

# ENTSPANNUNGSTRAINING (PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION) FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Unsere Kinder sind täglich dem Stress ausgesetzt. Schulalltag oder Kindergartenbesuch, Freizeitaktivitäten, Lärmbelastung, Informationsflut, Mediumskonsum, hektisches und wenig ausgeglichenes Familienleben, Zeitdruck etc. überfordern Kinder. Viele Reize bleiben unverarbeitet. Zum Erholen beim Spielen oder einfach Nichtstun bleibt für Kinder nicht viel Zeit. Dadurch geht den Kindern die natürliche Fähigkeit zur Ruhe und Ausgeglichenheit verloren. Kinder werden unruhig, gereizt, quengelig oder niedergeschlagen. Hält der Stress dauerhaft an, gerät unser vegetatives Nervensystem aus dem Gleichgewicht. Stresssymptome von Kindern können in Form von:

- Bauch- oder Kopfschmerzen
  - Nägel kauen
  - Zähne knirschen
  - Zappelkinder
- Schlafstörungen oder Schlaflosigkeit
  - Erschöpfung
- Depressive Verstimmungen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Schulprobleme oder gar Schulangst
  - Soziale Ausgrenzung
  - Appetitlosigkeit
  - Allergien
  - Neurodermitis
- Anfälligkeit für Krankheiten

uvm. auftreten.

Die Anwendung von Entspannungsverfahren führt zur Verringerung der muskulären Anspannungen, der Erweiterung der peripheren Blutgefäße, zur Beruhigung der Atmung und zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte im kindlichen Organismus. Kinder selbst empfinden die Entspannung als sehr angenehm. Dabei machen die Kinder die Erfahrung, dass sie durch Selbstinstruktionen in der Lage sind, ihr Verhalten selbst zu steuern. Sie können besser mit Ärger und Frust umgehen, das Selbstbewusstsein des Kindes wird gestärkt. Die Kinder reagieren auf äußere Reize körperlich und seelisch weniger stark.

Progressive Muskelrelaxation ist eine erprobte und fachlich anerkannte Entspannungsmethode. Die Entspannung durch Progressive Muskelrelaxation wirkt ganzheitlich: auf der Körperebene, auf der Gefühlsebene und im Bereich der Konzentration.