Gesundheit, Natur und Erlebnis

DEUTSCHES FERNINSTITUT FÜR BILDUNG, PÄDAGOGIK UND SOZIALMANAGEMENT

Meine Ruhe-Insel im Kita-Alltag: Entspannung und Achtsamkeitsübungen für Kinder von 0 – 10 Jahren

Bauchweh, Kopfweh, Schlafstörung, Aggression…Das alles sind Symptome, die Kinder zeigen, wenn sie unter Dauerstrom sind und führt zu einer Destabilisierung des emotionalen Gleichgewichtes. Es beeinträchtigt die gesunde Entwicklung der Kinder und sorgt dadurch gleichzeitig für mehr Unruhe in den Gruppen. Oftmals sind Erzieher durch laute und aggressive Kinder so eingespannt, dass sie selbst in Stress geraten und dies auch auf ihre Umgebung auswirkt.

Daher ist es wichtig, dass die pädagogische Fachkraft ein positives Vorbild zeigt und innere Ruhe und Entspannung ausstrahlt. Kinder nehmen Gefühlsveränderungen sehr schnell wahr und prägen dies al vorgelebte Normalität ein.

Was stärkt und entspannt Kinder? Wie sieht eigentlich eine kindgerechte Entspannung aus? Wie können wir als Bezugspersonen „Entspannung“ ausstrahlen?

Erfahren Sie in dieser Teamfortbildung, wie Sie für Kinder und für sich selbst Ruhe-Inseln schaffen, die zum Entspannen und Loslassen einladen, die die Resilienz und Gesundheit stärken und dadurch eine positive kindliche Entwicklung ermöglichen.

Dieser Kurs ist Bestandteil der Fachkraft für Gesundheit und Bewegung

Dieser Kurs ist Bestandteil der Fachkraft für Entspannungspädagogik

Inhalte:

- Bedeutung von Stress und Entspannung für Kinder
- Methodisch-didaktische Bausteine zur Stärkung des emotionalen Gleichgewichts der Kinder
- Auswirkungen von Stress auf die Funktion als Bezugsperson
- Übungen zur Stärkung der Selbstwahrnehmung
- Gezielte Entspannungsübungen für den Krippenalltag
- Auswahl und Umsetzung von Entspannungsübungen
- Material und Methoden für Entspannung in Kita und Hort
- Struktur und Ordnung durch Rituale
- Elternarbeit: Elternabende, Eltern-Information, Entspannungskurse für Familien

© Deutsches Ferninstitut für Bildung, Pädagogik und Sozialmanagement