

ElBe - News 01/2022

Informationen für Sie - von Ihrem ElternBegleiter



Achtsamkeit können auch Kinder schon früh lernen. Es ist heute wichtiger denn je, ihnen beizubringen, wie sie für ihre seelische Gesundheit sorgen können. So lernen sie, Gefühle von Glück, Trauer, Angst und Wut zu verstehen und zu beeinflussen. Doch dazu benötigen Kinder Training und vor allem die Hilfe von Erwachsenen.

Hier zwei einfache Übungen zur täglichen Anwendung

1. Atmen

Der Atem spielt in der Achtsamkeit eine zentrale Rolle. Eine Möglichkeit, Kinder ans bewusste Atmen heranzuführen, ist der spielerische Ansatz: Kinder und Eltern setzen sich gemeinsam aufrecht hin - auf einem Stuhl, im Schneidersitz oder auf dem Sofa, ganz egal. Dann schließen alle die Augen und versuchen, den Weg des Atems zu entdecken. Kitzelt es nicht ein bisschen in den Nasenlöchern beim Einatmen? Was passiert mit der Hand, wenn man sie beim Ein- und Ausatmen auf den Bauch legt? Weitet sich der Brustkorb beim Einatmen eher nach vorne oder nach hinten?

2. Bewusstes Essen

Frühstück, Mittag, Abendessen, dazwischen Snacks - Kinder essen im Laufe eines Tages viel, doch nur wenig davon bewusst. Eltern können sie dazu animieren, indem sie während des Essens zu einzelnen Zutaten Fragen stellen: Wie riecht die Tomate oder das Müsli? Wie fühlt sich das Essen auf der Zunge an? Wonach genau schmeckt es? Ältere Kinder können mit ein wenig Übung durchaus die Zutaten in einer Suppe oder einer Gemüsepfanne herauschmecken.

In diesem Sinne wünsche Ihnen und Ihren Kindern viel Erfolg auf dem Weg der Achtsamkeit!

