

KEEP CALM

Entspannungstechniken

FÜR KINDER



HALLO!

Ich bin Silja, habe selber ADHS und bin die Gründerin von @andersperfekt. Mein Herzensanliegen ist es, Eltern zu unterstützen, deren Kinder gerade die Diagnosen ADHS und/oder Autismus-Spektrum-Störung erhalten haben.

Das sind nämlich genau die Diagnosen, die mein Sohn und auch mein Exmann haben. Aufgrund meiner eigenen Erfahrungen verstehe ich die Herausforderungen, denen Familien gegenüberstehen.

Mit diesem Workbook möchte ich euch ein paar Tipps zum Thema Entspannung geben.



INHALTE

- 01 EINLEITUNG
- 02 WARUM SOLLTEN WIR
ENTSPANNUNGSTECHNIKEN
IN DEN ALLTAG EINBAUEN?
- 03 GRUNDLAGEN
ENTSPANNUNGSTECHNIKEN
- 04 VERSCHIEDENE
ATEMTECHNIKEN FÜR KINDER
- 05 PRAKTISCHE ÜBUNGEN ZUR
STRESSREDUKTION
- 06 KOMBINATION VON
ATEMTECHNIKEN UND ANDEREN
METHODEN
- 07 WIE ELTERN IHRE KINDER
UNTERSTÜTZEN KÖNNEN



EINLEITUNG

WARUM DAS THEMA ENTSPANNUNG SO WICHTIG IST

In der heutigen schnelllebigen Welt stehen viele Eltern vor der Herausforderung, ihren Kindern zu helfen, zur Ruhe zu kommen und sich zu konzentrieren.

Gerade Kinder mit ADHS haben oft Schwierigkeiten, aufmerksam zu bleiben, sind impulsiv und haben mehr Energie als andere Kinder.

Diese Eigenschaften können es ihnen zusätzlich erschweren, sich zu entspannen und sich zu beruhigen, was in der Schule und im täglichen Leben Probleme verursachen kann.





ZIEL DIESES EBOOKS

Das Ziel dieses Buches ist es, euch verschiedene Methoden vorzustellen, um den Kindern zu helfen, sich zu entspannen und sich besser zu konzentrieren.

Ein besonderer Schwerpunkt wird auf Atemtechniken gelegt, da sie sich als effektive Methode zur Förderung der Entspannung erwiesen haben. Für Kinder mit ADHS können strukturierte und wohlüberlegte Entspannungsübungen extrem wichtig sein.

Eine ruhige Umgebung, klare Anweisungen und regelmäßige Übungseinheiten können helfen, die Symptome zu mildern und den Alltag für das Kind und sein Umfeld zu erleichtern. Die verschiedenen Techniken müssen aber immer an die Bedürfnisse des einzelnen Kindes angepasst werden, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

Die Gesamtheit der Techniken, die vorgestellt werden, basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und jahrzehntelanger praktischer Erfahrung. Sie sollen Kindern helfen, ihre inneren Ressourcen zu mobilisieren und ein ausgeglicheneres, zufriedeneres Leben zu führen.



KAPITEL 1

WARUM SOLLTEN WIR
ENTSPANNUNGSTECHNIKEN
IN DEN ALLTAG EINBAUEN?

01

WARUM SOLLTEN WIR ENTSPANNUNGSTECHNIKEN IN DEN ALLTAG EINBAUEN?

Die Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen und emotionale Balance wiederzuerlangen, ist unfassbar wichtig für das Wohlbefinden der Kinder.

Kinder mit ADHS sind oft einem ständigen Strudel aus Reizen und Gedanken ausgesetzt, der sie total überfordern kann. In solchen Momenten kann die Entspannung als Anker dienen, der ihnen hilft, zur Ruhe zu kommen und ihr inneres Gleichgewicht wiederherzustellen.

Dadurch wird nicht nur der Stress reduziert, sondern auch die Fähigkeit verbessert, neue Informationen aufzunehmen und sich auf Aufgaben zu konzentrieren.



Der Nutzen von Entspannung geht jedoch über die reine Reduktion von Symptomen hinaus.

Sie fördert die Selbsterkenntnis und hilft Kindern, Körperempfindungen und emotionale Zustände besser zu verstehen und zu akzeptieren. Dadurch entwickeln sie ein besseres Gefühl für Selbstkontrolle und Selbstbewusstsein, was sich positiv auf ihre Selbstwertgefühl auswirkt.

