



Teil 1

Entspannungsangebote für Kinder im Alter von 4-8 Jahren

- Stressfaktoren
- Prävention
- Rahmenbedingungen
- Stundenbild

Stressfaktoren bei Kindern

Es gibt drei verschiedene Quellen für die Entstehung von Stress bei Kindern

- ▶ Entwicklungsprozesse (z.B. die Eingewöhnung im Kindergarten, der Übergang von der spielerischen Lebenswelt im Kindergarten zur Grundschule)
- ▶ Belastende Lebensereignisse (Streitigkeiten oder Scheidung der Eltern, Tod eines Haustieres)
- ▶ Alltägliche Reizüberflutung/ Belastungen (z.B. der Lärmpegel in der Einrichtung, Zeit/Termindruck in der Freizeit, Leistungsdruck)

Prävention durch Ruhepausen und Entspannungsangebote

- ▶ Um Stresssymptomen wie Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Übelkeit, allgemeinem Unwohlsein, Nervosität und Ängsten vorzubeugen, ist es enorm wichtig, regelmäßige Ruhephasen und gezielte Entspannungsangebote im Tagesablauf der Einrichtung zu integrieren
- ▶ Entspannungs- und Ruhephasen stärken das Immunsystem, lösen Verspannungen, fördern die Konzentrationsfähigkeit und unterstützen dabei, Gelerntes zu verarbeiten
- ▶ Auch für die Fachkräfte stellen diese einen wesentlichen Punkt in der Gesundheits- und Stressprävention im Arbeitsalltag dar.

Die Vorbereitung des Entspannungsangebots

Jedes Entspannungsangebot sollte auf ein genaues Thema ausgerichtet sein, das sich wie ein roter Faden durch die Einheit zieht.

Die Struktur und der Ablauf eines Angebots im Kindergarten (und auch in der 1. und 2. Klasse) kann wie folgt aussehen:

1. BEWEGUNGSPULS
2. RUHESPIELE
3. ENTSPANNUNG
4. KREATIVITÄT

Weitere Rahmenbedingungen für die Vorbereitung des Entspannungsangebots

- ▶ **Optimale Gruppengröße:** 6 Kinder
- ▶ Kinder lernen spielerisch, daher ist darauf zu achten, die Übungen und Impulse so abwechslungsreich und kindgerecht wie möglich zu gestalten. Das Angebot sollte mindestens einmal pro Woche, besser zwei mal stattfinden.
- ▶ Wenn das Entspannungsangebot im Bewegungsraum oder in der Turnhalle stattfindet, ist es sinnvoll, die Räumlichkeiten reizarm zu gestalten.
- ▶ Jedes Kind sollte eine eigene Matte, ein Kissen und auch eine Decke bekommen. Es ist ratsam, diese bereits im Vorfeld kreisförmig aufzubauen. So wird Unruhe zu Beginn vermieden und die Kinder können sich direkt auf ihren Platz begeben.
- ▶ Es kann auch eine entsprechende „Mitte“ (angepasst an das Thema) gestaltet werden.

Die „Mitte“ gestalten

- ▶ Hier muss individuell entschieden werden, ob die Kinder der Gruppe davon eher abgelenkt sind und sich mit den verschiedenen Gegenständen beschäftigen, oder ob sie durch die Mitte ihren Fokus direkt auf die Einheit und die weiteren Übungen lenken können, sie quasi mit der Mitte abgeholt werden.



