

# Traumreisen für mein Hibbelkind

**Beitrag von „sjahnlea“ vom 15. November 2010 20:28**

Die Erzieherin meines 5-jährigen sprach mich neulich an und sagte, dass seine Konzentrationsspanne für einen 5-jährigen sehr kurz sei. Er sei sehr hibbelig und unruhig. Mir ist auch schon aufgefallen, dass das wirklich so ist. Unser Alltag ist sehr schnell und voll. Nun hab ich angefangen unsere Aktivitäten etwas zurückzuschrauben. Von Fußball, Schwimmen, Judo und Turnen haben wir die Hälfte gestrichen... Heute abend hab ich ihm vor dem Schlafen schön massiert und mit ihm dann eine Entspannungsreise gemacht. Er war so ruhig und ist nach der dreiviertel Geschichte eingeschlafen. Ich habe mir jetzt vorgenommen das öfter mit ihm zu machen, wenn ihm das gefallen hat. Wer hat Anregungen für schöne Bücher mit solchen Geschichten und evt auch Cds mit schöner Entspannungsmusik? Oder I-net- Links? Hat jemand generell noch Linktipps wo ich mich ausführlicher über Konzentrationsschwäche etc informieren kann?