FAMILIEN FÖRDERUNG

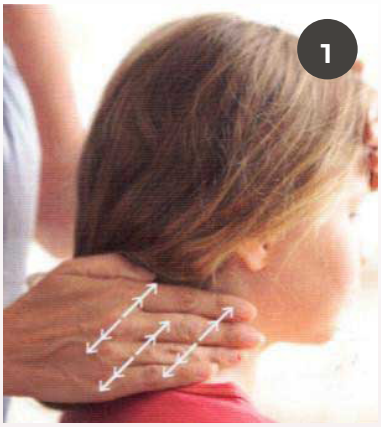
Modul 1/ 4

KÖRPERWAHRNEHMUNG – Kopf- und Nackenmassage

Zeitraum: _____

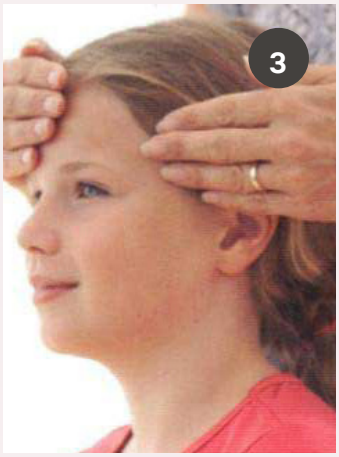
Massage-Übung

Beginnen und beenden Sie die Massage wieder, indem Sie Ihrem Kind beruhigend die Hände auflegen und gemeinsam tief ein- und ausatmen. Wölben Sie Hände und Finger ein wenig, damit sie sich der Körperform Ihres Kindes anpassen.



Stützen Sie die Stirn Ihres Kindes mit einer Hand. Mit zwei oder drei Fingern der anderen Hand reiben sie leicht, aber zügig rund um den Hals und unter die Schädelbasis (Bild 1). Legen Sie nun Ihre Hände mit gespreizten Fingern oben auf den Kopf und „waschen" Sie die Haare mit den weichen Fingerspitzen in **kleinen Kreisbewegungen**. Massieren Sie mit gleichmäßigem Druck. Im Anschluss daran „betrommeln" (nur leicht) Sie den Kopf Ihres Kindes mit Ihren Fingern. Massieren Sie mit leichten, klopfenden Bewegungen über Schultern wie auch Nacken und streichen Sie anschließend mit beiden Händen in **einer langen Wischbewegung** vom Kopf hinunter zu Schultern und Schultergürtel.

Dann legen Sie Ihre Handflächen oder Fingerkuppen auf die Schläfen Ihres Kindes. Ihre Finger zeigen von Ihnen weg nach vorne. Massieren Sie zuerst die Schläfen und daraufhin das gesamte Gesicht Ihres Kindes mit **langsamen Kreisbewegungen** (Bild 2). Danach streichen Sie mit den Handflächen sanft über die Stirn Ihres Kindes (Bild 3). Streichen Sie nach oben oder von einer zur anderen Seite des Gesichts. Massieren Sie sanft und fließend wieder **das gesamte Gesicht Ihres Kindes.**



Zum Abschluss legen Sie Ihre Hände oben auf den Kopf und zählen bis fünf. Streichen Sie die Haare Ihres Kindes behutsam wieder glatt. Auch diese Massageübung sollte **täglich 10 Minuten** dauern.

Aufgabenliste für Erwachsene

1.) Wie gut sind Sie mittlerweile im „konsequent sein“ (Skala zwischen 1 und 7)*? _____

2.) Aufmerksamkeit bei positivem Verhalten (Skala zwischen 1 und 7)* _____

Aufmerksamkeit durch negative Verhaltensweisen (Skala zwischen 1 und 7)* _____

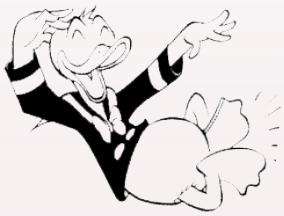
***Wie viele Punkte geben Sie sich?**
1 Punkt bedeutet: „Es gelingt mir noch nicht so gut. Ich brauche noch ein wenig Übung!“
7 Punkte bedeuten: „Ich bin super! Ich kann das schon ganz gut!“ ☺

Aufgabenliste für Kinder

Erarbeiten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind ein positives Verhaltensmuster. Besprechen Sie mit Ihrem Kind jeden dafür nötigen Verhaltensschritt und geben Sie Belohnungspunkte.
Das Verhalten soll für Ihr Kind nicht zu schwer zu erreichen sein. Zu hohe Ziele entmutigen. Zu Beginn sollte Ihr Kind unbedingt Erfolg haben!!!

Damit endet das erste Modul. Die erste und zugleich schwerste Etappe haben Sie und Ihr Kind bereits geschafft.

Von nun an wird’s lustig!!!



Anmerkungen

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____