteuer mit ihr!

Hund, Maus, Hase – Kinder brauchen Tiere

Die positive Wirkung von Tieren auf Kinder entdeckte der amerikanische Kinderpsychotherapeut Boris M. Levinson in den 1960er Jahren. Während einer Therapiestunde beobachtete Levinson, wie sein Hund zwischen ihm und einem verschlossenen Kind vermittelte und ihm so erstmals Zugang zu diesem Kind verschaffte. Diese Erfahrung veranlasste den Therapeuten, Tiere in sein Behandlungskonzept einzubeziehen. In den Kitas des pme Familienservice hat das Konzept der tiergestützten Pädagogik einen festen Platz – von der Stabheuschrecke über Mäuse bis zu Hunden ist alles dabei.

MYTHOS MULTITASKING: ALLES GLEICHZEITIG GEHT NICHT!

Land unter im Job, Turbulenzen im Familienleben: Manchmal scheint es, als sei das tägliche Pensum kaum zu bewältigen. Was läge da näher, als drei Dinge gleichzeitig erledigen zu wollen? Das gelingt aber zumeist nicht und ist obendrein auch noch schädlich. Wie Sie trotz hoher Anforderungen für Ruhe und Klarheit im Alltag sorgen können, verrät unsere Expertin Ulla Ostendorf.

„MULTITASKING IST DAS GEGENTEIL VON GELUNGENEM ZEITMANAGEMENT."

Ulla Ostendorf, Diplom-Psychologin, leitet das Vortrags- und Seminarmanagement beim pme Familienservice.

Was ist falsch an Multitasking?
Multitasking ist einfach eine Illusion. Unser Gehirn kann nicht gleichzeitig verschiedene komplexe Aufgaben bearbeiten. Menschen können zwar manche Tätigkeiten problemlos gleichzeitig erledigen – Telefonieren und Bügeln, Joggen und Musik hören –, insbesondere wenn eine davon einem automatisierten Ablauf folgt. Multitasking wird jedoch geradezu unmöglich, wenn zwei komplexere Aufgaben gleichzeitig ausgeführt werden sollen. Der Grund: Das Gehirn schaltet ständig hin und her, und das geht nicht ohne Reibungsverluste. Auch jede Arbeitsunterbrechung – sei es durch das Telefon oder einen Kollegen – ist immer eine Störung, die Stress verursachen kann.

Wie lässt sich am Arbeitsplatz die Flut der Anforderungen bewältigen?
Lernen Sie, den inneren Autopiloten auszuschalten, der auf jeden Reiz reagiert: Nicht jeder Anruf muss sofort angenommen werden. Setzen Sie sich auch mit Ihren persönlichen Antreibern und Fallen auseinander. Wenn Sie an einer Kalkulation sitzen und Ihre Kollegin hereinkommt, ist es manchmal durchaus hilfreich, charmant „nein" sagen zu können.

Ein erfolgreiches Zeitmanagement hilft, gut zu planen, das Gehirn zu

GLEICHE LEISTUNG WIE BETRUNKENE

Für eine Studie der University of Utah aus dem Jahr 2010 saßen Versuchspersonen am Steuer eines Fahrsimulators und sollten zeitgleich eine SMS verfassen. Das Ergebnis: Die Fehlerquote war ähnlich hoch wie bei betrunkenen Fahrern mit 0,8 Promille. Die Leistungsfähigkeit sank um mindestens 40 Prozent, die Stresswerte stiegen erheblich.

Entspannung zwischendurch: Tipps von unserer Expertin Ulla Ostendorf

- Wenn Sie mit Ihrem Kind zusammen sind, achten Sie eine Weile lang bewusst nur auf Ihr Kind – schauen Sie ihm zu, spielen Sie mit ihm und genießen Sie, wie sich das Kind auf das Spiel einlässt.

- Hilft immer: Nehmen Sie fünf ganz tiefe Atemzüge – Sie werden sehen, dass Sie gleich viel ruhiger sind.

- Stehen Sie zwischendurch auf und gehen Sie einfach eine oder zwei Minuten ohne Ziel durch den Raum – mal vorwärts, mal rückwärts, in großen Schritten, dann wieder in kleinen.

UNSER TIPP VON MARGIT WERNER

Multitasking ist wenig hilfreich für ein beziehungsreiches und liebevolles Miteinander in der Familie. Kinder registrieren schnell, wenn man mit dem Kopf und den Gedanken woanders ist. Bezugspersonen, deren Aufmerksamkeit z. B. ständig durch Tablets oder Smartphones beansprucht wird, können nicht wirklich hören und sehen, was Kinder brauchen. Wer vieles nebenbei macht - im Gehen Kaffee trinken, beim Autofahren telefonieren, am Computer essen -, kann nicht zu hundert Prozent bei einer Sache sein. Konzentrationsvermögen und Fokussierung sind aber wichtige Lernschritte in der Entwicklung von Kindern. Sich einer Sache zuzuwenden, sich zu vertiefen, sich zu vergessen – hier können wir Erwachsene von unseren Kindern lernen. Und bitte nicht stören!

entlasten und überflüssige Arbeiten zu vermeiden. Entscheidend ist die Priorisierung von Aufgaben, also das Wichtige vom Unwichtigen zu unterscheiden. Ein gelungenes Zeitmanagement ist das Gegenteil von Multitasking.

