Mein Routinen-Guide

gegen den Kita-Alltags-Frust

Heute bekommst du von mir meine ganz persönlichen, kleinen aber wirkungsvollen Strategien für entspannte Kita-Tage und wieder mehr Freude im Erzieher-Job.

Das hat mir wirklich geholfen:

An ganz schlimmen Tagen, **stelle ich mir diese Fragen:**

- Warum bin ich Erzieherin geworden?
- Warum habe ich diesen Job gewählt?
- Was ist mein Ziel als Erzieherin?

Ich weiß, das sind grundlegende Lebensfragen, aber es wir dir helfen, deine Berufung nicht zu vergessen.

Täglich überlege ich mir:

- Wofür bin ich Dankbar?
- Was macht mich heute glücklich?

Ich muss mindestens drei Sachen finden, die mich glücklich oder dankbar machen. Das mach ich schon auf dem Weg zur Arbeit.
Automatisch liegt der Fokus den ganzen Arbeitstag lang, auf der Suche nach etwas, dass mich freut, das mich glücklich und dankbar macht.
Angefangen hab ich da mit ganz banalen Dingen: ohne Rückenschmerzen aufgestanden, schöner Sonnenaufgang oder die frische Luft, die um meine Nase weht, auf dem morgendlichen Radweg zur Arbeit.
Aber es kann eben auch so viel mehr sein. Und du wirst ganz anders durch den Tag gehen - auf der Suche nach dem Positiven.
Probier es aus!

Ich verändere meine Haltung:

- Ich versuche den ganzen Tag meine Mundwinkel leicht oben zu lassen (ein Mini-Lächeln im Gesicht)

Das hat eine wirklich wunderbar positive Wirkung auf die Stimmung. Nicht nur die eigene Stimmung ändert sich, sondern dieses Mini-lächeln wirkt sich auf die Ausstrahlung aus und somit auf die Stimmung um dich herum. (Und einen kleinen Face-Yoga-Effekt hat es auch.)

Ich nehme mir ein kleines Ziel für den heutigen Tag vor.

- Worauf habe ich heute in der Kita Lust - was möchte ich heute gerne umsetzen?

Du bist Erzieherin geworden, um etwas zu bewirken und mit WAS kannst du dem heute ein Stück näher kommen - auch wenn die Rahmenbedingungen nicht optimal sind (denn das sind sie ja nie)!

Ich übe mich in besserer Kommunikation:
Ich habe da die Gordon-Kommunikation entdeckt und wende sie nicht nur mit den Kindern an, sondern auch mit den Eltern - und das wirkt Wunder.
Wenn du Gordon nicht kennst, dann google das mal. Ich hab mich in dem Bereich fortgebildet und bin davon begeistert.
Kurzfassung: Es ist das Kommunikationsmodell nach Thomas Gordon, das auf Respekt, Vertrauen und gegenseitiger Bedürfnisachtung basiert. Dazu gehören aktives Zuhören, Ich-Botschaften und Vermeidung von Befehlen, Warnen und Belehren.
Dann lösen sich schon ein paar Probleme von selbst.

Jeden Tag Bewegung mit den Kids!
Sei es im Bewegungsraum oder im Stuhlkreis, sei es zur Musik oder zur Handtrommel.
Einfach und effektiv muss es sein. Jederzeit anwendbar und gerne bevor es laut und chaotisch wird in der Gruppe oder ich konzentrierte Kinder oder eine ruhige Gruppe brauche, z. B. vor einer Bastelaktivität, der Mittagsruhe...

Gerne mache ich **Tanzspiele zur Musik**, denn Musik und Rhythmus wirken sich auf die Stimmung aus und beruhigen das Nervensystem - nicht nur bei den Kinden, sondern auch bei einem selbst.
Für das Tanzen braucht es nicht immer den Bewegungsraum, und die Kinder werden davon nicht lauter und wilder.
Schon mal den Stopptanz mit kreativen Aufgaben ausprobiert?
Für Tanzspielideen, klicke hier:

- ***Tanz-Spiel & Spaß***

und hol dir meine kostenfreien Tanz-Spiel & Spaß-Ideen für sofortige Umsetzung, praxiserpropt und mit einfacher Anleitung und passenden Musiklinks zu Spotify.

Der Kreative Kindertanz lässt die Kinder kreativ werden und powert sie aus. Ich selbst leite an und muss nicht unbedingt mitmachen (aber ich mach es, weil es so viel Spaß macht).
Du brauchst keine Bewegungsbaustelle die du kompliziert auf- und abbauen musst, um die Kinder zu bewegen.
Und tanzen kann man alleine mit vielen Kindern! - Optimal, denn unterbesetzt ist man ja eh fast immer.
Kreativer Kindertanz fördert zudem Gemeinschaft, Achtsamkeit, Ausdruck und Selbstvertrauen... - ein ganzheitlich pädagogisch wertvolles Angebot!

Mir haben alle diese Dinge geholfen - **und vor allem das Tanzen** - , als Erzieherin im Kindergarten meine Stimmung und Leidenschaft für diese Berufung zurückzufinden, gerne wieder zur Arbeit zu gehen und mit den Kindern schöne Momente zu gestalten.

Das Tanzen kam bei allen Kids super an. Und die Kinder haben jeden Tag danach gefragt.
Meine Turnstunde habe ich in eine Tanzstunde umgewandelt damit wir noch mehr Tanzzeit haben. Und die Weiterbildung zur Dipl. Tanzpädagogin (TI) habe ich dann auch absolviert.
Wenn du mehr über mich und meine Mission erfahren willst, dann klicke hier:

- ***Über mich***

Ich bin sicher:
Wenn du diesen Guide mit den Fragen und den Tipps der täglichen Tanz-/ Bewegungseinheiten umsetzt und zu deinem Routine-Guide machst, dann wirst du auch wieder deine Freude und Gelassenheit im Kita-Alltag wiederfinden und wieder Tatendrang spüren statt “Machen-weil-Muss”-Modus.

Nimm es in die Hand.

Deine

tanzen-tarnai