

humboldt

... bringt es auf den Punkt.

Neue Eindrücke und ein straffer Alltag sorgen häufig dafür, dass Kinder zappelig sind oder schlecht einschlafen. In solchen Situationen ist es wichtig, ihnen Momente der Entspannung zu schenken. Die Autorin zeigt, wie Sie mit ganz einfachen Übungen Ihrem Kind dabei helfen, sich wahlweise auszutoben oder entspannt zur Ruhe zu kommen.

Eltern & Kind

Die Autorin: Sabine Seyffert ist staatlich anerkannte Erzieherin, Entspannungspädagogin und psychologische Beraterin. Sie führt in Wuppertal eine Praxis für Entspannungspädagogik und bietet seit über zehn Jahren Kurse, Aus- und Fortbildungen an. Sie zählt auch durch über 50 Buchveröffentlichungen zu den renommiertesten Experten für Kinderentspannung.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-611-3



9 783869 106113 9,95 EUR (D)

Jedes Kind kann
sich entspannen

SABINE SEYFFERT

humboldt



S A B I N E S E Y F F E R T

Jedes Kind kann sich entspannen

Der Ratgeber für Eltern
von Grundschulkindern

Mehr Gelassenheit durch
Entspannungsspiele

Mit Übungen, Massagen und
Fantasiereisen

Sabine Seyffert
Jedes Kind kann sich entspannen

Sabine Seyffert

Jedes Kind kann sich entspannen

Der Ratgeber für Eltern
von Grundschulkindern

Mehr Gelassenheit
durch Entspannungsspiele

Mit Übungen, Massagen
und Fantasiereisen

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-611-3

Die Autorin: Sabine Seyffert ist staatlich anerkannte Erzieherin, Entspannungspädagogin und Psychologische Beraterin. Sie ist seit Jahren freiberuflich als Kinderbuchautorin tätig und hat zahlreiche Bücher zum Thema Kinderbeschäftigung veröffentlicht. Ihr beruflicher Schwerpunkt sind Veranstaltungen zu ihren Büchern sowie Seminare für Pädagoginnen und Pädagogen. Seit 1999 leitet sie sehr erfolgreich Ausbildungsseminare für Entspannungspädagogen für Kinder.

Originalausgabe

© 2010 humboldt

Ein Imprint der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Angelika Lenz, Steinheim a. d. Murr
Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen
Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart
Titelfoto: Getty Images / Comstock Images
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland.

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

Inhalt

Vorwort	10
Kratzbürsten und Unruhestifter: spielerisch Aggressionen abbauen	12
Die Wut mit einem lauten Knall zerplatzen lassen . .	14
Boxen, treten – kuscheln, schmuse	15
Du stinkender Elefantenrüssel!	16
Lass dich kneifen, pieksen, zwicken	16
Ich trample alles kurz und klein!	17
Ich könnte platzen vor Wut!	18
Unsichtbarer Gegner	18
Wohin mit all der Wut?	19
Schattenboxen	20
Dir werd ich's zeigen!	22
Motzkuh im Anmarsch?	23
Gut gebrüllt, Löwe!	24
Bewegt und entspannt: kreative Spielideen, die zur Ruhe führen	26
Katz und Maus	28
Locker vom Hocker	29
Die Seele baumeln lassen	30
Trampelriesen und schleichende Zwerge	31
Seilchen springen, hopp, hopp, hopp!	33
Singen, tanzen, fröhlich sein	33
Ki-Ka-Kissenschlacht	34

Iiuh – ist das sauer!	35
Fäuste ballen	36
Trampolin springen	36
Die wandernde Zauberhand	37

Einfach Luft und Sonne tanken:

entspannt in Wald und Flur	39
Komm, lass uns kurz Sonne tanken!	41
Pi-Pa-Pustebblume	42
Einfach mal raus	43
Bude, Geheimversteck und Räuberhöhle	44
Ganz gemütlich kriecht die Schnecke	46
Fröhlich plätschert der kleine Bach	48
Walddetektiv	49
Naturmandala	49
Guter alter Baum	50
Stark wie ein Baum	51
Was es hier zu fühlen gibt	52
Auf der Pirsch	53

