

Das Sandmännchen...

Wenn das Sandmännchen kommt: Der Abend ist die Zeit, in der nach der Hektik des Alltags in vielen Familien die ersehnte Ruhe einkehrt. Für die jüngeren Familienmitglieder beginnen in der Regel nach dem Abendbrot die Vorbereitungen für das Zu-Bett-Gehen. Einschlafrituale können Kindern dabei helfen, den Ausklang nach den Aktivitäten und Erlebnissen des Tages zu erleichtern und auf die Nachtruhe vorzubereiten.

- Nehmen Sie sich Zeit – zum Schlafanzug anziehen, Zähneputzen, Kuscheln und Erzählen...
- Sprechen Sie mit den Kindern über die Geschehnisse des Tages – das hilft, das Erlebte besser verarbeiten zu können.
- *Schlaf, Kindlein, schlaf:* Ein schönes Ritual zur Schlafenszeit ist seit jeher, vor dem Schlafengehen noch eine Gute-Nacht-Geschichte vorzulesen oder gemeinsam ein Schlaflied zu singen.

Alltagsrituale schenken Ihrem Kind das Gefühl von Gemeinschaft und Geborgenheit und helfen ihm, Ruhe in sein Kinderleben zu bringen.

Weitere Informationen

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihre Betriebskrankenkasse.

1



www.fitvonkleinauf.de

www.bkk.de

Fit von klein auf **ENTSPANNUNG**

**Ruheinseln
im Familienalltag geben
Kraft und Energie**



Liebe Eltern,

was wäre für Kinder das Zu-Bett-Gehen ohne eine Gute-Nacht-Geschichte? Oder die morgendliche Verabschiedung ohne einen Abschiedskuss? Oder das Abendbrot ohne einen gemeinsamen Tischspruch?

Kinder lieben und brauchen diese täglichen Rituale, denn vor allem in jungen Jahren haben sie noch ein starkes Bedürfnis nach wiederkehrenden Strukturen. Entsprechend strukturieren Rituale aufgrund ihrer Regel- und Gleichförmigkeit das Alltagsleben und vermitteln ihnen so ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Somit sind sie ein wichtiger Ausgleich zum hektischen Tagesablauf vieler Kinder. Doch Rituale können auch Eltern eine wertvolle Unterstützung für den Familienalltag bieten – so verschaffen z.B. Gute-Nacht-Rituale vielen Familien einen entspannten Tagesausklang. Zudem können sie Zeit schaffen für so wichtige Dinge wie Schmusen, Kuschneln und Gespräche, sprich für gemeinsame Augenblicke.

Für ein wohltuendes Familienleben sind Alltagsrituale von unschätzbarem Wert – sie geben Sicherheit, stärken die Beziehungen zueinander und helfen als Ruheinseln Ihnen und Ihren Kindern Ausgeglichenheit und Entspannung zu finden.

Tipps für Ruheinseln...

Morgens um sieben ist die Welt noch in Ordnung, oder?

Wussten Sie, dass der „Start“ am Morgen Einfluss hat auf die Stimmung für den Tag? Mit ein paar kleinen Veränderungen lassen sich trotz morgendlicher Hektik Möglichkeiten finden, den Tag mit etwas mehr Ruhe und gut gelaunt zu beginnen:

Weckritual

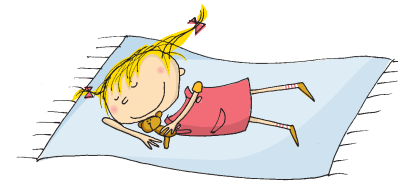
Frühmorgendliche Weckrituale helfen Ihren Kindern, sich auf sanfte und aufmunternde Weise auf den Tag einzustimmen – dies können z.B. ein Kuss, ein zartes Stupsen mit der Teddybärnase oder ein Guten-Morgen-Lied sein.

Frühstück

Auch das gemeinsame Frühstück ist ein schönes Morgenritual. Am Frühstückstisch können alle gemeinsam auf den kommenden Tag vorausschauen und Pläne schmieden. Schon 15 Minuten früheres Aufstehen reichen oft, um noch in Ruhe mit der Familie zu frühstücken.

Abschiedsritual

Der Abschied am Morgen fällt vielen Kindern nicht immer leicht. Daher sind eine Umarmung, ein Kuss sowie die besten Wünsche für den Tag als morgendliches Abschiedsritual von großer Bedeutung – sie helfen Ihrem Kind, in einer positiven Stimmung aus dem Haus gehen zu können.



Mit einer Verschnaufpause am Mittag die Energie-reserven wieder auffüllen.

