

Gesunde Parks – Schwerpunkt Seelische Gesundheit

Arbeitsblatt zur Gesundheitsförderungs-Aktivität

BÜCHER UND LESEN

I. WORUM GEHT ES?

Lesen regt die Phantasie an und kann in andere Welten entführen. Außerdem erweitert es unseren Wortschatz und fördert und fordert die Konzentration. Beim Schreiben (mit der Hand) können wir gut über uns selbst nachdenken und uns unsere eigene Welt schaffen. Besonders viel Freude macht so etwas mit einem selbstgemachten Tagebuch!

BEISPIEL 1

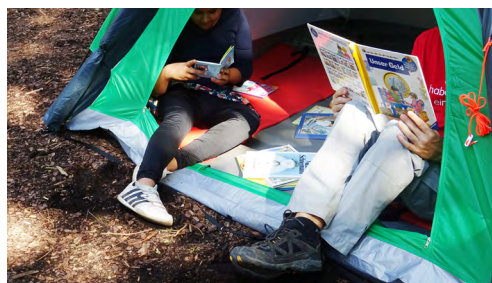


Fotos © Kinderfreunde Leopoldstadt

TAGEBUCH SELBST GESTALTEN

Eine Kunststudentin wurde in den Park eingeladen, um mit dem Parkbetreuungsteam, den Kindern und Jugendlichen Tagebücher zu basteln und zu gestalten. Daran nahmen überraschend viele Burschen teil! Alternativ kann auch an jedes Kind ein fertiges Büchlein ausgeteilt werden, das selbst gestaltet und mit eigenen Gedanken gefüllt werden kann.

BEISPIEL 2



Fotos © Wiener Kinderfreunde Aktiv

LESEZELT

Die ParkbetreuerInnen brachten bei dieser Aktion Bücher, Polster, einen Schirm und ein kleines Zelt mit einem Lastenfahrrad in die Parks. Dort wurde ein nettes, ruhiges und gemütliches „Lesezelt“ eingerichtet. Das Angebot wurde von den Kindern und Jugendlichen überraschend gut angenommen und genutzt! Die Kinder hatten die Möglichkeit, sich in das Zelt zurückzuziehen, um sich einmal alles alleine anzusehen, ohne dabei gestört zu werden.

LESELUST STATT LESEFRUST

Die Kinder wünschten sich von sich aus eine gemeinsame Lesestunde und brachten selbstständig Literatur mit. Gemeinsam in der Gruppe entschieden sie sich schließlich für das Buch „Hexe Lilli und das magische Schwert“. Das Tolle war, dass nicht die ParkbetreuerInnen vorlasen, sondern die Kinder einander – und zwar so viel und so lange sie Lust hatten. Dabei haben sie es auch ausgehalten, dass manch eine/r nicht so flüssig und gut lesen konnte.

BEISPIEL 3

BEISPIEL 4

GEMEINSAM EIN BUCH SELBST SCHREIBEN

Viele der jungen Mädchen befinden sich in einer Entwicklungs- und Umbruchsphase, die Herausforderungen mit sich bringt und oft nicht einfach zu bewältigen ist. Mit einer Kinderbuchautorin entstand die Idee, gemeinsam mit den Mädchen ein Buch zu verfassen. Dabei kamen die Geschichten, die Illustrationen und Bilder von den Mädchen selbst. In insgesamt zwei Workshops erarbeitete die Autorin mit den Kindern nach einem Impuls die Geschichten, illustrierte diese mit ihnen und setzte das Buch auch gemeinsam. So waren die Mädchen in den gesamten Prozess miteingebunden, erlebten, wie aus ihrer eigenen (Phantasie-)Geschichte ein Buch entstand – und hielten dieses nach dem Druck in Händen!

II. WAS BRAUCHT MAN DAFÜR?

• TAGEBUCH BASTELN

Unterschiedliche Bindungen brauchen unterschiedlich viel Zeit. Mit den kleineren Kindern wurde eine relativ einfache Bindung hergestellt, die Jugendlichen konnten auch eine aufwändigere Bindung auswählen. Jedes Kind wurde von einem/einer BetreuerIn unterstützt. Das Papier wurde zunächst gefaltet, dann suchte sich jedes Kind dickeres Papier in der gewünschten Farbe aus. Mit Nadel und Faden wurde die Bindung genäht. Zu guter Letzt konnte jedes Kind den Umschlag selbst gestalten.

• LESEZELT

Ein kleines Zelt, kleine Polster, eventuell kleine Stühle und einen Schirm. Für das mobile Lesezelt ist außerdem ein Lastenfahrrad praktisch!

