

Entspannungsübungen

Körperlicher und psychischer Stress können negative Emotionen und somit konflikthafte Verhalten hervorrufen bzw. verstärken. Deshalb ist es wichtig, mit den Kinder und Jugendlichen Methoden der Entspannung zu üben. Diese eignen sich auch, wenn die Kinder und Jugendliche im Unterricht unaufmerksam und unkonzentriert sind.

Es geht darum herauszufinden, ob und welche Dinge es gibt, die die Kinder und Jugendlichen besonders belasten oder stressen. Wie wirken sich diese Situationen auf deren Stimmung und Verhalten aus?

Viele Kinder und Jugendliche erleben zu Hause viel Unruhe, schlafen schlecht oder zu wenig oder haben einen unregelmäßigen Tagesablauf. Es zeigt sich, dass einige bereits Möglichkeiten zur Stressvermeidung entdeckt und ausprobiert haben, wie z.B. ausruhen, schlafen, fernsehen, spielen, Sport machen, sich zurückziehen.

Übungen

Gorilla

Zu verwenden für folgende Schulstufen: alle Schulstufen

Dauer der Übung: 5 bis 10 Minuten

Benötigtes Material/Setting: Die Anleitung für die Übung (zu finden unter: www.labbe.de → Zzzebra Web Magazin → Yoga → Gorilla). Die Übung wird mit der gesamten Klasse im Stehen durchgeführt.

Hintergrundinformationen zum Thema: da viele Kinder und Jugendliche gestresst oder auch verspannt sind, dient diese Übung der Auflockerung vor Beginn des Unterrichts. Sie ist auch eine gute Methode, um Wut und Aggressionen abzubauen.

Durchführung der Übung

Einstieg: „Wir werden heute eine kleine Übung zur Auflockerung machen. Dafür möchte ich, dass ihr alle aufsteht und euch vorstellt, ein Gorilla zu sein. Dafür ist es wichtig, dass ihr genau zuhört, wie das geht.“



Anleitung: „Atme tief ein und während du ausatmest, schlage dir mit flachen Händen oder mit den Fäusten leicht auf die Brust und mache dabei „Aaah“ und „Oooh“-Töne.“

Tipps zur Durchführung: Zeigen Sie den Kindern und Jugendlichen die Übung kurz vor, und wiederholen Sie sie ein paar Mal.

Nachbesprechung

Tipps für SchülerInnen: Entspannungsübungen sollten öfter wiederholt werden, um eine nachhaltige Wirkung zu zeigen. Versuchen Sie, diese oder andere Entspannungsübungen öfter am Anfang oder Ende der Stunde einzubauen. Fordern Sie die Kinder und Jugendlichen auf, die Übung auch zu Hause zu üben.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Zu verwenden für folgende Schulstufen: alle Schulstufen

Dauer der Übung: ca. 10 Minuten

Benötigtes Material/Setting: Anleitung der Übung (zu finden unter: www.give.or.at → Download → GIVE Materialien → GutDrauf- Gesundheitsparcours → Alle Übungen für die Mittelstufe → Entspannungsübungen).

Die Übung kann mit der gesamten Klasse durchgeführt werden. Die Kinder und Jugendlichen können dabei sitzen oder liegen (eventuell im Turnunterricht auf Matten).

Hintergrundinformationen zum Thema: Die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist eine bewährte Methode, um den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung aller Muskelpartien zu spüren. Manche SchülerInnen merken gar nicht, wie verkrampft bzw. angespannt sie sind. Das kann zu Stress und Unruhe führen.

Durchführung der Übung

Vorbereitung: Lesen Sie sich die Anleitung ein paar Mal laut für sich selbst durch, damit Sie in der Klasse nicht ins Stocken kommen.



Einstieg: „Ich werde euch heute eine einfache Übung zeigen, die euch helfen kann, euren Körper zu entspannen. Versucht euch auf den Text zu konzentrieren, den ich euch vorlese und die Anweisungen so gut wie möglich umzusetzen.“

Anleitung: Siehe www.give.or.at → Download → GIVE Materialien → GutDrauf-Gesundheitsparcours → Alle Übungen für die Mittelstufe → Entspannungsübungen

Tipps zur Durchführung: Probieren Sie mit den Jugendlichen die Kurzversion der Übung. Lesen Sie den Text langsam und deutlich vor.

Nachbesprechung

Tipps für SchülerInnen: Da die Übung manchmal erst nach einigen Wiederholungen richtig wirkt, ist es hilfreich, wenn Sie den Kindern und Jugendlichen eine Kopie der Anleitung mitgeben, damit sie es eventuell zu Hause üben können. Die Übung kann auch in der Klasse öfter am Ende der Stunde durchgeführt werden.

