

Mit Meerio gelassen durchs Leben

Achtsamkeit : Entspannung : Gelassenheit

Privatkurs

Entschleunigung für Kinder - ein Präventionskurs zur Stressreduktion im Kindesalter

Hintergrund:

Immer mehr Kinder leiden immer früher unter Stress!

82% unserer Kinder leiden unter Stresssymptomen, so zu lesen in einer Pressemitteilung der Universität Bielefeld, die in Kooperation mit der Bepanthen-Kinderförderung 2015 eine umfangreiche Studie zum Thema Stress im Kindesalter veröffentlicht hat. Die Corona-Pandemie hat uns diesen Missstand einmal mehr vor Augen geführt. Die Gegebenheiten in dieser Ausnahmezeit haben jedoch gleichzeitig zu weiterem Stress geführt. Zum einen konnten Familien über mehrere Wochen sich nicht wirklich frei bewegen und gerade in den Ballungszentren war dies ein großes Problem. Der monatelange Schulausfall und das damit verbundene Homeschooling haben viele Familien enorm belastet. Für die Eltern ein Spagat zwischen Home-Office, Haushalt, Homeschooling und Familienleben. Eine Belastung, die sich auch auf die Kinder ausgewirkt hat. Denn ist die Familie im Stress, sind es die Kinder zwangsläufig auch. Aber auch weitere Faktoren spielen natürlich eine große Rolle bei der Entstehung von Stress im Kindesalter.

Hauptgründe für Stress im Kindesalter:

- Leistungsdruck in der Schule
- Termindruck
- Mobbing
- Streit
- Familiäre Belastungen
- Reizüberflutung durch neue Medien
- Lärm
- Unzureichender Schlaf

(Vgl.: Kurt Mosetter, Reiner Mosetter, Sabine Kubesch, Ilona Daiker, „Das überforderte Kind“, S.31)

Prävention ist somit ein wichtiger Ansatz, um unseren Kindern so früh wie möglich Techniken an die Hand zu geben, die ihnen dabei helfen, sich selbst zu regulieren, den steigenden Anforderungen unserer modernen Welt gewachsen zu sein und auf die innere Stimme zu hören.

Die Auswirkungen von Stress sind vielfältig, tückisch und belastend. Wie in einer Spirale, führen sie meist zu weiterem Stress.

Die häufigsten Stresssymptome auf einen Blick:

- Chronische Schmerzen
- Schlafstörungen
- Übergewicht
- Bulimie
- Infektanfälligkeit
- Aggressives Verhalten
- Unruhe

Ich biete ein präventives Programm, das verschiedene Techniken beinhaltet, die die Selbstregulation deines Kindes stärken. Spielerisch lernen wir gemeinsam mit Meerio, der kleinen Schildkröte, was Achtsamkeit und Entspannung ist, wie wir sie praktizieren können und für was sie gut ist! Das Vor- und Grundschulalter ist für diesen Kurs besonders gut geeignet. In dieser Altersspanne passiert einiges im Leben unserer Kinder. Zum einen beginnen sie kognitiv Zukunft und Vergangenheit zu realisieren. Ein wichtiger und guter Entwicklungsschritt, der gleichzeitig die Gefahr beinhaltet, dass unsere Kinder sich anfangen Sorgen zu machen oder in der Vergangenheit verweilen. Des Weiteren beginnt mit dem Eintritt in die Schule auch der Leistungsdruck im Leben der Kinder zuzunehmen. Druck führt häufig dazu, dass Kinder sich ärgern und wütend werden. Dieses Verhalten erzeugt allerdings weiteren Stress, denn das Kind merkt, dass dieses Verhalten, bei Eltern und LehrerInnen nicht gut ankommt. Viele Kinder haben heutzutage auch einen vollen Terminplan, der neben Schule und Hausaufgaben erledigt sein will. Tennistraining, Musikschule, Ballett, Fußball o.ä. Alles in Allem ändert sich mit Eintritt in die Schule im Leben unserer kleinen Schützlinge sehr viel und wir Erwachsenen unterschätzen häufig, wie groß die Anforderungen sind, die an Kinder in unserer Gesellschaft gestellt werden. Deshalb ist diese Altersspanne genau der richtige Zeitpunkt um präventiv anzusetzen und unseren Kindern Techniken mit an die Hand zu geben, die Ihnen helfen die Anforderungen gut zu meistern.

Ziel:

Erlernen der Grundtechniken im Bereich Entspannung und Achtsamkeit:

- Fantasiereisen
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Achtsamkeitsübungen
- Meditation
- Autogenes Training nach Schultz

Umsetzung:

In 6 Einheiten zu je 90 Minuten erlernen die Kinder spielerisch die oben angeführten Techniken. Geleitet werden sie durch die Geschichte der kleinen Schildkröte Meerio. Meerio lebt mit seiner Familie in einem Zoo. Im Zoo gehen merkwürdige Dinge vor sich. Die anderen Tiere praktizieren ungewöhnliche Körperhaltungen und verhalten sich anders als sonst. Die kleine Schildkröte geht dem Ganzen auf die Spur. Er trifft verschiedene Tiere, die

verschiedene Entspannungstechniken gelernt haben. Gemeinsam mit Meerio erlernen die Kinder diese Techniken und erfahren, welche positiven Auswirkungen diese haben können. Die Übungen sind ein Wechselspiel aus Bewegung und Ruhe, somit kommt jedes Kind mit seiner individuellen Entspannungsfähigkeit auf seine Kosten. In den Stunden wird eine kleine Übungsmappe erarbeitet, mit der die Kinder zu Hause weitermachen können und ihr Erarbeitetes aufbewahren können.

Des Weiteren werden wir

- über Gefühle sprechen
- Techniken erlernen um mit Wut und Black Out besser umgehen zu können
- Verstehen, dass Eigenlob nicht stinkt
- Die Selbstwahrnehmung stärken
- U.v.m.

Da die Gruppe sich immer aus anderen kleinen Individuen zusammensetzt, erfordert es von mir als Kursleiterin viel Flexibilität und Improvisation. Einmal benötigen die Kinder mehr Ruhe, mal mehr Entspannung durch Bewegung. Ich versuche alle Kinder abzuholen, weshalb ich mich nicht starr an das Konzept halten kann, sondern es als ein Gerüst begreife, dass in jedem Kurs ein wenig variieren kann.

Elternpaket:

Im Anschluss an jede Einheit erhalten die Eltern eine E-Mail mit Übungsmaterialien und MP3s zur Vertiefung des Gelernten in der folgenden Woche. Zusätzlich gibt es Hintergrundwissen zum Thema Stressentstehung und -vermeidung und zu den gelernten Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken. Weiter erhalten die Eltern Spiel- und Buchempfehlungen und Tipps für Alltagshilfen, die zu einem stressfreien Umfeld beitragen. Das Elternpaket ist eine wundervolle Ergänzung, denn ein Kind allein kann keine Achtsamkeit und Entspannung in den Alltag integrieren, es braucht dazu Vorbilder und die können ihm die Eltern sein.

Kosten:

Kurs - 100,00 € für 6 x 90 Minuten inklusive Mappe und Materialien
Elternpaket – 30,00 € nur in Kombination mit dem Kurs erhältlich

Zielgruppe:

Kinder von 5 - 7 Jahren.

Gruppengröße:

Maximal 10 Kinder