Das Erlangen von Entspannungsfähigkeiten kann zudem die sozialen Interaktionen der Kinder verbessern.

Wenn ein Kind lernt, auf seine innere Ruhe zuzugreifen, kann es emotional ausgeglichener auf zwischenmenschliche Herausforderungen reagieren.

So sind sie besser in der Lage, Freundschaften zu pflegen und in schulischen und außerschulischen Gruppen erfolgreich zu agieren.

KAPITEL ZWEI

GRUNDLAGEN DER
ENTSPANNUNGSTECHNIKEN





Zu den grundlegenden Entspannungstechniken gehören verschiedene Ansätze, die leicht in den Alltag integriert werden können.

Diese Techniken sind darauf ausgelegt, Kindern auf eine spielerische und unkomplizierte Weise zu helfen, sich zu beruhigen und Energie zu tanken, wann immer es nötig ist.

Atemübungen:

Die Atmung steht im Zentrum vieler Entspannungstechniken. Bewusstes und tiefes Atmen kann den Herzschlag verlangsamen und den Geist beruhigen. Eine einfache Übung ist die Bauchatmung, bei der das Kind tief in den Bauch einatmet und ihn wie einen Ballon aufbläst, bevor es langsam ausatmet. Diese Methode vermittelt ein Gefühl von Ruhe und Sicherheit.

Progressive Muskelentspannung (PME):

Diese Technik zielt darauf ab, Spannung aus dem Körper zu lösen, indem systematisch verschiedene Muskelgruppen angespannt und dann wieder entspannt werden. Dies hilft Kindern, ein besseres Körperbewusstsein zu entwickeln und Spannungen zu erkennen und loszulassen. Hier gibt es auch bei Youtube viele Ideen zum anhören.

Fantasiereisen:

Diese visuellen Entspannungstechniken laden Kinder ein, sich in eine wunderschöne, beruhigende Szene hineinzusetzen. Ob sie sich vorstellen, an einem einsamen Strand zu liegen oder in einem ruhigen Wald spazieren zu gehen, solche inneren Reisen fördern die Kreativität und bescheren Momente des Friedens.

Achtsamkeit:

Die Praxis der Achtsamkeit lehrt Kinder, im gegenwärtigen Moment zu leben und ihre Umgebung bewusst wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Achtsamkeit entsteht durch einfache Übungen, wie dem bewussten Beobachten des eigenen Atems oder dem Konzentrieren auf die Geräusche der Umwelt.

Yoga für Kinder:

Yoga bietet eine spielerische Möglichkeit, Körperbewusstsein und Flexibilität zu verbessern. Die verschiedenen Asanas (Positionen) helfen, Körper und Geist zu verbinden und eine erholsame Pause vom hektischen Alltag zu bieten.

KAPITEL DREI

VERSCHIEDENE ATEMTECHNIKEN
FÜR KINDER





03

VERSCHIEDENE ATEMTECHNIKEN FÜR KINDER

Atemübungen sind eine der zugänglichsten und effektivsten Methoden, um Kindern zu helfen, Entspannung und Ruhe zu finden.

Die Atmung ist direkt mit dem Nervensystem verbunden kann stresslindernde Wirkungen hervorrufen.

In diesem Kapitel werden verschiedene Atemtechniken vorgestellt, die sich besonders gut für Kinder eignen und sie dazu ermutigen, bewusst mit ihrem Atem umzugehen.

03

VERSCHIEDENE ATEMTECHNIKEN FÜR KINDER

Bauchatmung:

Diese Technik, auch bekannt als Zwerchfellatmung, ermutigt Kinder, tief in den Bauch statt nur in die Brust zu atmen.

Die Bauchatmung kann so erklärt werden, dass die Kinder sich vorstellen, dass ihr Bauch beim Einatmen wie ein Ballon aufgeblasen wird. Wenn die Kinder ihre Hand auf den Bauch legen, können sie das Heben und Senken spüren. Diese Technik fördert eine ruhige und gleichmäßige Atmung.

Blumen- und Kerzenatmung:

Diese spielerische Übung kombiniert Vorstellungskraft mit Atemtechniken. Die Kinder werden gebeten, sich vorzustellen, an einer wundervoll duftenden Blume zu riechen, tief einzusatmen und dann vorsichtig eine imaginäre Kerze auszublasen, während sie langsam ausatmen. Diese Technik hilft, die Atemkontrolle zu verbessern und macht Kindern oft echt Spaß.

