

Newsletter

# KITAHAVIVA

Dezember 2018

Liebe Eltern  
Liebe Kinder  
Liebe Viva-Freunde

Nicht mehr lange und wir sagen dem 2018 Adieu!

Ich und mein Team haben beschlossen, dankbar zurückzuschauen und das neue Jahr voller Vertrauen willkommen zu heissen.

Wie machen wir das am besten, haben wir uns gefragt? Dies thematisieren wir im aktuellen Newsletter.

Richard Wiseman, Professor an der Universität von Hertfordshire, hat eine Studie über glückliche Leute gemacht. Er beschäftigte sich dabei mit Fragen wie: Warum sind manche Menschen glücklich und andere nicht?

*„Es braucht Erwachsene, die Anerkennung und Dankbarkeit geben können, ohne sie einzufordern und damit vorleben, wie sehr das Leben dadurch bereichert wird“.*  
Zitat aus „Die Haltung macht's“

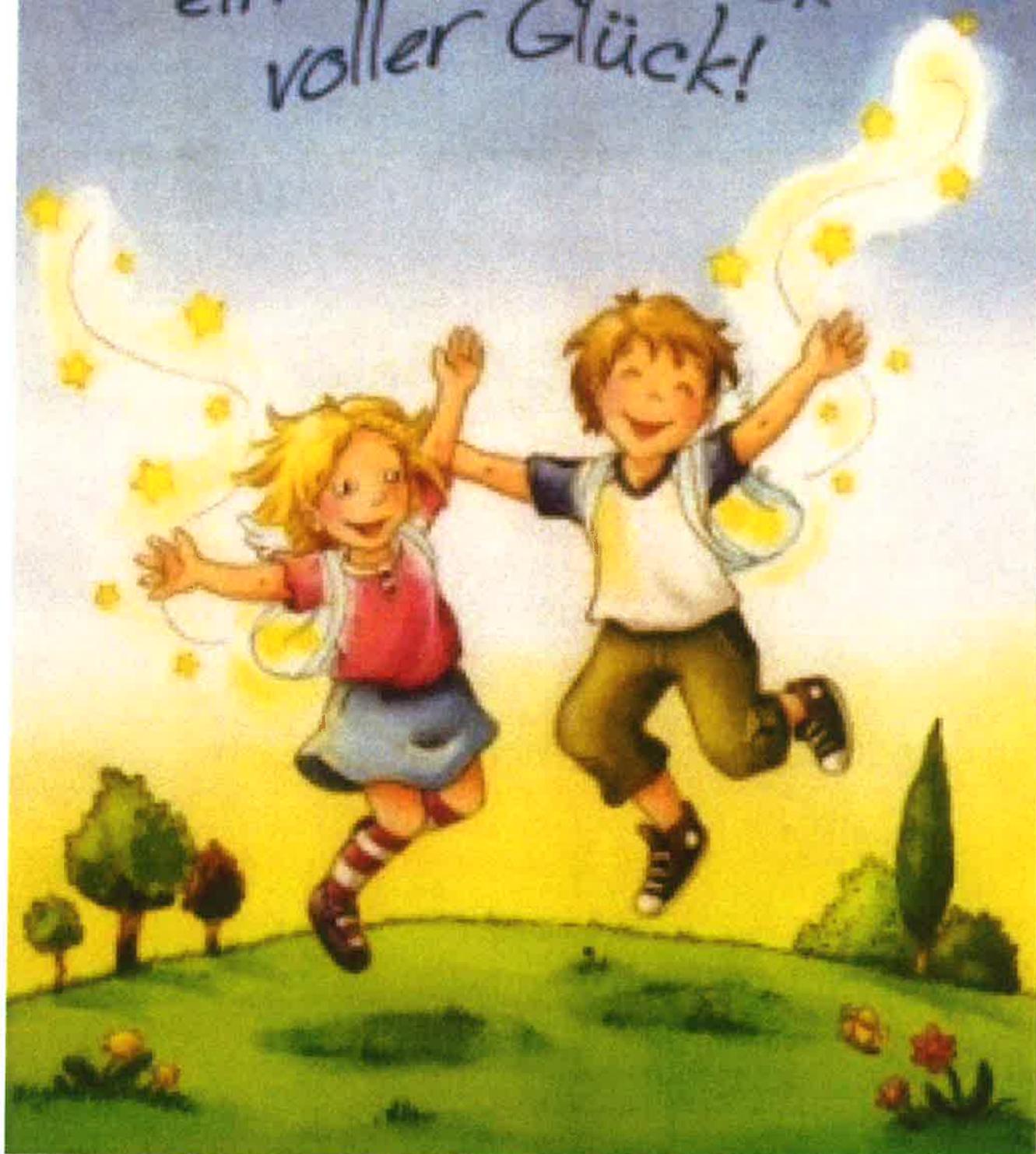
Ich wünsche euch eine lichtvolle Adventszeit und ein gutes 2019.

