

Entspannungsspiele

1) *Ich sehe eine Farbe die du nicht siehst*

Material: großes Tuch, verschiedene Gegenstände in verschiedenen Farben

Auf dem Boden/Tisch liegen zehn bis zwölf unterschiedliche Gegenstände aus dem Raum, die erst betrachtet und dann mit dem Tuch verdeckt werden.

Einer beginnt mit der Frage: „Ich sehe eine Farbe, die du nicht siehst, und die ist rot!“

Am besten schließt/en das Kind/die Kinder die Augen, dann können sie sich die Gegenstände unter dem Tuch besser vorstellen. Dann werden die Augen wieder geöffnet und wer die Antwort weiß, darf sich melden. Dann wird das Tuch weggenommen und nachgesehen.

2) *Entspannen mit Grimassen*

Ihr Kind hält sich die Hände vor das Gesicht und schließt die Augen. Es atmet tief ein, bis sich der Bauch wölbt, hält die Luft an und atmet dann langsam aus. Dabei soll es sich an ein schönes Erlebnis erinnern.

Nach etwa fünf tiefen Atemzügen zieht Ihr Kind Grimassen hinter den Händen. Durch die Übung wird nicht nur das Gesicht gelockert und entspannt, sondern auch der ganze Körper.

3) *Bäumchen rüttle und schüttle dich*

Die schnellste und effektivste Art Stress abzubauen, ist Bewegung. Vor allem zappelige Kinder beruhigen sich besser, wenn sie sich eine Weile austoben dürfen. Die folgende Übung eignet sich besonders, um überschüssige Energie loszuwerden:

Ihr Kind stellt sich hin und hüpf für eine Minute ganz locker auf der Stelle. Dabei werden Schultern, Arme und Hände geschüttelt. Dann werden im Stehen die Schultern 30 Sekunden nach hinten und 30 Sekunden nach vorne gerollt. Nun hüpf Ihr Kind eine weitere Minute und schüttelt sich dabei. Anschließend wird für eine Minute der Kopf langsam von links nach rechts und von rechts nach links gerollt.

Zum Schluss wieder eine Minute gehüpft, geschüttelt und gerüttelt.

4) Körpermassage: „Als der Frühling die Tiere weckte“

An einem schönen Morgen im Frühling, als noch Reste des Schnees vom Winter auf den Wiesen und Feldern lagen, schien die Frühlingssonne besonders warm, um auch dieses übergebliebene kalte Weiß endlich wegzuschmelzen.

(Handflächen stark aneinander reiben und Hände dann flach auf den Rücken legen. Etwas verweilen.)

Man konnte schon den Frühling in der Luft riechen.

Durch das zaghaft wachsende Gras krabbelte schon der erste Käfer.

(Mit den Fingerspitzen als „Käfer“ über den Rücken laufen.)

Er traf eine

langsam kriechende Schnecke, die auch die ersten warmen Sonnenstrahlen des Jahres genoss.

(Mit der Hand langsam über den Rücken streichen/kriechen.)

Plötzlich setzte Regen ein. Viele tausend Regentropfen prasselten auf Felder und Wiesen.

(Mit den Fingerspitzen als „Regentropfen“ auf den Rücken prasseln/klopfen.)

Er weckte auch die anderen Wiesenbewohner. Dort huschte auf einmal eine muntere Spinne vorbei.

(Mit den Fingerspitzen als „Spinne“ über den Rücken laufen.)

Da, spickte da nicht ein Regenwurm aus der nassen Erde? Er kam aus seinem Erdtunnel und kroch langsam über das feuchte Gras.

(Mit der Hand langsam über den Rücken streichen/kriechen.)

Er kroch erst zur einen Seite und dann zur anderen Seite der Wiese.

(Mit der Hand langsam auf dem Rücken hin- und her streichen/-kriechen.)

Auf einmal war er wieder in der Erde verschwunden.

Plötzlich krabbelten zwei flinke Käfer durch das dichte Gras und krabbelten an den Grashalmen rauf und runter.

(Mit den Fingerspitzen beider Hände als die zwei „Käfer“ über den Rücken laufen. Mal hoch Richtung Kopf, mal runter.)

Erst krabbelten sie hintereinander her, dann liefen sie munter durcheinander.

(Mit den Fingerspitzen beider Hände als die zwei „Käfer“ über den Rücken laufen. Erst hintereinander, dann durcheinander.)

Inzwischen hatte es aufgehört zu regnen. Da kroch wieder die langsame Schnecke über das nasse Gras.

(Mit der Hand langsam über den Rücken streichen/kriechen.)

Sie sah die Spinne, die flink an ihr vorbeihuschte.

(Mit der Hand langsam als „Schnecke“ über den Rücken streichen/kriechen und mit den Fingerspitzen der anderen Hand als „Spinne“ über den Rücken „krabbeln“.)

Da stand wieder die Sonne am Himmel und schickte ihre wärmenden Frühlingstrahlen.

(Handflächen stark aneinander reiben und Hände dann flach auf den Rücken legen. Etwas verweilen.)

Spürt ihr ihre Wärme? Jetzt flog eine kleine Biene vorbei. Sie suchte nach einer Blume, die bereits ihre Blüte geöffnet hatte.

(Mit dem Zeigefinger über den Rücken hin- und her streichen/-fliegen.)

Plötzlich kam stärkerer Wind auf. Die Grashälmmchen bogen sich im Wind.

(Mit der Hand als Luftzug über den Rücken streichen evtl. dazu mit dem Mund auf den Rücken pusten.)

Alle Tiere huschten schnell in ihr Versteck und warteten, bis der Wind sich wieder legte.

Der Wind weht auch uns nun wieder zurück nach Hause.

(Mit der Hand als Luftzug über den Rücken streichen evtl. dazu mit dem Mund auf den Rücken pusten.)