Löwenatmung:

Diese Technik ist von Yoga inspiriert und hilft, Spannung zu lösen. Die Kinder atmen tief ein und stoßen dann beim Ausatmen laut einen "Ha"-Laut aus, während sie ihre Zunge herausstrecken. Diese Übung kann lustig und befreiend wirken, insbesondere wenn sie gemeinsam praktiziert wird.
;)



JUST
BREATHE

4-7-8 Atmung:

Diese Technik ist einfach aber wirkungsvoll. Die Kinder atmen durch die Nase ein und zählen dabei bis vier, halten den Atem an und zählen bis sieben, und atmen dann durch den Mund aus während sie bis acht zählen. Diese Technik hilft, den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen. (Übrigens nicht nur bei Kindern)

Wellenatmung:

Dabei stellen sich die Kinder vor, dass der Atem wie Wellen am Strand kommt und geht. Sie atmen allmählich tiefer ein, als würden sie eine große Welle beobachten, die ankommt, und dann langsam aus, während die Welle sanft zurück ins Meer zieht. Diese Vorstellung hilft, die natürliche Ruhe der Atmung zu betonen

Die regelmäßige Anwendung dieser Atemtechniken hilft den Kindern, mehr Kontrolle über ihre Emotionen zu erlangen und zu lernen, wie sie in stressigen Situationen Ruhe bewahren können.

KAPITEL VIER

PRAKTISCHE ÜBUNGEN ZUR
STRESSREDUKTION





04

PRAKTISCHE ÜBUNGEN ZUR STRESSREDUKTION

Nachdem wir verschiedene Atemtechniken für Kinder erkundet haben, ist es an der Zeit, sich mit einer Reihe praktischer Übungen zur Stressreduktion zu beschäftigen.

Diese Übungen sind darauf ausgerichtet, Kindern zu helfen, ihre Anspannung loszulassen und ein Gefühl der Ruhe in ihren Alltag zu integrieren.

Jede dieser Techniken kann leicht erlernt und ohne großen Aufwand angewendet werden.



Körperreisen:

Diese Übung zielt darauf ab, die Achtsamkeit und das Körperbewusstsein zu schärfen. Die Kinder legen sich in eine bequeme Position und schließen die Augen. Sie werden angeleitet, sich auf verschiedene Körperteile zu konzentrieren, von den Zehenspitzen bis zum Scheitel, und dabei gezielt zu fühlen, wie jeder Bereich sich anfühlt. Diese sanfte Reise durch den Körper fördert Entspannung und hilft, Spannungen abzubauen. (Auch hier kannst du mal bei Youtube schauen!)

Farbenreise:

Kinder haben die wunderbare Fähigkeit, sich lebendige Fantasien vorzustellen. Bei dieser Technik schließen sie die Augen und stellen sich vor, dass ihr Atem in verschiedenen Farben leuchtet. Bei jedem tiefen Atemzug füllt sich ihr Körper mit einer neuen Farbe, die ihnen Frieden und Ruhe bringt. Unterschiedliche Farben können unterschiedliche Emotionen ansprechen und helfen, das innere Gleichgewicht zu finden.

Kachel zählen:

Dies ist eine einfache Achtsamkeitsübung, die Kinder fast überall durchführen können. Sie wählen eine Anzahl von Objekten, wie Fliesen, Fensterrahmen oder Regalreihen, und zählen sie langsam und bewusst. Diese gezielte Konzentration hilft, den Kopf von störenden Gedanken zu befreien und fördert eine mentale Ruhepause.

Spürnasenübung:

Diese Übung ist besonders hilfreich, um die Sinne zu schärfen und im Moment präsent zu bleiben. Die Kinder suchen nach fünf Dingen, die sie sehen können, vier Dingen, die sie berühren können, drei Dingen, die sie hören können, zwei Dingen, die sie riechen können, und einer Sache, die sie schmecken können. Diese sensorische Erkundung lenkt den Geist von Stressoren ab und schafft eine beruhigende Atmosphäre.



Lachmeditation:

Lachen ist eine der besten natürlichen Methoden zur Stressbewältigung. Kinder können in dieser Übung dazu ermutigt werden, gemeinsam herzlich zu lachen, sei es durch das Teilen lustiger Geschichten, das Anschauen eines lustigen Videos oder einfach durch absichtliches Kichern.