Liebe Grüße

Angi

Inhalt: Beiträge zum Thema „Glücklich sein oder tausend Gründe dankbar zu sein“, Lager- Fotos, Verschiedenes, unsere Sponsoren

Ich wünsche dir  
einen Rucksack  
voller Glück!



# Was passiert bei Glück im Körper?

*... für ein paar wunderbare Momente taucht man ein, in ein blubberndes Wohlfühlbad!*

Eine gelungene Mathearbeit, die Vorfreude auf den Geburtstag oder ein Nachmittag mit Freunden: Das alles kann glücklich machen. Jeder kennt dieses schöne Gefühl und kann es spüren: Kribbeln im Bauch, Lachanfälle, Herzklopfen. Doch was passiert eigentlich in unserem Körper, wenn wir glücklich sind?

## **Glück findet im Gehirn statt**

Auch wenn wir Glück im ganzen Körper empfinden, entsteht dieses Gefühl vor allem im Gehirn. Im Gehirn gibt es verschiedene Bereiche. Im Mittelhirn liegt das Belohnungszentrum. Es besteht aus einer Ansammlung von Neuronen. Neuronen sind Nervenzellen, die elektrische Signale aufnehmen und weiterleiten. Wenn uns etwas Tolles passiert, werden im Belohnungszentrum Glückshormone ausgestoßen, zum Beispiel Dopamin. Dieses Glückshormon wird dann von den Nervenzellen in das Vorderhirn und in das Frontalhirn weitergeleitet. Das **Dopamin** bewirkt, dass unser Gehirn besser funktioniert und wir aufmerksamer werden. Es gibt noch andere Glückshormone: **Endorphine** werden ausgestoßen, wenn wir uns stark bewegen, wie beispielsweise beim Sport. **Oxytocin** entsteht, wenn wir einen anderen Menschen lieben und ihm vertrauen.

Tatsächlich haben Menschen, die viele Glücksmomente erleben, weniger Stress. Wenn wir glücklich sind, gelingt uns vieles besser. Die meisten Menschen sind zufrieden, wenn sie mit Freunden oder der Familie zusammen sind, wenn ihnen die Schule Spass macht und ihnen ihre Arbeit gelingt. Und wenn wir mit unserem Leben zufrieden sind, können uns auch unglückliche Momente oder Tage, an denen auch mal etwas daneben geht, nicht viel anhaben.

Angelika Senter, Kitaleitung



Die Grundbedürfnisse zeigen auf, was wir als Mensch brauchen, um zu überleben. Sie sind überlebensnotwendig und jedes Individuum hat sie. Das Thema Grundbedürfnisse ist aber auch umstritten. Einige Psychologen betrachten auch weitere Bedürfnisse, die nicht das Überleben sichern, durchaus als wichtig oder grundlegend. Ob wichtig oder unwichtig, die Kinder haben ihre Rechte und diese sind vorrangig zu respektieren. Als Grundbedürfnisse von Kindern gelten ihre Bedürfnisse nach beständigen, liebevollen Beziehungen, körperlicher Unversehrtheit und Sicherheit, nach einer anregenden Umwelt, individuellen und entwicklungsgerechten Erfahrungen, Struktur und Orientierung, Hilfe beim Verstehen der Innen- und Aussenwelt, stabilen und unterstützenden Gemeinschaften sowie nach einer sicheren Zukunft für die Menschheit.

