Tagtäglich prasseln Millionen Reize durch unsere Sinne auf uns ein. Schnell können die Eindrücke zu viel werden. Gerade Kinder wissen oft gar nicht, wo sie als erstes hinhören oder hinsehen sollen. Deswegen empfiehlt die Speed Relax Trainerin Sophia de Mar, schon Kindern einfache Entspannungs-Tipps an die Hand zu geben. Und mit Knete funktioniert dies besonders einfach, denn sie macht fast alle Sinne kindgerecht erlebbar.

Entspannungs-Tipps von Sophia de Mar, Speed Relax Trainerin für vielbeschäftigte Eltern & Kinder

Schritt für Schritt entspannt mit Play-Doh Slime

1. Sorgen Sie für eine **reizarme Umgebung**: keine Musik, andere Dinge wie z. B. Spielzeug oder Bewegung.

2. Lassen Sie Ihr **Kind** den Schleim zunächst **selbst ausprobieren**. Beobachten Sie seine Umgangsweise mit dem Schleim und die Freude am Entdecken.

3. Stellen Sie Ihrem Kind **Fragen**: Wie sieht der Schleim aus? Wie fühlen sich unterschiedliche Schleime an? Hat der Schleim einen Geruch? Wie hört es sich an, wenn der Schleim gezogen wird oder an ihm gedrückt wird?

4. Machen Sie nun mit und **erleben gemeinsam mit Ihrem Kind** z. B. wie der flüssige, metallische HydroGlitz Schleim von einer Hand in die andere fließen kann, wie weit man den Superstretch Schleim dehnen kann und wie viel Freude es macht, den Schleim mit allen Sinnen zu erfahren.

„Ohne Ablenkung kann sich Ihr Kind besser auf den Schleim konzentrieren und ihn bewusst mit allen Sinnen erleben. Das entspannt und trainiert zugleich die Konzentration. So lernen Kinder auch wieder ihren Alltag bewusster wahrzunehmen und sich zu fokussieren. Und diese Strategie kann helfen, das Gedankenkarussell zu stoppen und in die Entspannung zu kommen."

BENEFITS

- Verbessert Konzentration
- Weckt Neugierde
- Fördert Entspannung

„Es ist ein schönes Gefühl einfach "sein" zu dürfen ohne eine Zielvorgabe. Ganz nach dem Motto: Der Weg ist das Ziel."