Was tue ich, wenn sich Unterbrechungen nicht vermeiden lassen?

Natürlich ist es nicht immer möglich, sich nur einer Aufgabe zu widmen. Und es kann auch Tage geben, an denen Sie sich bewusst für Multitasking entscheiden können. Damit haben Sie eine andere Haltung etabliert und organisieren das „kleine Chaos“. Wenn Sie sagen: „Heute ist Tag der offenen Tür!“, bewältigen Sie die Unterbrechungen mit emotionaler Gelassenheit. Nach solchen Phasen sind Momente der Ruhe und Erholung aber umso wichtiger.

Oft können Sie selbst bestimmen, ob eine Anfrage so dringend ist, dass Sie dafür eine andere Tätigkeit unterbrechen. Wenn es nicht möglich ist, die erste Aufgabe zu Ende zu bringen, machen Sie sich Notizen dazu, um später leichter wieder anknüpfen zu können. Vielleicht lässt sich eine Aufgabe auch aufschieben oder delegieren.

Bedenken Sie, dass auch Ihre eigene Kontaktaufnahme zu Kolleginnen oder Kollegen eine Störung verursacht. Fragen Sie sich also immer: „Ist das jetzt wirklich nötig?“.

Wie kann man im Privatleben Stress vermeiden?

Auch hier hilft es, sich möglichst immer nur einer Tätigkeit zu widmen, und das vollständig. Das heißt dann zum Beispiel, nicht mal schnell „diese eine SMS“ zu schreiben, während Sie mit Ihrem Kind spielen.

Planen Sie in der Arbeit wie im Privatleben Pausen ein, die Sie dann auch nehmen und bewusst genießen. Dabei kommt es gar nicht auf die Dauer an: Schon fünf oder zehn Minuten helfen Ihnen, dem „Hamsterrad“ zu entkommen. Und so paradox es klingt: Je stressiger es wird, desto wichtiger ist Entschleunigung. Von dem Zeitmanagement-Experten Lothar Seiwert gibt es dazu einen sehr treffenden Satz: „Wenn du es eilig hast, gehe langsam“.

Wichtig ist auch immer, auf den eigenen Körper zu hören. Er meldet sich zuverlässig mit Warnsignalen wie Kopf- oder Magenschmerzen oder Verspannungen, wenn es zu stressig wird.

Immer mehr Pädagogen sprechen sich gegen eine “Diktatur des Tagesablaufs” in Kitas aus und empfehlen mehr Raum für individuelle Lern- und Lebenserfahrungen zu geben.

Text: Gabriele Strasser und Margit Werner

DEN DRUCK RAUSNEHMEN KINDER BRAUCHEN ZEIT

Wie erhalten wir in schnelllebigen Zeiten die pädagogische Qualität unserer Einrichtungen? Zu dieser Frage tauschten sich am 11. Juli 2014 über 85 unserer Erzieherinnen und Erzieher beim pädagogischen Fachtag in Stuttgart aus.

Die Schnelllebigkeit macht auch vor der Kita-Tür nicht halt: Diese Erfahrung machen wir täglich in unseren Kindertagesstätten. Muss sich der pädagogische Alltag dann auch schneller drehen, oder haben Pädagogen einen besonderen Auftrag, zum Wohl der Kinder für Entschleunigung zu sorgen?

Geht es darum – im Zuge der Vorbereitung auf die Schule und das Leben –, Kinder dabei zu unterstützen, einen getakteten Tag durchzustehen, oder können wir es uns leisten, die Kinder ohne Stundenplan Erfahrungen machen zu lassen und auf ihre selbstbestimmte Entwicklung zu vertrauen?

GEGEN DIE „DIKTATUR DES TAGESABLAUFS“

Dr. Gabriele Haug-Schnabel, Verhaltensbiologin mit jahrzehntelanger Forschungserfahrung im Kita-Bereich, bezog in ihrem Vortrag zu Beginn des Fachtages ganz klar Position dazu, Kindern Zeit und Möglichkeit für ihre individuellen Entwicklungsschritte zu geben.

Sie sprach sich gegen eine „Diktatur des Tagesablaufs“ aus und riet den Pädagoginnen dringend, den Alltag und seine routinierten Abläufe kritisch zu hinterfragen und den Lern- und Lebenserfahrungen der Kinder möglichst viel Raum zu geben. Unerlässlich dabei sei die Kooperation der Eltern. Sie sollten Verständnis dafür haben, dass ein Kita-Ausflug mal ein paar Minuten länger dauern könne als geplant, und ihre Kinder terminlich nicht überfrachten. Um den Kita-Alltag zu entschleunigen, müssen Mütter und Väter darauf vertrauen, dass in der Kita Lernerfolge geschehen – auch wenn das Wochenprogramm mal nicht eingehalten werden kann, zum Beispiel weil es im Garten gerade so viele Regenwürmer gibt, für die die Kinder Grashäuser bauen wollen.

