

Davor habe ich keine Angst!

Bewegungs-Förderangebot zum Umgang mit ängstlichen Kinder

Vorbemerkungen/Ziele

Angst gehört ebenso wie Wut und Aggression zur Erlebniswelt eines jeden Menschen; sie ist nicht ausschließlich negativ zu sehen. So ist die gesunde Form von Angst als Schutz vor tatsächlich objektiven Gefahren bedeutsam. Es gibt keine Kinder, die nicht ängstlich sind, sondern nur solche, die weniger oder sehr ängstlich sind. Ängste erzeugen bei Kindern starke innere Erregungszustände.

Da die Lernbereitschaft eines Kindes nachhaltig von seinem psychisch-emotionalen Zustand abhängig ist, ist es bedeutsam, für jedes Kind entsprechende Erfahrungsräume bereitzustellen, so dass Situationen, in denen zu große Angst erlebt wird, künftig vermieden werden können. Es ist ratsam, den Kindern gezielt bei Angst auslösenden Situationen zu helfen, so dass sie Handlungsmöglichkeiten zur Angstverarbeitung/-kontrolle kennen lernen.

Zu den von Übungsleitern/Übungsleiterinnen (ÜL) am häufigsten genannten „Angst-Verhaltensbildern“ zählen: Kinder haben Angst vor Misserfolgen, dem Unbekannten, zu hohen Leistungsansprüchen Erziehender, vor aggressiven Spielpartnern, Schmerzen durch Materialien oder weil sie keine Lösungen zur Angstkontrolle beherrschen.

Zeit: ca. 60 Minuten

Teilnehmer/innen:

25 Kinder, 5-8 Jahre alt, davon 8 ängstliche Jungen und Mädchen

Material: Musikbox und Musik, Pappdeckel, Springseile, Bänder/ Tesakrepp, verschiedene große Korke, unterschiedlich große.

Schaumstoffbälle, Wäscheleine, Zeitungen – evtl. Kästen und Matten für eine „Rückzugsoase“

Ort: Sporthalle oder andere Bewegungsräume



Stundenverlauf / Inhalte

● = Inhalt

□ = Organisation

Einstimmung

● Freies Bewegen nach dem Betreten der Sportstätte
Kinder wünschen sich ein beliebtes Spiel, das allen Bedürfnissen Rechnung trägt. Heute entscheiden sie sich für den **Zappeltanz**. Kinder bewegen sich nach schneller Musik: z.B. rennen, laufen, zappeln usw.

● Bekanntgabe der Stundenschwerpunkte

1. Schwerpunkt

● ÜL legt Seile und Bänder aus und bietet den Kindern die Möglichkeit, Aufgaben selbst zu planen und zu erproben. Zuerst schaffen sich die Kinder z.B. ein Hüpflebens. Sie bauen mit den Materialien verschiedene **Hüpfelder**, damit sie Spiele wie „Himmel und Hölle“ oder „Schneckenpiel“ spielen können.

● Anschließend bauen sie sich z.B. eine **Wurflandschaft**. Die Kinder bauen sich mit Seilen und Bändern einen Parcours mit unterschiedlichen Angeboten und Zielen auf. U.a. spannen sie eine „Wäscheleine“, an der Zeitungen hängen. Diese sollen mit unterschiedlich großen Schaumstoffbällen getroffen werden.

Absichten / Gedanken

● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

● Festes Ritual zu Stundenbeginn, damit sich die Kinder orientieren können.

Ausleben des Bewegungsbedürfnisses; ggf. dürfen „ängstliche“ Kinder den Erstwunsch äußern.

➤ Jedes Kind kann entsprechend seines Erfahrungsniveaus Bewegungsformen wählen.

● Förderung des individuellen Leistungsniveaus durch angemessene Aufgaben.

● Berücksichtigung indiv. Schwierigkeitsgrade. Dadurch, dass sich die Kinder selbst Aufgaben stellen, können sie erkennen, „da ist für mich auch etwas dabei“, „ich muss keine Angst haben“, „ich muss nicht mitspielen“.

● Auch dieses Angebot bietet angst-reduzierende Spielsituationen, weil die Kinder u.a. selbst die Handlungsschwierigkeiten festlegen, sich nicht unter Druck setzen und selbst schmerz-vermeidende Ballmaterialien auswählen können.