Stress lass nach:

kurze Entspannung für zwischendurch	54
Stille Momente	56
Der Kummerkasten	57
Mein Tagebuch gehört nur mir!	59
Heute mach ich frei!	60
Wellnessnachmittag	61

Komm und lass dich drücken!	62
Was tut mir gut?	63
So sieht meine Woche aus	64
Stundenplan der ruhigen Momente	65
Kleine Kerze leuchtet still	67
Stille Post	68
Augen zu und Ohren auf!	69
Konzentriert läuft's garantiert	70
Die Welt um mich ist kunterbunt	72
Abends wenn es dunkel wird	74
Wenn der Mond aufgeht	75

Den Gefühlen Luft machen:

Spielideen rund um den Atem	76
Viele bunte Seifenblasen	78
Einfach mal durchatmen	80
Ganz ruhig fließt mein Atem	80
Mein Atem, dein Atem – unser Atem	82
Ich mach mir Luft!	83
Sichtbarer Atem	84
Bauchschaukel	85
Dein Atem kitzelt sanft und sacht	86
Mit jedem Atemzug entspannter	87
Tanzende Feder	88
Kreuz und quer kullert die Eichel	89
Tanzendes Tuch	89
Alte Dampflok	90

Komm her, du kleine Schmusekatze:

Massagen für Kinder	92
Wichtige Tipps zur Durchführung der Massagen ...	94
Wir backen heute Kuchen	99
Frische Morgendusche	103
Kissenklopfmassage	105
Zu Besuch beim Orchester	106
Im Elfenreich	109
Die Elefantenherde	112
Ach, wie tut das gut!	116
Der kleine Glückskäfer Immerfroh	118
Meine bunte Blumenwiese	121
Dein Freund, der Bär	125
Zwei mal zwei – entspannte Zählerei	128
ABC – Lesen und Schreiben ist ganz leicht!	129
Kunterbunt ist ganz gesund	131
Der Zirkusclown	133
Schenk mir Wärme, liebe Sonne!	134

Reise zum Regenbogen:

Fantasiereisen für gestresste Kinder	137
Tipps zur richtigen Durchführung von Fantasiereisen	139
Der Zauberteppich	143
Nemo der Delfin	147
Wie ein kleiner Däumling	151
Die Schildkröte Carla	155
Vom kleinen Teufel	159

Wie ein Feuer in mir	161
Mit Pinsel und mit Farbe	163
In der Hängematte	166
Wie eine Blüte auf dem Wasser	169
Ein Überraschungspaket	171
Im Rosengarten: Fantasiereise mit Duftcreme	173
Zauberhafte Unterwasserreise	176
Die Reise mit Herrn Pustewind	179
Bei den Wolkenschäfchen	184
Pusteblume, flieg geschwind!	188
Ein Ausflug ans Meer	191
Ein Nachmittag im Garten	194
Auf dem Weihnachtsmarkt: Fantasiereise mit Duftcreme	198
Anhang	202
Empfehlenswerte Bücher	202
Seminare mit der Autorin	206

Hinweis

Kursiv gesetzte Textstellen weisen in den einzelnen Aktionen, Massagen oder Fantasiereisen darauf hin, dass diese Passagen dem Kind vorgelesen bzw. gesprochen werden.

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben sich sicher nicht für dieses Buch entschieden, weil Ihr Familienleben perfekt und Ihr Alltag rundum entspannt ist. Sondern weil Sie die Erfahrung gemacht haben, dass Ihr Kind ebenso wie Sie als Eltern hier und da an Grenzen stoßen und eben nicht immer alles rund läuft.