• GEMEINSAM EIN BUCH ZU SCHREIBEN

Ist ein größeres Projekt, das einer guten Vorbereitung und der Inputs bzw. der Begleitung durch eine/einen AutorIn bedarf. Die Ergebnisse und Erlebnisse sind jedoch sehr schön für die Kinder und Jugendlichen!

BÜCHERTIPPS:

„Ein Dino zeigt Gefühle“ von Heike Löffel & Christa Manske (mebes & noack)

„Ich und meine Gefühle“ von Holde Kreul & Dagmar Geisler (Loewe)

„Anna und die Wut“ von Christine Nöstlinger (Fischer)

„Rosalie & Trüffel“ von Katja Reider & Jutta Bücken (Coppentrath)

„Selma“ von Jutta Bauer (Lappan)

„mutig, mutig“ von Lorenz Pauli & Kathrin Schärer (Beltz & Gelberg)

III. WAS HABEN DIE KINDER DAZU GESAGT?

- **TAGEBUCH**



„ICH HAB ALLES SCHIEF EINGEKLEBT,
DAS IST KÜNSTLERISCHE FREIHEIT!“



„DAS DARF NIEMAND LESEN!“



„HAST DU DAS ABER SCHÖN GEZEICHNET!“

- **LESELUST STATT LESEFRUST**



„ICH LESE SCHON SO SCHNELL“



„ICH LESE BEI EUCH GERNE!“

Außerdem gab es viele Fragen nach Wörtern und deren Bedeutungen!

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

- **TAGEBUCH**

Ziel ist es, den Kindern und Jugendlichen mit dem Tagebuch eine Möglichkeit zu geben, ihre Gedanken, Gefühle und Erlebnisse festzuhalten. Es sollte etwas für sie alleine sein, etwas Eigenes, Privates, etwas Wertvolles. Die Aktivität hatte einen starken Einfluss auf die Auseinandersetzung der Kinder mit sich selbst und ihren Gefühlen. Das Zu-Papier-bringen der eigenen Gedanken wirkte sich positiv auf die Reflexionsfähigkeit aus, die Selbstwahrnehmung wurde trainiert. Im Prozess des Schreibens kann man seine Gedanken „ordnen“ und sich Klarheit über Gefühle verschaffen.

- **LESELUST UND LESEZELT**

„Kopfkino“ und Phantasiereisen sind wichtig für Kinder und sollten gefördert werden. Ein geschützter Raum ist dafür besonders wichtig, denn viele Kinder und Jugendliche haben diese Möglichkeit zu Hause nicht.

- **GEMEINSAM EIN BUCH ZU SCHREIBEN**

Bevor die Geschichten entstanden, wurden mit den Betreuerinnen Gespräche geführt, um das Thema zu spezifizieren. Das Grundthema war seelische Gesundheit – diese konnte aber von den Mädchen unterschiedlich bearbeitet werden. Daher wurde gemeinsam mit den Betreuerinnen nach den aktuellen Bedürfnissen und Themen der Mädchen gesucht, um einen Impuls zu finden, der sie ansprach. Die Autorin hat die Erfahrung gemacht, dass Kinder und Jugendliche in den Phantasiegeschichten, die sie schreiben, besonders oft eigene Erfahrungen verschriftlichen, traurige Erlebnisse verarbeiten, sich öffnen und sich bestimmte Dinge „von der Seele schreiben“. Stolz auf das gemeinsame Ergebnis, Teil eines Buches sein zu können, ist ein weiterer Mehrwert.

V. WAS HABEN WIR SELBST GELERNT? WARUM MÖCHTEN WIR ANDEREN PARKBETREUER/INNEN EMPFEHLEN, DAS NACHZUMACHEN?

- **TAGEBÜCHER**

Die Bindungen sind unterschiedlich schwierig und auch zeitaufwändig. Jedes Kind sollte einzeln betreut werden. Es müssen Löcher in das Papier gestanzt werden und nicht alle Kinder schaffen das ohne Unterstützung. Flüssig-Klebstoff ist eher ungeeignet, da das Papier wellig wird. Viele unterschiedliche Materialien bereithalten!

In der Zeit des Schreibens ist es wichtig, dass sich die Kinder in ruhige Ecken zurückziehen können, um dort ungestört ihre eigenen Gedanken, Sorgen und Gefühle zu Blatt zu bringen.

- **LESELUST STATT LESEFRUST**

Gemeinsam zu lesen entstand eigentlich aus einer spontanen Stimmung der Kinder heraus. Es ist gut, spontan auf die Vorschläge und Stimmungen der Kinder einzugehen und sie aktiv an der Programmgestaltung zu beteiligen!