Vor allem zur Mittagszeit haben viele Menschen das Bedürfnis nach Ruhe und ein wenig Erholung. Anstelle eines Mittagsschlafs wird auch eine ritualisierte „Verschnaufpause“ diesem Bedürfnis, das sowohl Eltern als auch Kinder überkommen kann, gerecht. Entsprechend reicht es aus, wenn sich beide gemeinsam auf ein bequemes Sofa kuscheln und zum Beispiel:

- eine Geschichte lesen,
- sich auf eine Traumreise begeben,
- ruhige Musik hören oder
- eine Entspannungs- oder Stilleübung durchführen.



Stille und Entspannung lässt sich zudem auch durch eine spielerische Massage finden.

Spieltipp: Rückenbilder

Malen Sie oder Ihr Kind abwechselnd dem anderen einen Gegenstand auf den Rücken, z.B. eine Blume, ein Herz etc. Der andere muss nun erraten, was ihm auf den Rücken gemalt worden ist.



Fit von klein auf



Traumreisen

Gewiss haben Sie es schon selbst in Ihrem Familienalltag beobachten können: Kinder kommen häufig schon allein beim Zuhören zur Ruhe. So sind neben ruhiger Entspannungsmusik vor allem die so genannten *Traumreisen* eine schöne Methode der Entspannung.

Traumreisen sind Reisen, die wir nicht mit unserem Körper durchführen, sondern alleine mit unserer Fantasie. Dabei wird eine Geschichte vorgelesen, welche die Kinder zum Träumen einlädt. Denn beim Zuhören der Traumreise lassen Fantasie und Vorstellungskraft in den Kindern innere Bilder und Gefühle entstehen, die sie für einige Momente den Alltag vergessen lassen. Konzentriert auf die Geschichte und die eigenen Gedanken, erreichen die Kinder auf diese Weise einen Zustand der angenehmen Entspannung.

TIPP In Buchhandlungen und Büchereien gibt es viele schöne Bücher mit Traumreisen für Kinder. Aber auch zu den Themen *Progressive Muskelentspannung* und *Yoga für Kinder* sind mittlerweile zahlreiche Bücher erschienen.



Weitere Informationen

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihre Betriebskrankenkasse.

2



www.fitvonkleinauf.de

www.bkk.de

Fit von klein auf ENTSPANNUNG

Entspannung Pur
Spielerische Entspannung
für Kinder



Liebe Eltern,

es gibt zahlreiche Mittel und Wege, Kinder dabei zu unterstützen, für eine kleine Weile aus dem Alltag auszusteigen und zur Ruhe zu kommen.

Denn auch Kinder brauchen Phasen der Ruhe und Entspannung, um Kraft zu tanken und die Energiereserven für den Alltag wieder aufzufüllen. Die Frage, welche Entspannungsmethode für Ihr Kind die beste ist, lässt sich nicht allgemein gültig beantworten. Es empfiehlt sich, verschiedene Entspannungsübungen oder -techniken anzubieten und auszuprobieren, um die für Ihr Kind angenehmste und effektivste Entspannung herauszufinden.

Zuerst ist es aber wichtig, neugierig auf die gemeinsame Entspannungszeit zu machen – später wird Ihr Kind Ihnen von ganz allein mitteilen, auf welche Übungen es Lust hat.

Zur ersten Orientierung möchten wir Ihnen im Folgenden – theoretisch und praktisch – drei Möglichkeiten der Entspannung für Kinder vorstellen:

- Progressive Muskelentspannung
- Yoga
- Traumreisen

Progressive Muskelentspannung

Die *Progressive Muskelentspannung* nach Edmund Jacobsen ist ein Entspannungsverfahren, das sich bereits bei jungen Kindern (ab 4 Jahren) erfolgreich einsetzen lässt. Die leicht zu erlernende Technik ermöglicht ihnen auf spielerische Art und Weise ein Gefühl für ihren Körper zu entwickeln sowie über Bewegung zur Ruhe zu kommen.

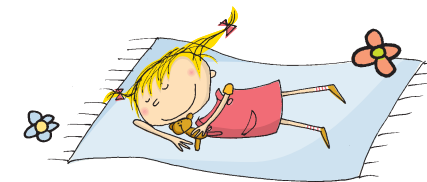
Entspannung wird bei diesem Verfahren über das Wechselspiel von bewusstem Anspannen und Loslassen bestimmter Muskelgruppen herbeigeführt. Durch diesen Wechsel kommt es zu einer vermehrten Durchblutung und Erwärmung des Körpers, was wiederum eine körperliche Entspannung sowie ein seelisches Wohlbefinden bewirkt.

