

## Jugenderholung in Coronazeiten 15 – Die Bedürfnispyramide



### Tipps für unsere JEW-Familien

Zuhause-Zeit kann Kindern und Eltern gut tun!

Rund-um-die-Uhr beisammen sein ist eine Chance, die es zu nutzen gilt. Doch: Wie können wir die Bedürfnisse von allen in der Familien erfüllen? Welches Bedürfnis ist am wichtigsten?

Wenn ich gewährleisten möchte, dass mein Handeln als Elternteil bzw. Erziehungs-berechtigte\*r dem Wohl meines\*r Kindes\*r dient, heißt es, mich an den Grundbedürfnissen der Kinder zu orientieren. Möchte ich das Kindeswohl sicher stellen, müssen die Grundbedürfnisse der Kinder erfüllt werden. Was gehört zu diesen Bedürfnissen und wie können wir sie befriedigen? Worauf muss geachtet werden, dass es allen gut geht?

### Bedürfnisse

Bedürfnisse kommen durch Mangel zustande. Dieser Mangel wird oft als Spannung empfunden. So stehen die Bedürfnisse im Wechsel zwischen Unlust/Spannung und Lust/Entspannung. Beispielsweise wird Hunger (Spannung) mit Essen gestillt, wodurch sich das Bedürfnis „Hunger“ entspannt. Bei Kindern ist die Befriedigung der Grundbedürfnisse Voraussetzung dafür, dass sie sich körperlich, geistig und seelisch gut entwickeln und ihrem Alter entsprechende Fähigkeiten und Fertigkeiten entfalten und ausbauen können. Im Gegensatz zu Erwachsenen brauchen Kinder zur Befriedigung der Grundbedürfnisse Unterstützung durch die Eltern.

Zu den elementaren Bedürfnissen von Kindern gehören:

- ⇒ **Physische (körperliche) Bedürfnisse**  
z. B. Essen, Trinken, Ausscheidungen, Schlaf, Wach-Ruhe-Rhythmus, Körperpflege, Bewegung, Gesundheitsfürsorge, Zärtlichkeit, Körperkontakt, usw.

Ermöglichen Sie Ihrem Kind in regelmäßigen Abständen Ruhe und Schlaf, altersgemäße Ernährung und unterstützen Sie es in der Körperpflege und der Gesundheitsfürsorge. Lassen Sie körperliche Nähe und Kontakt zu und respektieren Sie dabei die Grenzen Ihres Kindes.



⇒ **Schutzbedürfnisse**

*Schutz vor Gefahren, Krankheiten, vor Widrigkeiten des Wetters, vor materiellen Unsicherheiten, usw.*

Beschützen Sie Ihr Kind durch Aufsicht vor Gefahren und vermitteln Sie ihm Maßnahmen zum Schutz. Bewahren Sie Ihr Kind vor Erkrankungen und sorgen Sie sich um die körperliche und seelische Unversehrtheit.

⇒ **Bedürfnisse nach einfühlendem Verständnis und sozialen Bindung**

*Dialog und Verständigung (verbal und nonverbal), Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft, emotionale Nähe und Verbundenheit, Familie, usw.*

Seien Sie eine verlässliche und konstante Bezugsperson für Ihr Kind. Zeigen Sie ihm einfühlendes Verständnis und Zuwendung. Machen Sie ihm Gesprächsangebote und unterstützen Sie es in der Aufrechterhaltung sozialer und emotionalen Bindungen. Fördern Sie soziale und emotionale Kompetenzen Ihres Kindes.



⇒ **Bedürfnisse nach Wertschätzung**

*Bedingungslose Anerkennung als seelisch und körperlich wertvoller Mensch, seelische Zärtlichkeit, Unterstützung der aktiven Liebesfähigkeit, Anerkennung als autonomes Wesen, usw.*

Spiegeln Sie Ihrem Kind seine Individualität und Eigenständigkeit. Ermöglichen Sie Erfahrungen der Selbstwirksamkeit, die das Selbstbewusstsein stärken und sie altersgemäß zu weiteren Leistungen durch Spiel und Anregung herausfordern.



