

Mit Kindern zur Ruhe kommen

Entspannung für Kinder und mit ihnen

Vorbetrachtung

- * Entspannung macht dann Sinn, wenn sie als etwas ganz Alltägliches und Selbstverständliches angesehen wird, das alle brauchen und auch können. Was es nur ein wenig besser kennenzulernen gilt!

Was unterscheidet kindliche Entspannung ?

- * Kinder merken noch nicht , dass sie eine Pause brauchen.
- * Kinder können sich nicht selbst zur Entspannung instruieren . Verinnerlichung erfolgt erst nach und nach
- * Sie brauchen eine spielerische Herangehensweise und können Bilder besser verwerten.
- * Ihre Interessen müssen berücksichtigt werden
- * Entspannung stets erst nach einer Bewegungsphase

Ein Leben im „Flummi-Modus“ hat Folgen

- * Leistungs- und Konzentrationsschwächen
- * Kopf- oder Bauchschmerzen
- * Motorische Unruhe
- * Schlaf- und Essprobleme
- * Angstzustände

Warum ist Entspannung für Kinder wichtig?

- * Für Entspannung muss im Nervensystem erst der Parasympatikus das Zepter übernehmen dürfen.
- * Der „Ruhenerve“ sorgt für lockere Muskeln und ruhige Atmung – also für Entspannung
- * Nur in diesem Zustand können wir regenerieren.
- * Entspannung stärkt die Wahrnehmungsfähigkeit.
- * Wer sich selbst spürt, den werfen äußere Reize nicht so leicht aus der Bahn

Für welche Kinder ist Entspannung besonders sinnvoll?

- * 1. Kinder ,die sensibler auf Stresssituationen reagieren(sie sind meist unruhiger , ängstlicher oder impulsiver)
- * 2.Kinder mit emotionalen , kognitiven und Verhaltensbesonderheiten

Die wichtigsten Tipps für entspannte Kinder

- * Vorbild sein und selbst auf Ruhe im Alltag achten
- * Reize reduzieren
- * Auf einen Wechsel von Bewegung und Ruhe achten
- * Kindern Pausen ermöglichen statt Entertainment
- * Rituale und feste unbesetzte Zeiten
- * Altersgerechte Methoden wählen

Die wichtigsten Tipps für entspannte Kinder

- * Entspannung spielerisch vermitteln
- * Kindliche Vorstellungskraft nutzen (Bilder)
- * Kürzere Übungen wählen
- * Bei Anbietern auf Bauchgefühl achten ; ähnliches gilt für Phantasiegeschichten und Bücher
- * Das Entspannungsverfahren sollte auch den Erwachsenen gefallen

Geeignete Entspannungsformen

Ab Krippenalter: Rückenwahrnehmungsspiele

- * Z.B. Regentropfen tröpfeln sanft auf die Haut; Frau Dr.Pille streichelt die kranke Puppe gesund; Flöhe hopsen hin und her, Urwaldtrommeln
- * Fingerspiele zu Lieblingsliedern ,Reimen und Geschichten
- * Stille- Momente,Kreistänze

Geeignete Entspannungsformen

Ab Kindergartenalter:

- * Progressive Muskelentspannung
kurze bewusste Muskelanspannung (Schultern bis zu den Ohren hochziehen) . Wird die Anspannung dann gelöst sind die Muskeln lockerer als zuvor. Parasympathikus übernimmt.
- * Yoga (Kinder sind dann z.B. „der Baum“)
- * Traum- und Fantasiereisen

Geeignete Entspannungsformen

Ab Kindergartenalter

Massagen für Kinder:

Pizzabacken

Tulpenbeete anlegen

in Zeitung verpacken

Geeignete Entspannungsverfahren

* Besonders ab Kita- Alter wichtig:

Kinder profitieren mehr als Erwachsene von bildhaften Vorstellungen.

z.B. bei autogenem Training „ Du spürst die warme Sonne“

z.B. bei PMR: Bei Muskelanspannung Bezug auf Obelix, Herkules oder King-Kong

Geeignete Entspannungsformen

Ab Grundschulalter

- * Autogenes Training

Formeln ,die Entspannungserleben beschreiben:

Ruhig schwer warm

Etwa ab Klasse 2 sind solche Instruktionen möglich!

Geeignete Entspannungsformen

Jugendalter

- * Äußere Ruhe wird innere Ruhe!
z. B. Indianertechnik
- * Kreative Ausdrucksformen
Mandalas gestalten, Kunst
Tanz

Was sagt die Wissenschaft?

- * Hirnforschung:

Neu Gelerntes wird im Schlaf und in Ruhephasen im Gehirn verfestigt.

Gehirn von Schulkindern ist z. B. in der Freizeit aktiver!

Angespannte Kinder haben Probleme, Informationen dauerhaft im Gehirn zu speichern.

Grenzen der Entspannung bei Kindern

- * Entspannung kann Probleme nicht auf Knopfdruck beseitigen. Der Nutzeffekt muss immer langfristig gesehen werden.
- * Entspannung darf nicht zu neuem Stress für das Kind führen
- * Entspannung darf nicht als Polizei oder Feuerwehr bei Unruhe eingesetzt werden. Die Kinder reagieren dann, wie auf andere „Tricks“ der Erwachsenen :
mit Ablehnung! Sie steuern bewusst gegen.