Stress ist heutzutage leider kein Phänomen, das nur Erwachsene betrifft. Immer mehr Kinder und immer jüngere Kinder leiden darunter. Natürlich unterscheidet sich dieser „kindliche“ Stress von dem, den Sie als Erwachsener erleben. Dennoch hat er auf die Dauer die gleichen Auswirkungen: Ihr Kind fühlt sich müde und schlapp, es ist unausgeglichen, nervös, unruhig, zappelig, kann schlecht ein- oder auch durchschlafen, ist unkonzentriert und lustlos ... Die Liste ließe sich beliebig fortsetzen.

Wenn Sie dem Stress, unter dem Ihr Kind steht, die Rote Karte zeigen möchten, müssen Sie ihn zuerst einmal als solchen erkennen. Natürlich lässt sich Stress nicht komplett abstellen. Auf viele äußere Zwänge haben wir schließlich kaum Einfluss. Aber Sie können versuchen, innerhalb der Familie für einen gesunden Ausgleich zu sorgen und Inseln der Ruhe zu schaffen, auf denen Ihr Kind Stress abbauen und neue Kraft tanken kann. Denn beides ist eine ganz wichtige Voraussetzung dafür, dass es seinen Alltag glücklich, gesund und voller Lebensfreude bewältigt.

Ich habe für dieses Buch allerhand hilfreiche Ideen, Tipps, Aktionen und Strategien zusammengetragen, die sich nicht nur in meinem eigenen Familienalltag mit vier Kindern bewährt haben, sondern auch in meinen zahlreichen Entspannungskursen für Kinder sowie in Aus- und Weiterbildungen mit pädagogischen Fachkräften erprobt und für gut befunden wurden.

Dabei ist es mir ein besonderes Anliegen, dass die Ideen möglichst einfach und leicht umzusetzen sind. Denn je aufwendiger die Umsetzung, desto weniger werden Sie diese Aktionen letzten Endes durchführen. Außerdem war es mir wichtig, dass Sie für die verschiedenen Ideen, Spiele und Tipps gar kein oder nur ganz wenig Material brauchen. So können Ihr Kind und Sie meine Vorschläge ohne große Planung oder Vorbereitung sofort ausprobieren und in den Genuss einer ausgiebigen Entspannung kommen.

Damit Sie sich gleich darin zurechtfinden, ist das Buch in sieben Hauptkapitel gegliedert, die jeweils mit einer kleinen Einstimmung beginnen. So wissen Sie als Eltern gleich zu Beginn, was bei den jeweiligen Übungen zu beachten ist.

Ich wünsche Ihnen und vor allen Dingen Ihrem Kind bzw. Ihren Kindern viel Spaß beim Ausprobieren sowie traumhaft schöne Inseln der Ruhe, auf denen jeder nach Herzenslust entspannen und abschalten kann!

Mit ganz entspannten Grüßen

Ihre Sabine Seyffert

Kratzbürsten und Unruhestifter: spielerisch Aggressionen abbauen

Ein wütendes Kind, das ganz in seinem Zorn gefangen ist, kann alles Mögliche – nur nicht zur Ruhe kommen. Geben Sie ihm die Möglichkeit, sich auszutoben und seine Aggressionen abzubauen. In den folgenden Spielen kann sich Ihr kleines Rumpelstilzchen so richtig auspowern. Und danach ist es bereit zu entspannen.

Wüten, motzen, stampfen, schreien, toben, kratzen, laut-
hals zetern ... Manchmal entladen sich unsere Kinder in
einem wahren Gewitter der Gefühle! Sie kennen das mit
Sicherheit und könnten die Liste bestimmt noch um die
eine oder andere Gefühlsäußerung erweitern. Derart hef-
tige Gefühlsausbrüche gehören einfach zum Leben mit
Kindern dazu. Und gerade die ungunen, negativen Gefühle
fallen bei Kindern besonders deutlich auf. Kinder sind
sehr impulsiv und können oft noch gar nicht beschreiben,
was in ihnen vorgeht, wenn beispielsweise die Wut mal
wieder im Innern brodeln wie das Magma in einem Vul-

kan kurz vor dem Ausbruch. Meist lassen die Kinder ihren Groll dann am Nächstbesten aus, der gerade da ist, oder an Schwächeren, die nicht den Mut haben sich zu wehren. Im Gegensatz zu uns Erwachsenen unterdrücken Kinder ihre Gefühle nicht, sondern sie brechen regelrecht aus ihnen heraus.

