

Land der Bilder und Worte

Kinder können sich gut entspannen, wenn sie Geschichten aus Büchern oder Hörspielen zuhören. Die Geschichte sollte dem Alter des Kindes angemessen sein und von Dingen erzählen, die die Kinder aus ihrem Alltag kennen. Je jünger das Kind ist, desto einfacher und strukturierter sollte die Geschichte geschrieben sein. Sie sollte keine aufregenden Spannungsmomente enthalten.

Die Geschichte regt die Fantasie der Kinder an. Sie „flüchten“ für die Dauer der Geschichte mit ihren Gedanken in eine andere Welt, träumen sich in die Geschichte hinein und entspannen sich dabei.

Auch Bilderbücher für kleinere Kinder können dies leisten, wenn die Eltern in der oben beschriebenen Weise eine Geschichte dazu erzählen.

Schaukeltuch, Hängematte und Co.

Mit einfachen Mitteln lässt sich schnell eine Oase für Kinder einrichten: eine Kuschecke, die mit Kissen, Decken, weichen Polstern, Matratzen, eventuell mit einem Tuch als Baldachin abgedeckt und mit einer sanften Lichtquelle (wie z.B. Lichterkette) ausgestattet ist. Auch eine Hängematte oder eine Mal- oder Bauecke, die dem Kind ermöglicht, sich dort ungestört und ungefährdet aufzuhalten und zu beschäftigen, kann als Oase dienen.

Dieser Platz ist als Oase für das Kind frei zugänglich. Hierhin kann es sich zurück ziehen, wenn es möchte und seine „Oasenbücher“ anschauen, seine Oasenmusik und Geschichten hören oder ungestört bauen, malen oder einfach auch nur kuscheln, ein Stillespiel machen oder eine Fantasiereise unternehmen.

Ruhe und Ausruhen verbunden mit „Sich-Hinlegen“ ist für manche Kinder schwierig, weil es sie ans Schlafengehen erinnert, was sie oftmals nicht wollen.

Deshalb ist es sinnvoll, wenn die Oase nicht das Bett ist, in dem das Kind nachts schläft. In der Oase muss man nicht schlafen, sondern man ruht und entspannt sich und kann dabei auch etwas tun, wie z.B. ein Stillespiel oder eine Fantasiereise.

Schon ganz früh können Kinder im Babyalter an Ausruhepausen gewöhnt werden, z.B. mit einem Schaukeltuch. In einer Decke oder einem festen Tuch wird das Baby geschaukelt. Dies geschieht regelmäßig und zu bestimmten Zeiten. Das Schaukeln des Babys kann mit einem Singsang begleitet werden („Großer Bär und kleiner Bär, schaukeln hin und schaukeln her, bim, bam, bum“).

Wenn Babys diese Oase anfangs nicht mögen, dann kann man diese Sequenz nur ganz kurz halten, aber trotzdem immer wieder regelmäßig anbieten. Die Babys lernen dadurch das Ritual kennen, gewöhnen sich daran und finden es mit der Zeit so gut, dass sie es später sogar einfordern, wenn das Schaukeltuch in ihren Blick gerät.

Wenn die Kinder später größer sind, eignen sich auch eine Hängematte oder ein Hängesessel sehr gut, um Ruhe zu finden und zu entspannen.

Kontakt:

Marie-Luise Fahr

Referentin für die Arbeit mit jungen Familien, Fachberatung Familienbildungsstätten der EKHN

Zentrum Bildung und Gesellschaft der EKHN

Kategorie: Allgemein

Statt mit mehreren Dingen gleichzeitig beschäftigt zu sein, lassen sich Kinder während der Fantasiereise mit ihren fünf Sinnen in ungeteilter Aufmerksamkeit auf den Moment in der Oase ein. Die Kinder konzentrieren ihre eigenen Gedanken auf die Geschichte, wobei sich Geist und Körper erholen und Ruhe finden. Kleinere Kinder können meist besser zuhören, wenn sie zusätzlich berührt werden, weshalb sich hierfür die Stillespiele gut eignen.

