

10-Module-Programm

Die Trainerinnen und Ihre Kinder treffen sich einmal pro Woche für 45 Minuten (insgesamt 10-mal). Unterstützt werden sie dabei von zwei Plüschtieren: Tibo, dem Papagei und Bruno, dem Affen. In leicht verständlichen Worten vermittelt Tibo sein großes Wissen zur Achtsamkeit, während Bruno Geschichten aus seinem Leben erzählt.

Feste Rituale, Stille, Bewegungen, Malen und Basteln sind Bestandteil eines jeden Treffens und machen es zu einem unvergesslichen Erlebnis für ihre Kinder.

Viele Kinder genießen die Ruhe und die kurze Auszeit von einem trubeligen Gruppenraum und nicht selten fragen sie auch nach Abschluss des Programms noch nach einzelnen Übungen, die ihnen besonders gut gefallen haben!

Einige sind stolz, dass sie durch die Teilnahme an diesem Programm nun zu den „Großen“ gehören. Und alle lieben das Material, wie die Handpuppen, die Schatzkiste oder die Gefühlsuhr.



Zu den jeweiligen Treffen gibt es einen Elternbrief, der dann an der Gruppentür aushängt.

Bei dem 10. Treffen, treffen sich nicht nur Ihre Kinder mit den Trainerinnen, sondern auch Sie als Eltern dürfen in den Genuss von

affenstill

kommen.



Prävention in der Kita

Nach dem Präventionsgesetz von 2015 sollen Gesundheitsinterventionen für alle Lebensphasen dort stattfinden, wo „Menschen leben, lernen und arbeiten“.

Demnach bietet insbesondere die Kita enormes Potenzial, da sie als Bildungseinrichtung auch die Chancengleichheit aller Kinder fördern soll. Vor dem Hintergrund, dass soziale Ungleichheit auch eine gesundheitliche Ungleichheit hervorruft, sind Gesundheitsinterventionen in der Kita besonders geeignet, um die Chancengleichheit zu erhöhen.

Prävention hat eine Veränderung des (Gesundheits-)Verhaltens zum Ziel, in dem sie die individuellen Ressourcen eines Menschen stärkt. Eventuell schon vorhandene Risiken und Verhaltensauffälligkeiten der Kinder sollen durch Präventionsmaßnahmen (z.B. Resilienzförderung)

weitestgehend zurückgedrängt werden. Dabei meint der Ansatz der primären Prävention Maßnahmen, die dabei helfen, Krankheiten im Vorfeld zu vermeiden. Das heißt, dass in den meisten Fällen zwar ein Risiko für eine Erkrankung besteht, aber noch keine Symptomatik beobachtet werden kann.

Primäre Prävention richtet sich aber auch an Menschen ohne Risikobelastung und setzt dabei auf die Vermittlung von Wissen und Verhaltensmerkmalen, die die Entstehung von Gesundheit fördern und die Entstehung von Krankheit vermeiden sollen.

Darunter fällt die Gesundheitserziehung, zu der auch die Resilienzförderung in der Kita gehört.

... und genau deswegen machen wir das!

Das Kitaprogramm affenstill

(für 5- bis 6-Jährige Kinder)

Schwerpunkte sind Achtsamkeit und Resilienz für Kinder. Kinder und Achtsamkeit liegen uns am Herzen. Unser Ziel ist es, den Vorschulkindern mit dem affenstill-Programm, durch verschiedene kindgerechte Übungen einen prall gefüllten Handwerkskoffer mit auf den Weg zu geben. So können sie mit den Herausforderungen des Lebens einen guten Umgang finden, insbesondere für den bevorstehenden Wechsel von der Kita zur Grundschule.

Das affenstill-Programm unterstützt die Kinder bei ihrer Entwicklung in folgenden Bereichen:

- Selbstregulation, Impulskontrolle, Soziale Kompetenz
- Wahrnehmung des eigenen Körpergefühls
- Fokussierungs- und Konzentrationsfähigkeit
- Umgang mit Gefühlen (insbesondere schwierigen Gefühlen)
- Konfliktfähigkeit und Resilienz
- Emotionale Intelligenz

„Resilienz meint eine psychische Widerstandsfähigkeit von Kindern gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken.“

„Achtsamkeit“ meint wahrzunehmen, was jetzt gerade im Augenblick geschieht ohne zu urteilen und ohne zu werten.