ANREGENDER MIX AUS VORTRÄGEN, DISKUSSIONEN UND WORKSHOPS

In Workshops am Nachmittag ging es um die Herausforderung, wie die Qualität der Kinderbetreuung in schnelllebigen Zeiten weiterentwickelt werden kann:

- Infans-Multiplikatorin Jutta Reiser diskutierte in ihrem Workshop „Von der Macherin zur Möglichmacherin“, wie kindliche Bildungsprozesse in der Kita und individuelle Interessen der Kinder bestmöglich unterstützt werden können.

- Nils Hofert, pme Lernwelten-Fachberater und Personalentwickler, stellte im Workshop „Komm mit, lauf weg“ die Frage, wie Teams in schnelllebigen Zeiten konstruktiv, offen und wertschätzend miteinander arbeiten können. Mit Hilfe des „Energie-Modells“ nach Prof. Stark wurden Handlungsspielräume ermittelt, um Stress und Herausforderungen gut zu meistern.

- Frau Dr. Haug-Schnabel stellte in ihrem Workshop „Grenzen der Flexibilität“ aktuelle Ergebnisse zu Chancen, Risiken und Qualitätsvoraussetzungen für verschiedene Formen der flexiblen Betreuung vor.

Dieser abwechslungsreiche Mix aus Vorträgen, Workshops und Podiumsdiskussionen und ausgezeichnetem schwäbischen Catering gab den Teilnehmerinnen und Teilnehmern neue Impulse für ihre tägliche Arbeit und motivierte sie, weiterhin mit voller Kraft an einem verlässlichen und anregenden Lernumfeld für unsere Kinder und Familien zu arbeiten.

BUCHTIPP:
Das Buch „Grundlagen der Entwicklungspsychologie. Die ersten 10 Lebensjahre“ von Gabriele Haug-Schnabel und Joachim Bensel richtet sich in erster Linie an Eltern und ist ein guter Einstieg in das spannende Thema Entwicklungspsychologie. Es beschreibt verständlich und hilfreich die Entwicklung von Kindern in verschiedenen Bereichen – von Motorik über Sozialkompetenz bis zur Sprache. Alle wichtigen Wachstumsstufen wie Fremdeln, Trotzphase, Sauberkeitserziehung oder Schulfähigkeit werden angesprochen. Erschienen ist das Buch im Herder Verlag.

WUSSTEN SIE SCHON …

DASS DIE STUTTGARTER BÜLOWKIDS EIN „HAUS DER KLEINEN FORSCHER“ SIND?

Die kleinen Forscher und Entdecker der Stuttgarter pme-Kita Bülowkids sind in den letzten Monaten in zahlreichen Experimenten Naturphänomenen auf den Grund gegangen. Dafür erhielten sie im Juli 2014 die Plakette der Initiative „Haus der kleinen Forscher“. Unter anderem experimentierten die Bülowkids zu den Themen Luft, Wasser, Temperatur und Mathematik. Im Rahmen eines Projektes zum Thema „Rohre“ gingen Kinder und Erwachsene mit Strohhalmen, Pipetten, Spritzen, gefärbtem Wasser und verschiedenen Gefäßen physikalischen Phänomenen wie beispielsweise der Verdrängung auf den Grund. Die gemeinnützige Stiftung „Haus der kleinen Forscher“ unterstützt pädagogische Fachkräfte dabei, den Forschergeist von Mädchen und Jungen im Kita- und Grundschulalter qualifiziert zu begleiten.

DASS DER KITACHECK DES PME FAMILIENSERVICE HAMBURG FÜR ORIENTIERUNG SORGT?

Mit dem pme KitaCheck können Unternehmen ihre Beschäftigten bei der Suche nach der passenden Kindertagesstätte unterstützen. Und so funktioniert der pme KitaCheck: Unsere Expertinnen und Experten des pme Standorts Hamburg wählen zunächst gezielt Kitas aus, die die Mindestanforderungen berufstätiger Familien im Hinblick auf Flexibilität und Öffnungs- und Schließzeiten erfüllen. Anschließend führen sie mit dem Träger, der Leitung und dem pädagogischen Personal Interviews, die mit Hilfe eines quantitativ und qualitativ angelegten Leitfadens erstellt werden. Hospitationen im Kita-Alltag und der Blick auf das pädagogische Konzept der Einrichtung runden das Bild ab. Aus den gesammelten Informationen wird anschließend ein Bericht erstellt, der die Qualität der Kitas aus dem speziellen Blickwinkel von Eltern beurteilt.

DASS EIN GEPLANTES **QUALITÄTSGESETZ FÜR KITAS** VORERST AUF EIS GELEGT IST?