KÖRPERTEILE VERSTEINERN Material: 1 Stab (als Zauberstab)

Sie oder Ihr Kind ist der Zauberer und darf mit seinem „Zauberstab“ Körperteile des anderen verzaubern.

Der Zauberer tippt einzelne Körperteile des anderen an, die dadurch „versteinert“ werden, d.h. sich anspannen. Nach einigen Sekunden ruft der Zauberer: Eins, zwei, drei, der Zauber ist vorbei! und die Körperteile dürfen wieder entspannt werden.

Yoga



Yoga ist nicht nur für Erwachsene geeignet, sondern macht auch Kindern großen Spaß. Spielerisch wird die Ausgeglichenheit gefördert sowie eine gesunde Körperhaltung und die Konzentrationsfähigkeit gestärkt. Nachfolgend stellen wir Ihnen zwei einfache Yoga-Übungen vor – während die Übung „Alwin, der Storch“ vor allem den Gleichgewichtssinn schult, zielt „Karlos, der Kater“ in erster Linie auf die Beweglichkeit der Wirbelsäule ab.



ALWIN, DER STORCH

Kannst du genauso auf einem Bein stehen, wie Alwin, der Storch? Versuch es mal.

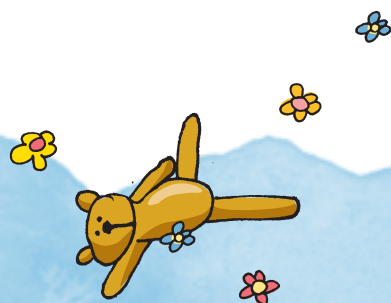
Heb dein Knie weit hoch. Kannst du eine Weile so stehen bleiben? Jetzt streck deine Arme zur Seite, wie beim Balancieren. Und atmet ein und aus, ein und aus...



KARLOS, DER KATER


Hast du schon mal einen Kater beobachtet, der sich nach einem langen Schlaf streckt und reckt? Willst du dich auch mal so recken und strecken wie ein Kater?

Dann geh doch mal auf allen Vieren. Jetzt atme aus und krümm deinen Rücken so hoch du kannst. Mach einen richtig schönen Katzenbuckel. Dabei atmest du ein und aus, ein und aus... Beim nächsten Einatmen senke deinen Rücken wieder nach unten und mach ein Hohlkreuz. Schau in den Himmel. Dabei atmest du ein und aus, ein und aus...



Fit von klein auf

Entspannung tut gut

Momente der Ruhe zu finden und zu entspannen ist unerlässlich, um sich wohl und ausgeglichen zu fühlen und um gesund und leistungsfähig zu bleiben. 

Denn fehlen diese Ruhe- und Entspannungsphasen im Alltag, können sich stressige Zeiten auch bei Kindern bereits bemerkbar machen – z.B. mit Müdigkeit und (Ein-)Schlafschwierigkeiten, Kopf- oder Bauchschmerzen. Aber auch anhaltende Unkonzentriertheit, Lustlosigkeit oder gereiztes Verhalten können ein Anzeichen dafür sein, dass das alltägliche Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe, An- und Entspannung gestört ist.

Ohne Frage, in unserem Alltagsleben gibt es immer wieder Zeiten, die mit Hektik und Stress verbunden sind – das ist nicht zu vermeiden. Entscheidend ist jedoch, wie wir mit diesen stressigen Situationen umgehen.



Weitere Informationen

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihre Betriebskrankenkasse.

www.fitvonkleinauf.de

www.bkk.de



Alle Rechte vorbehalten © 2007 BKK Bundesverband, BKK Landesverband NRW
BKK®/BKK Logo sind registrierte Schutzmarken des BKK Bundesverbandes.

3



Fit von klein auf **ENTSPANNUNG**

Kinder haben keinen Stress – oder etwa doch?



Liebe Eltern,

wenn von Stress die Rede ist, denken wir in aller Regel nur an unser eigenes Berufs- und Familienleben und weniger an den Alltag von Kindern.

Doch bei genauerer Betrachtung zeigt sich: Auch Kindern kann der gewöhnliche Tagesablauf mitunter schon zu viel werden. Denn oft haben Kinder fast schon genauso viele Termine in der Woche wie Erwachsene: seien es Termine im Sportverein, in der Musikschule oder beim Vorschulunterricht.