Begrüßungsrituale

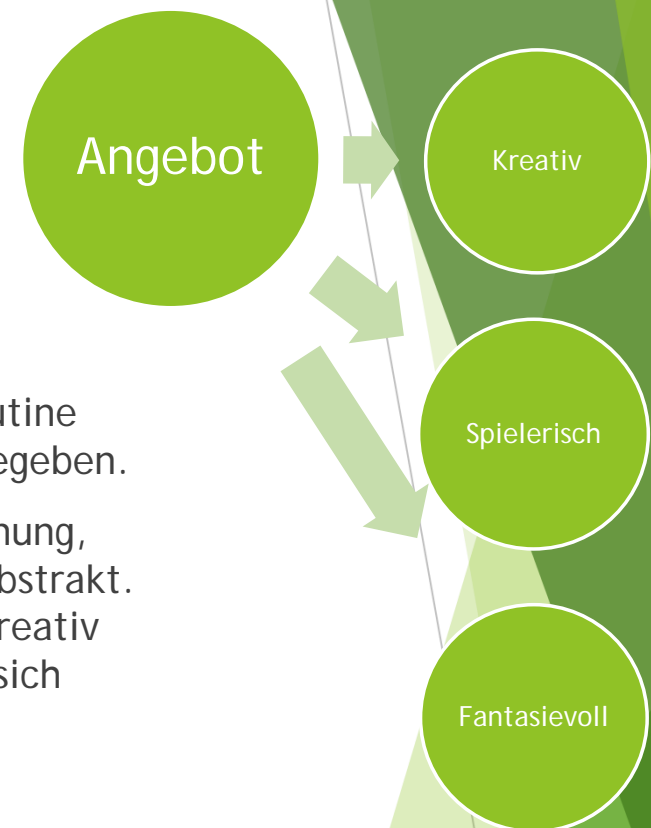


- ▶ Rituale sind der Zugang zu einem erfolgreichen Entspannungsangebot und generell enorm wichtig. Rituale stärken den Zusammenhalt der Gruppe, sie geben Orientierung und durch eine persönliche Ansprache können sich die Kinder auch intensiver mit der Gruppe und dem Angebot identifizieren.
- ▶ Das Begrüßungsritual kann eher schlank oder auch ausführlich gestaltet werden. Möglichkeit 1: „Hallo lieber XY, schön das du da bist“. Möglichkeit 2: Der Gruppenleiter kann auch im Kreis herumgehen und jedes Kind mit einem Handschlag begrüßen oder es wird ein spezieller Gegenstand, z.B. ein Handschmeichler herumgegeben und jedes Kind berichtet kurz wie es ihm geht, was es besonderes erlebt hat, usw.

Der Einstieg in das Entspannungsangebot

- ▶ Auch hier macht es Sinn, auf wiederkehrende Rituale, Spiele oder Übungsabläufe zurück zu greifen. So bekommen die Kinder eine Routine und können sich mit der Zeit immer schneller in die Entspannung begeben.
- ▶ Die klassischen Entspannungsmethoden (progressive Muskelentspannung, autogenes Training) sind vor allem für kleinere Kinder oft noch zu abstrakt. Daher ist es ratsam, das Entspannungsangebot so fantasievoll und kreativ wie möglich zu gestalten. Die Gefahr ist sonst groß, dass die Kinder sich schnell langweilen und abwenden.

Es folgt nun ein exemplarisches Stundenbild für ein Entspannungsangebot im Kindergarten (auch geeignet für die 1.Klasse der Grundschule). Thema: Frühling



Bewegungsimpuls (1)

Nach der Begrüßung folgt jetzt der Bewegungsimpuls, um die überschüssige Energie abzubauen

Stopp Tanz in verschiedenen Varianten:

- ▶ Kinder lieben den Stopp Tanz. Es wird eine schnellere Musik gespielt und die Kinder tanzen dazu beliebig durch den Raum. Die Musik stoppt und es werden verschiedene Impulse gegeben, z.B. Alle Kinder verwandeln sich in einen Schmetterling und fliegen durch den Raum...in eine Schnecke und kriechen durch den Raum, usw. Die Impulse können gerne dem Thema des Angebotes entsprechen.

Das Käfer Rennen:

- ▶ Am Start bilden die Kinder Paare, die sich jeweils Rücken an Rücken stellen und ihre Arme ineinander verschränken. So werden die Paare zu Käfern, die gemeinsam eine Strecke von 15 Metern möglichst schnell über die Wiese laufen sollen.

