

zensorik



Strategien für den Umgang mit Meltdowns

Emotionale Zusammenbrüche nach
Kindergarten & Schule meistern

INHALT:

Strategie #1: Sensorische Diät	2
Strategie #2: Routinen & Planung	3
Strategie #3: Rückzugsorte	3
Strategie #4: Propriozeptive Aktivitäten	5
Strategie #5: Essen	6
Strategie #6: Ruhe	7
Strategie #7: Visualisierungen	7

Strategien mit "Meltdowns"- emotionalen Zusammenbrüchen - nach dem Kindergarten und der Schule umzugehen

Für alle Kinder ist es sehr anstrengend, all die Sinneseindrücke des Tages zu verarbeiten. Für ein Kind, das mit der Verarbeitung von Sinneseindrücken zu kämpfen hat, ist es noch schwieriger (evtl. durch eine sensorische Integrationsstörung, ADS, ADHS oder Autismus). Die emotionalen Zusammenbrüche können dadurch noch intensiver sein.

Strategie #1: Sensorische Diät

Als Erstes ist es wichtig, dass du die sensorischen Bedürfnisse deines Kindes kennst. Wenn du die sensorischen Bedürfnisse deines Kindes kennst, kannst du eine personalisierte "sensorische Diät" einsetzen.

Eine sensorische Diät ist eine Variation verschiedener sensorischer Aktivitäten und Strategien.

Diese helfen, die sensorischen Bedürfnisse zu stillen und sich wohler im eigenen Körper zu fühlen. Nach der Kita und der Schule eignet sich der Einsatz der sensorischen Diät.

Strategie #2: Routinen & Planung

Lasst uns eure morgendliche Routine anschauen. Verläuft es chaotisch und gehetzt? Oder ruhig und spaßig? Oder ist es ein bisschen von beiden?

Eine ruhige und spaßige morgendliche Routine lässt dein Kind den Tag gut starten. Dies überträgt sich auf den Start in der Kita/Schule.

Genauso betrachtet man nun die Routine bei der Nachmittagsgestaltung.

Finden viele Termine statt und verläuft der Nachmittag eher gehetzt? Oder ist es ruhig und entspannt?

Wenn dein Kind dazu neigt, nach der Kita oder der Schule mit emotionalen Ausbrüchen zu reagieren, dann probiere den Nachmittag entspannt zu gestalten.

Nicht jeder Tag wird entspannt und spaßig starten.

Nicht jeder Nachmittag lässt sich ruhig und gelassen gestalten.

Es wird jedoch helfen, wenn du es zu deinem Ziel machst, dies regelmäßig umzusetzen.

Strategie #3: Rückzugsorte

Hast du schon mal von der "ruhigen Ecke" oder der "sensorischen Ecke" gehört?

Beide haben das gleiche Ziel- einen Raum zu schaffen, der ruhig, beruhigend und sensorisch freundlich wirkt.

Es ist ein perfekter Ort, um Spannung abbauen und die Eindrücke des Tages loszulassen.

Schaffe einen sensorisch ruhigen Rückzugsort.

Dies ist ein abgegrenzter, immer zur Verfügung stehender Bereich wie zum Beispiel:

- ein Zelt,
- Baldachin
- eine Ecke im Schrank
- Hängehöhle
- Montessori Arch
- Wurfzelt Sinnesraum

Statte den sensorischen Raum mit sensorisch beruhigenden Materialien aus:

- Dimme das Licht
- leise beruhigende Musik über Kopfhörer oder auch ohne
- Bücher
- Legos
- sensorische Flasche
- verschiedene sensorische Fühlbeutel
- Trinkflasche mit Strohhalm/Snacks

Der Raum sollte genutzt werden, um zur Ruhe zu kommen und nicht, um dort für Stunden zu verweilen.

Somit setzt ein Timer ein oder versucht nach 10-15 Minuten euer Kind zu begleiten, den Raum wieder verlassen zu können. Der Raum sollte nicht genutzt werden, um unangenehmen Situationen zu entfliehen (Aufgaben im Haushalt, Hausaufgaben etc.) genutzt werden.

Wenn euer Kind bei einer Anforderung in seinen Rückzugsraum rennt, kannst du wie folgt reagieren: "Ich finde es toll, dass du deinen speziellen Raum nutzen möchtest." "Zuerst erledigen wir jedoch unsere Aufgaben, danach kannst du gerne in deinen Raum zurückkehren."

Strategie #4: Propriozeptive Aktivitäten

Prop-Zeit

Propriozeptive (tiefensensible) Reize wirken beruhigend, weil es uns hilft, unser Nervensystem herunterzufahren. Bei der Tiefensensibilität geht es überwiegend um die Eigenwahrnehmung des Körpers, seine Lage und Stellung im Raum.

Propriozeptive Aktivitäten

- "Schwere Arbeit": Steine ins Wasser werfen, Schubkarre fahren, putzen, schwere Dinge tragen
- Rennen, Springen, Hüpfen
- in Kissen springen
- Rangeln
- Ziehen & Schieben (Einkaufswagen & Wäschekorb)
- Drücken/Kneten
- Treppensteigen
- Yoga, Tanzen

Strategie # 5: Essen

Nach einem langen Kindergarten- oder Schultag haben die meisten Kinder Hunger und müssen ihre Energiespeicher wieder auffüllen.

Bereite Snacks vor: in einer Muffinbackform oder in einem Snack Spinner

Biete verschiedene Konsistenzen an:

- knusprig
- zäh/gummiartig
- würzig
- kalt

Dein Kind erhält propriozeptiven Input über das Gebiss und die oralen Strukturen. Es wirkt beruhigend und organisierend

Essen und Getränke mit propriozeptiven Input

- kaltes Wasser oder Smoothie mit Strohalm
- Apfel, Sellerie oder Karottenstücke mit Erdnussbutter/ Mandelbutter oder Quark
- Chips & Cracker
- Salzstangen/Brezelchen
- Landjäger
- Gefrorene Früchte
- getrocknete Früchte
- Kaugummi

Strategie #6: Ruhe

Lasse Raum.

Stelle nicht viele Fragen nach der Kita oder der Schule. Lass dein Kind erstmal ankommen. Lass es selbst auswählen, was es machen möchte. Es war den ganzen Tag fremdbestimmt und braucht jetzt erstmal Raum für sich.

Strategie #7: Visualisierungen

Visualisiere den Tag/Woche über einen Plan

Dein Kind kann sich so orientieren, was an dem Tag ansteht und sich schon darauf vorbereiten.

Solltet ihr Pläne und Aktivitäten für den Nachmittag geplant haben, könnt ihr folgende Materialien und Strategien einsetzen:

- Visualisierter Plan für den Tag, damit es weiß, wann seine Zeit kommt
- Snacks und Trinkflasche mit Strohalm
- Gewichtskissen/-decke
- Kopfhörer mit oder ohne Musik
- Druckweste
- Mundmotorik-Tools (Snacks, Kaugummi)
- Hand/ Zappel-Spielzeug (Fidgets)

zensorik

Anna Elisa Wolf

Dipl. Ergotherapeutin

 +49 179 423 62 34

 info@zensorik.de

 www.zensorik.de

 zensorik

 ergoflow_movement