Damit beim nächsten Wutausbruch kein Unbeteiligter leiden muss und die Kinder lernen, besser mit solchen negativen Gefühlen umzugehen, möchte ich Ihnen in diesem Kapitel einige Spielideen zeigen, die dem entgegenwirken. Nicht um diese Gefühle zu unterdrücken. Ganz im Gegenteil – um den Kindern eine Möglichkeit zu bieten, ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen, diese zu zeigen, ohne dass andere dadurch beeinträchtigt werden. Denn schließlich sind Gefühle wichtig und richtig. Die Kinder müssen nur lernen, mit ihnen umzugehen und sie zu verarbeiten.

Solange in Ihrem Kind ein Gefühl der Wut tobt und wütet, wird es nicht in der Lage sein, abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. An Entspannung ist in diesem Fall überhaupt nicht zu denken. Sie wird erst dann gelingen und einkehren, wenn das Kind sein Gefühl zeigen und zulassen konnte. Und genau darum geht es bei diesen Spielaktionen. Sich mit den eigenen Gefühlen – egal ob negativ, schmerzlich, positiv, kraftvoll – auseinanderzusetzen, diese zuzu-

In diesen Spielen lernen die Kinder, ihre Gefühle zuzulassen und mit ihnen fertigzuwerden, ohne sich selbst davon fertigmachen zu lassen.

lassen, anzunehmen und mit ihnen fertigzuwerden. Und zwar ohne sich von diesen Gefühlen selbst fertigmachen zu lassen!

Vielleicht nehmen Sie diese Aktionen ja auch als Anlass, mehr mit den Kindern über ihre Gefühle zu sprechen und gemeinsam Lösungen zu finden. Denn die Spielaktionen sind zwar sehr wirksam und effektiv, können und sollten aber Gespräche niemals ersetzen!

Die Wut mit einem lauten Knall zerplatzen lassen

Was Sie dafür brauchen: Aufgeblasene Luftballons

Für Kinder kann es wunderbar befreiend sein, die Wut einfach durch einen herrlich lauten Knall zerplatzen zu lassen. Dazu verteilen Sie auf dem Boden im Kinderzimmer (oder einem anderen Raum) ein paar aufgeblasene Luftballons, die Ihr Kind zum Platzen bringen darf. Es kann sich darauf werfen, sie zertreten, kneifen oder fest hineinboxen. Am besten stellt es sich dabei auch seine Wut vor. Vielleicht ist Ihr Kind heute ja besonders wütend und schlecht gelaunt und hat Lust, den Ballons zornige Gesichter aufzumalen. Dann kann es sich noch besser vorstellen, wie es seine Wut so lange ärgert, bis sie zerplatzt.

Im Anschluss an diese Übung geht es allen Beteiligten mit Sicherheit wieder besser!

Ein kleiner Tipp

Sprechen Sie mit Ihrem Kind anschließend darüber, wie es sich während der Übung gefühlt hat. Was war das für ein Gefühl, die Wut so zu kneifen oder zu treten, bis sie platzt? War es wie ein Befreiungsschlag und ging es dem Kind danach besser?

Boxen, treten – kuscheln, schmusen

Was Sie dafür brauchen: Ein richtig großes, weiches Kissen

Kissen sind etwas Wunderbares und immer dann besonders hilfreich, wenn es um Gefühle aller Art geht. Wenn Ihr Kind so richtig wütend und aggressiv ist, darf es nach Herzenslust in das dicke Kissen boxen, es treten, prügeln und schlagen.

