

KITAREPORT

Gerade in der „staaden“ Zeit versuchten viele Menschen der Hektik des Alltags zu entkommen und die Adventszeit zu genießen. Doch die Vorweihnachtszeit ist oftmals alles andere als



ruhig. Auch wir im Hort haben die Zeit genutzt, um auf uns zu achten. Ruhe und Entspannung ist eine wichtige Komponente bei der Stressbewältigung. Gemeinsam mit den Kindern, die sich dafür entschieden haben mitzumachen, haben wir uns auf den Weg zu einer Entspannungsreise (Traumreise) gemacht.

Traumreisen sind geführte Geschichten, die positive Gedanken und Gefühle vermitteln. Die Kinder konzentrieren sich auf die Worte und können sich völlig vom Alltag lösen und ganz in die Geschichte

eintauchen. Fantasiereisen lösen eine Art Kopfkino aus, durch ruhige Stimmen, eine gemütliche Atmosphäre und schöne Musik.

Die Kinder haben mit Matten, Decken und Kissen einen gemütlichen Platz für sich geschaffen. Die Meditationsmusik hat alle Kinder dazu gebracht, leise zu werden und Ruhe an ihrem Platz zu finden. Sie haben sich einen Ort der Entspannung geschaffen. Nun wurde langsam die Geschichte „DER TAG BEI DEN WEIHNACHTSWICHELN“ vorgelesen. Währenddessen wurden immer wieder kleinere Pausen gemacht, sodass sich die Kinder in die Geschichte einden und ihre Fantasie freien Lauf lassen können. Traumreisen rufen Bilder in den Köpfen der Kinder hervor. Sie animieren zu träumen und sich völlig frei andere Welten vorzustellen. Das fördert langfristig die Kreativität und kann Kindern dadurch, neue Wege zu finden, den Stress, die Trauer oder Aggression abzubauen. So werden Vorstellungskraft und Fantasie gefördert. Traumreisen stärken Konzentration und Wahrnehmung.

Im Anschluss hatten die Kinder die Möglichkeit sich gegenseitig am Rücken zu massieren. Dies nahmen sie gerne an. Sie genossen die Atmosphäre und lauschten der beruhigenden Musik. Dabei lernen die Kinder Signale des eigenen Körpers wahrzunehmen. Es ist wichtig, dass jedes einzelne Kind auf sich selbst achtet und sich im Alltag eine Auszeit gönnt. Durch dieses Angebot der „TRAUM-REISE“ entwickeln die Kinder ein Gespür dafür, was ihnen guttut.



Durch das Abschalten können neue Lösungswege für Probleme oder Stresssituationen gefunden werden. Ein wichtiger Aspekt zum Schluss, durch die Traumreisen können die Kinder gezielt lernen zu entspannen.

Ihr HORT-Team