

Modul 1/1

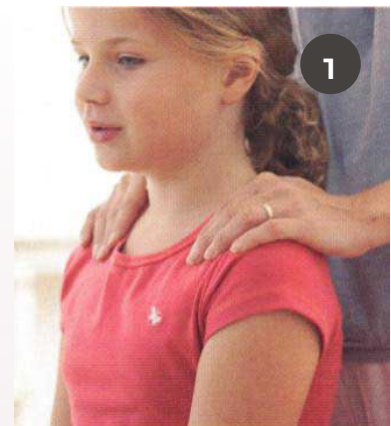
KÖRPERWAHRNEHMUNG – Symmetrische Bewegungen

Zeitraum: _____

Massage-Übung

Ihr Kind sitzt auf einem Stuhl oder auf einem Hocker. Stellen oder setzen Sie sich zum Massieren hinter Ihr Kind. Sie können die nachfolgenden Übungen aber ebenso gut durchführen, wenn Ihr Kind bequem am Rücken liegt. Wählen Sie die Position, in der sich Ihr Kind am wohlsten fühlt.

Am besten beginnen und beenden Sie die Massage, indem Sie Ihrem Kind beruhigend die Hände auflegen und **gemeinsam tief ein- und ausatmen** (Bild 1). Das Auflegen gibt Ihnen beiden Ge-



legenheit, zur Ruhe zu kommen. Legen Sie Ihre Handflächen und Finger ganz auf, um optimalen Körperkontakt herzustellen. Wenn Sie beim Handauflegen leichten Druck mit den Händen ausüben, wird die Wirkung noch intensiver. Wölben Sie Hände und Finger ein wenig,

damit sie sich der Körperform Ihres Kindes anpassen. Beginnen Sie zuerst mit der rechten Körperhälfte – wechseln sie nach 5 Minuten und massieren Sie dann nur die linke Körperhälfte Ihres Kindes. Beginnen Sie mit Ihren **Streichbewegungen am Kopf** (Bild 2), streichen Sie **über den Nacken zum rechten Arm** (Bild 3) und gehen Sie anschließend zum Rücken bis hin zum rechten Bein und Fuß über. Streichen Sie in den ersten Tagen mit wenig Druck über den jeweiligen Körperteil und üben Sie dann immer festeren Druck aus, je nachdem, wie Ihr Kind es mag. Wenn es für Ihr Kind angenehmer ist, können Sie auch mit lockeren Fäusten leicht klopfen oder mit den Handflächen tätscheln.



Zum Abschluss soll sich Ihr Kind soweit es geht ausstrecken. Ziehen Sie mit leichtem Zug zuerst an den Händen und dann an den Füßen. Wiederholen Sie diese Massageübung **täglich für 10 Minuten**.



Aufgabenliste für Erwachsene

Eltern (bzw. Bezugsperson) sollen ihr(e) Kind(er) in den nächsten zwei Wochen 3-mal am Tag **loben**. Ein Lob sollte sich immer auf das Verhalten Ihres Kindes beziehen – z.B. toll, dass du den Tisch heute gedeckt hast ... mir hat heute gefallen, dass du zu deiner Schwester sehr lieb warst und mit ihr gespielt hast ... dass du mir beim Einkaufen geholfen hast ...

Aufgabenliste für Kinder

„**Magische 5 Minuten**“ Kinder müssen in diesen 14 Tagen jeden Tag 5 Minuten (am besten einen Wecker stellen) ganz schlimm sein.

Anmerkungen