Bewegungsimpuls (2)

Bewegungsgeschichte Frühlingsspaziergang:

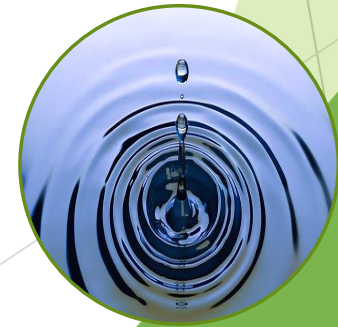
- ▶ Wir laufen zusammen über eine wunderschöne Frühlingswiese (durch den Raum laufen) Überall wachsen die ersten Frühlingsblumen und wir sind ganz vorsichtig, damit wir sie nicht kaputt treten (langsame und ausweichende Schritte machen) Dort vorne sitzen viele Schmetterlinge auf dem blühenden Busch, wir wollen sie uns einmal näher anschauen und schleichen uns vorsichtig an (auf eine Stelle im Raum zeigen und dort hin „schleichen“) Neben dem Busch liegen ein paar dicke Baumstämme, balancieren wir doch einmal über sie (die Arme zur Seite strecken und ein Stück durch den Raum balancieren) Und zum Abschluss von unserem Frühlingsspaziergang machen wir noch ein kleines Wettrennen und treffen uns auf unserer Matte wieder (durch den Raum rennen und allmählich auf der Matte sammeln)

Ruhespiele (1)

Nachdem nun die überschüssige Energie abgebaut wurde, kann die Ruhephase mit Wahrnehmungs- und Konzentrationsspielen eingeleitet werden.

Chiffontuch, Blume mit Duftöl:

- ▶ Jedes Kind bekommt ein Chiffontuch mit einem Tropfen Duftöl darauf. Es soll jetzt versuchen, das Tuch so gut wie möglich in seiner Hand verschwinden zu lassen. Dann wird ganz langsam die Hand geöffnet und das Tuch entfaltet sich wunderschön. Die Übung wird mit dem Spruch „Ich öffne meine Blüte, die ich gut behüte. Abends falte ich sie wieder ein, ruh mich aus für mich allein“ begleitet.



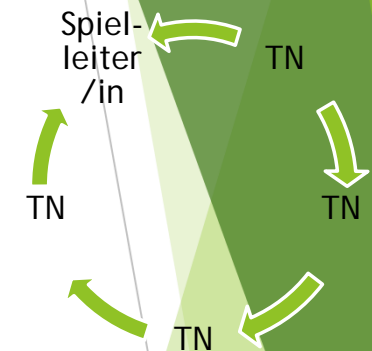
Ruhespiele (2)

Der stille Hände Druck:

- ▶ Alle Kinder sitzen im Kreis und fassen sich an den Händen. Der Spielleiter beginnt damit, zur linken Seite einen Händedruck zu initiieren, der von den Kindern im Kreis herum weitergegeben werden soll und an seiner rechten Hand wieder ankommt. Während der Übung soll versucht werden, leise zu sein und sich auf den Berührungsimpuls zu konzentrieren.

Entspannungsrätsel:

- ▶ Die kleinen Entspannungsrätsel bieten einen guten Einstieg, um sich mit Kindern langsam an das Thema Fantasiereisen und die verschiedenen Entspannungsmethoden heran zu arbeiten. Entspannungsrätsel regen die Fantasie und Kreativität an, sie schulen die Sinne und lassen die Kinder auf spielerische Art und Weise zur Ruhe kommen. Wichtig hierbei ist es, dass die Rätsel keinen „Wettkampf-Charakter“ haben, sondern gemeinschaftlich in einer angenehmen und ruhigen Atmosphäre gelöst werden.



Ruhespiele (3)

Beispiele für Entspannungsrätsel:

- ▶ Ich bin ein kleines Tier. Ich habe einen roten Rücken mit vielen schwarzen Punkten darauf und kann fliegen. Was bin ich?
- ▶ Im Winter schlafe ich tief und fest. Ich bin kleines Tier, habe vier Beine und ein stacheliges Fell. Sobald der Frühling vor der Tür steht, wache ich aus meinem Winterschlaf auf und mache mich auf die Suche nach leckerem Futter. Was bin ich?
- ▶ Ich wohne oben im Himmel und im Frühling bekomme ich immer mehr Kraft und sende meine warmen Strahlen auf die Erde herab. Die Menschen freuen sich immer sehr, wenn ich scheine. Was bin ich?



Die Massagegeschichte (1)

Und weiter geht es:

Nachdem wir uns nun schon fleißig bewegt und konzentriert haben, wird es jetzt Zeit zum Entspannen.

