



Entspannung für Kinder

Entspannung für Kinder ist genauso wichtig wie für eine erwachsene Person. Kinder können schnell in Stresssituationen geraten. Sei es der Leistungsdruck in der Schule, Stress durch das Elternhaus sowie Freizeitstress, Versagensängste oder Stress im Freundeskreis. Kinder können zu viel Stress, Anspannung oder Unklarheiten kaum selbst gerecht werden. Daher ist es wichtig, dass ein Kind genügend Entspannung erfährt. Auch eine Reizüberflutung kann bei Kindern Stress auslösen.

Wie finde ich heraus, ob mein Kind Entspannung benötigt?

Jeder Mensch, ob Kind oder Erwachsenen reagiert individuell auf Stress. Doch es gibt einige Verhaltensmuster, woran du erkennen kannst, ob dein Kind dem Stress, welchem es ausgesetzt ist, nicht mehr gerecht wird.

Dein Kind:

- reagiert häufig gereizt
- kann in der Nacht nicht gut ein- beziehungsweise durchschlafen
- hat häufige Kopf- oder Bauchschmerzen
- ist unruhig und zappelt viel herum
- hat keinen großen Appetit
- hat Verspannungen im Schulter- beziehungsweise Rückenbereich
- reagiert wütend oder aggressiv

Was sind die Ursachen für eine solche Unruhe beziehungsweise Anspannung in meinem Kind?

Es gibt viele verschiedene Ursachen, welche eine Unruhe oder Spannungen in einem Kind auslösen können. Hier sind ein paar Beispiele, warum dein Kind gestresst sein kann:

- keine oder zu wenig Ruhepausen
- zu hohe Erwartungen an das Kind
- Über- beziehungsweise Unterforderung in der Schule
- Stress mit Lehrkräften
- Streit im Freundeskreis bis hin zu Mobbing
- Disharmonien in der Familie
- Erhöhte Zuckeraufnahme
- Stresssituationen, in denen sich die Eltern befinden, kann sich auf das Kind übertragen
- Chronische Erkrankungen



- Selbstzweifel und Unsicherheiten

Entspannungsverfahren

Es gibt drei verschiedene Möglichkeiten zur Entspannung für Kinder. Die sensorische Entspannung, die imaginative Entspannung und die kognitive Entspannung.

Sensorische Entspannung: Es sind körperbezogene beziehungsweise körperaktive Entspannungsverfahren. Beispiele sind die progressive Muskelentspannung oder die Atementspannung.

Imaginative Entspannung: Auch als einbildende Entspannung bekannt. Hier wird mit Fantasie- und Entspannungsgeschichten gearbeitet. Innere Vorstellungsbilder werden aktiviert.

Kognitive Entspannung: Hier wird auch von der gedanklichen Entspannung gesprochen, das autogene Training wäre ein Beispiel hierfür.

Was bringt die Entspannung deinem Kind?

Es gibt verschiedene Wirkungen der Entspannungsverfahren. Die wichtigste Wirkung der Entspannung ist es zur Ruhe zu kommen. Entspannungsverfahren bei Kindern werden angewendet, um

- die Kreativität, die Fantasie und den Ideenreichtum der Kinder anzuregen, zu fördern und zu erweitern
- die Leistungsfähigkeit und die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen
- das Immunsystem zu stärken, denn entspannte Kinder sind seltener krank
- die Körperhaltung verbessern, vor allem Entspannungen zu lösen
- das Selbstbewusstsein zu stärken
- sowohl die verbale und die nonverbale Kommunikation zu verbessern
- ein Gemeinschaftsgefühl zu entwickeln

Fazit Entspannung für Kinder

Entspannungsverfahren sind wichtig für Kinder, damit diese ihren Körper kennenlernen und erlernen achtsam mit ihrem Körper umzugehen. Und zusätzlich ist es sinnvoll, dass Kinder lernen, wie sie zu Ruhe und Gelassenheit kommen, denn in unserer heutigen Gesellschaft ist die Ruhe und Gelassenheit Luxus. Da ist es sinnvoll früh zu üben, den eigenen Körper in ein Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung zu versetzen. Mit sogenannten Ruheinseln, welche während der Entspannung für Kinder erlernt werden, wird das Kind später im Erwachsenenalter es leichter haben, den Stress des Alltags zu meistern.



 bewegungs-art

運動藝術