Allerorten werden zurzeit Kitas neu errichtet oder ausgebaut. Das ist einerseits eine erfreuliche Entwicklung – doch Experten zeigen sich besorgt angesichts der immer deutlicher werdenden Qualitätsmängel, die mit dem rasanten Ausbau einhergehen. So auch die Bertelsmann Stiftung, die in ihrem Report „Qualitätsausbau in Kitas“ Kindertagesstätten in Deutschland unter die Lupe nimmt: Sie bemängelt vor allem, dass den Kitas zu wenig Personal zur Verfügung steht und dieses zu wenig Zeit für die pädagogische Arbeit sowie für Leitungsaufgaben und Fort- und Weiterbildungen hat. Es fehle an einem bundesweit einheitlichen Kita-Gesetz, das einen allgemeingültigen Personalschlüssel vorschreibt, so die Schlussfolgerung der Bertelsmann Stiftung. Die Umsetzung solcher einheitlicher Qualitätsstandards scheint jedoch wieder in die Ferne gerückt zu sein, nachdem bekannt wurde, dass die Bundesregierung ein bereits geplantes Qualitätsgesetz für Kitas auf die Zeit nach 2017 verschoben hat. Wir vom pme Familienservice sind der Meinung, dass die qualitative Weiterentwicklung bei den Kinderbetreuungseinrichtungen nicht dem quantitativen Ausbau hinterherhinken darf. Umso mehr freuen wir uns über die zahlreichen Unternehmen, die uns dabei unterstützen, die Qualität in unseren Kitas zu heben, und damit auch dafür sorgen, dass wir bessere Bedingungen schaffen können als andere Träger von Kindertagesstätten.

DASS WIR UNTER DEM MOTTO **„MACH DICH LOCKER“** VIEL FÜR DIE GESUNDHEIT UNSERER ERZIEHERINNEN UND ERZIEHER TUN?

Der Erzieherberuf ist ein schöner, aber auch sehr anstrengender Beruf. Erzieherinnen und Erzieher tragen eine große Verantwortung. Da ist es besonders wichtig, für Entspannung und gesunde Bewegung zu sorgen. Unter dem Motto „Mach dich locker“ bieten wir unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern eine breite Palette an gesundheitsfördernden Angeboten: Von Seminaren zu Burnout-Prävention über Yoga, Pilates und Rückenschule bis hin zu Gesundheitstagen und bewegten Mittagspausen und Betriebsausflügen. Bei der Ausstattung der Kitas ist es uns besonders wichtig, dass sich Kinder und Erwachsene darin wohl fühlen und die Kitas den ergonomischen Bedürfnissen von Erwachsenen entgegenkommen.

In Windeln durch Südostasien

Mit Rucksack und Kleinkind
von Hong Kong nach Saigon

Fahrt durch die Halong Bucht: Mila als kleine Gallionsfigur

Mit Kleinkind und Rucksack von Hong Kong nach Saigon? pme Mitarbeiterin Tina Horn* und ihr Freund wagten zusammen mit ihrer knapp zweijährigen Tochter das Abenteuer Asien. Mit Zug, Boot und Fahrrad erkundete die kleine Familie in drei Wochen die schönsten Plätze in China und Vietnam. Ihr Reisebericht:

Strahlend rennt Mila im Zug den Gang entlang und die Arme in die Höhe. Der Schaffner schiebt sich an ihr vorbei und streichelt ihr über den Kopf. Dann turnt unsere Tochter in unserem Vierbett-Abteil herum und richtet sich mit ihren Spielsachen ein. Der Zug bringt uns über Nacht von Hong Kong/Shenzhen nach Guilin in Südchina. Das ist die erste Etappe unserer dreiwöchigen Reise von Hong Kong nach Saigon.

Trotz vieler Bedenken und sogar Vorwürfe von Großeltern, Freunden und Bekannten wagten wir mit unserer fast zweijährigen Tochter diese lange Reise. Ein Diavortrag von erfahrenen Elternzeitlern über das Reisen mit Kindern und ein Buch mit wertvollen Tipps waren unsere Informationslieferanten für dieses Vorhaben. Der große Wunsch, gemeinsam mit unserem kleinsten Familienmitglied die Welt zu bereisen, war unsere Motivation. Entgegen unserer bisherigen Gewohnheiten legten wir jedoch unsere Route dieses Mal genau fest und buchten via Internet Unterkünfte und Zugtickets bereits im Voraus.

Die Kunst, mit kleinem Gepäck zu reisen

Ein paar wenige Spielsachen, Notfallsnacks, eine erste Windelration, Reiseapotheke und Kleidung für drei passten in zwei Rucksäcke. Die Kunst des Packens sollte hier wirklich nicht unterschätzt werden. Aber wider Erwarten hatten wir an das Wichtigste gedacht, und den Rest fanden wir in Südostasien.

