

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

Liebe Kinder, liebe Eltern, liebe Betreuer*innen,

nun steht das Osterfest und die Osterferien vor der Tür. Der Frühling ist da und ich wünsche Euch und Ihnen eine schöne Zeit mit hoffentlich viel Sonne und schönen Momenten in der Familie und in der Natur.

Es gibt zwei neue Übungen, die man auch mal gut in den Ferien machen kann.

Ich möchte Sie, liebe Eltern dazu ermutigen, diese einfachen Übungen mit Ihren Kindern auszuprobieren.

Euch Kinder möchte ich dazu ermutigen, die eine oder andere Übung mal mit Mama oder Papa auszuprobieren.

Sie können zur Entspannung und zum Wohlbefinden beitragen.

Viel Spaß beim üben 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)

TIPPS FÜR KIDS....UND ELTERN

ÜBUNG 1: „Dich gibt es nur einmal auf der Welt“ (Die Stein-übung)

So gehts:

- finde eine angenehme, entspannte Körperhaltung (drinnen oder draußen).
- Nimm einen Stein in die Hand, einen Kieselstein, einen Edelstein, ganz egal.
- Betrachte ihn aufmerksam. Lass dir viel Zeit dabei...
- Siehst du, was für Farben und Muster er hat? Ob er rund, eckig, groß oder klein ist? Halte ihn mal gegen das Licht. Verändert er dann seine Farbe? Erinnerst dich seine Form an etwas? Vielleicht ein Tier, ein Gegenstand.... ?
- Fühl mal mit geschlossenen Augen, hat er Kanten, Mulden, Risse oder Dellen? Ist er warm oder kalt?

- So einen Stein gibt es nicht noch einmal auf der Welt! Seine Form und seine Farben, kein Stein sieht aus wie dieser. Er ist einzigartig und genauso einzigartig bist auch du! Deine Stimme, dein Aussehen, deine Hände, deine Augen, deine Nase, dein Mund..... aber auch deine Ideen, Gedanken und Gefühle.

- **Atme mein paar mal ein & aus und halte den Stein in deiner Hand.**
- **Sammele in Gedanken all das, was dir einfällt, warum du so einzigartig bist. Es ist ganz viel!**

Wofür ist das gut?

- Ruhiges atmen und auf etwas bestimmtes fokussieren entspannt und beruhigt dich, wenn du angespannt bist, dich etwas nervt oder ärgert. Es lenkt dich ab.
- Diese Übung ist hilfreich bei Selbstzweifeln oder wenn man seine eigenen Stärken nicht genug erkennen kann.

Varianten:

—> Versuche die Übung allein und auch mal zusammen mit Mama oder Papa. Ihr könnt euch dann zeigen, was genau einzigartig an euren Steinen ist. Ihr könnt euch auch erzählen, was einzigartig an euch ist, was ihr aneinander mögt und lieb habt. Weil es eben so einzigartig ist.

ÜBUNG 2: ÄRGER UND STRESS EINFACH WEGPUSTEN

Es gibt immer wieder mal Dinge, die nerven, stressen und uns ärgern. Dinge, die ein unangenehmes Gefühl machen.

Diese verschiedenen Varianten dieser Übung kannst du immer dann anwenden, wenn dich etwas nervt oder ärgert. Nach einem unangenehmen Ereignis oder wenn du mal schlechte Laune hast.

So gehts:

- finde eine angenehme und entspannte Körperhaltung.
- Atme ein paar Mal tief ein und aus. Stell dir jetzt vor, dass du all das, was dich an Gedanken oder Gefühlen gerade nervt, beim Ausatmen einfach aus dir heraus atmest....

Varianten:

—> Nimm dir eine leere Saftflasche, irgendeine mit Deckel....

Stell dir nun vor, was du an nervigen Gedanken loswerden möchtest... und dann puste die Gedanken in die Flasche und mach sie zu.

—> Besonders gut geht die Übung auch mit Seifenblasen. Mach mal ein paar Seifenblasen und beobachte, wie sie fliegen, wie schön sie in verschiedenen Farben schillern.

Jetzt denke einen der blöden Gedanken und puste in mit der Seifenblase davon! Du kannst das so oft machen, wie du möchtest.

Am Ende zerplatzt die Blase und mit ihr das, was dich genervt oder geärgert hat. Jetzt fühlst du dich gleich viel besser!

Wofür ist das gut?

- Die Übung kann entlastend und befreiend wirken. Gedanken und Gefühle mal „raus lassen und los lassen“.
- Sie hilft, einen kreativen Umgang mit Ärger, Stress und unangenehmen Gefühlen zu finden zu finden.
- Kann beruhigen und stabilisieren.
- Jeder in der Familie kennt das, Dinge, die immer mal nerven und ärgern...

Warum nicht mal gemeinsam üben? Nach einem Konflikt pusten alle mal ihren Ärger in die leere Flasche und machen sie zu. Oder blasen abwechselnd ganz viele Ärger-Seifenblasen in Luft. Das macht Spaß. Und dann fangen alle von vorne an.... ;-)

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 ...
- **INTERNET - 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/>