Es sind diese Bedürfnisse, die ein Kind hat, um sich zu einem selbstständigen, glücklichen Menschen entwickeln zu können. Werden die Bedürfnisse eines Kindes nur unzureichend oder aber übermässig befriedigt, hat das negative Auswirkungen auf die Gesamtentwicklung des Kindes. Angemessene Bedürfnisbefriedigung muss anfangs von den Erwachsenen wahrgenommen werden, weil Kinder noch nicht dazu in der Lage sind. Kinder müssen aber auch lernen, Bedürfnisse aufzuschieben oder auf die Befriedigung verzichten zu können. Das Kind wird definitiv keine Entwicklungsschädigung erleiden, wenn es heute nicht genau dieses grossartige Feuerwehrauto oder eine Glace erhält. Es wird vielleicht im Moment unglücklich sein und seinem Frust freien Lauf lassen, aber genau in diesem Zeitpunkt braucht es die richtigen Bedürfnisse, um zu lernen, was es wirklich glücklich macht.

Dominik Senter, Gruppenleitung Sonne



Dankbar sein fällt nicht immer leicht. Oft sehen wir das Negative. Immanuel Kant, ein Philosoph aus dem 18. Jahrhundert, sagte einmal: «In der Dankbarkeit steht der Verpflichtete um eine Stufe niedriger als sein Wohltäter.»

(Quelle Die Haltung macht's! Manuela Rodner, Rita Greine)

Warum fühlen wir uns verpflichtet, dankbar zu sein? Sollte es für uns nicht selbstverständlich sein, sich dankbar zu fühlen und dies auch auszudrücken? In der First World, in der wir leben, sollte man doch meinen, dass uns klar ist, was Dankbarkeit bedeutet. Dankbar für genügend Nahrung, ausreichende medizinische Versorgung, genügend Wärme und Kleider, Frieden und Demokratie.

Kinder sind viel schneller dankbar als Erwachsene. Sie sind dankbar für Zeit, Geduld, Nähe und Zuneigung von ihren Bezugspersonen. Diese Werte erfahren Erwachsene bei sich selbst oft nicht mehr. Sie merken aber, wenn sie dies den Kindern nicht geben können und überhäufen sie stattdessen mit Geschenken. Kinder wollen sich aber nur wahrgenommen fühlen und Zuneigung erfahren. Bringen wir den Kindern bei, «Danke» und «Bitte» zu sagen, bringen wir ihnen bewusst bei, dankbar zu sein. Denken wir doch daran, was wir alles haben und wie gut es uns geht. Setzen wir unsere Prioritäten richtig? Arbeiten wir zu viel oder verbringen wir genug Zeit mit unseren Liebsten? Wenn uns bewusst wird, was wir alles haben, um dankbar zu sein, fällt es uns vielleicht auch leichter, dies auszudrücken.

Caroline Burkolter, Gruppenleitung Stern



Wir sind im Lager im Zimmer Orange, es ist der zweite Lagertag. Ich höre, wie jemand schluchzt und klettert auf das Hochbett, um nachzusehen. Ich tröste Fränzi (6), sie hat Heimweh. Auch am vierten Tag wird sie nochmals vom Heimweh besucht. Am zweitletzten Lagertag packe ich mit Fränzi ihre Sachen zusammen. Sie legt ein Kleidungsstück vor sich in ihren Koffer und sagt: «Weisch was, Sara? Am liebschte würdi no länger im Lager blibe, mir hets mega gfaue. S Mami und dr Papi warte jo sicher ou no chli länger uf mi weisch.» Als Fränzi das gesagt hat, musste ich über ihre Bemerkung schmunzeln. Ich wusste ja, dass es ihr gut geht und es ihr, trotz Heimweh, gefällt, aber ich habe nicht erwartet, dass sie noch länger bleiben möchte. Es hat mich gefreut und mir gezeigt, dass es sich auch aus der Sicht des Kindes lohnt, sich auf das Positive zu konzentrieren.

