

Grenzen wahrnehmen – sich spüren

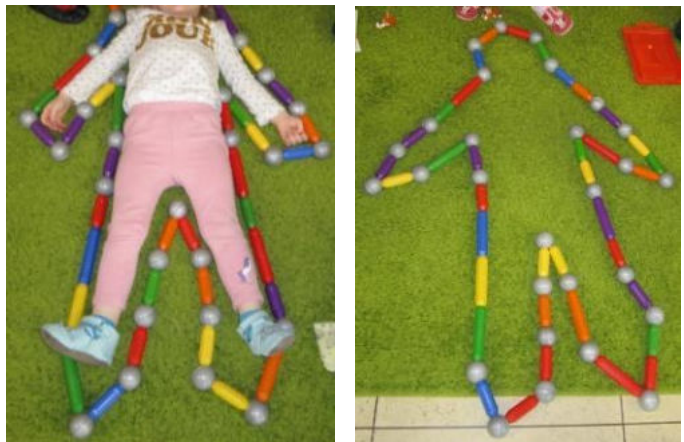
Wenn man – wie jetzt gerade – viel Zeit zuhause verbringt, gibt es meist noch mehr Zeit für Körperkontakt und Kuscheln als sonst. Viele Kinder mögen es, wenn sie sich selbst und ihre Körpergrenzen spüren, sehen und auch wahrnehmen können. Wir haben ein paar Spielideen zu Thema Körperwahrnehmung für zuhause zusammengefasst - das Schönste dabei ist: Die Zeit vergeht wie im Flug.

Körpergrenzen sichtbar machen:

Mit Schnur, Wolle, Magnet- oder Legosteinen werden die Körperumrisse direkt am Körper nachgelegt und anschließend als Kunstwerk betrachtet.

Es macht viel Spaß, weitere Personen aus der Familie nebeneinander „auf- und nachzulegen“ Unterschiede in Statur und Größe werden dabei sichtbar.

Kinder genießen es, die Umrisse der Erwachsenen nachzulegen und Fotos davon zu machen.



Körpergrenzen spüren:

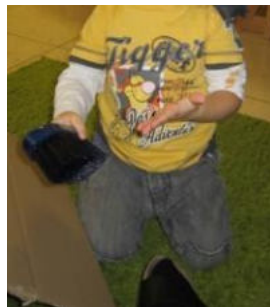
Sofern altes Verbandsmaterial zuhause ist, können damit Arme, Hände, Beine und Füße verbunden werden - Kinder entscheiden selbst, ob sie lieber fest oder eher locker eingewickelt werden wollen oder ob nur eine Hand oder gleich beide verbunden werden sollen.

Viele Kinder empfinden es auch als angenehm, mit Beschwerungssäcken oder anderem schweren Material, an Armen, Beinen oder am gesamten Körper bedeckt zu werden.



Sich spüren= Entspannung:

Taktile Reize wirken auf die meisten Kinder entspannend, so können zum Beispiel Hand- oder Fußmassagen mit oder ohne Creme, mit Bürsten, Bällen oder Massagegeräten als Entspannungsübungen eingesetzt werden.



Ein Bad aus Luftballonen:

Mit ein paar Luftballons kann man ein wahres Luftbett herstellen indem man Decken- oder Polsterüberzug mit Luftballons befüllt. Dabei ist darauf zu achten, dass die Ballons ausreichend, jedoch nicht zu stark aufgeblasen sind.



Was steckt dahinter?

Angebote und Spielideen im Bereich der Körperwahrnehmung sprechen vor allem wichtige Basissinne des Menschen, wie das taktile System (Tastsinn), die Eigenwahrnehmung (kinästhetisches, propriozeptive System) und das Gleichgewicht (vestibuläre System) an.

Die Berührungswahrnehmung des Kindes wird geschult und Kinder erleben, was für sie angenehm- oder unangenehm ist. Über das eigene Erleben wird es für sie auch verständlicher, was für das Gegenüber eventuell angenehm oder unangenehm sein könnte. Diese kindlichen Erkenntnisse unterstützen unter anderem auch ihre Fähigkeit, empathisch im sozialen Umgang mit anderen zu agieren. Durch das Spüren der eigenen Grenzen können Grenzen von Mitmenschen und gesetzte Grenzen besser wahrgenommen und akzeptiert werden.

**Viel Spaß und gutes Gelingen wünscht Ihnen
das Team der Mobilen Dienste!**