Die Kinder gehen in Paare zusammen und die Massagegeschichte beginnt.

Warum Massagegeschichten so sinnvoll sind:

- ▶ sprechen die **Sinneswahrnehmung** und **Fantasie** der Kinder gezielt an
- ▶ sorgen für ein positives **Körpergefühl** und **Wohlbefinden**
- ▶ lösen Anspannungen auf und **bauen Stress** ab
- ▶ **stärken** das Selbstbewusstsein
- ▶ fördern eine gleichmäßige und **gesunde Atmung**



Die Massagegeschichte (2)



Frühlingssonne

- ▶ Du liegst gemütlich auf dem Bauch auf einer schönen Wiese und entspannst dich (Rücken streicheln) Der Frühling ist da und die Sonne wärmt dich schon ganz wunderbar (Hände aneinander reiben und auf den Rücken legen)
- ▶ Du bemerkst, wie ein kleines Tier über deinen Rücken läuft (mit den Fingern über den Rücken laufen) Es ist der kleine Igel, der aus seinem Winterschlaf erwacht ist (sanft auf den Rücken trommeln) Der kleine Igel begrüßt dich fröhlich und stupst dich mit seiner kleinen Nase an (auf die Nase tippen)
- ▶ Die Frühlingssonne strahlt gerade so schön warm vom Himmel (Hände aneinander reiben und auf den Rücken legen) Der kleine Igel macht es sich auf deinem Rücken gemütlich und ihr entspannt zusammen (flache Hand auf den Rücken legen, Rücken streicheln)
- ▶ Jetzt muss sich der kleine Igel aber wieder auf den Weg machen (mit den Fingern über den Rücken laufen) Nach seinem langen Winterschlaf hat er nämlich mächtig Hunger (sanft in den Rücken zwicken)
- ▶ Er verabschiedet sich von dir und läuft davon (mit den Fingern über den Rücken laufen) Du rollst ihm noch einen leckeren Apfel aus deiner Hosentasche hinterher, über den er sich riesig freut (kreisende Bewegungen auf dem Rücken machen, sanft zwicken)
- ▶ Du bleibst noch einen Moment liegen, entspannst dich und lässt dir die warme Frühlingssonne auf den Rücken scheinen (Hände aneinander reiben und auf den Rücken legen, Rücken dann ausstreichen) Spürst du die Wärme?

Die Fantasiereise (1)

Fantasiereisen sind ebenfalls eine effektive Methode, mit der auch schon kleinere Kinder positive Erfahrungen machen können.

- ▶ Fantasiereisen fördern die **Entspannung und Ruhe**
- ▶ Sie steigern die **Konzentrationsfähigkeit**
- ▶ Ablenkung von Schmerzen und **Fokussierung** auf eine innere, angenehme Vorstellung
- ▶ Fantasiereisen fördern die **Körperwahrnehmung**
- ▶ Durch die Vorstellung besonders schöner Situationen wird das **Wohlbefinden gesteigert** und es werden Glückshormone ausgeschüttet

Die Fantasiereise (2)



Maikäferflug

- ▶ Lege dich gemütlich hin und atme einmal tief ein und wieder aus. Wenn du möchtest, schließe deine Augen. Löse dich für einen Moment von all deinen Gedanken und versuche, meinen Worten zu folgen. Wir machen nun eine kleine Reise, eine Traumreise durch den Frühling. Die Sonne scheint und du liegst auf einer schönen Wiese. Gerade eben hast du es dir auf deiner Decke gemütlich gemacht, da landet ein kleiner Maikäfer neben dir. Er krabbelt auf deinen Finger, du schaust ihn an und begrüßt den kleinen Kerl fröhlich. „Hallo Du“ sagst du und genau in diesem Moment geschieht etwas Fantastisches. Der kleine Maikäfer wird groß, größer und lädt dich zu einem kleinen Flug mit ihm ein. „Steig auf“, sagt er. „Wir machen einen kleinen Rundflug“. Gesagt, getan. Der Maikäfer hebt langsam ab und erhebt sich gemeinsam mit dir in die Luft. Die Sonne strahlt euch entgegen und ein zarter Wind streicht dir durch das Haar. In der Luft ziehen Vögel und andere Maikäfer an euch vorbei und lächeln dir zu. Du traust dich, einmal die Arme auszustrecken und genießt das tolle Gefühl, in der Luft zu sein und zu fliegen. Der Maikäfer fliegt eine kleine Kurve, du kannst euer Haus von oben erkennen und die vielen, strahlend gelben Rapsfelder. Du atmest tief ein und fühlst dich glücklich und entspannt. Langsam fliegt der Maikäfer nun zurück zur Wiese. Dort angekommen, rutscht du vorsichtig von seinem Rücken. Ihr verabschiedet euch. „Bis ganz bald“, sagt der Maikäfer, der nun wieder klein geworden ist und fliegt davon. Du winkst glücklich hinterher und machst dich dann gemütlich auf den Heimweg.