Kinder können sich gut auf Stillespiele oder Fantasiereisen einlassen, wenn sie vorher Gelegenheit hatten, eventuelle Unruhe, Ärger oder Spannung über körperliche Bewegung loszuwerden. Das heißt, wenn ein Kind noch zu aufgedreht ist, hilft eine kleine Bewegungsphase, nach der es sich sammeln und auf das Spiel oder die Geschichte einlassen kann. Kinder lieben die Regelmäßigkeit wiederkehrender Situationen und Erwachsene können sich auf den Zeitpunkt ihrer Oase freuen, wenn im Tagesablauf dafür ein fester Zeitraum eingeplant ist.

Eine Fantasiereise oder ein Stillespiel bedarf einer kleinen Vorbereitung. Neben der Wahl des geeigneten Zeitpunkts sollte ein angenehmes Umfeld geschaffen sein. Die Reise oder das Spiel sollte auf die Situation des Kindes und des Erwachsenen abgestimmt sein.

Für eine Fantasiereise oder ein Stillespiel ist es gut, ein Ritual abzuhalten. Dieses deutet an, dass nun Zeit für einander da ist, dass der Alltag unterbrochen wird, Tempo heraus genommen und Ruhe gemeinsam genossen wird. Deshalb wird z.B. das Telefon weggestellt, vielleicht richtet man sich einen „Reiset Teppich“ her, dunkelt den Raum ab, zündet eine Kerze an, schafft eine gemütliche Landschaft mit Decken und Kissen oder stellt eventuell eine ruhige Musik an.

Zum Einstimmen auf die Oase kann man auch eine kleine Sinnesübung machen, z.B. sich bei geschlossenen Augen mit einer Feder den eigenen Arm streicheln.

Kontakt:

Marie-Luise Fahr

Referentin für die Arbeit mit jungen Familien, Fachberatung Familienbildungsstätten der EKHN

Zentrum Bildung und Gesellschaft der EKHN

Heinrichstraße 173, 64287 Darmstadt

marie-luise.fahr@ekhn.de

Kategorie: Allgemein

Der „Powernap“

Eine kurze Schlafeinheit am Tag, die nicht länger als etwa 15 Minuten dauern sollte, weil man nach den 15 Minuten in einen tieferen Schlaf fällt. Dann fällt es schwer „wieder in die Gänge zu kommen“. Um nicht fest einzuschlafen, kann man sich natürlich den Wecker stellen oder etwas in der Hand halten, das aus der Hand fällt, wenn man in die tiefere Schlafphase eintritt.

Schokoladenmeditation

Ein kleines Stück Schokolade möglichst lange bewusst genießen und dabei nichts anderes machen und denken – geht mit jedem anderen Lebensmittel auch!

A-S-R Ausatmen – Schulter – Runter Übung (entwickelt von Prof. Barnard):

Dazu setzt man sich entspannt hin, schließt die Augen, atmet tief aus und lässt die Schultern fallen. Anschließend spürt man einen Moment nach und genießt. Die Übung wird 3mal in aller Ruhe wiederholt. Die stressbedingte Körperhaltung wird dadurch entspannt und die Atmung vertieft.

Zappelbaum

Im Stehen zappelt man mit dem ganzen Körper und schüttelt alles „Schlechte“ ab. Dabei wird von 20 heruntergezählt und danach noch stehengeblieben und nachgespürt.

Minutenreset

Setzen oder legen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen. Konzentrieren Sie sich nun ganz bewusst auf Ihre Atemzüge oder Herzschläge. Versuchen Sie nachzuspüren, wie lange eine Minute ist. Sie können die Atemzüge mitzählen und sich dabei auf das gleichmäßige Atmen konzentrieren oder an gar nichts denken und entspannen ...

Die Zeit können Sie sich auf einer Uhr einstellen.

Kontakt:

Marie-Luise Fahr

Referentin für die Arbeit mit jungen Familien, Fachberatung Familienbildungsstätten der EKHN

Zentrum Bildung und Gesellschaft der EKHN

Heinrichstraße 173, 64287 Darmstadt

marie-luise.fahr@ekhn.de