Lachen löst Endorphine aus, die für ein Gefühl von Glück und Entspannung sorgen.

Die regelmäßige Praxis dieser Übungen kann nicht nur dazu beitragen, den Stresspegel zu senken, sondern stärkt auch die Fähigkeit der Kinder, mit Herausforderungen gelassener umzugehen. Diese Techniken fördern Resilienz und unterstützen die emotionale und soziale Entwicklung auf vielfältige Weise.

KAPITEL FÜNF

KOMBINATION VON
ATEMTECHNIKEN UND ANDEREN
METHODEN



05

KOMBINATION VON ATEMTECHNIKEN UND ANDEREN METHODEN

Nachdem wir sowohl Atemtechniken als auch verschiedene praktische Übungen zur Stressreduktion erkundet haben, bietet es sich an, diese Ansätze zu kombinieren.

Eine solche Mischung hilft, eine umfassendere und effektivere Strategie zur Entspannung und Selbstregulation zu entwickeln.

Die Integration verschiedener Methoden bietet die Möglichkeit, individuellen Bedürfnissen und Vorlieben gerecht zu werden und somit maximale Wirkung zu erzielen.



Atem-Yoga:

Durch die Kombination von Atemtechniken mit einfachen Yoga-Übungen können Kinder eine tiefere Verbindung zu ihrem Körper und Geist aufbauen. Zum Beispiel können sie während der Kriegerstellung bewusst tief ein- und ausatmen, um ihre Kraft zu spüren und gleichzeitig eine innere Ruhe zu kultivieren.

Meditative Fantasiereisen mit Atemintegration:

Fantasiereisen lassen sich wunderbar mit bewusster Atmung verbinden. Während Kinder sich in eine imaginäre Umgebung, wie etwa einen Wald oder Strand versetzen, visualisieren sie bei jedem Einatmen, wie sie mit frischer Energie erfüllt werden, und mit jedem Ausatmen, wie jegliche Anspannung verschwindet. Dies intensiviert das Gefühl der Entspannung und vertieft die Erfahrung.

Kreatives Spiel und Atemtechniken:

Spielerische Aktivitäten wie Malen oder Basteln können mit Atemübungen kombiniert werden. Beispielsweise kann das Kind einen Pinselstrich setzen, während es tief einatmet, und während des Ausatmens den nächsten Strich ziehen. Diese kreative Kombination fördert den Ausdruck und stellt gleichzeitig eine beruhigende Routine dar.



Achtsame Bewegungsübungen mit Atemfokus:

Bei Bewegungsübungen wie dem Achtsamen Gehen können Kinder lernen, jeden Schritt mit einem Atemzug zu verbinden. Jeder Schritt kann ein Einatmen oder Ausatmen darstellen, wodurch eine tiefe Verbindung zur gegenwärtigen Erfahrung geschaffen wird. Dies hilft, den Geist zu beruhigen und die Körperwahrnehmung zu fördern.

Musik und Atemübungen:

Das Hören beruhigender Musik in Verbindung mit Atemtechniken kann eine sehr entspannende Wirkung haben. Kinder können eingeladen werden, ihre Atmung im Rhythmus der Musik anzupassen, indem sie bei langsamen Melodien tief ein- und ausatmen. Dies verstärkt die beruhigende Wirkung der Musik und fördert eine tiefere Entspannung.

Die Kombination von Atemtechniken mit anderen Entspannungsmethoden bietet eine flexible und individuell anpassbare Herangehensweise zur Stressbewältigung. Solche Kombinationspraktiken helfen nicht nur bei der Entspannung, sondern fördern auch die kreative Ausdrucksfähigkeit und die körperlich-geistige Balance bei Kindern.

KAPITEL SECHS

WIE ELTERN IHRE KINDER
UNTERSTÜTZEN KÖNNEN



06

WIE ELTERN IHRE KINDER UNTERSTÜTZEN KÖNNEN

Eltern spielen eine wichtige Rolle dabei, ihren Kindern zu helfen, effektive Entspannungstechniken zu erlernen und in den Alltag zu integrieren.

Sie sind oft die ersten Vorbilder und Unterstützer ihrer Kinder und können einen enormen Einfluss auf deren Fähigkeit zur Stressbewältigung haben.