Gerade Kinder, die zwar Rahmenstrukturen und Regeln haben, aber meistens nicht wie wir einen genauen Stundenplan, begegnen im Alltag vielem, was nicht erwartet wird. Und da können wir uns meiner Meinung nach oft eine Scheibe abschneiden: denn die Kinder gehen auf das Unerwartete zu, nehmen es wie es kommt und versuchen, «ihr» Bestes daraus zu machen. Unerwartete Dinge können uns überraschen – und dann liegt es an uns, wie wir damit umgehen. Denn oftmals, wenn nicht sogar tagtäglich, gibt es kleine, unerwartete Taten und Gesten – und wer sie erkennt, wahrnimmt und zu schätzen weiss, hat schon einen wichtigen Schritt zum „Glücklichsein“ gemacht.

Sara Kohler, Fachfrau Betreuung Kind



Fritz (1,5 Jahre) ist am Morgen im Gumpi-Stern bei der Treppe auf der zweiten Stufe. Er geht in die Knie und hält ca. zehn Sekunden inne. Nun geht Fritz eine Stufe tiefer, geht in die Knie und hüpfte auf den Boden. Das wiederholt er ca. sechsmal.

Am Nachmittag des gleichen Tages sehe ich Fritz erneut im Gumpi-Stern auf der zweiten Stufe. Er geht in die Knie (ich höre ein tiefes Einatmen) und Fritz springt. Nachdem Fritz gelandet ist, streckt er seine Arme in die Luft und seine Mundwinkel gehen hoch.

Als Fritz auf der Treppe stand, merkte er, dass es ihm zu hoch ist. Durch diese intuitive Entscheidung, von der ersten Stufe zu springen, anstatt gleich von der zweiten, erlebte Fritz ein Glücksgefühl. Die erste Übung gab ihm Selbstvertrauen und den Mut, von der zweiten Stufe zu springen.

Diese Entscheidung, auf sein Bauchgefühl zu hören, bewirkt nicht nur, dass er selbstsicher wird, sondern motiviert ihn auch, neue und schwerere Situationen zu erleben und zu meistern.

### Vali Grolimund, Miterzieherin

Richard Wiseman, Professor an der Universität von Hertfordshire; Unser Bauchgefühl liegt oftmals genau richtig. Vielleicht ist es eine Form von angeborener Weisheit. Wiseman behauptet, dass glückliche Menschen dazu neigen, Entscheidungen nach ihrer Intuition zu treffen. Er schlägt vor, über wichtige Entscheidungen eine oder mehrere Nächte Schlaf zu nehmen, weil wir die Lösungen für Probleme in unseren Träumen ausarbeiten.



Fränzi (3,5) und Käthi (3,5) sind im Wald am Bauen einer Holzhütte. Die beiden holen immer wieder lange Äste, die sie für den Hüttenbau brauchen. Die Zeit vergeht im Fluge und es ist Zeit zum Aufräumen, wir fahren ins Viva zurück. Käthi sagt zu Fränzi, dass sie weiterbauen wollen, wenn sie das nächste Mal in den Wald gehen. „Wir brauchen noch viel Holz für unsere Hütte. Wenn wir fertig sind, können wir in unserer Hütte wohnen!“

Professor Wiseman zufolge schaffen wir durch positive Erwartungen selbsterfüllende Prophezeiungen.

Strahlende Augen und ein herzliches Lachen gehören zum Glücklichen. Es sind kleine Dinge im Leben, die Kinder zum Strahlen bringen. Das Glück hängt nicht davon ab, wie viel du machst, sondern wie zufrieden du bist.

Barbara Kohler, Wald SPGL



In der Kita ist eines unserer Ziele, den Kindern die Vielfalt unserer Lernumgebung aufzuzeigen und sie so in ihrer Entwicklung zu fördern. Fränzi (2) und Hans (2,5) verbringen in der Kita viel Zeit miteinander. Sie lieben es, alles beziehungsweise vieles gemeinsam zu machen. Wenn Fränzi malen geht, geht Hans mit. Wenn Hans kochen geht, geht Fränzi mit. Seit neuestem ist auch Fränzi ein Wald-Gruppenkind und geht mit anderen Viva-Kindern in den Wald. Dabei hat sie eine neue Freundin entdeckt, mit der sie wunderbare Feengeschichten nachspielen kann. Hans bleibt im Viva und hat neuerdings einen neuen Freund, mit dem er im Werkhaus so richtig sägen, bohren und hämmern kann.

