

Liebe Erzieherinnen und Erzieher,

mit dem Freudenknuffel habt Ihr etwas in der Hand (oder im Arm) mit dem Ihr eine wunderbare Möglichkeit habt, Eure Kinder sanft in eine Welt der positiven Gedanken und emotionalen Ausgeglichenheit zu führen. Dieser besondere Begleiter ist mehr als nur ein Plüschtier; er ist ein Freund, der Kinder auf ihrem Weg zu einem erfüllten und glücklichen Leben unterstützt.

Der „Freuden-Knuffel“

- **Nehmt euch Zeit,**

um den Kindern die **Bedeutung** des „Freuden-Knuffels“ zu erklären. Er ist nicht einfach ein Spielzeug, sondern ein **Freund**, der ihnen hilft, **schöne Momente** zu sammeln und **Dankbarkeit** zu entwickeln. Diese Ideen helfen, eine **emotionale Verbindung** zwischen den Kindern und ihrem neuen **Begleiter** her zu stellen.

- **Sorgen teilen und loslassen:**

Ermuntert die Kinder, ihre **Sorgen und Ängste** zu teilen. Lasst sie wissen, dass es okay ist, sich zu öffnen, und dass der „Freuden-Knuffel“ dabei hilft, diese Lasten zu tragen. Sorgen können durch Malen oder darüber Sprechen leichter losgelassen werden, um Platz für **positive Gedanken** zu schaffen.

- **Den Blick auf das Schöne:**

Noch wichtiger ist, gemeinsam sich an die Dinge zu **erinnern**, die schön sind, das könnte sein, dass mich heute morgen mein Freund Max ganz toll umarmt hat - oder weil mich meine Erzieherin gelobt hat, weil ich so toll Fußball spiele. Diese **schönen Momente** könnten **gemalt** oder **durch Symbole** dargestellt werden (z. B. mit einem „besonderen“ Stein). So werden diese Augenblicke **greifbarer** und **intensiver**.

- **Dankbarkeit und Selbstwertgefühl:**

Unterstützt die Kinder dabei, **Dankbarkeit** für diese Momente zu empfinden und auszudrücken. Das stärkt nicht nur ihr **Selbstwertgefühl**, sondern fördert auch ein **tieferes Verständnis** für die Schönheit des Lebens und die vielen kleinen Freuden, die es bietet.

- **Ein Ritual, z. B. im Morgenkreis:**

Macht das Teilen von **Freuden und Dankbarkeit** zu einem festen Bestandteil Eurer morgendlichen Routine. Setzt Euch zusammen mit dem „Freuden-Knuffel“ hin, teilt Eure **Erlebnisse** und nehmt Euch Zeit, um gemeinsam dankbar zu sein, aber auch gerne mal Dinge ansprechen, die Euch traurig machen. Dieses Ritual sorgt nicht nur für einen **positiven Start in den Tag**, sondern fördert auch das emotionale Wohlbefinden der Kinder.



Und wenn Ihr es noch nicht getan habt, dann ladet Euch hier die **Gefühlstagebuchvorlage** herunter!

● Was bedeuten eigentlich die Taschen des „Freuden-Knuffels“?

Warum ist vorne eine kleine und hinten eine große Tasche?

Der Freudenknuffel soll Kinder darin unterstützen, **fröhlich und glücklich** zu sein. Zum einen gehören da natürlich auch die Sorgen, Ängste und Dinge, die einen traurig machen. Und diese Dinge kann man einfach auf ein Papier malen oder ein bestimmtes Symbol in die **vordere kleine Tasche** stecken.

Und - wenn die Kinder das wollen, können sie auch gerne darüber sprechen. Worauf wir aber unsere Gedanken und unseren Blick richten sollten, sind die Dinge, die uns Freude bereiten: Für die man dankbar ist, was einen zum Lachen gebracht hat und Erlebnisse, die man gerne wiederholen möchte, weil sie so schön waren.

Und das können auch ganz alltägliche Dinge sein, wie: Meine Erzieherin hat gesagt, ich kann etwas richtig gut, die herzliche Umarmung von Max heute Morgen, oder wie wir gemeinsam Fußball gespielt haben, oder dass meine Mama mich so gerne mag...Und diesen Dingen sollte (vor allem wir Erwachsene) viel mehr **Aufmerksamkeit** schenken. Dafür ist die **hintere Tasche** gedacht und weil darauf auch der Fokus liegen soll, ist sie deutlich größer.

● Warum die Ohren und Hände verschiedene Farben haben?

Ganz einfach: Wenn du mit den Kindern ins **Gespräch** kommst, soll es als **Gedankenstütze** dienen:

● **Das rote Ohr** soll eine Gedankenstütze dafür sein, wenn man **wütend** war oder sich **geärgert** hat. Manchmal bekommt man auch rote Ohren, wenn man sehr wütend ist.

● **Das blaue Ohr** erinnert uns an Situationen, in denen man **traurig** war oder sich **unsicher** fühlte. Blau ist eine eher dunkle Farbe und man hat manchmal das Gefühl, dass es dunkler um einen wird, wenn man traurig ist.

Diese beiden Elemente sind bewusst kleiner gestaltet als die beiden Arme, denn man soll ihnen natürlich „gehör“ verschaffen, aber dennoch mehr den Blick auf das positive lenken.

● **Der grüne Arm** steht für alles, wofür man **dankbar** ist, wie ein leckeres Pausenbrot, ein schöner Kindergarten oder gut Ball spielen zu können. Grün ist die Farbe der Natur, die unsere Welt so schön macht und uns Luft zum Atmen gibt.

● **Und der gelbe Arm** erinnert an Momente, in denen man sich sehr **gefremt** und **gelacht** hat. So wie wenn man in die Sonne schaut und dabei unweigerlich lachen muss.

Diese **Farben** helfen Euren Kindern, ihre **Gefühle** auf eine **greifbare** und **verständliche Weise** zu erkennen und auszudrücken, und sie unterstützen dabei, den Blick auf das **Positive im Alltag** zu lenken.

Ach ja - apropos Blick, Ihr fragt Euch bestimmt, warum Knuffel nach **oben links** blickt?

Das ist ganz einfach: Sobald man versucht, sich an Dinge zu **erinnern**, die vergangen sind, wandert unser **Blick nach oben links**.

Der „Freuden-Knuffel“ ist ein Symbol der Liebe und Fürsorge, das Eure Kinder auf ihren Wegen begleitet. Nutzt diese wundervolle Möglichkeit, um gemeinsam eine Welt der positiven Gedanken und emotionalen Resilienz zu erschaffen.



Mit herzlichen Grüßen & und guten Gefühlen

Maika & Manfred Wittmann

Und falls Du es noch nicht weißt:
Es gibt den Knuffel auch in der kleinen Ausführung - als Geschenk für Eure Kinder. Schaut ihn doch gleich mal hier an:

Gehe auf 



mawi-spiele.de/3307