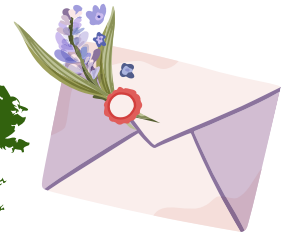


KOQU-POST



KINDERTAGESPFLEGE

Ein Angebot der Koordinierungsstelle für Qualität und Unterstützung in Kooperation mit den Berliner Jugendämtern / Fachbereich Kindertagespflege

Die **7** Säulen der Achtsamkeit

Achtsam leben bedeutet...

- 1**
nicht urteilen
- 2**
geduldig sein
- 3**
neugierig und unvoreingenommen sein
(Anfängergeist bewahren)
- 4**
vertrauen
- 5**
nichts erzwingen
- 6**
akzeptieren
- 7**
loslassen können

*Nach Jon Kabat-Zinn,
Begründer der MBSR, Programm
zur Stressbewältigung durch
Achtsamkeit*



Achtsamkeit in der Kindertagespflege

Beim Durchstöbern einer Buchhandlung, beim Lesen einer Zeitschrift, in der Werbung oder aber auch in Informationsmaterialien der Krankenkassen: das Thema Achtsamkeit scheint uns seit einiger Zeit überall zu begegnen.

Dabei steht Achtsamkeit nicht für eine bestimmte Praxis, Therapieform oder einen spirituellen Trend. Vielmehr meint der Begriff, einen bewussteren, wertfreien Umgang mit sich und Anderen zu schaffen. Achtsames Handeln kann demnach zum Beispiel bedeuten, sich Zeit für eine Tätigkeit wie das Kaffeezubereiten am Morgen zu nehmen oder auch eine Wartepause an der U-Bahn als Moment zu nutzen, um die Umwelt ganz bewusst wahrzunehmen. Achtsamkeit kann damit überall und zu jeder Zeit stattfinden und ganz verschiedene Formen annehmen.

Die vielen positiven Auswirkungen auf Körper und Geist, die eine achtsamere Gestaltung des Alltags mit sich bringen kann, sowie die Vielzahl an damit verbundenen Möglichkeiten der Umsetzung sind deshalb gute Gründe, das Thema Achtsamkeit im kunterbunten Kindertagespflegealltag zu beleuchten. Denn Kinder können uns dabei inspirieren, neugierig und entschleunigt die Umwelt zu erkunden, ohne dabei zu schnell zu urteilen.

Die aktuelle KoQU-Post beschäftigt sich deshalb mit folgenden Fragen:

Wie kann achtsames Miteinander in der täglichen Betreuung in der Kindertagespflege berücksichtigt werden und welche positiven Effekte können Sie für sich und die Kinder erzielen?

Viel Freude mit den Anregungen der 5. KoQU-Post wünscht

Ihr Team der KoQU

Achtsamkeit mit Kindern

In unserer hektischen Welt ist es oft eine Herausforderung, zur Ruhe zu kommen und den Moment zu genießen. Dies gilt nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Kinder. Ihr Alltag wird immer stressiger und es werden viele Anforderungen an sie gestellt.

Achtsamkeit kann hier eine wertvolle Hilfe sein. In der Forschung hat man festgestellt, dass Achtsamkeitstrainings oder -übungen auch schon bei Kindern positive Auswirkungen auf deren psychische und physische Gesundheit haben (z.B. Thierry et al. 2016: [Two-Year Impact of a Mindfulness-Based Program on Preschoolers' Self-Regulation and Academic Performance](#)).

Was genau bedeutet Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet, bewusst im Hier und Jetzt zu sein und die eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen ohne Bewertung wahrzunehmen. Es geht darum, die Aufmerksamkeit gezielt auf den gegenwärtigen Moment zu lenken und diesen mit allen Sinnen zu erleben.

Warum ist Achtsamkeit für Kinder wichtig?

Kinder, die regelmäßig Achtsamkeitsübungen praktizieren, können viele Vorteile erleben:

- **Verbesserte Konzentration:** Achtsamkeit hilft Kindern, ihre Aufmerksamkeit besser zu fokussieren und Ablenkungen zu minimieren.
- **Emotionale Regulation:** Durch Achtsamkeit lernen Kinder, ihre Gefühle besser zu verstehen und zu steuern.
- **Stressreduktion:** Achtsamkeitsübungen können helfen, Stress abzubauen und fördern ein Gefühl der Ruhe und Entspannung.
- **Stärkung des Selbstbewusstseins:** Kinder entwickeln ein besseres Verständnis für sich selbst und ihre Bedürfnisse.



BUCHTIPP

Don Bosco Verlag: Maria Holl
**Achtsamkeit und
Körperwahrnehmung. 30 Bildkarten
für Kinder**
ISBN: 4260179516542

Alexandra Helm
Achtsamkeit Wimmelbuch
ISBN: 978-3985850792 (ab 2 J.)

Przemyslaw Wechterowicz
Der achtsame Tiger
ISBN: 978-3948230111 (ab 3 J.)

INTERESSE GEWECKT?

