

## **Schöne Gefühle – blöde Gefühle – unterdrückte Gefühle**

### **Egal welche, sie sind die Chefs im Gehirn!**

Glückliche Kinder lachen viel und verbreiten Fröhlichkeit, die ansteckt. Schnell kann die Stimmung jedoch kippen. Ärger, Wut, Angst machen sich breit. Kinder kommen oft nicht allein aus diesen starken Gefühlen heraus. Die Corona Einschränkungen stressen Klein und Groß zusätzlich.

Wie bringen Sie, als Vorbild, sich und die Kinder am besten durch herausfordernde Zeiten? Denn Gefühle stecken an!

Unangenehme Gefühle wollen wahrgenommen werden, damit sie den angenehmen weichen können. In herzlicher Atmosphäre erleben Sie Übungen und Gesprächstechniken, die Sie mit den Kindern situationsorientiert umsetzen. So werden die Chefs im Gehirn zu Freunden.

### **Lassen Sie sich berühren an zwei Tagen voller Gefühl.**

#### **Am Ende des Seminars...**

- haben Sie über Ihre Vorbildrolle im Umgang mit der Vielfalt von Gefühlen reflektiert, denn Gefühle stecken an.
- haben Sie Rituale und Übungen erlebt, damit Sie sich auch in Pandemiezeiten selbstwirksam erleben.
- können Sie starke Gefühle situationsorientiert sprachlich begleiten und abmildern, damit Kinder lernen, ihre Gefühle erst anzunehmen, um sie später zu regulieren (Marte Meo).
- kennen Sie eine Auswahl von kindgerechten Materialien zum Thema Gefühle.
- profitieren Sie vom Austausch mit Kolleginnen und von Übungen, die Sie auch für sich selbst anwenden können.

#### **Zielgruppe:**

Pädagogische Kräfte in Kindertagesstätten **für Kinder von 3 - 10 Jahren.**

#### **Hinweise:**

Bitte mitbringen: Kinderfoto, Lieblingsspielzeug, Kissen, leichte Decke, bequeme Kleidung.