

Gesundheit

KITA Vital Elterninfo

05 | Kinder brauchen Entspannung



Kinder brauchen Auszeiten

Entspannung ist neben Ernährung und Bewegung ein wichtiger Teil für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Nicht nur Erwachsene müssen sich Freiräume schaffen, um sich von den Anstrengungen im Beruf oder dem Alltag zu erholen. Auch Kinder benötigen für eine gesunde Entwicklung genügend Freiräume und Ruhephasen!



Entspannung
tut gut.

Entspannung ist ein Grundbedürfnis

In der heutigen Zeit wird der Alltag vieler Kinder schon von klein auf von Reizüberflutung bestimmt. Viele Kinder finden kaum mehr die Gelegenheit zur Ruhe zu kommen, sich auf sich zu konzentrieren und ihren Körper bewusst wahrzunehmen.

Wenn Kinder unter ständiger Anspannung stehen, fühlen sie sich schnell überfordert, sind reizbar, unzufrieden und sie scheitern schneller an Herausforderungen und Aufgaben.

Kinder brauchen Ruhezeiten

Durch regelmäßige Entspannung und Ruhe werden das Körperbewusstsein und die Körperwahrnehmung geschult, und die Kinder lernen, wie sie mit Anspannung und Stress besser umgehen können.

Ruheerlebnisse verhelfen dem Kind mit Spannungen und Reizüberflutung umzugehen. Ruhepunkte im Alltag helfen Kindern und Eltern, Ausgeglichenheit zu finden und geben neue Energie für anstehende Anforderungen. Kinder lernen, dass Stille und

Ausruhen etwas Positives sind. Sie merken schnell, dass Entspannung gut tut und Spaß macht.

Mit Spaß fällt's leichter!

Kinder brauchen Möglichkeiten und Unterstützung, um zur Ruhe zu kommen. Helfen Sie Ihrem Kind, mit Ritualen Ruhe und Geborgenheit zu finden. Nehmen Sie es in den Arm, kuscheln und schmusen Sie mit Ihrem Kind. Vermitteln Sie Ihrem Kind ein Gefühl von Gemeinschaft und Sicherheit.



Von Anfang an

Kinder entwickeln Gewohnheiten und Vorlieben, die sie im Erwachsenenalter beibehalten. So können Entspannungsgewohnheiten von klein auf die Weichen fürs Leben stellen. Eltern und Erzieher:innen sollten mit gutem Beispiel vorangehen.

Auch die Entspannungsangebote in der Kita prägen das Kind. So gewöhnen sie sich an Pausen und Auszeiten, wenn diese in Kita und Schule täglich praktiziert werden.

Wieviel Ruhe braucht das Kind?

Generell gilt: Kinder sollen sich mehrmals am Tag ausruhen. Dabei ist es wichtig, feste Zeiten zum ruhigen Spiel einzuplanen.

Tipps für Eltern

- Lassen Sie Ihr Kind seine eigene Form finden sich zu entspannen: Musik hören, Malen, Bücher anschauen oder in Ruhe spielen
- Schaffen Sie Ihrem Kind Orte zum Alleinsein. Auch „Höhlen“ unter dem Tisch können Rückzugsräume sein
- Führen Sie feste Ruhezeiten ein, ohne Termin- und Zeitdruck (z.B. nach dem Mittagessen)
- Nehmen Sie sich Zeit, mit den Kindern über die Geschehnisse des Tages zu sprechen
- Schaffen Sie Einschlafrituale, um nach Aktivitäten des Tages zur Ruhe zu kommen, lesen Sie ihm z.B. Geschichten vor
- Seien Sie sich bewusst: Ihr Kind wird sich so entspannen, wie Sie es vorleben!

Kontakt:

KITA Vital – gute gesunde Kindertageseinrichtung Telefon 0224113-3535
gesundheitsfoerderung@rhein-sieg-kreis.de rhein-sieg-kreis.de/gesund-aufwachsen



Rhein-Sieg-Kreis | Der Landrat
Kaiser-Wilhelm-Platz 1 | 53721 Siegburg
Telefon 02241 13-0

Druck: FLYERALARM GmbH, Alfred-Nobel-Str. 18, 97080 Würzburg

Stand: 09/2022

Fotos: Rhein-Sieg-Kreis