

## Grundlagen psychischer Gesundheit bei Kita-Kindern

### Seele im Gleichgewicht

Psychische Gesundheit ist ein essenzieller Bestandteil des Wohlbefindens eines jeden Menschen und beginnt bereits im frühen Kindesalter. Warum sollten pädagogische Mitarbeiter in Kitas speziell in diesem Bereich geschult sein?

Psychische Auffälligkeiten können bereits bei kleinen Kindern auftreten. Ein geschultes Auge kann frühzeitig intervenieren (*frühe Anzeichen erkennen*). Die Kita-Jahre sind eine prägende Zeit für die Entwicklung von psychischer Widerstandsfähigkeit. Die pädagogischen Mitarbeiter spielen dabei eine Schlüsselrolle (*Resilienz fördern*). Kinder mit einer stabilen psychischen Verfassung finden es oft leichter, soziale Kontakte zu knüpfen und sich in Gruppen zu integrieren (*soziale Integration*). Eine starke psychische Grundlage kann das zukünftige Lernen und die allgemeine Lebensqualität positiv beeinflussen (*lebenslanges Lernen*).

Dieser Workshop vermittelt Grundlagen der Kinderpsychologie und praxisorientierte Methoden, um das psychische Wohl der Ihnen anvertrauten Kinder zu fördern und zu schützen.

#### Ziele des Workshops

- Sensibilisierung: Erkennen der Bedeutung psychischer Gesundheit in der frühkindlichen Entwicklung.
- Anzeichen und Symptome: Lernen, frühe Warnsignale zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren.
- Handlungsstrategien: Vermittlung von konkreten Interventionsmöglichkeiten im Kita-Alltag.
- Ressourcen und Netzwerk: Kenntnis von Anlaufstellen und Beratungsmöglichkeiten im Falle von Bedarf.
- Elternarbeit: Wie kann die Zusammenarbeit mit Eltern gestaltet werden, um die psychische Gesundheit der Kinder zu fördern?
- Eigenschutz: Methoden zur Selbstfürsorge für pädagogische Mitarbeiter, um dem emotional belastenden Beruf gewachsen zu sein.

#### Mögliche Inhalte des Workshops

- Grundlagen der Kinderpsychologie: Was sagt die Forschung zur psychischen Gesundheit von Kindern?
- Frühwarnsignale: Typische Verhaltensmuster und deren Deutung.
- Alltagsinterventionen: Praktische Beispiele für den Umgang mit emotionalen und Verhaltensauffälligkeiten.

#### Mögliche Inhalte des Workshops (Forts.)

- Resilienz stärken: Spiele und Übungen zur Förderung der psychischen Widerstandsfähigkeit.
- Elterngespräche führen: Tipps für die Kommunikation mit Eltern über sensible Themen.
- Stressbewältigung: Übungen für Kinder zur besseren Handhabung von Stresssituationen.
- Förderung der emotionalen Intelligenz: Wie lernt ein Kind, mit seinen Gefühlen umzugehen?
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit: Kooperation mit Psychologen, Therapeuten und Ärzten.
- Fallbeispiele: Diskussion von realen Beispielen und möglichen Lösungsstrategien.
- Fragen und Antworten: Zeit für individuelle Fragen und Erfahrungsaustausch.

#### Methoden

- Fachlicher Input und Moderation
- Kleingruppenarbeiten
- Bearbeitung individueller Anliegen
- Diskussion und Erfahrungsaustausch

#### Zielgruppe

Pädagogische Mitarbeiter, Sozialarbeiter, Mitarbeiter der OGS

#### Hilfsmittel

Flipchart, Beamer, Moderations-/ Metaplanwand

#### Materialien

Präsentation/ Fotoprotokoll, Fortbildungsmaterialien

#### Zeitlicher Rahmen

6 Zeitstunden + Kaffee- u. Mittagspause

08:00 h bis 15:00 h o. 08:30 h bis 15:30 h o. 09:00 h bis 16:00 h

#### terminliche Verfügbarkeit & Angebot

[bitte hier anfragen](#)