



Kindgemäße Entspannung

Täglich strömt eine Flut von Reizen auf Kinder ein. Kaum mehr finden sie Gelegenheit, sich auf sich zu konzentrieren oder ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Erzieher/-innen berichten von ruhelosen Kindern, Lehrer/-innen von unruhigen, unkonzentrierten und leicht ablenkbaren Kindern. Zeiten der Ruhe, Entspannung und Erholung sind aber wichtige Elemente einer harmonischen und gesunden Entwicklung des Kindes.



Für Kinder eignen sich vor allem Wahrnehmungsspiele (z. B. klassische Tastspiele) und einfache Stilleübungen. Einfache Massagespiele mit unterschiedlichen Gegenständen (z. B. Schwamm, Pinsel oder Igelball) in Verbindung mit einer Geschichte sind kindgemäß, auch bereits ab dem Kindergartenalter. Entspannungsspiele mit Kindern können den Stundenabschluss bilden, sind aber auch situativ einsetzbar, da sie Konzentration einfordern und damit die Gruppendynamik verändern können.

Bewegungsspiele mit Wechsel von Anspannung und Entspannung eignen sich generell für Kinder, die nur schwer zur Ruhe finden und tragen zur Entwicklung des Körpergefühls bei. Das sind beispielsweise Lauf- und Fangspiele, die im „stop-and-go – Rahmen“ gespielt werden (z. B. „Einfrieren“ „Popcorn“). Außerdem entspricht der stete Wechsel zwischen anspannenden und entspannenden Situationen bei Bewegung, Spiel und Sport dem natürlichen Bewegungsrhythmus von Kindern.

Massagespiele (z. B. „Ein Igel geht auf Reisen“ oder „Pizza backen“) unterstützen besonders die taktile Wahrnehmungsfähigkeit von Kindern und helfen auch konzentrationsschwachen Kindern.

Fantasiereisen und Vorstellungsübungen eignen sich erst für Grundschul Kinder, die Geschichten lieben.

Folgende allgemeine Rahmenbedingungen sind für Entspannungssituationen mit Kindern zu beachten:

- Selber Ruhe ausstrahlen
- Atmosphäre schaffen (leichte Verdunklung, sanftes Licht, angenehme Raumtemperatur, evtl. Decken)
- Die Entspannung inszenieren, z. B. Einbinden der Entspannung in einen Gesamt-rahmen (z. B. Buchgeschichte)
- Freiwillige Teilnahme (einige Kinder beobachten zunächst auch eine Form der Teilnahme – und „checken erst einmal die Situation“)
- Freie Partnerwahl ist wichtig, da Vertrauen in andere erst erworben werden muss
- Achtung und Wertschätzung des Partners muss noch erlernt werden. Daher wird z.B. in der Massage bei sich selbst begonnen („Lernen was mir selbst gut tut, dann erst kann es auch mit dem besten Freund / der besten Freundin erprobt werden“)
- Raum und Zeit für Rückmeldungen geben (Kinder lernen zu sagen, was ihnen gut tut und was nicht!)