Doch auch in der Freizeit gilt: Weniger ist oft mehr. Denn ein voller Terminplan schluckt auch viel Zeit – Zeit, die Kinder brauchen zum Spielen, zum spontanen Treffen von Freunden und vor allem zum Ruhe haben können und Nichtstun.

Kinder brauchen tägliche Ruhezeiten – um sich wohl und ausgeruht zu fühlen und um ihre Energiereserven für die alltäglichen Anforderungen wieder aufzutanken zu können.

Entspannungstipps

Möglichkeiten für entspannende Momente im Alltag gibt es viele: Hören einer Geschichte, Betrachten von Bilderbüchern, malen oder Musik hören bis hin zu: Einfach mal vor sich hin träumen...

Entscheidend ist, dass Kinder genügend Freiraum für solche Dinge haben. Sprich Zeit haben für sich selbst – zum Spielen, Faulenzen und Träumen. Denn auch Kinder brauchen die Freiheit, sich ihre Zeit selbst gestalten zu können.

Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit, um Ihr Kind in den Arm zu nehmen, gemeinsam zu kuscheln und zu schmusen, sich über den Tag zu unterhalten, etwas vorzulesen...

Ruhephasen: Versuchen Sie, im Tagesablauf Ihres Kindes feste Zeiten der Ruhe vorzusehen. Nach aktiven Phasen, wie dem Besuch des Kindergartens, des Sportvereins oder dem Spielen mit Freunden tun Ruhephasen gut, um neue Kräfte zu sammeln.

Und der womöglich beste Tipp gegen stressige Zeiten: *Lachen, spielen und toben sie so oft wie möglich zusammen – denn gemeinsam Spaß zu haben entspannt Groß und Klein auf wunderbarste Art und Weise.*

Wetterbericht



Dieser Wetterbericht ist ein schönes Massagespiel zum Lockern, Entspannen und Verwöhnen. Erzählen Sie den Wetterbericht und „malen“ Sie die Spielanweisungen auf den Rücken Ihres Kindes.

Schönen guten Tag, meine Damen, Herren und Kinder! Hier das Wetter für heute: Am frühen Vormittag ist es bei uns angenehm warm und die Sonne scheint im ganzen Land.

Durch Auflegen der Hände den Rücken erwärmen.



Gegen Mittag ziehen Wolken auf...

Auf dem Rücken hin und her streichen.

...und es beginnt leicht zu regnen.

Finger tippeln leicht und langsam auf dem Rücken.



Der Regen wird sich zum Nachmittag hin verstärken.

Stärker und schneller tippeln.

Schließlich können auch Gewitter auftreten.

Mit einer Hand Blitze auf den Rücken zeichnen, mit der anderen weiter regnen lassen.



Die Gewitter werden gegen Abend jedoch abklingen.

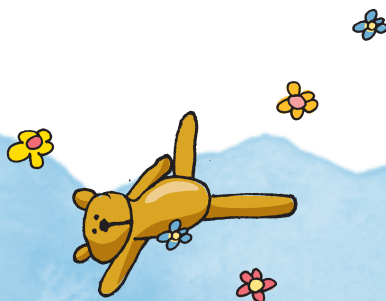
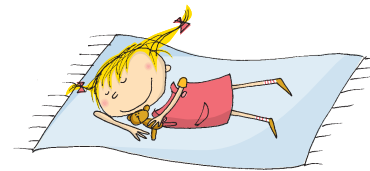
Weniger Blitze...

Der Regen wird schwächer und hört schließlich auf.

Finger tippeln leichter und hören dann langsam auf

Die Sonne wird dann noch einmal aus den Wolken schauen und uns den Abend verschönen. Sonntags geht der Tag zu Ende.“

Mit den Händen den Rücken durch Auflegen erwärmen.



Fit von klein auf



Stressige Zeiten...

Sicher können wir nicht allen Anforderungen aus dem Weg gehen und den Stress somit vermeiden. Was wir aber können, ist zu versuchen mit den Anforderungen gelassener und ruhiger umzugehen.

Mit dem nötigen Abstand

- Betrachten Sie, wie Sie auf Stress reagieren und woran Sie merken, dass Sie gestresst sind.
- Hinterfragen Sie in den Situationen was den Stress ausgelöst hat.
- Überlegen Sie, was Sie tun können, um etwas an dem aktuellen Problem zu ändern und
- wie es möglich ist, die gefühlte Belastung und Anspannung zu verringern.

Dies ist sicher leichter gesagt als getan, doch kann es oftmals helfen, eine Situation für einen Moment mit etwas Distanz zu betrachten und in Ruhe zu überlegen, wie Sie die Anforderung am besten meistern.

