

Den Kopf mal etwas abschalten

Bei dieser Übung zählt Ihr Kind laut oder in Gedanken in fünf Runden Dinge auf, die es sehen, hören und spüren kann. Zunächst nennt es fünf Dinge pro Sinneskanal, dann vier, dann drei, dann zwei, dann eines.

Am besten führen Sie die Übung mehrfach an unterschiedlichen Tagen mit Ihrem Kind durch. Ziel ist, dass Ihr Kind diese Übung selbstständig in Situationen durchführen kann, in denen die belastenden Gedanken, Bilder und Erinnerungen zu viel werden. Wenn Sie die Übung gemeinsam eingeübt haben, können Sie Ihr Kind zur selbstständigen Durchführung ermutigen!

Durchführung

Lesen Sie Ihrem Kind mit viel Ruhe vor: Nimm eine angenehme Position ein. Such dir einen Punkt im Raum, auf den du deinen Blick richten kannst. Atme ein paar Mal tief ein – und aus.



Zähle jetzt fünf Dinge auf, die du um dich herum sehen kannst. Du kannst sie laut aussprechen oder auch nur in Gedanken nennen.



Hast du fünf Dinge benannt? Lausche nun aufmerksam.

Welche fünf Geräusche kannst du hören?

Du darfst sie laut aussprechen oder auch nur in Gedanken aufzählen.

Fertig? Dann geht es weiter.



Welche fünf Dinge kannst du spüren?

Zähle auch hier wieder fünf Dinge auf – laut oder in Gedanken (Beispiele: Luftzug, Kleidung auf der Haut ...).

Jetzt suchst du dir vier Dinge. Wir beginnen beim Sehen ...

Wiederholen Sie die Übung nun mit vier Dingen, dann mit drei, mit zwei und schließlich mit einem Ding.

Elterntipp: Bei jüngeren Kindern können Sie die Anzahl der aufzuzählenden Dinge oder die Durchgänge von Beginn an z. B. auf drei oder zwei reduzieren.