⇒ **Bedürfnisse nach Anregung, Spiel und Leistung**

*Förderung der natürlichen Neugierde, Anregungen und Anforderungen, Unterstützung beim Erleben und Erforschen der Umwelt, usw.*

Vergessen Sie nicht, auch mal mit Ihrem Kind zu spielen bzw. es bei ihm anzuregen!

⇒ **Bedürfnisse nach Selbstverwirklichung**

*Unterstützung bei der Bewältigung von Lebensängsten, Entwicklung eines Selbstkonzeptes, Unterstützung der eigenständigen Durchsetzung von Bedürfnissen und Zielen, Bewusstseinsentwicklung, usw.*

Unterstützen Sie Ihr Kind in der Entfaltung von Fähigkeiten und Talenten. Eröffnen Sie unterschiedliche Erfahrungsräume für Ihr Kind und ermöglichen Sie dessen Autonomie. Fördern Sie die Problemlösefähigkeit Ihres Kindes und begleiten Sie es bei der Verfolgung individueller Lebensziele.

Innerhalb dieser Grundbedürfnisse besteht eine Hierarchie:

Alle stehen untereinander in Beziehung, doch das Auftreten eines Bedürfnisses bzw. seine Zufriedenstellung hängt von der vorherigen Befriedigung eines anderen Bedürfnisses ab. Sobald ein Bedürfnis erfüllt ist, tritt das „nächsthöhere“ Bedürfnis an diese Stelle. Die körperlichen Bedürfnisse sind z.B. die grundlegendsten, denn werden sie nicht dauerhaft befriedigt, führt dies zu Krankheit und Tod. Und wenn es um die eigene Existenz geht, spielt die Außenwelt eine untergeordnete Rolle. Höher angesiedelte Bedürfnisse können dagegen aufgeschoben werden.

## Die Bedürfnispyramide nach Maslow



Maslow hat die Bedürfnisse von Kindern in einer Bedürfnispyramide hierarchisch dargestellt und sie in sechs Kategorien angeordnet. (Bei Erwachsenen fällt die fünfte Kategorie „Bedürfnis nach Anregung, Spiel und Leistung“ weg.) Einige Bedürfnisse haben nach Maslow einen höheren Stellenwert als andere. Die Basisbedürfnisse müssen zu einem Mindestmaß befriedigt sein, damit sich auf der nächsten Bedürfnisstufe Interesse für deren Befriedigung entwickeln kann. Solange ein Bedürfnis unbefriedigt ist, beeinflusst es das Handeln und macht das Erfüllen der Bedürfnisse der nächsthöheren Stufe sehr schwer. Maslow unterteilt die Bedürfnisse in

- ⇒ Defizitbedürfnisse (Mangelbedürfnisse): Werden solche Defizitbedürfnisse nicht befriedigt, werden physische und psychische Störungen hervorgerufen. **UND**
- ⇒ Wachstumsbedürfnisse (unstillbare Bedürfnisse): Wachstumsbedürfnisse können fast nie befriedigt werden.

Vernachlässigung ist demnach eine chronisch unzureichende Befriedigung auf einer oder mehreren Ebenen. Je niedriger die Vernachlässigung der Bedürfnisse in der Pyramide angesiedelt sind, desto massiver sind die Folgen.

Für Kinder ist eine zuverlässige, stabile und berechenbare soziale Beziehung zu den Eltern folglich grundlegend wichtig. Durch Unterstützung, Anregung und Versorgung können die Eltern die Befriedigung der Bedürfnisse ihrer Kinder gewährleisten.