Abenteuerlustig: Mila und ihre Eltern auf Ti Top Island

Nach einigen spannenden, aber anstrengenden Tagen in Hong Kong ging es nach Südchina, wo wir bei einer Radtour und einer Wanderung die fantastische Karstlandschaft von Yangshuo auf uns wirken ließen. Dann reisten wir mit dem Zug weiter nach Hanoi. Als drei von zwölf Gästen auf einem sehr schönen Boot fuhren wir von dort aus für drei Tage hinaus in die atemberaubende Halong Bucht, zwischen den gigantischen Karstfelsen hindurch, zu Höhlen und schönen Stränden. Die ganze Mannschaft an Bord freute sich über die kleinste Matrosin, die selbst den allergrößten Spaß hatte. Unsere Reise führte uns weiter nach Hue und schließlich nach Hoi An, immer mit unserem liebsten Verkehrsmittel, dem Zug. Mila wurde bald eine routinierte Zugfahrerin. Von Hoi An ging es weiter nach Nah Trang, wo wir in einem kleinen und sehr idyllischen Resort noch ein paar wundervolle Tage mit Entspannung und Baden verbrachten. Das Ziel der letzten Etappe hieß Saigon, und einige Flugstunden später waren wir zurück in Deutschland.

Vor Jetlag nicht gefeit

Die langen Nachtflüge waren dank eines bereitgestellten Babybettes sehr angenehm. So konnte Mila die meiste Zeit im Flugzeug gut verschlafen. Die Zeitverschiebung war da ein größeres Problem. Nach drei anstrengenden Nächten stellte sich schließlich wieder ein Rhythmus ein. Auch der Hunger kam zur richtigen Zeit zurück, und wir waren überrascht zu sehen, wie begeisterungsfähig sich unsere Kleine für die fremdländische Küche zeigte. Sie probierte Fisch und Gemüse jeder Art und aß sich daran auch gerne satt. Das frische exotische Obst war natürlich zu jeder Zeit ein begehrter Snack. Im Zug konnten wir ihr dank immer vorhandenem heißen Wasser mal schnell einen Grießbrei anrühren oder eine Nudelsuppe aufgießen, die Mila sich auch gerne mit Stäbchen füttern ließ. Eine besondere Herausforderung!

Türöffner für nette Begegnungen

Um öffentliches Interesse zu wecken, mussten wir uns jedoch gar nicht erst mit Stäbchen blamieren. Mila war ein kleiner Magnet für viele Einheimische. Sie wollten

sie fotografieren, anfassen oder die eigenen Kinder mit ihr bekannt machen. Manchmal war es uns zu viel, doch in den meisten Fällen waren es nette Begegnungen. Auf diese Weise kamen wir mit den Menschen in Kontakt, und war es nur das gemeinsame Schmunzeln über den besonderen Moment. Es war schön zu sehen, dass Kinder immer einen Weg finden, um in Interaktion miteinander zu kommen. In unserem Fall war das ein kleines Spielzeugauto am Bahnhof von Nanning. Unsere kleine Backpackerin schubste es dem Mädchen gegenüber einfach zu, das schickte es zurück und das Spiel begann.

Wann geht´s weiter?
Mila wartet auf die Junke

Das Backpacking mit Kleinkind ist anders, aber in jedem Fall sehr bereichernd. Mit unserer Kleinen haben wir Land und Leute auf eine andere Weise kennen gelernt. Hier unsere Tipps für eine Asienreise mit Kleinkind:

1. Wir nahmen uns mehr Zeit zum Verweilen, besuchten weniger Sehenswürdigkeiten, hatten dafür viel Spaß auf den Spielplätzen in Hong Kong, Yangshou und Hanoi.

2. Tragesystem statt Buggy! Wir waren sehr froh, den Buggy zu Hause gelassen zu haben. Mit unserer Trage waren wir wesentlich beweglicher, und zwischen vielen Menschen und Mopeds hatten wir außerdem ein besseres Gefühl. Das Kind vorne angeschnallt, passt auch der Rucksack noch auf den Rücken.

3. Wir haben davon profitiert, im Vorfeld alles gebucht zu haben. Das gab uns Sicherheit und ersparte uns Stress vor Ort. Da die Züge in Vietnam jedoch schnell mal mehrere Stunden (!) Verspätung haben, lohnt es sich, immer mit viel Zeitpuffer zu planen.

4. Bei der Reservierung der Züge sollte man darauf achten, die beiden Liegen unten zu bekommen. Das entspannt die Zugfahrt in mehrfacher Hinsicht.

5. Die Reiseapotheke sollte die üblichen Dinge enthalten. Für den Notfall hatten wir eine Liste mit Krankenhäusern in der Nähe unserer jeweiligen Stationen im Gepäck (auch in der Landesschrift für die Taxifahrer).

6. Eine erste Ration Windeln reicht völlig aus. In allen größeren Städten findet man große Supermärkte, die Windeln im Sortiment haben.

7. Unser Buchtipp: „Abenteuer Elternzeit. Ein Ratgeber über das Reisen mit Baby und Kleinkind“ von Inga Schmeling. Beltz Verlag.

