

So führen Sie Kinder zu Ruhe und Entspannung

Sicher kommt Ihnen dies bekannt vor: Die Erzieherinnen Ihrer Einrichtung klagen über **ruheloze Kinder**, die **besonders viel Aufmerksamkeit** von ihnen **fordern**. Diese Kinder gibt es in jeder Gruppe, und sie vermitteln den Eindruck, sie müssten immer etwas erleben und ständig in Aktion sein. Gehen Sie deshalb diese Situation gemeinsam mit Ihren Kolleginnen an, indem Sie nach Möglichkeiten suchen, die die **Anspannung der Kinder abbauen** und sie **zu einem inneren Gleichgewicht führen**.

Möglichkeiten von Entspannung für Kinder

Es gibt **zahlreiche Formen von Entspannungsübungen**, die Sie in der Kindertagesstätte einsetzen können. Viele Arten brauchen kein besonderes Umfeld und keine speziellen Medien, wie etwa Meditationsraum, Klangschale oder Entspannungsmusik. Ganz beiläufig können Sie diese Übungen in den täglichen Ablauf Ihrer Kindertagesstätte integrieren.

Die folgenden Tipps helfen Ihnen dabei, die Kinder zur Ruhe zu führen und für ein gutes Gelingen der Entspannungsübungen zu sorgen.

1. Tipp: Achten Sie auf den Rahmen

Der **Ort**, an dem Sie die Stilleübungen durchführen, sollte **angenehm temperiert** und **nicht überdekoriert** sein. Dies könnte die Kinder ablenken. Dicker Teppichboden lädt zum gemütlichen Liegen und Entspannen ein. Wenn Sie einen kälteren Bodenbelag haben, beispielsweise Fliesen oder PVC, stattdessen den Raum mit Matten oder Decken aus. Als günstig erweist sich eine **Verdunklungsmöglichkeit im Raum**, etwa Vorhänge zum Zuziehen oder Rollos, die noch ein wenig Licht hereinlassen.

2. Tipp: Strahlen Sie Gelassenheit aus

Kinder nehmen Sie stets als Vorbild und **orientieren sich an Ihnen**. Sie würden es sofort merken, wenn Sie für die Entspannungsübung nicht die nötige Ruhe und Gelassenheit ausstrahlen. Wenn Sie an einem Tag hektisch sind und viele Aufgaben bewältigen müssen, verlegen Sie die geplante Übung lieber auf einen Tag, an dem **Sie im inneren Gleichgewicht** sind.

3. Tipp: Führen Sie Regeln ein

Kindergartenkinder, die noch keine Entspannungsübungen kennen, oder ältere Kinder neigen manchmal dazu, sich während der Ruhephasen gegenseitig zu berühren oder zu kichern. Solches Verhalten ist häufig ein Ausdruck von Unsicherheit und Verlegenheit.

Je mehr Sie die **Entspannungsübungen in Ihren wöchentlichen Ablauf** in der Kindertagesstätte **einbinden**, desto schneller geraten sie zu einem Ritual, das den Kindern Sicherheit vermittelt und gut tut.