## Was bedeutet dies für Sie als Familie?

- ⇒ Unterstützen Sie Ihr Kind in der Erfüllung seiner Bedürfnisse.
- ⇒ Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind zu ausreichend Schlaf kommt und Zugang zu einer ausgewogenen Ernährung hat.
- ⇒ Bauen Sie eine vertrauensvolle Beziehung zu Ihrem Kind auf. Beispielsweise durch Gespräche, gemeinsames Spielen und ein verlässliches Miteinander.
- ⇒ Seien Sie für Ihr Kind da, wenn es Sie braucht.
- ⇒ Erkennen Sie an, dass insbesondere die Abwesenheit von Freund\*innen in der aktuellen Situation sehr belastend für Ihr Kind sein kann. Haben Sie Verständnis für Ihr Kind und bieten Sie ihm Möglichkeiten dennoch mit Freund\*innen in Kontakt zu treten.
- ⇒ Planen Sie gemeinsame Familienzeit. Hier soll der Fokus auf einer schönen Zeit miteinander und Spaß liegen.
- ⇒ Machen Sie Ihrem Kind Gesprächsangebote.
- ⇒ Stärken Sie Ihr Kind, indem Sie ihm Freiheit geben. Würdigen Sie Erfolge und stärken Sie Ihr Kind in seiner Unabhängigkeit.
- ⇒ Zeigen Sie Ihrem Kind Ihre Liebe.



## Unterstützungsangebot

Wir wissen jedoch: „Leichter gesagt als getan!“

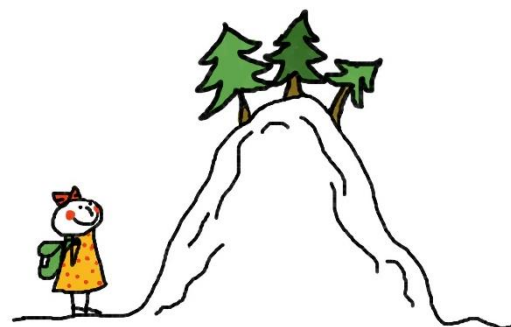
Diese neue Situation zu Hause ist nicht immer einfach für alle Beteiligten.

Um Sie zu unterstützen, Ihre „Jugenderholung“ zu Hause zu umzusetzen, für Ihre Fragen und für Tipps stehen wir Ihnen als pädagogische Fachkräfte telefonisch zur Seite. Rufen Sie uns an:

**Montag und Donnerstag, 16:00-18:00 Uhr**

**Telefon: 040. 251 20 55**

Ulrike Kutsch (Geschäftsführung, pädagogische Leitung) und  
Beate Brandl (Sozialpädagogin)



Nächste Seite: „Ideen für die Spiel- und Freizeit“

## Ideen für die Spiel- und Freizeit

### Küche/kochen/backen/essen

- **Bunte Spieße:** Schneide Vollkornbrot in dicke Scheiben und bestreiche sie auf einer Seite mit Butter. Weintrauben, Paprika, Salatgurke waschen und in Stücke schneiden. Käse, z. B. Gouda in Würfel schneiden. Nun spießt du die einzelnen Teile auf einen Spieß auf.
- **Haferflocken mit Milch und Kirschen:** Erhitze etwas Milch im Topf. Dann gibst du Haferflocken in ein Teller, gießt etwas von der warmen Milch und Sauerkirschen aus dem Glas dazu.

### Bewegung

- **Draußen: Ochs am Berg**  
Eine Person (Ochs) stellt sich mit dem Rücken zu den anderen Mitspieler\*innen und macht die Augen zu. In einem gewissen Abstand (ca. 10 Meter oder mehr) stehen die anderen Mitspieler\*innen, deren Ziel es ist zum Ochs zu kommen. Die Person mit den verschlossenen Augen ruft laut: „Eins, zwei, drei, vier, Ochs am Berg!“. Bei Berg dreht sie sich schnell um und alle anderen Mitspieler\*innen müssen still stehen. Wer sich noch bewegt, muss zurück zur Startlinie. Der Spruch kann natürlich unterschiedlich schnell ausgesprochen werden. Wer es als erste Person zum Ochs kommt, wird zum neuen Ochs.
- **Draußen: Kuscheltierwerfen**  
Nehmt euch einen Kopfkissenbezug und ein Kuscheltier. Gespielt wird zu zweit, jede Person hält zwei Ecken des Kopfkissenbezugs, das Kuscheltier kommt in die Mitte des Kissenbezugs. Wenn ihr nun gleichzeitig an den Ecken zieht, hüpfert das Kuscheltier nach oben. Zählt die Sprünge bis das Kuscheltier auf den Boden fällt. Wie hüpfen die anderen Kuscheltiere von euch? Welches Kuscheltier gewinnt?