8. Und zuletzt: Es lohnt sich immer einen Plan B und einen Plan C zu haben!

*alle Namen von der Redaktion geändert

Mehr über pme im Netz

Like us on **Facebook!**

pme Lernwelten auf Facebook

News aus unseren Einrichtungen, interessante Artikel zum Thema Pädagogik, Film- und Buchtipps und aktuelle Stellenangebote – das alles gibt es auf unserer Facebook-Fanseite.

https://www.facebook.com/familienservicelernwelten

Unsere aktuellen Stellenangebote

Eine Liste aller offenen Stellen und weitere Informationen über den pme Familienservice als Arbeitgeber gibt es auf

www.familienservice.de/lernwelten-jobs

pme Lernwelten Webseiten

In unserem Lernwelten-Bereich im Internet stellen wir unsere Einrichtungen detailliert vor und präsentieren aktuelle News und Infos.

www.familienservice.de/lernwelten

Wir zwitschern auch

Immer up to date mit den Kurznachrichten auf Twitter. Jetzt Follower werden!

https://twitter.com/pmefs

Illustration: Lucie Göpfert

Kunterbunt

Eulenlaternen

Die kleinen Laternen eignen sich als hübsche Tischdekoration und können mit wenig Aufwand auch für Martinsumzüge aufgerüstet werden.

Sie brauchen:

- Toilettenpapierrolle
- Malfarbe (Plaka- oder Wasserfarbe)
- schwarzer Filzstift
- gelbes Transparentpapier
- Basteldraht
- Schere
- Flüssigkleber

Drücken Sie eine leere Toilettenpapierrolle am oberen Rand ein, so dass zwei Eulenohren aus der Wölbung entstehen. Schneiden Sie darunter große runde Augen aus und kleben Sie gelbes Transparentpapier von innen hinter die Augenlöcher. Jetzt können Sie die Rolle außen mit Plakafarbe nach Lust und Laune anmalen. Zum Schluss noch mit schwarzem Stift Ränder und Muster ergänzen – fertig ist die kleine Eule. Mit einem Teelicht bringen Sie die Eulen zum Leuchten.

Falls Sie die Laterne an einem Stab befestigen wollen, basteln Sie einen Pappkreis als Boden, den Sie am Rand einknicken und innen an der Rolle festkleben. Stechen Sie in die Eulenohren jeweils ein kleines Loch und befestigen Sie einen Draht, so dass ein Drahtbogen über der Rolle entsteht. So können Sie die Laterne ganz einfach an einem Stab befestigen.

Kindermund

„Plusterbong“ (= Luftballon) – *Mila, 2 Jahre*

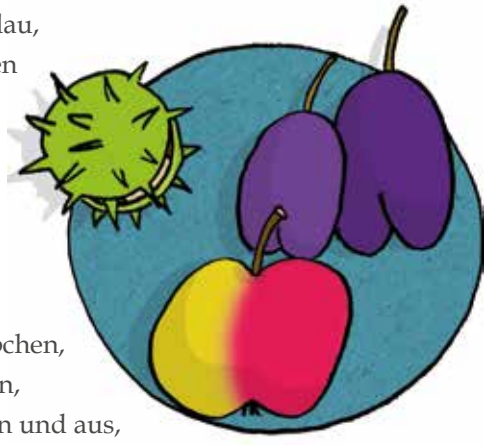
„Wenn ein Vogel ein Flugzeug überholt, muss es dann hupen?“ – *Celina, 5 Jahre*

„Meine Bronchitis ist krank.“ – *Henri, 4 Jahre*

Mutter zu Vater: „Ach, ich habe im Job so viel zu tun, ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll!“.
Alma, 2 Jahre: „Mama Küche anfangen!“

Rätselreime zum Herbst

Wer ist so klug, wer ist so schlau,
dem schüttle ich was vom Bäumchen,
ist innen gelb und außen blau,
hat mittendrin ein Steinchen



Hoch wie ein Haus,
klein wie eine Maus,
stachlig wie ein Igel,
glänzend wie ein Spiegel.

Im Häuschen mit fünf Stübchen,
da wohnen braune Bübchen,
nicht Tür noch Tor führt ein und aus,
wer sie besucht, verzehrt das Haus.

Wenn es draußen stürmt: eine Wettermassage

Erzählen Sie Ihrem Kind eine kleine Wettergeschichte und führen Sie dazu auf seinem Rücken die passenden Bewegungen aus, zum Beispiel:

Es tröpfelt – sanft mit den Fingerspitzen klopfen
Es regnet – stärker klopfen
Es blitzt – Blitz zeichnen
Es hagelt – sanft mit den Fäusten klopfen
Es gießt – mit gespreizten Fingern streichen
Es stürmt – stark pusten
Die Sonne scheint – mit der flachen Hand auf dem Rücken kreisen

