

Gesunde Parks – Schwerpunkt Seelische Gesundheit

Arbeitsblatt zur Gesundheitsförderungs-Aktivität

WOHLFÜHLEN UND ENTSPANNEN

I. WORUM GEHT ES?

Die Kinder im Park sind viel „in action“: geboten werden zum Beispiel Spiele oder Bewegungsmöglichkeiten. Auch sonst haben Kinder heutzutage viel „um die Ohren“: Medien, Stress, Reizüberflutung und Leistungsdruck stehen für Kinder und Jugendliche auf der Tagesordnung. Das wirkt sich u.a. auch auf ihre Konzentrationsfähigkeit aus. Um körperlich und seelisch gesund zu bleiben, brauchen Kinder Entspannungsphasen, in denen sie sich auf sich selbst konzentrieren können und die sich positiv auf die Entwicklung des Körpergefühls auswirken. Genau dabei wollen wir sie unterstützen. Folgendes haben wir ausprobiert:

BEISPIEL 1

ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

Im Rahmen eines entspannten Nachmittags im Mädchencafé wurden verschiedene Übungen aus Yoga und Pilates gemeinsam mit Meditation dazu genutzt, das Gleichgewicht von Geist und Körper zu fördern, die Seele zu beruhigen und den Körper zu dehnen. Gesang und Tanz ergänzten nach Bedarf das Programm.

YOGA IM PARK

Eine Yogalehrerin praktizierte mit den Kindern eine Stunde lang Yogaübungen im Park. Sie waren sehr motiviert und interessiert bei der Sache. Besonders gut gefiel ihnen die „Zeitreise mit den Yogaelementen“.

BEISPIEL 2



Fotos © IFEF

BEISPIEL 3



Foto © IFEF

GRÜNE KOSMETIK

Bei dieser Aktion wurden verschiedene Kosmetikprodukte, wie ein Peeling oder eine Gesichtsmaske, aus natürlichen Produkten selbst gemacht. Vorrangig ging es dabei darum, sich selbst etwas Gutes zu tun, ohne sich teurer Kosmetik mit all ihren schädlichen Inhaltsstoffen und den in der Werbung transportierten Männer- und Frauenbildern zuzuwenden.

BEISPIEL 4

EIN HOCH AUF DIE LANGEWEILE!

Das Leben der Kinder ist oft sehr geregelt: In der Schule gibt es einen strikten Stundenplan, die Parkbetreuung ist ebenfalls nur zu geregelten Zeiten in den Parks, überall müssen sie Regeln und Zeiten einhalten. Daher fordern die Kinder oft von sich aus mal eine Pause. Wir halten es für wichtig ihnen diesen Raum zu geben und einfach mal gar nichts mit ihnen zu machen. Nicht dauernd aktiv sein zu müssen, sich selbst genug zu sein und sich auch mal langweilen zu können, kommt aus unserer Sicht viel zu kurz und ist daher besonders wichtig.

WAS WIR AUCH NOCH VERSUCHT HABEN: HÄNGEMATTEN SELBER KNÜPFEN

Das ist eine langwierigere Sache, für die man viel Zeit braucht; an mehreren aufeinanderfolgenden Terminen im Park mit helfenden Händen ist es aber möglich. Dafür benötigt man festes, dickes und nichtelastisches Garn – die Wahl des Garns ist wesentlich. Dieses wird in ca. 20 Schnüre zu je 10 Metern geschnitten und dann doppelt gelegt an ein Seil geknotet. Danach beginnt man zu knoten. Für eine genaue Anleitung ist z.B. die Internet-Seite www.handmadekultur.de empfehlenswert. Bei genügend Zeit können wir eine selber geknüpft Hängematte zum Nachmachen durchaus empfehlen! Das In-der-Hängematte-liegen ist aber auch sonst natürlich wunderbar entspannend!



Foto © Kinderfreunde Ottakring

II. WAS BRAUCHT MAN DAFÜR?

- **ENTSPANNUNGSÜBUNGEN UND YOGA**

ausreichend Platz ohne störende Gegenstände, eine Person, die Kindern Yogaübungen und Figuren gut zeigen kann

- **GRÜNE KOSMETIK**

Peeling: Meersalz, Olivenöl, Duftöl und Ringelblumen

Gesichtsmaske: Joghurt, geriebene Mandeln, Honig, Gurke für die Augen

- **EIN HOCH AUF DIE LANGEWEILE**

nichts!

III. WAS HABEN DIE KINDER DAZU GESAGT?

- **ENTSPANNUNGSÜBUNGEN**



„BOAH! DACHTE NICHT, DASS DAS SO ANSTRENGEND SEIN KANN!“

IV. WELCHE (GESUNDHEITSFÖRDERNDE) WIRKUNG KONNTEN WIR DURCH DIE AKTIVITÄT ERZIELEN?

- **ENTSPANNUNGSÜBUNGEN**

Sowohl der psychische als auch physische Zustand der Kinder wurde durch die Übungen gestärkt. Gemeinsam wurden Koordination und körperliche Fitness gesteigert und das Selbstbewusstsein gestärkt. Die Übungen wurden von den Kindern schnell verinnerlicht und können auch im Alltag genutzt werden.

- **YOGA**

Entspannung und ein gemeinschaftliches Gefühl, Ruhe finden im öffentlichen Raum

V. WAS HABEN WIR SELBST GELERNT? WARUM MÖCHTEN WIR ANDEREN PARKBETREUERINNEN EMPFEHLEN, DAS NACHZUMACHEN?

- **ENTSPANNUNGSÜBUNGEN**

Mehrere kurze Einheiten sind sinnvoll, da die Konzentration und Aufmerksamkeit bei längeren Einheiten sinken. Wichtig ist außerdem, die Gefühlslage der Kinder zu beobachten und je nachdem das Angebot bzw. die Übungen anzupassen.

- **YOGA**

Trotz der Geräuschkulisse in der Stadt hat es sehr gut funktioniert. Eventuell wäre in einem Raum die Konzentration höher und die Yogaerfahrung intensiver.

- **GRÜNE KOSMETIK**

Die ParkbesucherInnen haben gesehen, dass man Kosmetikprodukte aus natürlichen Produkten selbst machen kann und nicht immer chemische Produkte verwenden muss.