

Spielideen : Entspannung und Achtsamkeit

Genauso wichtig wie wildes Bewegen, Rennen, Hüpfen und Rollen ist das Herunterfahren um wieder Kraft und Energie zu tanken. Für Kinder ist es manchmal schwierig, sich alleine zu beruhigen. Die folgende Spielidee unterstützt Kinder ruhig zu werden und ihren Körper besser wahrzunehmen.

Wetter-Massage:

Material: eventuell Decke, um sich hinzulegen, eventuell etwas Massageöl

Beschrieb: Das Kind massieren und dazu eine Geschichte (Vorschlag siehe unten) erzählen. Zu Beginn mit den Händen langsam über den Rücken streichen, dann etwas schneller (Wind). Mit den Fingern leicht auf den Rücken klopfen: es regnet, dann etwas mehr Druck geben und schneller klöpfeln, der Regen wird stärker. Allmählich geht es zu Schnee über, die Rückenberührungen sind nun mit mehreren Fingern / Handabdrücke und ganz sanft. Am Schluss mit den Händen über den Rücken streichen, der Wind trägt den Schnee weg. Die Hände mit dem eigenen Atem aufwärmen und auf den Rücken legen: die Sonne scheint wieder.

→Zur Massage eine Geschichte erzählen (siehe: mögliche Wettergeschichte). Diese kann frei ausgeweitet und abgeändert werden. Es ist auch möglich mit den Händen als Massage die Geschichte von wilden Tieren (je nach Tier mit anderen Handteilen massieren/ mehr oder weniger drücken) oder Kochen (Pizza-Massage: Teig kneten, auswallen, bestreuen, in den Ofen) erzählen.

→Vielleicht auch Rollen tauschen: Der Erwachsene darf sich hinlegen und das Kind erzählt eine kleine Geschichte

Mögliche Wettergeschichte: *Draussen weht ein leichter Wind, er schiebt die Wolken auf die eine und auf die andere Seite. Zuerst ganz sanft, dann fängt es stärker an zu blasen. Plötzlich fallen ganz leicht erste Regentropfen vom Himmel. Zuerst sind sie ganz klein und fein, dann werden sie stärker und grösser und man hört das Wasser auf den Boden prasseln. Mit der Zeit nimmt der Regen etwas ab, es wird kälter und langsam wird der Regen zu dicken weichen Schneeflocken. Sie schweben langsam auf den Boden und blieben etwas liegen. Die Flocken werden immer etwas feiner und kleiner, der Wind trägt den Schnee weiter. Langsam kommt die Sonne wieder hervor: Du spürst die warmen Sonnenstrahlen auf deinem Rücken.*

Danke Bianca Schmidli für die Idee.

