



KOKO  **Familienzeit**



Achtsamkeitsübung

Kerze anzünden nach Maria Montessori

Das Element Feuer begeistert Klein und Groß. Wir möchten euch zeigen, wie ihr gemeinsam mit euren Kindern eine Kerze achtsam und sicher anzünden könnt. Maria Montessori hat in ihrem Sinne „Hilf mir, es selbst zu tun“ ein einfaches Konzept vorgelegt, das wir in der KOKO Kiste schon viele Male ausprobieren konnten. Mit einer ruhigen, angenehmen Hintergrundmusik wird dieses Tablett zur absoluten Entspannungsübung. Während der Übung ist es wichtig, dass ein Erwachsener direkt neben dem Kind sitzt, um einerseits bei Schwierigkeiten unterstützen zu können und um andererseits in gefährlichen Situationen schnell eingreifen zu können.

Man benötigt:

- 1 großes Tablett
- 1 Kerze (Stumpenkerze oder Teelicht)
- einen Behälter für Wasser
- eine Schachtel Streichhölzer
- eine Ablage für die verbrannten Streichhölzer
- einen Kerzenlöscher

Ablauf siehe nächste Seite!



Du möchtest uns etwas mitteilen? Dann sende uns ein
Mail an familienraum@koko.at



KOKO  **Familienzeit**



Achtsamkeitsübung

Kerze anzünden nach Maria Montessori

Ablauf:

Stellt die Kerze auf einen feuerfesten Untergrund (Kerzenuntersetzer), füllt ein wenig Wasser in den dafür vorgesehenen Behälter und ordnet alle Materialien auf dem Tablett ansprechend an. Der Erwachsene beginnt. Er zeigt zunächst alle Schritte ohne Worte, in langsamen und ruhigen Bewegungen vor. Das Kind beobachtet.

Schritt für Schritt Anleitung:



Ein Streichholz aus der Schachtel nehmen. Das Streichholz entzünden. (Das Streichholz wird immer vom Körper weg entzündet.) Beobachtet die Flamme und zündet dann vorsichtig die Kerze an. Das Streichholz auspusten und das noch heiße und qualmende Streichholz in das Wasser tauchen. Oft kann man hier noch ein leises Zischen hören. Legt nun das Streichholz vorsichtig in die dafür abgesehene Ablage. Wenn ihr nun den Kerzenlöscher auf die Flamme legt, wird die Flamme nach wenigen Sekunden ersticken und leichter Rauch wird vom Kerzenlöscher aufsteigen.

Wir können den Kindern kurz erklären: Ein Kerze braucht zum Brennen und Leuchten Sauerstoff. Wenn wir diesen mit dem Kerzenlöscher wegnehmen, erlischt sie ganz von alleine. Beginnt nun wieder von vorne. Nun darf das Kind die einzelnen Schritte eigenständig ausführen, der Erwachsene ist sichernd dabei und beobachtet die Tätigkeit des Kindes. Wiederholungen geben dem Kind Sicherheit und festigen den Ablauf der einzelnen Schritte.

Wir wünschen euch achtsame und entspannte Momente beim Kerzen anzünden!

Du möchtest uns etwas mitteilen? Dann sende uns ein Mail an familienraum@koko.at