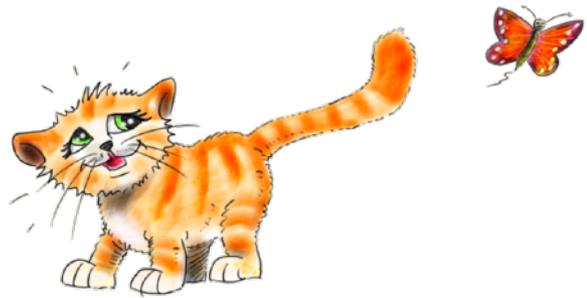


Körper



Ziele des Bereichs Körper

- Körperteile benennen
- An- und Entspannung wahrnehmen und regulieren
- Bedürfnisse erkennen und ausdrücken
- Körpergrenzen wahrnehmen und spüren
- Angenehmen und unangenehmen Kontakt unterscheiden
- Grenzen im Kontakt achten und setzen

Bedeutung körperbezogener Kompetenzen

Wer seine Bedürfnisse und Körpergrenzen spüren und angenehmen von unangenehmem Körperkontakt unterscheiden lernt, ist besser dazu in der Lage anderen Menschen klare Grenzen zu setzen. Dies verbessert nicht nur die Konfliktlösefähigkeit, sondern dient auch dem Schutz der Kinder. Somit ist neben einer Förderung der sozialen und emotionalen Kompetenzen die körperbezogene Kompetenzförderung sehr bedeutsam.

Liebe Eltern,

im zweiten Teil des ReSi-Kinderprogramms steht das Thema Körper im Mittelpunkt. Die Kinder lernen zum einen ganz allgemein etwas über ihren Körper, z. B. die Namen der Körperteile.

Ein zentral wichtiges Themenfeld beinhaltet den Umgang mit Körperkontakt und damit verbunden das Setzen und Achten von körperlichen Grenzen. Thematisiert wird vor allem die Unterscheidung zwischen angenehmen und unangenehmen Kontakten mit anderen Kindern und Erwachsenen. Anhand von Bildergeschichten und Übungen wird darüber gesprochen, wie z. B. Kitzeln, Kuscheln oder Umarmen ein positives Erlebnis mit Bezugspersonen oder Spielkameraden sein kann. Die Kinder werden aber auch angeleitet wahrzunehmen, wann in diesem Bereich ihre Grenzen überschritten werden, und was sie in einem solchen Fall tun können. Die Botschaft, dass jedes Kind ein Recht auf die Einhaltung seiner Grenzen hat, soll ganz klar bei den Kindern ankommen und verankert werden. Ebenso wichtig ist die Sensibilisierung für die achtsame Einhaltung der Grenzen Anderer.

Im Falle von Grenzüberschreitungen seitens anderer Personen sind Kinder häufig auf die Unterstützung durch Erwachsene angewiesen. Verbunden mit Elementen der Sprach- und Erzählförderung werden die Kinder dazu angeregt, sich bei Bedarf Hilfe und Unterstützung bei Vertrauenspersonen zu holen.



Kontakt

ReSi+ Team
resiplus@th-nuernberg.de

Projektleitung

Prof. Dr. Simone Pfeffer
simone.pfeffer@th-nuernberg.de

Prof. Dr. Christina Storck
christina.storck@th-nuernberg.de

Nähere Informationen unter:

www.resiplus.de

Förderung

Das Projekt ist an der Technischen Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm in der Fakultät Sozialwissenschaften angesiedelt.

Es wurde gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF).

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Beispiele für Übungen aus dem ReSi-Kinderprogramm

Verstopfung an der Fußgängerampel: Eine kleine Gruppe Kinder läuft durch einen schmalen Gang im Kindergarten und begegnet einer anderen Gruppe, die den Gegenverkehr bildet. Alle Kinder müssen sich wortlos durch den Gang aneinander vorbei bewegen ohne sich zu berühren oder gar anzurempeln. Rücksichtnahme ist hier ebenso wichtig wie das Einschätzen von Nähe und Distanz zu anderen Personen.

Katzenentspannung: Katzen können besonders gut faulenzen und entspannen. Deswegen werden in dieser Übung sanfte Bewegungsabläufe, die an typische Katzenposen erinnern, mit den Kindern durchgeführt. Der ganze Körper wird gedehnt und gestreckt. Die beruhigende Wirkung der Übung bietet eine wohltuende Pause zwischen aktivierenden Spielen.

Tipps für Eltern

Im Folgenden sind einige Anregungen dargestellt, wie Sie Ihr Kind zu Hause bei der Entwicklung von körperbezogenen Fähigkeiten unterstützen können.

Achten Sie auf...

...Anzeichen dafür, dass Ihrem Kind ein körperlicher Kontakt mit Ihnen oder anderen Menschen unangenehm ist. Das kann beim Toben und Herumalbern passieren, aber auch beim Kuscheln oder bei Ritualen wie z. B. Begrüßen/Verabschieden. Sprechen Sie in solchen Situationen mit Ihrem Kind darüber. Nehmen Sie das Empfinden des Kindes ernst und vermeiden Sie, Ihr Kind gegen seinen Willen zum körperlichen Kontakt mit anderen Personen zu überreden („Nun gib der Oma schon einen Kuss!“). Für die Entwicklung und den Schutz Ihres Kindes ist es wichtig, dass es selbst darüber bestimmen darf, ob es Körperkontakt mit einer anderen Person eingehen möchte.

Zum Ausprobieren

"Stopp!": Üben Sie mit Ihrem Kind, dass es beim Spielen und Toben mit Ihnen, seinen Geschwistern oder Freunden versucht, rechtzeitig Grenzüberschreitungen zu spüren und zu kommunizieren, z. B. mit einem lauten „Stopp!“ Dieses „Stopp“ gilt natürlich auch anders herum.

Gemeinsam Entspannen: Haben Sie eine Katze oder einen Hund? Dann ahmen Sie doch gemeinsam mit Ihrem Kind die Entspannungsposen Ihres Hausgenossen nach. Sie können sich auch Anregungen aus der Ratgeberliteratur zu Entspannung holen oder mit dem Kind selbst entspannende Körperhaltungen „erfinden“ und ausprobieren.