Kreativität

Um das Gehörte und die schönen Fantasiebilder zu visualisieren, kann nun noch ein kreatives Angebot zum Abschluss gemacht werden.

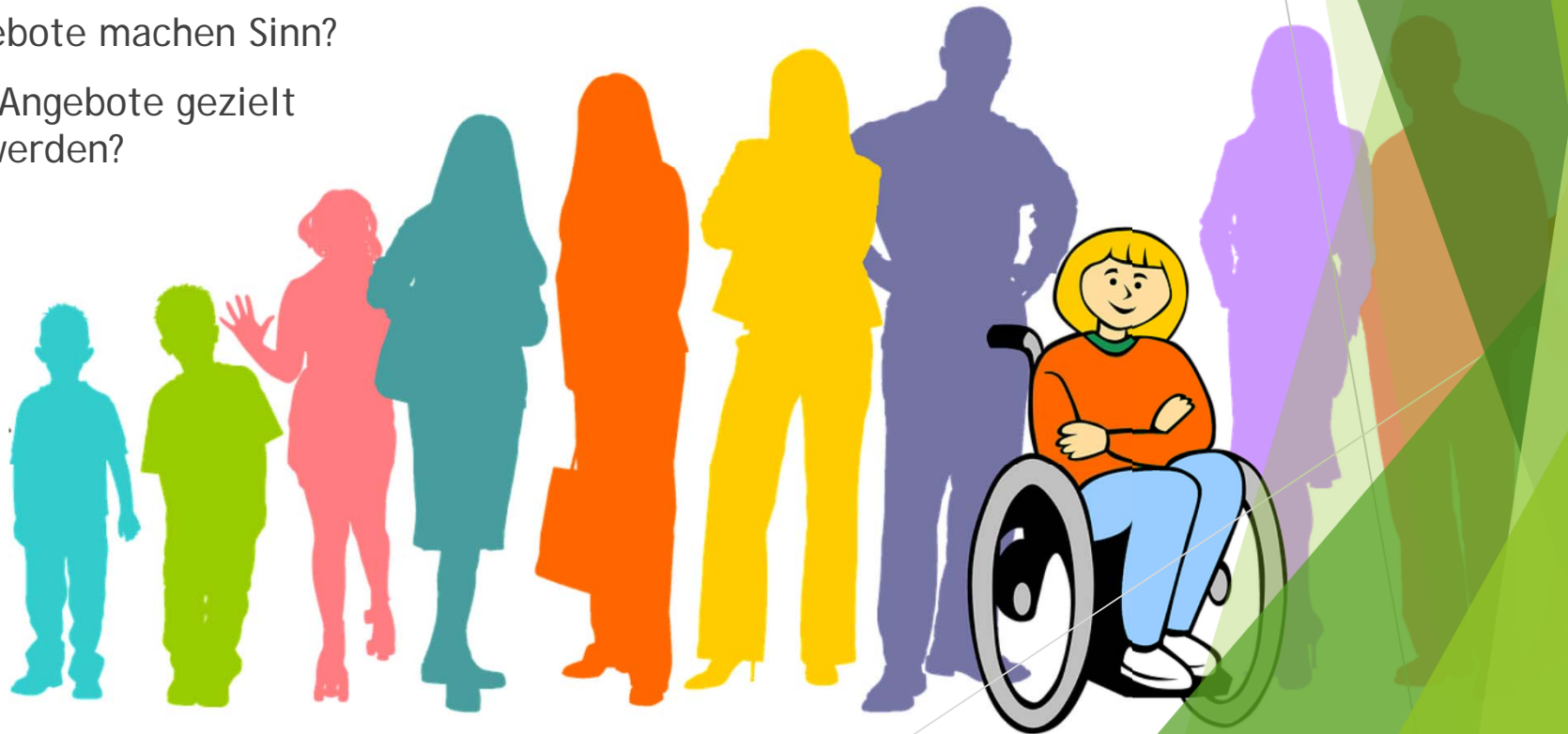
Abschluss:

