

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

Thema: Praxisbegleiter, Ausgabe: 6

Titel: Praxisbegleiter Kita - Ausgabe 6 (Weihnachten) (16 S.)

Produktinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.edidact.de/kita.

Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

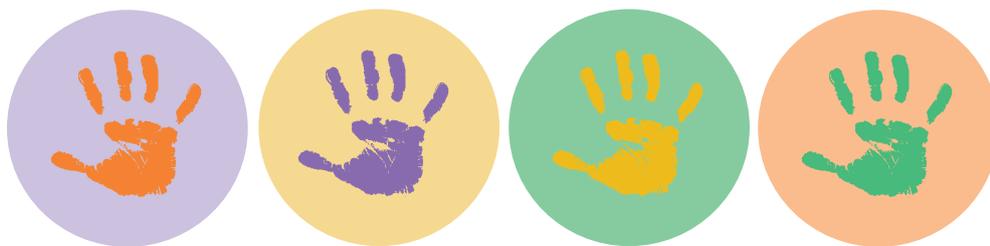
[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@edidact.de

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

<http://www.edidact.de> | <https://bildung.mgo-fachverlage.de>

06/2015



Praxisbegleiter Kita

Liebe pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Kitas,

„**Stille Zeit**“ – so wird die Zeitspanne vor Weihnachten gerne genannt. Oftmals trifft aber genau das Gegenteil zu: Viele hetzen sich organisierend und planend durch die Adventszeit. Auch in der Kita steht eine **Fülle von Aufgaben und Vorbereitungen** an. Doch ist es sinnvoll und notwendig, sich alle Jahre wieder auf den vorweihnachtlichen Trubel einzulassen? Welche Erwartungen und Bedürfnisse haben Kinder, Eltern und das Team eigentlich in Bezug auf die Vorweihnachtszeit? Was ist wirklich wichtig? Könnte statt all der Hektik auch einmal etwas anders laufen als bisher?

Wie Sie diese Fragen für Ihre Einrichtung beantworten können, lesen Sie in der vorliegenden Ausgabe ebenso wie wertvolle Tipps zum **Umgang mit Stress und Belastungen**. Freuen Sie sich außerdem auf hilfreiche Anregungen rund um die **Gestaltung von Portfolios** und auf bereichernde **Praxisideen für die Vorweihnachtszeit**.

Inhalt:



Persönlichkeitsentwicklung

Stresskompetenz – die eigene Mitte finden



Kita-Organisation

Alle Jahre wieder ... – Planung der Weihnachtsfeier in der Kita



Pädagogik

Das Portfolio – mehr als eine Sammelmappe!



Praxisideen

Licht und Schatten im Winter

Ein besinnlicher Ausflug in die winterliche Natur

„Die drei Weisen aus dem Morgenland“ am 6. Januar

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Team viel Freude beim Lesen und eine schöne Vorweihnachtszeit!

Ihr Redaktionsteam

(Institut für Bildung und Entwicklung des Caritasverbandes der Erzdiözese München und Freising e.V.)

PS: Freuen Sie sich schon auf die **Themen der kommenden Ausgabe:**

Zeitinseln als Kraftquelle • Emotional sensible Zeiten in der Kinderkrippe • Vernetzung in der Kita • Experimente mit Eis und Schnee • Indianer: Spaß und Spiel • Die Taufe

Impressum

Herausgeber: Caritas Institut für Bildung und Entwicklung/Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V.
 Redaktionsteam: Uli Lorenz, Monika Krämer, Ina Wirth, Christine Schwarz, Marion Ellinger, Julia Grallert
 Ein Projekt des Caritas Instituts München in Zusammenarbeit mit dem OLZOG Verlag.
 © 2015 OLZOG Verlag GmbH, München; alle Rechte vorbehalten. Infos und Bestellungen unter www.olzog.de.
 Lektorat und Produktmanagement: Dr. Caroline Kaufmann, OLZOG Verlag, München
 Layout/Herstellung: Doris Ott, OLZOG Verlag, München
 Druck: Ortmeier-Druck, Frontenhausen
 ISBN: 978-3-7892-3226-8 | Printed in Germany 83226/111504



Kindergarten: Spielideen, Sprachförderung, Bastelideen, Konzepte, Materialien, Kopiervorlagen



Persönlichkeitsentwicklung



Stresskompetenz – die eigene Mitte finden

Das Wichtigste in Kürze

Die eigene Mitte finden heißt bei sich ankommen, sich **in seinem Leben beheimatet fühlen**. Diese persönliche Mitte ist nicht selten gefährdet durch negativen Stress mit all seinen Begleiterscheinungen. Stress lässt sich nie ganz ausschließen. Damit wir aber trotzdem so oft wie möglich bei uns selbst sind bzw. wieder unsere Mitte finden können, brauchen wir Ressourcen, die uns Kraft geben und die täglichen Belastungen ausgleichen.

Der Begriff „Stress“ ist in aller Munde. Das Wort mag zwar inflationär benutzt werden, aber es gibt doch immer mehr Menschen, die häufig **negativen Stress** empfinden, die in der Flut von Aufgaben und Anforderungen unterzugehen drohen, die sich dem Ganzen nicht mehr gewachsen fühlen, ständig überfordert sind und neben Erschöpfung irgendwann das Gefühl haben, nicht mehr bei sich zu sein. Die eigene Mitte wird kaum mehr wahrgenommen.



