Die BEP-Fortbildungs-Lupe zum Thema

Entspannung

Zeit zum Entspannen, der Wechsel von Anspannung und Entspannung bzw. Phasen der Aktivität und Phasen der Ruhe fördern eine gesunde Entwicklung.

Entspannungsphasen lassen dem Gehirn Zeit, Getanes, Wahrgenommenes und Gelerntes zu verarbeiten.

Welche Bildungsziele sind im BEP dazu verankert?

- ***Fähigkeit zur Regulation von Anstrengung und Entspannung, Stressbewältigung (BEP S.42, QSV S.135)***
- ***Signale des eigenen Körpers wahrnehmen (BEP S.60)***
- ***Notwendigkeit von Ruhe und Schlaf erfahren (U3 S.54)***
- ***Möglichkeiten und Methoden von Stressabbau und Entspannung kennenlernen (QSV S.135, BEP S.60)***
- ***Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeitsleistungen werden erhöht (Fillinger 2015)***
- ***Anspannung und Entspannung erfahren, Körpergefühl und Körperbewusstsein entwickeln (BEP S.63)***

Text und Reflexionsfragen: Gabi Dillenburger, Gudrun Schmidt-Cyrol, Nadja Prüfer, Regine Rüßeler
Bild: M. Leitherer

Zum Nachdenken / Reflexionsfragen:

Welchen Stellenwert räume ich Entspannung im Alltag ein?

Sorge ich für Entspannungsphasen in meinem beruflichen und privaten Alltag?

Was hilft mir persönlich beim Entspannen, welche Methoden nutze ich für mich?

Welche Rolle nehme ich beim Thema Entspannung im pädagogischen Alltag ein? (Anleitung, Methodenauswahl, Raumgestaltung, Zeitwächter, Erinnern/Einfordern)

Wie und wann können Kinder bei uns im Tagesablauf ihre Ruhe-, Schlaf- und Entspannungsbedürfnisse ausleben?

Wie können Kinder bei uns Entspannungsangebote mitgestalten und mitbestimmen?

Achte ich darauf, nach aktiven Phasen Ruhephasen anzuschließen?

Achte ich auf individuelle Signale von Stress und Anspannung bei den Kindern und interagiere entsprechend?

Welche Rückzugsmöglichkeiten (Zeiten und Räume, auch Naturräume) werden in unserer Einrichtung genutzt?

Spreche ich mit Kindern über die Wahrnehmung und Wirkung von Stress und Entspannung und trage zu ihrem Körperbewusstsein bei?

Die BEP-Fortbildungs-Lupe zum Thema

Entspannung

Wollen Sie es genauer wissen – unterstützen Sie Entspannung im Sinne des BEP?

Es gibt Ruhe- und Entspannungszeiten in unserer Einrichtung, in denen Kinder ihre individuellen Bedürfnissen nachkommen können. Die Kinder nutzen diese Möglichkeiten regelmäßig.

In unserer Einrichtung/Schule werden regelmäßig Entspannungsübungen und Rituale eingesetzt – auch, wenn Tagesablauf und Lehrplan es manchmal erschweren.

Kinder lernen möglichst viele verschiedene Methoden der Entspannung kennen und finden heraus, welche ihnen am besten helfen (Stressabbau, Konzentrationsförderung, Verarbeiten von Input, Anregung von Fantasie und Kreativität, emotionale Selbstregulation).

Unsere Entspannungsverfahren sind für den alltagsintegrierten Einsatz geeignet.

Den Kindern gebe ich genug Platz und Zeit zum Alleinsein, Rückzugsmöglichkeiten zum Ausruhen.

Ich sorge mit strukturierten, wiederkehrenden und ritualisierten Abläufen für Sicherheit, Entspannung und Vertrauen und achte auf die Möglichkeiten von Kindern mit besonderen Bedürfnissen.

Kinder können verschiedene Körperhaltungen, Sitz- oder Liegepositionen zum Arbeiten, Lernen und Spielen ausprobieren und einnehmen.

Ich beteilige die Kinder an der Gestaltung von Entspannungssituationen, ihre Ideen und Entspannungsformen werden aufgegriffen.

Ich tausche mich mit Eltern zu Entspannungsbedürfnissen und –methoden aus. Entspannung am Bildungsort Familie und in unserer Einrichtung ergänzen und befruchten sich gegenseitig.

Ich nutze Naturräume und –erfahrungen.

Barrierefreiheit geprüft