Ein Plädoyer für die Mütze

Sie ist nicht sehr beliebt, wird oft belächelt und sorgt nicht selten für Unmut zwischen Kindern und ihren Eltern. Dabei ist die Mütze ein wichtiges Kleidungsstück, wenn es um die Regulierung der Körperwärme geht. Je kleiner das Kind, umso unverzichtbarer ist eine angemessene Kopfbedeckung, die für Ausgleich in der Wärmeregulierung sorgt und zugleich schützt. In den ersten Lebenswochen sollten Kinder auch zu Hause ein dünnes Seiden- oder Baumwollmützchen tragen, da die Körperwärme direkt über die Kopfhaut abgegeben wird. Selbst wenn sich der Kopf noch warm anfühlt, kann es bereits zu einer Unterkühlung gekommen sein. Erste Anzeichen sind kalte oder auch weißlich-blaue Hände. Draußen schützt eine Kopfbedeckung kleine und auch große Köpfe vor Kälte, Wind und nicht zuletzt auch vor UV-Strahlung!

Heute buddeln die Großen

Gartenarbeit macht Spaß und Hunger: Erdbeeren pflanzen, Kartoffeln setzen, Kräutergarten anlegen, Bauwagen streichen. Beim Frühlingsfest der pme Kita Einsteinchen CompanyKids in Geesthacht hieß es zupacken mit Schippe und Malerwerkzeug. Gemeinsam mit ihren Kindern bepflanzten die Eltern den Gemüsegarten und die Blumenkübel neu und richteten einen alten Bauwagen zum Spielen her. Belohnt wurden die tatkräftigen Helfer mit einem bunten Buffet – auch das von den Eltern selbst organisiert!

Wenn Eltern zupacken, geht´s voran:
Frühlingsfest mit Gartenarbeit bei den Einsteinchen CompanyKids in Geesthacht

AKTUELLE VERANSTALTUNGEN

In unserem Veranstaltungskalender finden Sie vielfältige Vorträge, Seminare und Workshops rund um die Themen Beruf und Familie. Außerdem bieten wir eine Fülle an spannenden und anregenden Ferienprogrammen. Eine Auswahl stellen wir Ihnen hier vor. Weiter Angebote finden Sie unter www.familienservice.de/veranstaltungen

GELASSEN UND SICHER IM STRESS

Lernen Sie das Stressmodell von Prof. Dr. Gert Kaluza kennen: drei Ebenen des Stresserlebens – und drei Möglichkeiten und Wege der Bewältigung.

Termin: 07.10.2014; 18:30 - 21:00 Uhr

Ort: Frankfurt

Buchungsnummer: VA_13503

ERSTE-HILFE-KURS AM (KLEIN-)KIND

Wir informieren über Gefahrenquellen für Kinder und wichtige Aspekte der Notfallversorgung.

Termin: 14.10.2014; 17:00 - 20:00 Uhr

Ort: München

Buchungsnummer: VA_13574

PUBERTÄT – TEENAGER IM AUSNAHMEZUSTAND?

Der Vortrag zeigt Möglichkeiten der Kommunikation mit dem pubertierenden Kind auf und hilft Verständnis, Toleranz und Vertrauen zu schaffen.

Termin: 15.10.2014; 19:00 - 20:30 Uhr

Veranstaltungsort: Leipzig

Buchungsnummer: VA_08106

ICH IN DER BALANCE – ERFOLGREICHES FAMILIENMANAGEMENT

Wir präsentieren praxisnahe Vorschläge und Beispiele, wie der Spagat zwischen Beruf und Familie gut zu bewältigen ist.

Termin: 23.10.2014; 17:00 - 19:00 Uhr

Ort: München

Buchungsnummer: VA_08571

„DU BIST NICHT MEHR MEIN FREUND!“

Kinderfreundschaften verstehen und begleiten: Freundschaften bei Kindern sind oft harten Belastungsproben ausgesetzt. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihrem Kind dabei zur Seite stehen können.

Termin: 30.10.2014; 18:00 - 20:15 Uhr

Veranstaltungsort: Düsseldorf

Buchungsnummer: VA_11101

GRENZEN GEBEN HALT, ORIENTIERUNG UND SICHERHEIT

In Elternhäusern, Kindergärten und Schulen herrscht große Verunsicherung, was das Setzen von Grenzen anbelangt. Hier erfahren Sie, wie Sie sinnvoll Grenzen setzen.

Termin: 04.11.2014; 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Berlin

Buchungsnummer: VA_07955

SAUBER WERDEN SCHON MIT ZWEI JAHREN?

Wir geben Tipps und Anregungen, was Sie als Eltern tun können, damit Ihr Kind diesen Lernprozess leicht bewältigen kann.

Termin: 17.11.2014; 17:00 - 19:00 Uhr

Ort: Frankfurt

Buchungsnummer: VA_08495

GUT ESSEN UND TRINKEN - EINE VERABREDUNG MIT SICH SELBST

Gerade bei hoher Arbeitsbelastung und Stress im Job ist gesunde Ernährung besonders wichtig. Wir geben viele praktische Tipps.