In diesem Kapitel werden verschiedene Strategien vorgestellt, wie ihr als Eltern eure Kinder bei der Erforschung und Anwendung von Entspannungstechniken unterstützen könnt.



Vorbildfunktion:

Ihr als Eltern könnt eine wichtige Vorbildfunktion einnehmen, wenn ihr selbst regelmäßig Entspannungstechniken praktiziert. Wenn Kinder sehen, dass ihre Eltern Techniken wie Atemübungen, Yoga oder Meditation nutzen, um sich zu beruhigen, sind sie eher motiviert, diese Praktiken ebenfalls zu übernehmen. Eine gemeinsame Entspannungssession kann zudem die Bindung zwischen Eltern und Kind stärken.

Ermutigung zur Routine:

Eine regelmäßige Praxis ist wichtig, um dauerhafte Vorteile aus Entspannungstechniken zu ziehen. Ihr könnt versuchen, eine tägliche Routine zu etablieren, sei es vor dem Schlafengehen, nach der Schule oder zu einem anderen passenden Zeitpunkt. Es muss ja nicht lange sein. Diese Regelmäßigkeit hilft Kindern, eine Gewohnheit zu entwickeln, die ihnen in stressigen Zeiten zur Verfügung steht.

Schaffung eines ruhigen Umfelds:

Ein beruhigendes Umfeld kann die Wirksamkeit von Entspannungstechniken erheblich steigern. Ihr könnt zum Beispiel einen speziellen Ort im Haus einrichten, der frei von Ablenkungen ist und eine ruhige Atmosphäre bietet. Hier können beruhigende Elemente wie weiche Decken, angenehme Beleuchtung oder beruhigende Musik integriert werden.

Individuelle Anpassung der Techniken:

Jedes Kind ist einzigartig, und was für das eine funktioniert, muss nicht zwangsläufig für das andere passen. Ihr solltet offen sein, verschiedene Techniken auszuprobieren und zu beobachten, was für euer Kind am besten funktioniert. Diese Anpassung hilft, die Entspannungserfahrungen an die individuellen Bedürfnisse und Interessen des Kindes anzupassen.

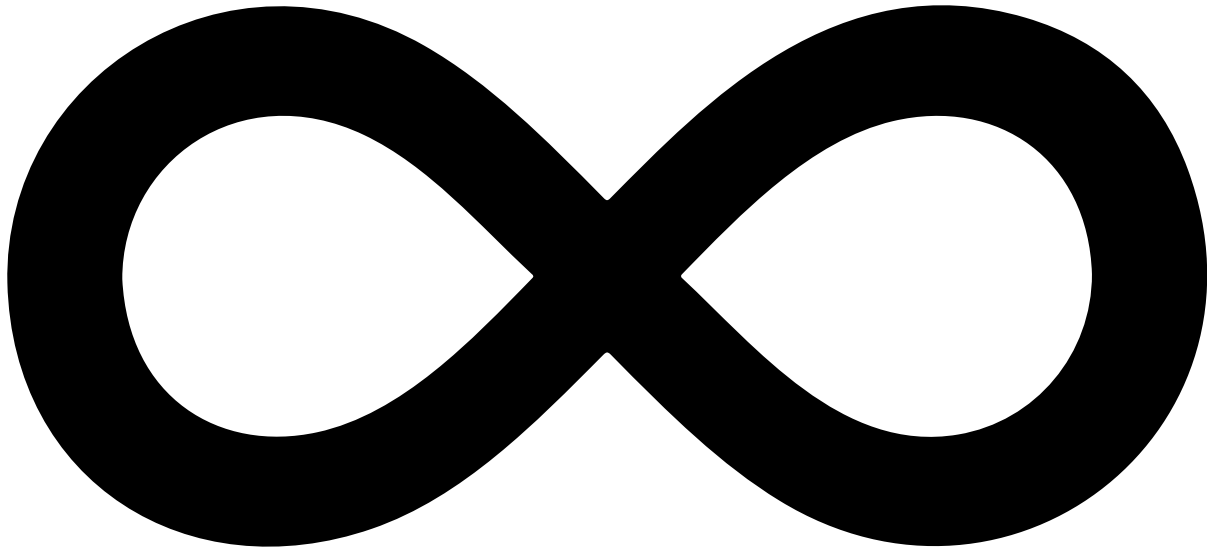
Positive Verstärkung und Geduld:

Kinder profitieren von positiver Verstärkung. Am besten auch kleine Fortschritte loben und Geduld zeigen, wenn euer Kind Herausforderungen bei der Umsetzung der Techniken hat. Geduldige und ermutigende Unterstützung trägt dazu bei, dass Kinder sich sicher fühlen und bereit sind, auch mal neue Methoden auszuprobieren.



