

Wolken und Sorgen vertreiben mit der Puste-Sonne

Wenn die Sonne am Himmel lacht, lacht auch unser Herz. Erreichen die Sonnenstrahlen unseren Körper, wird die Produktion des körpereigenen Glückshormons Serotonin angeregt. An wolkenverhangenen Tagen können die Kinder helfen, die Sonne zu aktivieren und in Schwung zu bringen, damit sie aus ihrem Schlaf erwacht und wieder am Himmel zu strahlen beginnt. Auch Kinder, die sich gerade in einem kleinen Stimmungstief befinden, können dazu angeregt werden, ihre Sorgen durch den Trinkhalm, der bei diesem Pustespiel benötigt wird, weg zu pusten, die Sonne in Bewegung zu setzen und sich von ihr neue Kraft zu wehen zu lassen.

Dies kann durch die begleitende pädagogische Fachkraft oder die Eltern sprachlich begleitet werden: Was würdest Du draußen gerne machen, wenn die Sonne gleich wirklich hinter den Wolken hervorkommen sollte? Und was würdest Du machen wollen, wenn wir jetzt nicht Sommer(...), sondern Herbst(...) hätten und die Sonne scheinen würde?

Oder wenn das Kind seinen Kummer weg pusten möchte: Was bereitet Dir Sorgen, wie groß sind diese, wieviel Kraft brauchst Du, um sie weg zu pusten? Schaffst Du es alleine oder wünschst Du Dir Unterstützung von mir oder anderen Kindern? Sinnvoll ist an dieser Stelle auch das Benennen der Emotionen, um dem Kind einen Begriff für ihr Gefühl geben und es besser greifbar machen zu können.

Um Wolken oder ähnliches wegpusten zu können, basteln die Kinder aus Tonpapier zunächst eine Sonne (oder alternativ auch eine Wolke, einen Sorgensack, der oben offen ist und die Sorgen herausschleudern kann oder etwas beliebig Anderes, was die Kinder wegpusten möchten). Anschließend benötigen sie nichts weiter als einen Trinkhalm.

Durch das Anpusten der Sonne trainieren die Kinder ihre **Mundmuskulatur**, verbessern durch das Halten des Trinkhalms den **Mundschluss** und nehmen die korrekte **Zungenlage** ein – alles wichtige Voraussetzungen fürs Sprechen. Wichtig ist es, darauf zu achten, dass die Kinder den Trinkhalm mit den Lippen und nicht mit den Zähnen umschließen und dass sie ihn nicht unbeaufsichtigt verwenden. Es besteht die Gefahr, dass Kleinteile in die Luftröhre inhaled werden!

Andere Kinder, die gerade dabei sind und nicht selbst pusten, können das Kind durch „Ppppfff“-Töne begleiten und dem pustenden Kind noch mehr Kraft verleihen. Zudem kann das Puste-Spiel dabei unterstützen, die Selbstwirksamkeit zu fördern, da die Kinder eine Art kennenlernen, wie sie ihre Sorgen ggf. selbstständig minimieren können.

Wir wünschen viel Spaß beim Basteln, Aufgehen lassen der Sonne und vertreiben möglicher Wolken oder Sorgen!

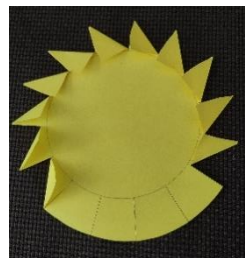
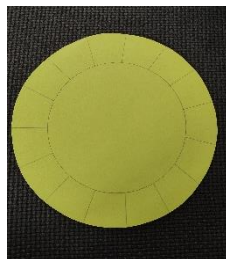


Das Sonnen-Pustespiel

- Material:**
- Tonpapier, ca. DIN A4, zum Basteln der Sonne(...)
 - Schere und Stift, ggf. Wackelaugen
 - eine dicke Pappe, auf die die Sonne(...) geheftet wird
 - eine Musterbeutelklammer o.ä. zum Befestigen der Sonne auf der Pappe
 - je einen Trinkhalm pro Kind

Vorbereitung

- Zunächst wird ein Kreis aufgemalt und ausgeschnitten. Anschließend wird ein etwas kleinerer Kreis darauf gezeichnet und von dort aus werden die Sonnenstrahlen nach außen markiert. Diese Linien werden entsprechend geschnitten und diagonal gefaltet.



- Nun kann die Sonne nach Belieben mit einem Gesicht verziert werden.
- In die Mitte der Sonne wird ein kleines Loch gemacht, durch das eine Musterbeutelklammer gesteckt wird. Die Sonne wird damit locker(!) auf der Pappe fixiert. Dies ist wichtig, damit sich die Sonne gut drehen kann. Alternativ zur Musterbeutelklammer kann auch eine kurze Steck- oder Pinnnadel verwendet werden, deren Spitze dann jedoch auf der Rückseite der Pappe gesichert werden muss.

Spielidee

- Nun kann die Sonne mit einem Trinkhalm angepustet werden. Ggf. muss die Nadel bzw. Klemme noch einmal nachjustiert werden.
- Die Kinder können nun ausprobieren, mit wieviel Kraft und an welcher Stelle die Sonne angepustet werden muss, damit sie sich schnell drehen kann. Macht es einen Unterschied, von welcher Seite die ‚Sonnenstrahlen‘ getroffen werden?