Kinder brauchen Routine und Rituale, dies gibt auch Fränzi und Hans Sicherheit.

Professor Wiseman beschreibt, dass, wenn wir jeden Tag das Gleiche tun und dieselben Menschen treffen, sich nicht viel ändern wird.

Glücklich sein heisst auch, Neues zu wagen und von der Vielfalt der Lernumgebung zu profitieren.

Carole Tschumi, Miterzieherin

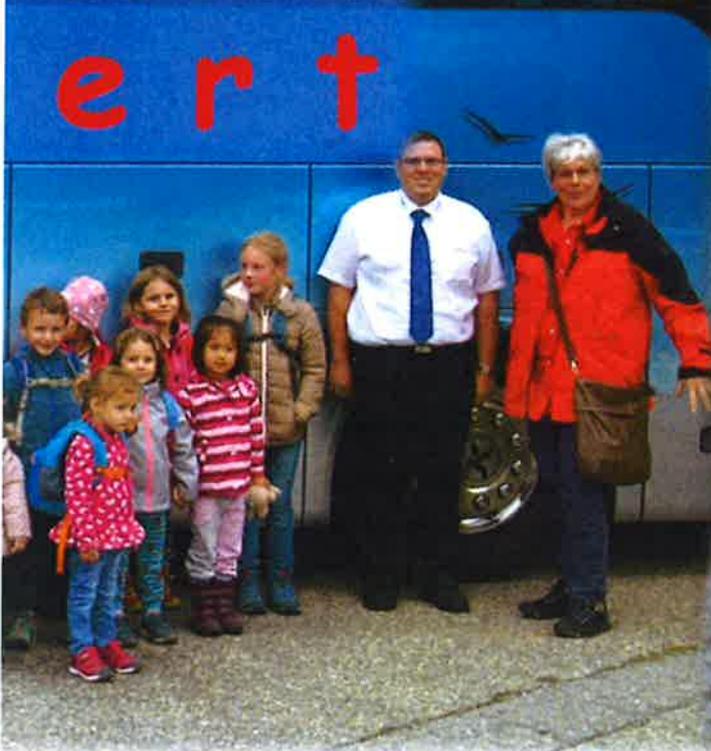
# Herbstlager 2018

29.9.2018-5.10.2018

in Emmetten

[www.pfarrei-risch.ch](http://www.pfarrei-risch.ch)





## Mach Limonade aus der Zitrone



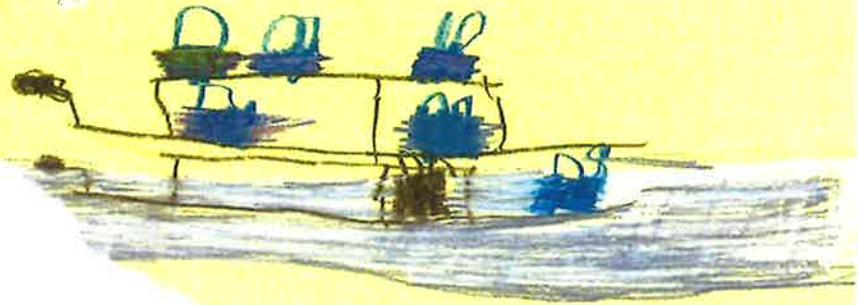
Fränzi (4) ist dieses Jahr mit ins Herbstlager gekommen. Am zweiten Abend begann sie zu weinen und sagte, dass sie nach Hause zu ihrer Mutter möchte. Sie sagte, das Lager gefiele ihr nicht und dass es zu Hause mehr Spass macht. Sie hatte an diesem Abend auch Mühe einzuschlafen.

Am nächsten Morgen sah die Welt wieder ganz anders aus und Fränzi freute sich auf das gemeinsame Frühstück. An diesem Vormittag gingen wir noch auf den Spielplatz und am Nachmittag machten wir «Stäcke Brot». Fränzi sagte dann zu mir: «Es het mir gfaue uf em Spielplatz», dabei lachte sie. In dieser Nacht hatte sie weniger Mühe mit dem Einschlafen. Am nächsten Morgen fragte sie mich: «Gö mir hüt wieder uf e Spielplatz?» Ich bejahte dies. Fränzi: «Oh mega cool», dabei lachte sie laut.