Eltern, die sich aktiv an der Unterstützung ihrer Kinder beteiligen, können wesentlich dazu beitragen, dass Entspannungstechniken zu einem festen Bestandteil des Lebens ihrer Kinder werden.

Diese Unterstützung fördert nicht nur die Fähigkeit zur Selbstregulation und emotionalen Stabilität, sondern trägt auch zur allgemeinen Entwicklung und zu einem harmonischen Familienleben bei.



Und dann gibt es noch eine ganz tolle Übung zum Schluß!

Die liegende 8, eine tolle Methode, die Kindern mit ADHS helfen kann, sich zu beruhigen und die Konzentration zu stärken.

Wir zeichnen dafür eine große liegende 8 – also ein Unendlichkeitszeichen. Startet in der Mitte der 8, führt die Bewegung nach oben und links herum, zurück zur Mitte, und dann weiter nach rechts und wieder zurück zur Mitte. Beginnt ruhig mit einer Hand – ihr könnt die Übung später auch mal mit beiden Händen machen.

Warum ist diese Übung so hilfreich? Die gleichmäßige Bewegung aktiviert beide Gehirnhälften und fördert die Verbindung zwischen ihnen.

Das hilft Kindern dabei, Informationen besser zu verarbeiten und sich länger zu konzentrieren.

Durch die langsame und fließende Bewegung kommt das Gehirn in einen sogenannten Alpha-Zustand, in dem die Hirnfrequenz auf etwa 8-14 Hertz sinkt. Dieser Zustand unterstützt ein Gefühl der Ruhe und Wachheit zugleich – optimal, um konzentriert zu arbeiten.

Der Alpha-Zustand fördert außerdem die Kreativität und das Lernen, da das Gehirn weniger abgelenkt ist und Informationen besser aufnimmt.

Die liegende 8 ist deshalb super geeignet vor Hausaufgaben oder in Momenten, in denen mehr Ruhe gebraucht wird. Probiert es mal aus – manchmal bewirkt schon eine kleine Übung viel!“

VIELEN DANK



Liebe Eltern,
ich hoffe, dass ich euch mit meinen E-
Books neue Ideen und Ansätze für
euren Familienalltag mitgeben konnte
– kleine Impulse, die den Alltag
bereichern und eure gemeinsamen
Momente noch schöner machen.
Ich wünsche euch und eurer Familie
von Herzen alles Gute und unzählige
glückliche Momente!

Eure Silja

anders perfekt

PERFEKT ANDERS

Urheberrecht

Dieses E-Book und alle Inhalte darin sind urheberrechtlich geschützt. Jede Form der Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Weitergabe an Dritte – ob digital oder in gedruckter Form – ist ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung des Autors untersagt. Die Inhalte dieses Buches sind ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Wir bitten um deinen Respekt und dein Verständnis im Schutz dieses geistigen Eigentums.

Haftungsausschluss

Die Informationen und Ratschläge in diesem E-Book basieren auf meinen persönlichen Erfahrungen und meinem erworbenen Wissen. Ich bin kein Arzt oder Therapeut, sondern teile hier meine Ansichten und Methoden, die sich für mich und meine Familie im Alltag bewährt haben. Dieses Buch ersetzt keine medizinische oder therapeutische Beratung. Bitte wende dich bei gesundheitlichen Fragen oder Unsicherheiten immer an einen qualifizierten Fachmann.

Hinweis zur individuellen Anwendbarkeit

Jeder Mensch ist einzigartig, insbesondere im Umgang mit Themen wie ADHS und Autismus. Die in diesem E-Book beschriebenen Techniken und Ansätze sind keine Garantien für Erfolge und sollten mit Umsicht angewendet werden. Die Verwendung der Inhalte erfolgt auf eigenes Risiko. Der Autor übernimmt keine Haftung für etwaige Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der beschriebenen Techniken entstehen.

Impressum

Silja Milz - Andersperfekt
Dengelstr. 14
33729 Bielefeld
Deutschland
www.andersperfekt.de
E-Mail: silja.milz@andersperfekt.de
IG: @andersperfekt
Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:
Silja Milz