© styf/Fotolia.com

Stress entsteht nie durch eine Situation allein. Das **Stressempfinden** ist immer auch **abhängig von der subjektiven Bewertung**:

- Fühle ich mich der Situation/einer Person gewachsen bzw. nicht gewachsen?
- Wie viele Ressourcen sehe und erkenne ich für mich?
- Wie hoch schätze ich dementsprechend die Anforderungen für mich ganz persönlich ein?

Hat eine Gruppenleitung in der Kita beispielweise ein anspruchsvolles Elterngespräch vor sich, dann wird sie es verschieden einstufen – je nachdem, ob sie sich gut vorbereitet fühlt und einen positiven Kontakt zu den Eltern hat oder ob dies nicht zutrifft. So oder so kann das Gespräch gut verlaufen, aber der Stresslevel ist sicher unterschiedlich.

Der Psychologe Richard Lazarus konnte belegen, dass erst das **Gefühl von unzureichenden Ressourcen** und das damit verbundene Gefühl der Hilflosigkeit eine Stressreaktion auslöst (vgl. Prieß 2013). Das Empfinden von negativem Stress beruht dabei auf einem **Ungleichgewicht von Anforderungen** auf der einen und von **Ressourcen** auf der anderen Seite.

Auf dem Weg zur Balance ist es notwendig, die **persönlichen Auslöser von negativem Stress** zu entlarven und dann im zweiten Schritt **die Dinge festzuhalten, die der eigenen Person gut tun**. Für den einen ist beispielsweise Lärm ein Auslöser von negativem Stress und Spaziergänge bringen ihm Ausgleich. Den anderen macht Zeitdruck krank und es tut ihm gut, in Muße zu malen. Wie wichtig dieser Prozess ist, bestätigt auch die Forschung: Studien belegen eindrucksvoll, dass erlebte **Selbstkontrolle und Entscheidungsfähigkeit** in Bezug auf das eigene Tun sowie **selbst gesteckte Ziele** wesentliche Gesundheitsfaktoren sind (vgl. Drexler 2008). Eine stetige Dominanz von Fremdbestimmung ohne ausreichenden Ausgleich führt hingegen zu Ohnmacht und Erschöpfung.

Es gilt also, die **Selbstbestimmung** (im Sinne von Ressourcen) zu **aktivieren** und die Anteile der **Fremdbestimmung** (im Sinne von Anforderungen) zu **minimieren**. So kommen wir wieder in eine Balance und finden unsere eigene Mitte.



Selbstbestimmung	Fremdbestimmung
<ul style="list-style-type: none"> • Entspannung • Prozessorientierung • Lust- und Emotionsbetonung • Kreativität • Muße • Freiwilligkeit • sinnes-/körperbetonte Tätigkeiten • einfache Tätigkeiten • Geselligkeit und Nähe 	<ul style="list-style-type: none"> • Anspannung • Ergebnisorientierung • Zweckbetonung • Strukturlastigkeit • Zeitvorgaben • Verpflichtungen • kopflastige Tätigkeiten • komplexe Tätigkeiten • Wettbewerb

(angelehnt an Linneweh, Heufelder & Flasnoecker 2010)

Arbeitsleben und Gesellschaft stellen der Selbstbestimmung nur wenig Raum zur Verfügung und bringen ihr wenig Wertschätzung entgegen. Unsere Aufgabe ist es daher, Möglichkeiten zu finden, wie wir **Bereiche aus der Selbstbestimmung in den Alltag integrieren** können. Ein Spaziergang am Abend, ein schönes Bild im Büro, die Meditation am Morgen, in der Mittagspause fünf Minuten nur vor sich hinschauen, ein Lied summen ... – vieles ist denkbar. Ein guter Weg ist auch, zehn Dinge, die einem gut tun, zu notieren. Mit dieser Liste vor Augen lassen sich diese „guten Dinge“ besser in den Alltag einbeziehen.

Persönliche Schatzkiste – 10 Dinge oder Tätigkeiten, die mir gut tun!	
1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

Geben Sie Ihrer persönlichen Schatzkiste eine Chance, auch wenn Gewohnheit, eigene Persönlichkeitsmuster und die Macht des Alltags den Weg zur eigenen Mitte immer wieder erschweren. Es lohnt sich, diesen Weg zu gehen, Wirrungen und Einbahnstraßen zu überwinden und dabei wichtige Erfahrungen zu machen – wie in einem Labyrinth, dessen Mittelpunkt uns hell entgegenstrahlt.

(Silvia Aumüller)

Literatur:

- Linneweh, Klaus/Heufelder, Armin/Flasnoecker, Monika: Balance statt Burn-out. Der erfolgreiche Umgang mit Stress und Belastungssituationen. München 2010
- Drexler, Diana: Das integrierte Stress-Bewältigungs-Programm ISP. Stuttgart 2008
- Prieß, Miriam: Burnout kommt nicht nur von Stress. Warum wir wirklich ausbrennen – und wie wir zu uns selbst zurückfinden. München 2013

Seminarempfehlungen:

Sorge für Dich – keine Chance dem Burnout (K/075/16), 02.–04.05.2016
 Salute! Der Weg zur Gesundheit (K/099/16), 26.02.2016
 Informationen zur Anmeldung finden Sie auf S. 16.