Feuern Sie es ruhig lauthals dabei an. Ermuntern Sie es dazu, laut zu schreien. Probieren Sie es auch selber einmal aus, dann merken Sie, wie ungemein befreiend diese Spielaktion ist!

Und wenn all der Groll und Ärger schließlich komplett verfliegen ist, darf das Kind sich in das weiche Kissen kuscheln und Sie beglücken es mit einer sanften, liebevollen Massage, seinem Lieblingslied oder einer kleinen Geschichte. Danach ist Ihr Kind nicht wiederzuerkennen.

Du stinkender Elefantenrüssel!

Würden auch Sie nicht am liebsten lauthals fluchen und die schrecklichsten Schimpfwörter schreien, wenn in Ihnen die Wut kocht? Wie wäre es denn zur Abwechslung mal mit einem Wettbewerb der ausgefallensten Schimpfwörter, wo es doch sonst nicht unbedingt erlaubt ist zu fluchen?

Dieser außergewöhnliche Wettbewerb könnte beispielsweise so aussehen: „Schimmelige Apfelkitsche!“, „Giftgrüner Schneckenschleim!“, „Eckige Kirsche!“, „Miefige Gurkenscheibe!“, „Morscher Tannenbaum!“

Ihr Kind hat mit Sicherheit den größten Spaß dabei und nach fünf Minuten lachen alle so laut, dass die ganze Wut im Nu vergessen ist! Diese fröhliche Spielidee ist für alle Familienmitglieder ein Vergnügen und kommt auch auf einem Kindergeburtstag sehr gut an.

Lass dich kneifen, pieksen, zwicken

Was Sie dafür brauchen: Einen großen, runden Luftballon, Sand und einen schwarzen Lackstift

In den Luftballon füllen Sie Sand, bis er etwa so groß wie ein Tennisball ist. Dann kneten Sie ihn gut zu und malen mit dem schwarzen Lackstift ein grimmiges Gesicht darauf. Wenn Ihr Kind mal wieder von Zorn und Wut gepackt wird, bietet dieser „Knautschkerl“ eine gute Möglichkeit,

sie schnell wieder loszuwerden. Ihr Kind darf ihn so fest wie möglich kneifen, pieksen oder zwicken. Und das Beste daran: Er wird sich nicht mal dagegen wehren!

Ich trample alles kurz und klein!

Was Sie dafür brauchen: Leere, saubere Konservendosen oder ersatzweise leere Pappkartons, Schachteln, Papprollen, ausgespülte Joghurtbecher oder Ähnliches

Können Sie sich vorstellen, vor lauter Wut alles kurz und klein zu trampeln? Kinder haben damit kein Problem. Lassen Sie Ihr Kind deshalb beim nächsten Wutanfall genau dies tun. Keine Angst, es wird nichts dabei zu Bruch gehen außer allerhand Konservendosen.

Auf dem Boden liegen jede Menge alter Konservendosen. Darauf darf Ihr Kind herumstampfen und -trampeln, sie mit den Füßen platt drücken – und natürlich auch lauthals seine ganze Wut zum Ausdruck bringen!

Hinweis

Bitte achten Sie unbedingt darauf, dass Ihr Kind dabei feste Schuhe trägt, damit es sich nicht verletzt. Sollten Ihnen die Konserven zu gefährlich erscheinen, nehmen Sie als Alternative Pappkartons, Schachteln usw. Die Konserven sind besonders gut für ältere Kinder geeignet.

Ich könnte platzen vor Wut!