Bewegungs-
erziehung im
Kleinkind-
und
Vorschulalter

3/01





**Autor:
Klaus
Balster**

Stundenverlauf / Inhalte

- Um sich etwaiger „Angstsituationen“ entziehen zu können, werden „Rückzugsoasen“ bereitgestellt; z.B. eine Höhle aus Kästen und Matten. Diese müssen aber „sicher“ sein.

- Übergangsphase

2. Schwerpunkt

- Die Kinder verteilen im Raum (auf dem Boden oder an der Wand) verschiedene Materialien wie Pappdeckel, verschiedenfarbige Bänder, farbige geometrische Formen (wie Dreiecke oder Kreise), unterschiedlich dicke Korken.
- Die Kinder können Bewegungsgelegenheiten schaffen und diese nach Wahl, partner- oder gruppenweise, ausprobieren.



- Sie entscheiden sich z.B. für ein Partnerspiel „Nachahmung“. Ein Kind macht eine überschaubare Bewegungsfolge vor, wie zuerst ein rotes Band holen, dieses zu einem Kreis legen und anschließend so viele Pappdeckel und Korken holen, wie man tragen kann und in den Kreis legen. Dann wechseln sie die Reihenfolge und es wird eine neue Aufgabe entwickelt.
- **Schatzsuche**
Ein oder zwei Gruppenmitglieder verstecken Schätze (sie nutzen die o.g. Materialien). Damit eine Handlungsorientierung gegeben ist, legen sie mit Bändern Spuren.

- Zu zweit oder in kleiner Gruppe

- **Korkenwald**
In einem abgegrenzten Spielfeld werden viele Korke auf den Boden gelegt/bzw. gestellt. Die Kinder sollen versuchen, diesen Korkenwald zu durchqueren, ohne dass ein Korken umfällt.

- Die folgende Aufgabe wird vom ÜL/ von der ÜL vorbereitet und jedes Kind kann sie individuell, partner- oder gruppenweise annehmen.

Bewegter Ausklang

- Frei im Raum bewegen
- Ausklang**
- Kinder sprechen im Sitzkreis über das Erlebte.
Nennen Wünsche für die nächste Bewegungszeit.

Literatur:

Balster, K.: Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen Teil 1 – 4.
Sportjugend NRW (Hrsg.) Teil 1 (5. Aufl.) Duisburg 2000; Teil 2 (2. Aufl.)
Duisburg 2000; Teil 3 Duisburg 1999; Teil 4 Duisburg 2000.

Absichten / Gedanken

- *Zu einem kindgemäßen Belastungsrhythmus gehört auch die Ruhe. Dies bedeutet, dass den Kindern Möglichkeiten des „Durchatmens“ gegeben werden sollten.*

- *Aufbau von Handlungskompetenzen/-strategien / eines Handlungsplanes*

- *Angstreduzierend wirkt, dass den Kindern nichts vorgeschrieben wird und sie, wie sie es möchten, den Bewegungsraum gestalten.*

- *Handlungsstrategien zu entwickeln, heißt in diesem Zusammenhang, dass den „ängstlichen“ Kindern bewusst wird, „ich nehme mir Zeit, bis mir die Bewegungsreihenfolge klar ist, denn dann brauche ich auch keine Angst zu haben, dass ich das Ziel nicht erreiche“.*

- *Partnerweise (selbst den Partner aussuchen)*

- *Überschaubarkeit bedeutet für ein „ängstliches“ Kind, Handlungen zu übersehen und damit vorausschauend zu erkennen „das kann ich, denn ich kenne die Reihenfolge und die bringt keine Probleme“.*

- *„Ängstliche“ Kinder müssen es selbst anzeigen, wenn sie in und mit einer Gruppe handeln möchten.*

- *Für „ängstliche“ Kinder müssen evtl. Zusatzorientierungen gelegt werden, damit die Handlungsreihenfolge transparent ist. Überschaubarkeit ist die Voraussetzung, angstfrei zu handeln und damit das Bewegungsniveau weiter zu entwickeln.*

- *Die o.g. Aspekte berücksichtigen. Falls ängstlichen Kindern die Aufgabe zu komplex erscheint und sie noch keine Wegestrategie haben, können sie natürlich erst zuschauen bzw. auch punktuell Korke anders platzieren.*

- *Kinder zu sprachlichen Äußerungen ermuntern „ich erreiche die andere Seite des Waldes, wenn ...“*

- *Festes Ritual, damit sich Kinder orientieren können. Noch einmal Bewegen nach eigenen Vorstellungen.*

- *Festes Ritual zum Stundenende.*