Termin: 20.11.2014; 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: Essen (Ruhrgebiet)

Buchungsnummer: VA_08597

GEMISCHTES DOPPEL – WENN BEIDE IN ELTERNZEIT GEHEN

Wir ermutigen Paare, ihre Elternzeit gleichmäßig aufzuteilen, und informieren über Elterngeld und Teilzeitmöglichkeiten.

Termin: 09.10.2014; 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Hamburg

Buchungsnummer: VA_08490

KREATIV WERDEN MIT KINDERN UNTER DREI JAHREN

Herbstliche Bastelideen aus der Natur.

Termin: 19.11.2014; 19:30 - 21:30 Uhr

Ort: Köln

Buchungsnummer: VA_08704

STRESSBEWÄLTIGUNG IM BERUFSALLTAG

Wir informieren, wie Stress entsteht, und geben Anregungen zur Stressbewältigung.

Termin: 20.11.2014; 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: Köln

Buchungsnummer: VA_08366

FERIENSPASS FÜR IHRE KINDER

So kommen Sie auf unserer Homepage direkt zu den hier genannten Veranstaltungen und Ferienangeboten: Geben Sie in Ihrem Browser www.familienservice.de/veranstaltungen ein, und setzen Sie in die Suchmaske in das Feld "Ihre Stichworte" die angegebene Buchungsnummer ein.

SONNE, MOND UND STERNE

Wir erkunden Planeten und Sternbilder und besuchen das Planetarium Bochum.

Für Kinder von 6 – 12

Termin: 6. bis 10. Oktober 2014

Termin: Essen

Buchungsnummer: VA_09464

TISCHLEIN, DECK DICH!

In dieser Woche warten vielfältige kulinarische Erlebnisse auf euch: Wir besuchen das Schokoladenmuseum und eine Bäckerei, wir essen im Dunkeln und lernen schließlich, wie man selbst kocht und wie man sich bei Tisch benimmt.

Für Kinder von 5 - 14

Termin: 6. bis 10. Oktober 2014

Ort: Düsseldorf

Buchungsnummer: VA_10433

BIOCITY IM HERBST

Auf dem Programm stehen spannende Exkursionen durch den Allwetterzoo Münster, Toben auf dem Spielplatz und natürlich Besuche im Streichelzoo.

Für Kinder von 6 - 12

Termin: 6. bis 10. Oktober 2014

Ort: Münster

Buchungsnummer: VA_10610

UND ACTION...

Wir entdecken das Fernsehen, das Radio und die Zeitung und werden selbst zu „Medienmachern".

Für Kinder von 6 - 12

Termin: 6. bis 10. Oktober 2014

Ort: Bonn

Buchungsnummer: VA_10879

HERBSTLICHER ERLEBNISBAUERNHOF

Auf dem Gertrudenhof besuchen wir Hühner, Schweine & Co. (manche dürft ihr sogar füttern), essen eine leckere Kürbissuppe und schnitzen Halloween-Kürbisse.

Für Kinder von 6 - 11

Termin: 8. Oktober 2014

Ort: Köln

Buchungsnummer: VA_13207

„FOTO - CLICK"

Eine Woche voller Bilder und Eindrücke – die Kinder sind die Fotografen, die alles festhalten dürfen. Am Schluss gibt es eine Ausstellung mit den gesammelten Werken.

Für Kinder von 4 - 12

Termin: 13. bis 17. Oktober 2014

Ort: Hamburg

Buchungsnummer: VA_09669

MITTELALTER

Wir erfahren hautnah, wie die Menschen im Mittelalter gelebt haben.

Für Kinder von 4 - 12

Termin: 20. bis 24. Oktober 2014

Ort: Kiel

Buchungsnummer: VA_09606

KÜRBISKÖPFE, GEISTER, GRUSELGESCHICHTEN

Eine Woche mit Gänsehaut und Spannung, Spaß und Bewegung, gruseligen Geschichten und verrückten Verkleidungen.

Für Kinder von 6 - 12

Termin: 27. bis 31. Oktober 2014

Ort: Hannover

Buchungsnummer: VA_10013

REISE ZU DEN STERNEN

Wir unternehmen eine abenteuerliche Reise bis ans Ende der Galaxie – und wieder zurück.

Für Kinder von 6 - 12

Termin: 20. bis 24. Oktober 2014

Ort: Berlin

Buchungsnummer: VA_10378

SPORT- UND SPRACHWOCHE

Euch erwartet viel Sport und Bewegung – und ganz nebenbei wird Englisch gelernt.

Für Kinder von 5 - 11

Termin: 27. bis 31. Oktober 2014

Ort: Stuttgart

Buchungsnummer: VA_10720

wir bewerben uns bei dir!

Du hast eine pädagogische Ausbildung und Lust, in eins unserer bunten Teams einzusteigen?
Dann melde dich bei uns oder komm einfach vorbei! Gerne informieren wir dich über aktuelle Jobangebote in unseren bundesweiten Kinderbetreuungs-einrichtungen.

www.familienservice.de/karriere

wir **bewerben** uns bei **Dir!**