



ENTSPANNUNGSPÄDAGOGIK

FÜR RUHIGE, GELASSENE UND KREATIVE KINDER

Das Leistungsprinzip hat in den letzten Jahren verstärkt in Kita und Hort Einzug gehalten. Sowohl für Kinder als auch für ErzieherInnen bedeutet der immer höhere Leistungsanspruch enormen Stress, psychisch wie auch physisch, und die Zahl der psychischen Störungen wächst. Um dieser Entwicklung entgegenzusteuern, ist es wichtig, konsequent Entspannungsphasen im Alltag einzubauen, um den Kindern effektive Auszeiten zu ermöglichen. Hier wird oftmals der Grundstein für späteren Umgang mit Stress und seinen Auswirkungen gelegt.

EINBINDUNG IN DEN ALLTAG

Anregungen zur Entspannung gibt es genügend; unzählige Bücher und DVDs versprechen Unterstützung. Im Alltag sieht es meist anders aus: Unruhige, zappelnde Kinder, zu wenig Personal und ungeeignete Räumlichkeiten ersticken viele Bemühungen bereits im Keim. Trotz aller Widrigkeiten – schaffen Sie sich Raum und Zeit, es lohnt sich!

Bauen Sie eine feste Entspannungsstunde in der Woche in Ihr Programm ein. Dieses Angebot kann bereits Kinder ab drei Jahren einbeziehen. Allerdings sollte die Gruppenstärke acht TeilnehmerInnen nicht überschreiten. So können die ErzieherInnen besser auf einzelne Kinder eingehen und der Unruhepegel steigt nicht so hoch. Dabei gilt: keine Angst vor altersgemischten Gruppen! Hier lernen die Kleinen von den Großen, was sich sehr positiv auf das soziale Miteinander auswirkt.

BUNTE METHODEN-MISCHUNG

Entspannung mit Kindern ist ein Abenteuer, für das viel Geduld benötigt wird. Wichtig ist es, den Kindern nicht nur ein Entspannungselement anzubieten. Während einige mucksmäuschenstill den Fantasiereisen lauschen, bevorzugen andere die aktiveren Angebote wie Progressive Muskelentspannung oder Yoga. Auch Körperfühlübungen und kindgerechte Massagen dürfen nicht fehlen. Denn nur wer lernt seinen Körper zu spüren, kann Ent-

spannung wirkungsvoll praktizieren. Je mehr Sinne angesprochen werden, umso effektiver ist die Wirkung.

LIEBEVOLLE DEKORATION UND AUSGESTALTUNG

Um die Entspannungsstunde zu einem rundum gelungenen Erlebnis zu machen, haben Sie viele Möglichkeiten. In ruhiger Atmosphäre und bei gedämpftem Licht entspannt es sich am besten. Leise Hintergrundmusik und zart riechendes Duftöl spricht zusätzlich die Sinne an. Auf dem Boden sollten weiche Matten liegen und Kuscheldecken sind ein absolutes Muss. Wenn jetzt noch das Lieblingskuscheltier dabei ist, wird die Entspannungsstunde bestimmt ein Erfolg.

Eine liebevolle, der Jahreszeit angepasste Dekoration tut ein Übriges: Einige bunte Eier zu Ostern, farbige Blätter im Herbst oder kleine Watteschneeflocken im Winter um eine Kerze drapiert reichen völlig aus.

Ein kleines Andenken an die Entspannungsstunde hat sich ebenfalls bewährt. Dies kann ein bunter Stein, eine getrocknete Blume oder eine schöne Feder sein.

INFO



Mirjam Rögner-Schneider ...

wurde 1970 geboren, ist verheiratet und hat drei Töchter. Sie ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Entspannungstherapeutin. In ihrer eigenen Praxis arbeitet sie sowohl mit Erwachsenen als auch mit Kindern und Jugendlichen. Die Arbeit umfasst außer

dem Gebiet der Psychotherapie vor allem Entspannungsverfahren. Diese werden sowohl im Einzeltraining als auch in Gruppenkursen angeboten. Außerdem hält sie Vorträge über Entspannung in Schulen und Kindergärten, aber auch in Vereinen und in ihrer eigenen Praxis.

FANTASIE UND KREATIVITÄT

Mit Entspannungsmethoden wie Fantasiereisen und Autogenem Training werden außerdem die Vorstellungskraft und Fantasie gefördert – ein hilfreicher Ausgleich zur häufigen Reizüberflutung durch Computer und Fernsehen. Dadurch erweitern Kinder ihre emotionalen und sinnlichen Fähigkeiten: Es gelingt ihnen eher, Lösungen für Probleme zu finden und kreativ durchs Leben zu gehen. Sie nehmen ihre Umwelt – Mitmenschen und die Natur – differenzierter wahr. Wenn die Kinder lernen, ihre Fantasie anzuregen und sich mehr mit ihrem eigenen Körper zu beschäftigen,



Foto aus: Annegret Frank, Rangeln Regeln Rücksicht nehmen, Ökotopia Verlag, 2010

werden sie auch achtsamer mit anderen Kindern und Erwachsenen umgehen. Dies macht sich im Kindergartenalltag bemerkbar.

STARKE PERSÖNLICHKEIT

Entspannungsübungen sind nicht nur für unruhige und nervöse Kinder wichtig. Gerade auch ruhige und schüchterne Kinder profitieren enorm davon. Hier lernen sie auf sich zu vertrauen, auf andere zuzugehen und auch einmal aus sich herauszugehen. Es stärkt ihren Mut und fördert die Selbstsicherheit. Im späteren Schulalltag vor Klassenarbeiten oder Aufführungen kommt ihnen dies vor Klassenarbeiten und Aufführungen besonders zugute.

Insgesamt fördert und festigt Entspannungspädagogik Kinder in ihrer Persönlichkeit, eröffnet ihnen brachliegende Ressourcen und hilft ihnen, später mit mehr Ausgeglichenheit, Mut und Konzentration durch den Schulalltag zu gehen. Und als Erwachsene werden sie schneller auf Entspannungsübungen zurückgreifen, wenn sie diese bereits aus ihrer Kindheit kennen und schätzen gelernt haben.

Wir alle wünschen uns lebenslustige, glückliche und zufriedene Kinder. Entspannungsübungen helfen ihnen dabei, die kleinen Klippen des Lebens besser umschiffen zu können und so diesem Ziel ein ganzes Stück näher zu kommen.

LITERATUR ZUM THEMA VON MIRJAM RÖGNER-SCHNEIDER:

„Entspannt durch den Frühling/Sommer/Herbst/Winter. Fantasiervolle Entspannungsübungen für Kinder: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Massagen und Meditationen.“

Siehe Seite 59 in diesem Katalog!