



Kibaz im Kinderzimmer

# Entspannte Kritzelei



*S. Richter*

## Tipps zur Umsetzung

<p><b>Bewegungsidee</b></p>	<p>Suchen Sie und Ihr Kind sich einen gemütlichen Platz, z.B. auf einer kuschligen Decke. Schreiben Sie den folgenden „Brief“ mit einem Finger auf den Rücken Ihres Kindes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>kleiner Bogen</i> (kleinen Halbkreis von oben nach unten ziehen)</li> <li><i>großer Bogen</i> (großer Halbkreis von oben nach unten auf der anderen Rückenhalbseite)</li> <li><i>manchmal wird ein Strich gezogen</i> (vom Kopf bis zum Popo einen Strich ziehen)</li> <li><i>mal gerade</i> (horizontal eine Linie ziehen)</li> <li><i>manchmal schief</i> (diagonal eine Linie ziehen)</li> <li><i>ich schreibe einen Brief</i> (mit dem imaginären Stift „schreiben“ wie auf einem Blatt Papier)</li> <li><i>ich schreibe einen Brief</i> (... viel Text auf den ganzen Rücken „schreiben“ ...)</li> <li><i>an dich!</i> (mit dem Daumen sanft picksen)</li> <li><i>mit Punkt, Punkt, Komma, Strich</i> (mit dem Finger malen)</li> <li><i>fertig ist das Mondgesicht</i> (einen Kreis malen)</li> <li><i>so lieb hab ich dich</i> (Hände feste reiben ... wärmend auflegen und das Kind zum Schluss von hinten in den Arm nehmen)</li> </ul>		
<p><b>Variationen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ein Kind (oder Elternteil) liegt bäuchlings auf einer Decke und wird mit Getränkedeckeln zugedeckt. Bei jedem Ablegen einen sanften Druck ausüben. Zum „Wachwerden“ darf das Kind wild alle Deckel von sich schütteln.</li> <li>● Ein Kind (oder Elternteil) liegt bäuchlings auf einer Decke. Es werden unterschiedlich schwere Steine behutsam auf den Rücken gelegt. Kind sagt, wo es den neuen Stein spürt: „ganz oben auf dem Rücken“, „in der Nähe vom Popo“ ...</li> </ul>		
<p><b>Materialien</b></p>	<p>Kuscheldecke, Getränkedeckel, unterschiedliche Kieselsteine</p>		
<p><b>Geeignet für Kinder</b></p>	<p><b>unter 3 Jahren</b></p> <p style="text-align: center;">✓</p>	<p><b>3 bis 6 Jahre</b></p> <p style="text-align: center;">✓</p>	<p><b>über 6 Jahren</b></p> <p style="text-align: center;">✓</p>
<p><b>Bemerkungen</b></p>	<p>Auch die Kleinen genießen die ruhigen Momente. Entspannung für Vorschulkinder ist nicht mit der von uns Erwachsenen gleichzusetzen. Die Entspannungszeit sollte dem Alter des Kindes angepasst sein. Es muss auch nicht vollkommen still sein und Berührungen helfen dem Kind, sich auf sich und seinen Körper zu konzentrieren.</p>		