

Entspannung für Kinder - aber wie?



Leistungsdruck in der Schule, Freizeitstress, Versagensangst und Reizüberflutung machen vor kaum einem Kind Halt, doch durch verschiedene Entspannungstechniken, kann man nicht nur Erwachsenen helfen mit Stress umzugehen, sondern auch Kindern. Es gibt verschiedene Techniken, die bei Kindern angewendet werden können. Der Unterschied zu Erwachsenen ist, dass die Übungen spielerisch den Kindern nah gebracht werden und diese sich meistens auch schneller darauf einlassen- sie sind offen und neugierig, dadurch fällt es ihnen sogar leichter als manchen Erwachsenen.

Kinder brauchen Entspannung, durch die heutige Zeit mehr denn je. In diesem Magazinbeitrag lernst Du viele verschiedene Entspannungstechniken für Kinder kennen.

Kinder brauchen Entspannung, durch die heutige Zeit mehr denn je. Für eine gesunde Entwicklung sind Ruhe, Entspannung und Erholung sehr wichtig. Ein Kind setzt sich in Bewegung mit der Umwelt auseinander und wenn es zur Ruhe kommt verarbeitet das Kind die gesammelten Eindrücke und lässt sich diese bewusst werden.

- Ziele von Entspannungstechniken bei Kindern können sein:
- Kreativität, Fantasie und Ideenreichtum anregen
- Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit erhöhen
- Immunsystem stärken - entspannte Kinder sind weniger krank
- Körperhaltung verbessern – Verspannungen lösen
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Kommunikation (verbal/nonverbal) fördern
- Gemeinschaftsgefühl entwickeln

Es gibt verschiedene Entspannungstechniken, die man auch in der Kita, Schule oder auch zu Hause mit Kindern durchführen kann. Es gibt Techniken, die für Kinder ab dem 3. Lebensjahr geeignet sind. Von der Dauer der einzelnen Techniken variiert es zwischen 5 Minuten und 15 Minuten. Umso öfter die Kinder diese Techniken ausüben, desto länger kann die Dauer werden.

Yoga ist eine schöne bewegte Entspannung. Spielerisch werden die Kinder an die Übungen (Asanas) herangeführt und es darf auch mal laut und wild werden.

Bei der progressiven Muskelrelaxation (Muskelentspannung) (PMR) werden einzelne Muskeln angespannt und entspannt. PMR ist einfach zu erlernen und gut in den Alltag zu integrieren und so für die Kinder ein tolles Erfolgserlebnis.

Toll sind auch Massagen. Hier ist nicht die Rede von einer klassischen Massage, sondern von spielerische Massagen mit den Händen oder Materialien, wie Federn oder Igelball. Diese lassen sich super in den Alltag integrieren und können in kleine Geschichten eingebaut werden.

Fantasiereisen sollen für das innere Bild eine beruhigende Wirkung hervorrufen. Kinder hören einer Geschichte zu und stellen sich die Bilder vor, so können sie ihre Fantasiewelt gestalten wie sie es möchten.

Zusammenfassung

Der Wechsel von Bewegung und Ruhe, Anspannung und Entspannung, laut und leise ist kaum noch bei den Kindern im Alltag zu finden. Deshalb ist es wichtig, ihnen zu zeigen, was es für Möglichkeiten gibt und sie dabei zu unterstützen. Kinder brauchen im Alltag Entspannung, um sich positiv entwickeln zu können. Seelische und geistige Verspannungen können gelöst werden und positive Gefühle werden geweckt. Bewegung und Entspannung sollen im Gleichgewicht sein.