

EMBRACE, Elternbroschüre

Einfache Bewegungsspiele für die emotionale Balance Ihres Kindes

Übermäßig schüchterne Kinder sollten mit der rechten Hand spielen, übermäßig wilde Kinder mit der linken.

Was ist EMBRACE?

EMBRACE ist ein sanfter Weg, Kindern zu helfen, die in einem emotionalen Muster "feststecken" - entweder zu zurückgezogen oder zu überwältigend - ihre natürliche Balance durch einfache Bewegungsspiele zu finden.

Jedes Kind wird mit der Fähigkeit geboren, sowohl fokussiert ALS AUCH kreativ, sowohl ruhig ALS AUCH energiegeladen zu sein. Manchmal drängen Lebenserfahrungen sie zu weit in eine Richtung. EMBRACE hilft ihnen, den Weg zurück zur Mitte zu finden.

Wie funktioniert es?

Das Gehirn Ihres Kindes hat zwei Hauptmodi:

- **Fokussierter Modus:** Planen, organisieren, Aufgaben ausführen, ruhig bleiben
- **Kreativer Modus:** Spielen, sich vorstellen, Gefühle ausdrücken

Wenn Kinder dabei "steckenbleiben", nur einen Modus zu verwenden, können sie erscheinen:

- **Zu fokussiert:** Kontrollierend, starr, emotional schwer erreichbar
- **Zu kreativ:** Überwältigt, zerstreut, hektisch, Schwierigkeiten mit Struktur

EMBRACE verwendet spezifische Hand- und Körperbewegungen, um sanft den ruhigeren Modus zu "wecken".

Einfache Aktivitäten, die Sie heute ausprobieren können

Für das übermäßig schüchterne Kind (Rechtshändige Spiele)

Ziel: Selbstvertrauen und Engagement aufbauen

? Einhändige Kunstzeit

- Lassen Sie sie nur mit der rechten Hand malen oder zeichnen
- 10-15 Minuten fokussierte kreative Zeit
- Kein Druck nach Perfektion - nur Erkundung

Mutige Balancespiele

- Auf dem rechten Fuß stehen und nach Gegenständen greifen
- Rechtshändige Klatschmuster
- "Starke Piraten"-Spiele: linkes Auge abdecken, rechte Hand verwenden

Für das übermäßig wilde Kind (Linkshändige Spiele)

Ziel: Ruhige Konzentration und Selbstkontrolle entwickeln

? Sanfte linkshändige Aktivitäten

- Langsames Zeichnen oder Nachspuren nur mit der linken Hand
- Linkshändige Puzzles oder Bausteine
- Ruhige Fingermusterspiele (linker Daumen berührt jeden Finger)

? Beruhigende Konzentrationsspiele

- Nur linkshändige Knete- oder Tonarbeit
- Sanftes linkshändiges Bürsten von Puppen oder Haustieren
- Linkshändige "Helfer"-Aufgaben (Tisch decken, ordnen)

Für alle Kinder (Beidhändige Integration)

? Koordinationstänze

- Kreuzende Körperbewegungen (rechte Hand berührt linkes Knie)
- Spiegelspiele sich gegenüberstehend
- Klatschmuster, die die Körpermitte kreuzen

Was zu erwarten ist

Erste Woche: Ihr Kind könnte die "andere Hand"-Aktivitäten unbeholfen oder frustrierend finden. Das ist normal! Halten Sie die Einheiten kurz (5-10 Minuten) und spielerisch.

Nach 2-3 Wochen: Sie könnten bemerken:

- Mehr emotionale Flexibilität
- Bessere Fähigkeit, sich zu beruhigen ODER sich zu äußern (je nach ihrem Muster)
- Erhöhte Kreativität UND Konzentration
- Mehr Kooperation bei Übergängen

Wichtig: Es geht nicht darum, die Persönlichkeit Ihres Kindes zu ändern - es geht darum, ihm Zugang zu ALL seinen natürlichen Fähigkeiten zu geben.

Halten Sie es einfach

✓ **Tun Sie:** Machen Sie es spielerisch, folgen Sie ihrem Interesse, feiern Sie kleine Veränderungen ✓
Tun Sie: Halten Sie Einheiten kurz und süß ✓ **Tun Sie:** Machen Sie die Aktivitäten selbst vor - Kinder lieben es, Eltern zu kopieren

✗ Tun Sie nicht: Erzwingen Sie es oder lassen Sie es wie Korrektur erscheinen **✗ Tun Sie nicht:** Erwarten Sie Veränderungen über Nacht **✗ Tun Sie nicht:** Stoppen Sie andere Aktivitäten, die sie lieben

Wann EMBRACE ausprobieren

- **Tägliche Ruhezeit:** 10 Minuten gewählte Aktivitäten
 - **Bei Übergängen:** Verwenden Sie Fingermuster vor Mahlzeiten oder vor dem Schlafengehen
 - **Wenn Emotionen groß sind:** Schnelle "Piratenspiele" oder "sanftes Zeichnen", um die Energie zu verschieben
 - **Familien-Spielzeit:** Kreuzende Tänze und Spiegelspiele zusammen
-

Vertrauen Sie Ihren Instinkten

Sie kennen Ihr Kind am besten. Wenn sich eine Aktivität nicht richtig anfühlt, ändern Sie sie oder probieren Sie etwas anderes. EMBRACE funktioniert durch Verbindung und Freude, nicht durch Gehorsam.

Das Ziel ist einfach: **Helfen Sie Ihrem Kind, sowohl seine innere Ruhe ALS AUCH seinen natürlichen Funken zu erreichen.**

Fragen? Möchten Sie fortgeschrittene Techniken lernen?

Kontakt: Tom Gamal | tomgamal@gmail.com | +49 176 242 242 24

Schnelle Referenzkarte

Schüchternes Kind → Rechtshändige Aktivitäten

- Kunst, Balancespiele, "mutiges Piraten"-Spiel
- Ziel: Selbstvertrauen und Engagement aufbauen

Wildes Kind → Linkshändige Aktivitäten

- Sanftes Zeichnen, ruhige Fingerspiele, langsames Bauen
- Ziel: Ruhige Konzentration entwickeln

Alle Kinder → Beide Hände zusammen

- Kreuzende Körpertänze, Spiegelspiele, Klatschmuster
- Ziel: Beide Modi natürlich integrieren