

Gesundheit durch Entspannung

Entspannungstechniken für Pädagogen
in der Anwendung bei der Kindererziehungsarbeit

Ines Dimke - 2010



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
- 1.1. Ursachen von Anspannung/ Stress
- 1.2. Wirkung von Entspannung
2. Entspannungsmethoden
- 2.1. Aktive Entspannungsmethoden
- 2.2. Passive Entspannungsmethoden
3. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- 3.1. Progressive Muskelentspannung für Kinder
4. Das Autogene Training
- 4.1. Autogenes Training für Kinder in Verbindung mit Phantasie Reisen
- 4.2. Positive Wirkung Autogenes Training auch für Kinder:
- 4.3. Hatha Yoga und Autogenes Training
5. Yoga
- 5.1. Kinder und Yoga
6. Meditation
7. Massagen
8. Phantasie Reisen/Entspannungsreisen
- 8.1. Phantasie Reisen und Kinder
- 8.2. Entwicklung einer Phantasie Reise, die Geschichte
9. Yoga als aktive Entspannungsmethode!
10. Raum
11. Materialien
12. Literatur

Wirkung von Phantasieisen

Mit Hilfe von Phantasieisen können Kinder verschiedenen Lösungsmodelle für den Umgang mit Misserfolgen erfahren und durch neue Handlungsmöglichkeiten inspiriert werden. Sie können Anerkennung und Wertschätzung auf unterschiedliche Weise bei ihren Reisen erleben und den Aufbau von Vertrauen und Selbstwertgefühl in ihren realen Alltag „transportieren“.

Die Ruhe-, Schwere- und Wärmeübungen vom Yoga oder des autogenen Trainings, die Atemberuhigungen, Affirmationen und Formeln zur Stärkung des Selbstvertrauens werden ganz selbstverständlich in die Geschichten der Phantasieisen eingebaut. So können die Selbstheilungskräfte der Kinder aktiviert werden, das vegetative Nervensystem wird durch die beruhigende Wirkung direkt angesprochen und auch entlastet. Während der gesamte Körper sich erholen und regenerieren kann, wird das Atemgeschehen normalisiert und die Spannung gesenkt. Dies hat auch eine positive Auswirkung auf das Immun- und Abwehrsystem und es besteht sogar die Möglichkeit einer therapeutischen Wirkung, wenn das Kind die neuen positiven Erfahrungen in sich verankern kann.

Bei den Entspannungs- und Phantasieisen wird die Phantasie und Vorstellungskraft der Kinder- und der Eltern oder Erzieher – angeregt. Lassen Sie sich davon inspirieren und erfinden Sie selbst oder zusammen mit ihren Kindern neue Märchen und bauen Sie andere lehrreiche und beliebte Geschichten ein.

Wirkung Zusammenfassend:

- Förderung der Wahrnehmungskraft der eigenen Inneren Bilder
- Den Kindern Ruhe und Entspannung vermitteln
- Förderung der Phantasie & Kreativität
- Den Kindern helfen Stress abzubauen
- Inneres Gleichgewicht zu finden
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit

Grundbilder die zur Entspannung geeignet sind:

- Sommerwiese
- Warmer Sand am Meer
- Sonnenaufgang
- Ein schaukelndes Boot auf dem See
- Eine Ballonreise,
- Träumen auf einer Wolke
- Ein schnurrendes Kätzchen
- Eine duftende Blume
- Besuch einer lieben Freundin
-