Wenn wir eine starke Haltung einnehmen, können wir Unglück in Glück umwandeln. Indem wir die Situation erstmal so annehmen, wie sie ist und ruhig bleiben, können wir erkennen, dass in jeder Situation eine Chance liegt. Wir können uns dann auf die positiven Seiten der Situation konzentrieren oder aktiv daran arbeiten, die Situation für uns anzupassen.

Céline Kalambay Lernende 3. Lehrjahr

## Das Glück auf halber Strecke treffen



Die Kinder Fritz (4), Fränzi (3) und Käthi (3,5) haben im Bewegungsraum mit den Bauklötzen gespielt. Nun müssen sie diese aufräumen. Zuerst schmeissen sie alle Bauklötze irgendwie in die Kiste. Sie merken jedoch, dass so der Deckel nicht zugeht... Die Kinder nehmen die oberen Bauklötze heraus und versuchen es erneut. Diesmal legen sie die oberen Bauklötze hin. Sie versuchen erneut, die Kiste zu schliessen, doch es klappt immer noch nicht ganz. Die Kinder versuchen es ein drittes Mal. Bei diesem Versuch werden alle Bauklötze herausgenommen und danach der Grösse nach eingeräumt und gestapelt. Bei diesem Versuch klappt es, die Kiste kann verschlossen werden und die Kinder lachen dabei.

Bei diesem Situationsbeschrieb sieht man, wie die Kinder „hartnäckig“ an einer Sache geblieben sind und nicht gleich aufgegeben haben. Sie haben immer nach einer anderen Lösung gesucht, bis es am Ende geklappt hat. Selbstvertrauen und Motivation führen häufig dazu, Glück in der entscheidenden Phase zu treffen und somit das Projekt zum Erfolg zu führen. Die Kinder investieren Anstrengung in ihr Ziel.

Leandra Schnider, Lernende 2. Lehrjahr

## Richte deine Ziele nach deinem Streben

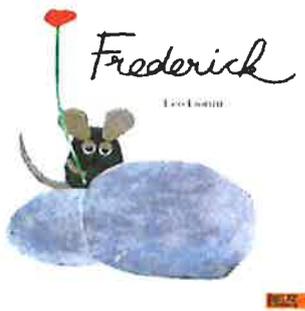


Es ist Freitag, nach dem Mittagessen. In der Gruppe Stern haben wir die Zähne geputzt. Die Baumwoll-Gesichtstücher müssen in die Waschküche gebracht werden. Ich frage Franz (2), ob er mir helfen möchte. Er ist gern behilflich. Nun gebe ich ihm den Auftrag, die Tücher in die Waschküche in den Wäschekorb mit dem roten Punkt zu bringen. Er antwortet: «Rote Punkt!», dann läuft er aus der Gruppe und schliesst die Tür. Nach einigen Minuten kommt Franz zurück in die Gruppe Stern. Er ist zufrieden und hat ein Lächeln auf dem Gesicht. Er kommt zu mir und sagt: «Franz rote Punkt!». Ich bedanke mich für seine Hilfe. Franz läuft lächelnd weg und spielt weiter.

Wir werden glücklich sein, wenn wir bestimmen, dass unsere Ziele mit der Art und Weise zusammenpassen, wie wir unser Leben führen wollen. Wenn ein Kind seine Ziele praktisch üben kann und dazu Unterstützung erhält, wird Erfolg bewirkt. Gleichzeitig entwickelt das Kind sein Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen.

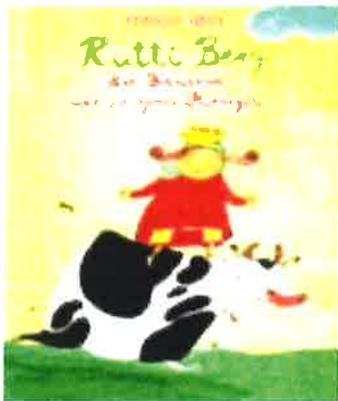
Alessia De Ruvo, Lernende 1. Lehrjahr

# Bilderbücher Tipps



Die Geschichte von der Maus, die nicht wie die Anderen für den Winter Körner und Nüsse sammelt, sondern Farben, Sonnenstrahlen und Wörter. Wird ihm das durch die Winterzeit nützen?