Was Sie dafür brauchen: Einen aufgeblasenen Luftballon

Wenn Ihr Kind wirklich platzen könnte vor lauter Wut, ist diese Spielidee genau das Richtige. Ihr Kind darf den aufgeblasenen Luftballon vor lauter Zorn zum Platzen bringen. Natürlich darf es den Ballon vorab auch etwas ärgern, indem es ihn fest kneift, an ihm zupft, ihn piekst und dann schließlich so schrecklich drückt und quetscht, dass er mit einem lauten Knall zerplatzt – PENG!

Ein kleiner Tipp

Je praller Sie den Luftballon aufblasen, desto schneller und einfacher lässt er sich zum Platzen bringen. Wenn er etwas „wabbeliger“ ist, wird die Sache richtig knifflig. Dann muss man schon ordentlich hineinkneifen und quetschen – so lange, bis der Zorn zum Schluss verpufft ist ...

Unsichtbarer Gegner

Bei dieser Spielaktion darf Ihr wahrhaft mies gelauntes, wütendes Kind mal richtig loslegen und sich prügeln. Und zwar mit seinem unsichtbaren Gegenüber. Dieser Gegner, den man nur vor seinem inneren Auge sieht, darf richtig eins auf die Nase bekommen. Achtung, tüchtig ausgeholt

und gut gezielt – der Schlag hat gegessen! Und dann noch eins hinterher. Keine Müdigkeit vortäuschen!

Viele Kinder raufen und prügeln sich für ihr Leben gern. Aber einer ist dabei meist der Leidtragende und beide Raufbolde tragen Blessuren davon. Da ist dieses „Schattenboxen“ mit einem unsichtbaren Gegner doch wesentlich angenehmer. Kraft kostet es die Kinder trotzdem und sie fühlen sich danach deutlich wohler!

Wohin mit all der Wut?

Was Sie dafür brauchen: Einen unaufgeblasenen Luftballon

Wenn Ihr Kind mit anderen Kindern spielt oder mittags aus der Schule heimkommt, hat es nicht immer gute Laune. Dann und wann gibt es bei jedem Kind graue Regentage, an denen es ihm regelrecht die Stimmung verhagelt hat und die Wut im Bauch grummelt. Aus welchem Grund auch immer.

In diesem Fall wird es schwer sein, dem Kind allein mithilfe einer Fantasiereise wieder ein Lächeln aufs Gesicht zu zaubern. Hier ist es vielmehr nötig, für die angestaute Wut ein Ventil zu finden und dem Kind aufzuzeigen, wie es die Wut wieder loswerden kann. Natürlich reagiert jedes Kind anders auf Wut, aber bei den meisten ist der Wutballon ein recht erfolgreiches Mittel.

Dazu gibt man dem Kind einen unaufgeblasenen Luftballon – die runden, großen sind dafür am besten geeignet. Wichtig ist, dass sich der Ballon problemlos aufpusten lässt. Nun darf das Kind all die Wut, die in ihm steckt, in diesen Ballon hineinblasen, ganz fest. Mit jedem Atemzug wird die Wut im Bauch des Kindes weniger und weniger. Bis schließlich die ganze angestaute Wut in geballter Form in dem Luftballon steckt. Und damit diese nicht wieder herauskommt und schlechte Stimmung verbreitet, wird der aufgeblasene Wutballon gut zugeknötet!

Hinweis

Diese Spielidee ist nur eine von vielen Möglichkeiten, angestaute Wut loszuwerden. Dennoch kann ein solches Spiel niemals ein Gespräch ersetzen. Sie soll dem Kind lediglich als kleine Hilfe dienen, die Wut ein wenig einzudämmen. Danach ist es bereit, über seine Gefühle zu sprechen. Erfahrungsgemäß müssen Kinder vor einem solchen Gespräch aber erst einmal etwas Dampf ablassen, und dafür eignen sich Vorschläge wie dieser.

Schattenboxen

Wenn Ihr Kind in der Mittagszeit aus der Schule nach Hause kommt und seinen Ranzen mit Wucht in die Ecke pfeffert, wissen Sie gleich, dass schlechte Laune im Anflug