

- RESILIENZ FÖRDERN -
**Emotionale Bewältigungsstrategien & Selbstwirksamkeit
durch Entspannung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge**

Liebe Eltern, liebe Betreuer*innen,

ich hoffe von Herzen, dass Sie gesund sind! Kommen Sie so gut es geht über diese herausfordernde Zeit.

In den nächsten Wochen werde ich Ihnen und Ihren Kindern wöchentlich einfache, praktische Übungen anbieten. Die Übungen dienen der Entspannung, Stressbewältigung und der Emotionsregulation.

Ich möchte Sie dazu ermutigen, diese einfachen Übungen mit Ihren Kindern auszuprobieren. Wie beim Lesen oder Rechnen lernen, braucht es auch bei Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen regelmäßige Praxis, damit die Kinder davon profitieren können. Das Schöne: viele Übungen kennen die Kinder bereits und meist dauern die Übungen nicht mehr als ein paar Minuten.

Viel Spaß beim Üben und Entspannen wünscht Ihnen Ihre

Franziska Köster

Heilpädagogin BA, Kunsttherapeutin MA, MBSR & Achtsamkeitslehrerin
Zuständig für Angebote/GTA zum Thema Achtsamkeit, Stressbewältigung und Entspannung
(Grundschule am Adler, Schiller Gymnasium, Gymnasium Engelsdorf)

Liebe Schüler*innen, liebe Kinder,

hier schreibt euch Frau Köster. Ich hoffe, ihr und eure Familien seid und bleibt gesund! Je nach Klasse bin ich immer montags oder Mittwoch für eine kurze aber sehr schöne Zeit bei euch im Unterricht.

Auch ich möchte euch in dieser besonderen Zeit begleiten. Mit Übungen, wie wir sie im Unterricht machen und auch neuen Übungen.

Bitte macht die Übungen ruhig auch mal mit euren Geschwistern und Eltern. Dann macht es mehr Spaß. Aber übt auch allein in eurem Zimmer. Diese einfachen Übungen können euch dabei unterstützen, dass es euch gut oder besser geht. Das ihr euch mal entspannen, mal runterkommen könnt.

Auf der nächsten Seite findet ihr ein paar Übungen. Bis bald, Eure Frau Köster

TIPPS FÜR KIDS

ÜBUNG 1: 1 BIS 10 ATMEN & ZÄHLEN (Atemübung)

So geht's:

- Finde eine angenehme Körperhaltung im Sitzen, Stehen oder Liegen.
- Lege eine oder beide Hände auf deinen Bauch und/oder die Brust (Hand aufs Herz).
- Schließe, wenn du kannst, die Augen und achte nur auf die Atmung.
- **Atme 10 mal ein & aus und zähle dabei langsam bis 10. Atemzug für Atemzug.**
- **Ruhig, langsam und tief EIN...**
- **Ruhig und langsam AUS...**

Wofür ist das gut?

- Ruhiges ATMEN entspannt und beruhigt dich, wenn du angespannt bist, dich etwas nervt, ärgert oder unter Druck setzt.
- Beruhigt dich, wenn du traurig bist.

Varianten:

—> Wenn du möchtest, kannst du dir auch vorstellen, wie du **einen kleinen Luftballon in deiner Lieblingsfarbe** in deinem Bauch hast.

Beim EINATMEN wird er GROß. Beim AUSATMEN zieht er sich wieder zusammen und wird KLEIN.
10 Atemzüge.

—> Versuche die Übung allein und auch zusammen mit Mama oder Papa. Zeig ihnen mal, wie es geht, du kannst es schon super!

ÜBUNG 2: ACHTSAMES SCHMECKEN & NASCHEN

So geht's:

- Finde eine angenehme und entspannte Körperhaltung im Sitzen. Am Esstisch oder in deinem Zimmer oder auf dem Boden.
- **Genieße voll und ganz diesen einen Bissen oder dieses Stück Obst, Pizza, das Stück Schokolade oder das Gummibärchen, was auch immer du gerade isst.**
- Esse, kaue, lutsche und schmecke ganz, ganz langsam, wie im Schneckentempo. Stell dir vor, du wärst ein Außerirdischer und du hättest sowas noch NIE gegessen. Es ist das aller erste Mal! Rieche und schmecke mit allen Sinnen und lass dir viel Zeit dabei.

Wofür ist das gut?

- Wenn du langsam und ganz aufmerksam isst, schmeckt alles noch viel besser und intensiver.
- Es macht gute Laune!

Varianten:

—> Blind schmecken. Mit verbundenen oder geschlossenen Augen. Erraten was du schmeckst. Diese Übung macht besonders viel Spaß mit der Familie, der Schwester oder dem Bruder.

ÜBUNG 3: DAS FEUERWERK (Atemübung im Stehen mit Bewegung)

Dies ist eine Rätselaufgabe: Wer von euch kann sich an die Übung erinnern? Wer von euch weiß noch wie sie geht? Übe sie mal vor dem Spiegel oder zeig sie mal deinen Eltern. Wenn du die Übung vergessen hast, rufe jemanden aus deiner Klasse an und lass sie dir erklären.

TIPPS FÜR DIE ELTERN

- **Emotionale Bewältigungsstrategien** könnten in Zeiten wie dieser eine tolle und wichtige Begleitung für das Kind (und Sie) darstellen. Wofür?
 - als Kanalisierung der Gefühle
 - als „persönlicher Werkzeugkasten“ für schwierige Momente
- **Vorschläge für emotionale Bewältigungsstrategien**, die sich bei verschiedensten Gemütszuständen Ihrer Kinder eignen könnten:
 - **Wut:** Boxtraining (Kissen, Matratze), laut ins Kissen schreien, in den nächsten Wald/Park gehen (schreien, Äste zerknacken), Sport, Raufen & Kämpfen mit Papa oder Mama, Atemübungen zur Beruhigung
 - **Angst:** darüber reden, malen, Atemübungen, Kinderyoga, kuscheln
 - **Trauer:** malen, Natur, wandern, Kontakt zu Tieren, Großeltern/Freunde anrufen, reden, kuscheln
 - **Stress/Anspannung:** Kinderyoga, Kindermeditation, Lachyoga, Sport, Entspannungsmusik, Atemübungen
 - **Unsicherheit:** Instrumente spielen, basteln, malen, Kontakt zu Tieren, mit einer wichtigen und vertrauten Person telefonieren / skypen, kuscheln

- **Vorschläge für Fragen**, die Sie Ihrem Kind in (oder nach) schwierigen, emotionalen Situationen stellen könnten:

- Wie geht es dir gerade/Was fühlst du gerade?
- Gab es heute etwas, das dir nicht gefallen hat?
- Was genau hat dir daran nicht gefallen?
- Woran hast du bemerkt, dass es dir nicht gefallen hat?
- Wie hast du das geäußert?
- Hast du eine Idee, was du tun könntest, wenn so etwas noch einmal passiert?
- Was wünschst du dir von mir?
- Und das wünsche ich mir von dir ...

- **Angebote finden sich auch online**- stöbern Sie mal unter...:

- Entspannungsmusik für Kinder
- Kinderyoga zum Mitmachen
- Traumreisen für Kinder

- **Informationen & Links - Achtsamkeit & Stressbewältigung:**

- <https://www.mbsr-verband.de>
- <http://www.akiju.de/>