



Ich bewege mich ausreichend

SCHAUKELN ODER DAS PFERD



Hier eine aktivere Alternative zur Massage, falls du nicht so gerne ruhig liegen bleibst. So wirst du den Kontakt zu Mama oder Papa genauso gut spüren.

1. Wählt gemeinsam eine Position aus und übt diese ein bisschen:

- Auf den Knien sitzend oder gut geschützt in seinen oder ihren Armen.
- Sich am Rücken festklammernd, wie auf einem Pferd.
- Auf den Schultern sitzend,
- oder gar auf den Schultern stehend, die Hände festhaltend.
- Oder erfindet gemeinsam eine andere Position!

2. Bitte deine Mama oder deinen Papa, ein Lied aus ihrer/seiner Kindheit, ihrem/seinem Ursprungsland oder in ihrer/seiner Sprache zu singen. Ihr könnt auch gemeinsam Musik auswählen.

3. Und los gehts! Bewegt euch in dieser Position im Rhythmus dieses Lieds. Wiegt euch sanft oder immer schneller, balanciert euch von links nach rechts oder schüttelt euch wie ein Birnbaum. Probiert all diese ungewöhnlichen Empfindungen aus, die zum Lachen, Spüren und Erleben des Körpers anregen!



Ich bewege mich ausreichend

DIE MASSAGE

Bitte deine Mama oder deinen Papa um eine kleine Massage.

1. Deine Mama oder dein Papa kann dir mit einem Ball oder verschiedenen Bällen den Rücken massieren.
2. Du kannst entscheiden, was du magst.
3. Und wenn du Lust hast, deine Mama oder deinen Papa zu massieren, schlag es vor!
4. Magst du dasselbe wie deine Mama oder dein Papa, wie dein Bruder oder deine Schwester?
Es ist normal, dass es Unterschiede gibt, denn unsere Wahrnehmungen sind verschieden.

Die Aufmerksamkeit von Mama oder Papa tut gut; manchmal gibt es nur euch, das ist für euch wichtig. Fordere solche Momente zu zweit, die nur dir gehören, ein. Deine Mama oder dein Papa werden dir sagen, ob dies der richtige Moment ist oder nicht.

Der Körper ist ein angenehmes Zuhause. Durch die Massage lernen wir unseren Körper besser kennen und die verschiedenen Körperteile durch die Berührung unserer Eltern besser spüren. So spüren wir unseren gesamten Körper.



Die Massage gibt mir Energie, wenn ich sie brauche, und beruhigt mich, wenn ich aufgeregt oder angespannt bin.



DAS TUCHSPIEL

Ich bewege mich ausreichend

Das Tuch kann auch für Entspannung sorgen oder dich sanft einwickeln.

1. Wickle dich in ein Tuch ein. Unter dem Tuch fühlst du dich sicher und warm. Das Tuch hilft dir, die beruhigenden Grenzen deines Körpers zu spüren.
2. Frage deine Mama oder deinen Papa nach ruhiger Musik und nimm dir die Zeit, der Musik zu lauschen, während du in diesem Tuch eingewickelt bist.
3. Umgeben vom Tuch und der Musik, kannst du z. B. nach einem anstrengenden Schultag, besser entspannen.

Dies kannst du auch in der Mittagspause tun, auch wenn du keinen Mittagsschlaf mehr machst, um einen ruhigen Moment für dich selbst zu haben. Ein Moment, in dem du Kontakt zu dir und deinen Bedürfnissen aufnehmen kannst.





SCHNEE- EXPERIMENT

Ich bewege mich ausreichend

Juhu, es hat geschneit!

Zieh dir warme Kleider und gute Schuhe an und geh nach draussen - trotz Kälte! Du wirst verschiedene Empfindungen wahrnehmen. Die kalte Luft regt an und hilft uns, nach dem Ausflug gut zu schlafen.

Lass deinen Aggressionen in einer Schneeballschlacht freien Lauf. Definiere dabei mit deinen Freundinnen und Freunden klare Regeln. Man tut anderen und sich selbst nicht weh; es bleibt ein Spiel! Oder ihr könnt eine Schutzzone bestimmen, in der keine Schneebälle geworfen werden dürfen. Natürlich zielt man nur gegen die Beine und den Körper.

Man muss auch seine Aggressivität äussern und herauslassen können, natürlich nur unter Einhaltung von gewissen Regeln!

Lass deiner Kreativität freien Lauf und baue einen Schneemann.

Mach zwei kleine Schneebälle und rolle diese im Schnee, bis sie genügend gross sind. Sie werden Körper und Kopf darstellen. Verpasse ihm Augen, Nase, Knöpfe oder einen Hut!



Spüre die Ruhe mit einem Schneengel

Lege dich rücklings in den Schnee. Bewege die seitlich ausgestreckten Arme auf und ab, bis die Hände den Kopf berühren, wie Engelsflügel. Bewege danach mehrmals die Beine auf und zu; so zeichnest du das Kleid des Engels in den Schnee.