Das Entspannungsangebot kann mit einem **Abschlusslied**, einer **persönlichen Ansprache** („Tschüss, schön das du da warst“) und einem **Abschlussklang** (Klangschale, Gong, Stimmgabel) enden.



Entspannungsangebote für Menschen mit Unterstützungsbedarf

- ▶ Stressfaktoren
- ▶ Welche Angebote machen Sinn?
- ▶ Wie können Angebote gezielt eingesetzt werden?



Stressfaktoren für Menschen mit Unterstützungsbedarf

- ▶ **Unbefriedigte Bedürfnisse**
Bedürfnisse können nicht adäquat kommuniziert werden
- ▶ **Zu viele Reize** in der Arbeitsstätte
- ▶ **Schmerzzustände**
- ▶ **Abhängigkeiten** von anderen Personen bei der Bewältigung ihres Alltags
- ▶ Schwierigkeiten in der **Wahrnehmung**
- ▶ **Konflikte** in der Familie/ Wohngruppe



Welche Angebote machen Sinn? (1)

Entspannungsangebote auf körperlicher Ebene und auditiver Ebene

- ▶ **Massagen** mit diversen Materialien (Igel Bälle, elektrische Massagegeräte, Massageroller)
- ▶ **Wärmeangebote** für schmerzende Stellen (Kirschkernkissen, ein Handbad in warmen Rapskörner Samen, Wärmeflasche, Fußbäder)
- ▶ **Einreibungen** (vom Herzen weg wirken sie beruhigend) mit geeigneten Duft- oder Massageölen
- ▶ **Sensomotorische Angebote** für Menschen mit einer schwerst-mehrfach Behinderung (Fühlkisten mit handschmeichelnden Gegenständen wie z.B. Federn, glatten Steinen, o.ä.)

Welche Angebote machen Sinn? (2)

Entspannungsangebote auf körperlicher Ebene und auditiver Ebene

- ▶ Entspannungsgeschichten vorlesen, auf eine ruhige und gleichmäßige Betonung ist hier zu achten
- ▶ Einsatz von Klangschalen, der Klang wirkt beruhigend, die sanfte Schwingung wirkt wie eine Massage
- ▶ Sanfte Übungen aus der progressiven Muskelentspannung (zum Einstieg kann z.B. ein Schwamm mehrmals fest zusammengedrückt und dann wieder entspannt werden) Die Übungen können je nach Möglichkeit der Klienten erweitert werden
- ▶ Auch Bewegungsangebote dienen dem Stressabbau und können Entspannung fördern

Wie können Entspannungsangebote im Alltag gezielt eingesetzt werden?

- ▶ Im Rahmen der **Pflege** können Massagen und Einreibungen durchgeführt werden
- ▶ In **Gruppenangeboten** können verschiedene Impulse gemeinsam erlebt werden (stärkt gleichzeitig auch die Gemeinschaft)
- ▶ Für Menschen mit deutlichen Stresssymptomen können die Angebote auch gezielt in der individuellen **Teilhabeplanung** berücksichtigt werden
- ▶ Entwicklung von Routinen und Ritualen im **Wohnheimalltag** (wie z.B. 15 Minuten Entspannung in Form einer Fantasiereise oder eines Bewegungsangebots nach Arbeitsende)

Viel Erfolg und entspannte Momente bei der Durchführung eurer Angebote

Diese Präsentation könnt ihr euch selbstverständlich unter:

www.dietrauminsel.net

herunterladen.

Vielen Dank fürs Zuschauen eure
Katrin Kleebach



Blieben wir in Kontakt?

facebook.com/dieTrauminsel.net

instagram.com/die_trauminsel