

Wenn die Psychomotoriktherapie nicht stattfinden kann...

4 kreative Bewegungsspielideen für zu Hause

Liebe Eltern; im Spiel finden Kinder zu ihren Ressourcen. Beim Hütten bauen oder Schaukeln in der Hängematte und im Tuch, erfahren sie Sicherheit und Geborgenheit. Sie fühlen sich geschützt und gehalten. Diese Übungen können immer wieder gemacht werden, neue Ideen entstehen, in Sinne von: «die Wiederholung ist die Mutter der Weisheit».

Hütten bauen ... *gibt eine Orientierung für den Raum*

Dazu braucht es grosse Tücher, eventuell Bettanzüge, welche über Stühle gelegt werden können. Klammerli helfen, die Tücher zu befestigen. Diese Hütten können Kinder im Spiel beschützen, wenn es draussen «gefährlich» ist. Die Kinder können sich hier zurückziehen und fühlen sich geborgen. Es ist ein Ort speziell für Kinder, weil die Erwachsenen können sich nicht sooo klein machen.

Körperreisen ... *wirken entspannend und sind gesund*

Das Kind sucht sich einen sicheren Ort, legt sich hin, schliesst seine Augen. Was für Geräusche sind hörbar? Dann soll es seine Hände auf den Bauch legen, mit der Nase einatmen und mit dem Mund ausatmen und dabei der feinen Bewegung im Bauch nachspüren. Dann in diesem «Nichtstun» verweile, das ist gesund, neue Gedanken und Ideen können entstehen.

Schaukeln ... *beruhigt und macht viel Freude*

Zwei stärkere Personen halten eine Woldecke oder eine Bettdecke und das Kind kann sich drauflegen und wird nun hin und her geschaukelt. Was für eine Wohltat! Das Schaukeln stärkt das Gleichgewicht.

Massage nach Wunsch ... *gibt ein gutes Gefühl*

Eine Person sitzt rittlings auf einen Stuhl und hält die Arme bequem über die Lehne. Eine zweite Person, Kind oder Erwachsener, klopft den Rücken mit der losen Faust, dann streicht sie mit der flachen Hand über den Rücken, schliesslich klopft sie mit den Fingerspitzen, wie wenn Regentropfen auf den Asphalt fallen würden. Jetzt innehalten und überlegen, welche Art von Berührung besonders angenehm war. Diese Art wird wiederholt. Massagen mögen grosse und kleine Menschen und es tut uns allen gut.

Literatur: «Homohapticus» von Martin Grünwald, «Atemfibel» von Ursula Schwendimann