

Gorilla-Atmung

Unter Stress und Anspannung wird auch die Atmung oberflächlicher. Mit gezielten Atemübungen zur Beruhigung kann man Stress entgegenwirken. Für Kinder ist dies jedoch nicht immer einfach. Durch Atemübungen lernt Ihr Kind, tief in den Bauch zu atmen.

Alternativ kann sich Ihr Kind vorstellen, ein Gorilla zu sein. Es atmet tief ein, brüllt beim Ausatmen wie ein Gorilla und trommelt sich dabei auf den Brustkorb. Dadurch wird der ganze Körper gelockert und durch das Brüllen lösen sich auch angestaute Gefühle.¹



Bäumchen rüttle und schüttle dich²

Die schnellste und effektivste Art Stress abzubauen, ist Bewegung – in der aktuellen Lage ist das nicht ganz so einfach umzusetzen. Die folgende Übung eignet sich auch im Haus besonders, um überschüssige Energie loszuwerden.

Ihr Kind stellt sich hin und hüpfet 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 hüpfet 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.

Eltern sind herzlich eingeladen mitzumachen!



¹ Quelle: <https://magazin.sofatutor.com/eltern/entspannungsuebungen-fuer-kinder/>

² Ebd.