Denn nicht jede Anforderung muss sich im negativen Stress äußern. Anforderungen können auch als Herausforderungen gesehen werden.



Weitere Informationen

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihre Betriebskrankenkasse.

4



www.fitvonkleinauf.de

www.bkk.de

Fit von klein auf **ENTSPANNUNG**

Stressige Zeiten



Alle Rechte vorbehalten © 2007 BKK Bundesverband, BKK Landesverband NRW
BKK®/BKK Logo sind registrierte Schutzmarken des BKK Bundesverbandes.



Liebe Eltern,

wer kennt diese Aussagen nicht: War das heute wieder ein Stress!

Ob die Hektik im Haushalt, bei der Arbeit, beim Einkaufen oder bei nervenaufreibenden Erlebnissen – immer wieder mal geraten wir in Situationen, in denen wir uns nervös, gereizt und unausgeglichen oder uns angesichts zu vieler Anforderungen abgespannt und niedergeschlagen fühlen – sprich uns *gestresst* fühlen.

Doch was genau ist eigentlich Stress?

Das Wort *Stress* kommt aus dem Englischen und bedeutet *Druck, Anspannung, Belastung*. Im übertragenen Sinn ist Stress nichts anderes als die natürliche Reaktion des Körpers auf Reize und Signale von außen, aber auch auf Gedanken und Gefühle. So werden wir jeden Tag aufs Neue mit Situationen und Belastungen konfrontiert, auf die wir reagieren müssen – wobei wir vor allem dann in Stress geraten, wenn wir das Gefühl haben, die Situation an sich bzw. die Anforderungen, die an uns gestellt werden, nicht bewältigen zu können.

Dabei ist das subjektive Stressempfinden individuell verschieden. Das bedeutet, was dem einen schon schlaflose Nächte bereitet, muss den anderen noch lange nicht aus der Ruhe bringen.

Entspannende Ausgleiche

Eine wirksame Möglichkeit dem Stressgefühl zu entgehen und eine größere innere Gelassenheit zu erreichen liegt in der Entspannung. Praktisch gesehen können Sie versuchen sich regelmäßig, über den Tag verteilt, kleine Inseln der Erholung zu schaffen. Denn nur wer sich hin und wieder die Zeit nimmt, dem Stress und der Hektik des Alltags den Rücken zu kehren und sich – und sei es auch nur für einige Minuten – eine Auszeit zu gönnen, kann neue Kräfte sammeln und die Energiereserven wieder auffüllen.

Den einzig wahren Weg zur Entspannung gibt es nicht. Denn Entspannung bedeutet für jeden etwas anderes. So findet z.B. der eine seine Erholung in der Sauna, der andere hingegen bei seinen täglichen Joggingrunden um den See, und der dritte wiederum bei einem guten Buch und einer heißen Tasse Tee. Die Möglichkeiten sind vielfältig – und daher ist es wichtig, auf die Stimme seines eigenen Körpers zu achten, und herauszufinden, was einem besonders gut tut.

Wir möchten Ihnen daher an dieser Stelle auch keine Entspannungsmethoden wie *autogenes Training* oder *Yoga* vorstellen, sondern Sie auf die positive Wirkung von Aromen aufmerksam machen, die jederzeit in Ruhemomenten eingesetzt werden können.

Aromen

Wohlrriechende Aromen beeinflussen unsere Stimmung innerhalb von Sekunden. Ihren Duft versprühen können Aromen z.B. als Potpourri auf getrockneten Blütenblättern, als Duftkerze oder in Duftlampen. Welche Aromen am besten wirken, entscheiden Sie: Denn Duft ist eine höchst individuelle Angelegenheit. Hier eine kleine Auswahl bekannter Düfte und ihrer Wirkungen:

EUKALYPTUS	anregende Wirkung, fördert die Konzentration, hilft bei Erkrankungen der Atemwege
KAMILLE	beruhigt Körper und Seele, wirkt entspannend
LAVENDEL	bewährter Antistressduft, wirkt beruhigend und stärkt die Nerven
MELISSE	beruhigend bei Stress und Nervosität, hilft bei Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit
ORANGE	hat eine aufmunternde Wirkung und gleicht innere Unruhe aus
ROSE	wirkt depressiven Verstimmungen entgegen, regt die Sinne an
SANDELHOLZ	hilft bei Unruhe und Anspannung

Und jetzt wünschen wir Ihnen zahlreiche wohltuende Ruhephasen – für Ihre Familie, für Sie selbst und Ihr gemeinsames Miteinander.

Fit von klein auf