VHS Charlottenburg-Wilmersdorf
Achtsamkeit für Kinder
17.10.2024, 18-21:15 Uhr
<https://www.vhsit.berlin.de/VHSKURSE/BusinessPages/CourseDetail.aspx?id=718435>

Familien für Kinder
Achtsamkeit und Meditation
13.10.2024, 9:30-16 Uhr
<https://www.fortbildungszentrum-berlin.de/kindertagespflege/jahresprogramm/?fb=4701>

Familien für Kinder
Sprachbewusst - Achtsame
Kommunikation mit Kindern
10.11.2024, 9:30-16 Uhr
<https://www.fortbildungszentrum-berlin.de/kindertagespflege/jahresprogramm/?fb=4682>

Familien für Kinder
In die Gelassenheit finden
17.11.2024, 9:30-16 Uhr
<https://www.fortbildungszentrum-berlin.de/kindertagespflege/jahresprogramm/?fb=4712>

Evangelische Familienbildung
Zürcher Ressourcen-Modell
28. & 30.01.2025, 18-21 Uhr
<https://familienbildung-berlin.de/programm/kw/bereich/kurstdetails/kurs/251S19280/kursname/Zuercher%20Ressourcen-Modell%20ZRM/kategorie-id/14/#inhalt>

Übungen für Kinder

- 1 **Atemübungen:** Kinder können lernen, tief und bewusst zu atmen. Dabei können die Kinder die Hände auf den Bauch legen, um zu spüren, wie sich die Bauchdecke beim Ein- und Ausatmen bewegt.
- 2 **Geräusche wahrnehmen:** Zu bestimmten Zeiten am Tag können Sie mit den Kindern bewusst die Geräusche wahrnehmen. Vielleicht machen Sie vor dem Mittagessen oder in einer Ruhephase die Fenster auf und hören auf die Geräusche von draußen oder Sie nehmen sich die Zeit bei einem Spaziergang durch den Park oder Wald, für ein paar Minuten den Geräuschen zu lauschen.
- 3 **Bewusst essen:** Das gemeinsame Mittagessen lässt sich wunderbar nutzen, um sich ganz bewusst dem Essen zu widmen. Ohne zusätzliche Ablenkungen können Sie die Kinder anleiten, die Farbe, den Geruch, den Geschmack und auch die Textur des Lebensmittels mit allen Sinnen zu erfahren.

Achtsamkeit für mich als Kindertagespflegeperson

Verschiedene Studien rund um das Thema Achtsamkeit und Stressbewältigung konnten zahlreiche positive Erkenntnisse feststellen. Mehr Achtsamkeit im Alltag kann dabei sowohl psychische als auch physische Beschwerden lindern, die bewusste Wahrnehmung und Fokussierung fördern, aber auch die Regulation von Emotionen positiv beeinflussen. Die damit verbundene psychische Widerstandskraft - auch Resilienz genannt - kann somit durch achtsamkeitsbasierte Methoden gestärkt werden.

Besonders im stressigen und vielseitigen Betreuungsalltag in der Kindertagespflege wird schnell klar, dass ein bewusster und achtsamer Umgang nicht nur mit den Kindern, sondern auch mit sich selbst, mit den eigenen Ressourcen und Belastungsfaktoren, von großer Bedeutung ist. Denn nur, wenn es uns selbst gut geht und wir über Strategien im Umgang mit verschiedenen Stressoren verfügen, können wir eine verlässliche gute Betreuung für die Kinder gewährleisten. Selbstfürsorge stellt damit ein zentrales, häufig aber auch vernachlässigtes Thema im pädagogischen Alltag dar.

Einige Krankenkassen bieten ihren Versicherten inzwischen kostenlose Zugänge zu Achtsamkeitsprogrammen oder Apps wie **7mind** oder **Balloon** an. Informieren Sie sich einfach bei Ihrer Krankenkasse über die Angebote zu diesem Thema!

8

Tipps für achtsame Momente im Kindertagespflegealltag

Bewusstes Atmen

Bauen Sie eine kleine bewusste Pause ein & konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung.

Sinne trainieren

Lassen Sie sich von den Kindern inspirieren und mitreißen: nehmen Sie kleine Alltagsmomente ganz bewusst mit allen Sinnen wahr.

Gegenstand spüren

Fokussieren Sie sich auf einen Gegenstand Ihrer Wahl in Ihren Händen.
Was spüren Sie? Was fällt Ihnen auf?

Dreimal "Was?"

Nehmen Sie sich einen Moment bewusst Zeit für Fragen: Was gefällt mir an diesem Beruf am meisten? Was kann ich besonders gut? Was möchte ich als Nächstes schaffen?

Achtsames Laufen

Versuchen Sie gewohnte Wege bewusst wahrzunehmen: das Gefühl des Bodens unter Ihren Füßen, hörbare Geräusche etc.

Pause

Genießen Sie eine stille Tee- oder Kaffeepause ganz bewusst. Fokussieren Sie dabei Ihren Geschmackssinn.

Achtsam Essen

Probieren Sie, die Nahrungsaufnahme zu entschleunigen: Nehmen Sie die Konsistenz, den Geschmack oder auch die Farbe des Essens ganz bewusst wahr.

Bewusstes Draußensein

Schenken Sie sich einen Moment, Ihre Umgebung mit allen Sinnen wahrzunehmen und wirken zu lassen.
Welche Empfindung tut Ihnen besonders gut?

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Wenn Sie Fragen oder Anregungen für uns haben, nehmen wir diese gern per E-Mail an info@koqu-berlin.de entgegen!