### Für den Kopf

- **Wortkette:** Hierbei geht es um zusammengesetzte Substantive. Du nennst ein solches Wort, eine andere Person muss zum letzten Teil des Wortes ein neues, zusammengesetztes Substantiv nennen und so weiter. z. B. Sonnenmilch – Milchbrötchen – Brötchentüte – Tütensuppe – Suppengrün – Grünkohl – Kohlkopf – Kopfnuss - ... Sobald kein Wort mehr gefunden wird, beginnt die Person, die nicht weiter wusste, mit einem neuen Wort und bekommt einen Strich. Wer am Ende am wenigsten Striche hat, gewinnt.
- **Zettelspiel:** Lust auf ein tolles Spiel, das eine Abwandlung von TABU und Activity ist? Es geht darum in mehreren Runden Begriffe zu erraten. Ihr braucht dafür nur Stifte, Papier und eine Eieruhr. <https://360friends.de/das-zettelspiel-das-selbstgemachte-partyspiel/>

### Basteln und Kreatives

- **Lavalampe bauen:** Mit einem Einmachglas, Wasser, Öl, Lebensmittelfarbe und einem Spülmaschinentab kannst du selbst eine Lavalampe bauen. Dafür füllst du das Glas bis zur Hälfte mit Öl und gibst dann Wasser dazu. Wenn das Wasser nach unten gesunken ist, gibst du die Lebensmittelfarbe dazu. Sobald auch diese nach unten gewandert ist, gibst du ½ Spülmaschinentab ins Glas. Nun sprudelt deine Lampe bis der Tab aufgelöst ist. <https://www.geo.de/geolino/basteln/16953-rtkl-experiment-lavalampe-selber-bauen-so-gehts>

- **Regenmacher basteln:** Nimm eine leere Chipsdose (oder eine Küchenpapierrolle). Nun haust du mit einem Hammer vorsichtig kleine Nägel in die Dose. Je mehr, desto besser. Alternativ kannst du auch aus Draht Spiralen drehen und diese in die Dose packen. Nun füllst du 1 Tasse Reis und eine Tasse getrocknete Bohnen oder Erbsen in die Chipsdose. Dann klebst du die Öffnung zu und bemalst oder beklebst die Rolle. Fertig ist dein Regenmacher. Wenn du ihn nun von der einen auf die andere Seite kippst, rieseln Reis und Bohnen/Erbsen durch die Dose und es hört sich an, als würde es regnen.



- **Tierische Lesezeichen** aus Papier falten. <https://wir-testen-und-berichten.de/lesezeichen-basteln-kinder-monster-tiere-herz/>



### Träume/Ruhe/Entspannen

- **Lachyoga:** Beim Lachyoga beginnst du mit künstlichem Lachen. Nach einer kurzen Zeit hält dies unser Gehirn für echtes Lachen und du beginnst grundlos zu lachen. Eine Übung ist beispielsweise das Lachen des Löwen. Ihr stellt euch gegenüber und formt die Hände zu Pranken. Dazu nehmt ihr die Hände neben das Gesicht, spreizt die Finger. Reißt Augen und Mund wie ein Löwe auf, strecke die Zunge heraus und lache laut: „Hähähähähä“. <https://www.pro-kita.com/padagogik/krippe-2/lachyoga/>