ISBN:978-407-73006-0



Rutti Berg ist eine Bäuerin und wäre so gerne eine Königin. Sie tauscht ihre Kuh gegen ein Pferd und ihren Stall gegen ein Schloss. Doch dann läuft es gründlich schief. Und sie wäre lieber wieder eine Bäuerin. Was wohl dann geschah?

ISBN: 39075886574



Heute ist wieder so ein Tag, an dem Mia und Flo alles blöd finden. Sie sind richtig schlecht gelaunt und maulen herum. Da erzählt ihnen ihre Mama die Sache mit dem Glücksrucksack und womit man ihn füllen kann. Womit werden sie ihn wohl füllen?

ISBN: 978-3-86559-082-4

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen und dem Glück finden.

Anna-Sophia Beiner, Praktikantin





**„glücklich + zufrieden“**



**Dienstag 18.12.2018 / 18.00 Uhr**

**Zur Eröffnung unseres Adventsfensters spielt die Musikgesellschaft Derendingen auf.**



Und Leandra klärt mit ihrer Geschichte zum Adventsfenster auf, ob Gespenster auch Weihnachten feiern.

Eine feine Suppe von Ünggu rundet den Abend ab.

**Leandra Schnider 2.Lehrjahr (Projektarbeit)**

---

*Einen herzlichen Dank geht an die Frauengemeinschaft Derendingen im speziellen an Regula Burki & Marlies Coldebella für die Organisation des alljährlichen "Däredinger Adväntskaländer".*

## Adventszeit im Viva:

Am Adventskalender hängen 24 Gespenster, jedes birgt ein kleines Geheimnis.

Voller Vorfreude begleitet er die Kinder durch die Adventszeit.



## Familien Anlass „Samichlaus“ vom 06.12.2018 beim Schulhaus Mitteldorf:

Der Samichlaus mit seiner roten Kutte und seinen Schmutzlis haben uns auch dieses Jahr gefunden.

Die vielen Versli und Lieder unserer Kinder haben seine Ohren und Herz erwärmt.

Was für Mut braucht es, diesem bärtigen Mann, die im Viva geübten Verse vorzutragen.

Ein herzliches Dankeschön an die CEVI, die Einwohnergemeinde Derendingen und an Ünggu für die feine Suppe!



Verein KITAHausVIVA  
Hauptstrasse 89  
4552 Derendingen  
hausviva@bluewin.ch  
www.kitahausviva.ch

Spendenkonto:  
Raiffeisenbank Wasseramt Mitte  
CH54 8093 8000 0036 3701 9  
Verein KITAHausVIVA  
Hauptstrasse 89  
4552 Derendingen

## Ein herzlicher Dank an unsere Sponsoren

Garage Wyss AG, Derendingen  
Familie Daniel & Roswitha Soltermann, Derendingen  
Familie Ueli & Tetyana Dumermuth, Kriegstetten  
Mercedes-Benz AG, Herr Longhitano, Aarburg  
Genossenschaft „Läbesgarte“, Biberist  
Familie Wicky-Baldegger, Hochdorf  
Familie Hüsler, Recherswil  
Familie Senter Bernardo & Karin, Matzendorf  
Kinderbörse Piccolo, Miriam Lüthi-Caspani, Derendingen  
Familie Adam & Plückiger, Derendingen  
Reusser Transporte AG, Zuchwil  
Herr Urs Kublun, Basel

in herzlicher Dank an unsere Sponsoren für Ihre Unterstützung!

## Die KünstlerInnen:

Cristina, Malia, Dawid, Manolo, Bruck, Jana, Damon, Delal, Jael, Noah,  
Leandra, Elena, Basil, Ben, Milo, Ismail, Elia

Newsletter

**KITAHausVIVA**

Dezember 2018