

Gesunde Parks – Schwerpunkt Seelische Gesundheit

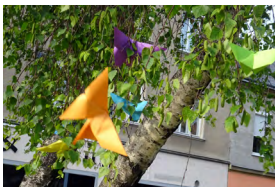
Arbeitsblatt zur Gesundheitsförderungs-Aktivität

KÖRPERGEFÜHL UND (SELBST-)BEWUSSTSEIN

I. WORUM GEHT ES?

Viele Kinder und Jugendliche, die zur Parkbetreuung kommen, haben wenig Bezug zu ihrem eigenen Körpergefühl. Dieses zu (re-)aktivieren und zu stärken halten wir für wesentlich, um für eine/n selbst gute Entscheidungen treffen und eigene Bedürfnisse verstehen und artikulieren zu können. Dies betrifft mehrere Ebenen der Gesundheitsförderung und wurde auch schon z.B. beim Thema „Ernährung“ bearbeitet. Beispiele für ein spielerisches Herangehen an das Thema Körpergefühl und (Selbst-)Bewusstsein sind:

BEISPIEL 1



Fotos © Kinderfreunde Ottakring



SINNESÜBUNGEN

Unter diesem Titel wurden fünf Stationen angeboten, bei denen Kinder und Jugendliche ihre Sinne testen, trainieren und weiterentwickeln konnten. Dabei sollten die Kinder bei jeder Station einen Sinn „ausschalten“: So konnten sie die anderen Sinne stärker aktivieren und spürten, wie es sich anfühlt, wenn einer der Sinne nicht zur Verfügung steht.

OHNE AUGEN FÜHLEN

Mit verbundenen Augen wurde ein mit Seilen ausgelegter Weg mit bloßen Füßen erspürt. Manche sträubten sich zuerst, die Schuhe und Socken auszuziehen, versuchten es letztlich aber doch. Sie dachten zu Beginn, dass das Spiel zu einfach sei, mussten aber zugeben, dass es wirklich schwierig war, das Seil zu erspüren und das Gleichgewicht nicht zu verlieren.

BEISPIEL 2



Fotos © IFEP

DUFTRÄTSEL

14 Filmdöschen wurden unterschiedlich befüllt (z.B. mit Gewürzen, Kräutern) und in die Deckel kleine Löcher gebohrt. Die 14 verschiedenen Gerüche konnten nun „errochen“ werden. Fragen, die damit in Zusammenhang standen: Erkenne ich den Geruch? Wonach riecht das? An was erinnert mich das? Riecht das gut oder schlecht? Was rieche ich gerne?

BEISPIEL 3



Fotos © IFEP

BLEIB IN BALANCE

Verschiedene Gegenstände, wie z.B. ein Tischtennisball auf einem Tischtennisschläger, wurden durch den Park balanciert. Dabei sollte man einen vorgegebenen Weg zurücklegen. Außerdem gab es verschiedene Parcours zu überwinden: teils mit, teils ohne laufender Stoppuhr.

BEISPIEL 4



Fotos © Kinderfreunde Donaustadt



BEISPIEL 5

DIE SCHOKOLADENMEDITATION

Das Team bereitete diverses Obst, Nüsse und Getränke vor. Nachdem abgeklärt war, ob etwaige Allergien bzw. Abneigungen gegenüber dem Essen bestehen, wurden den Kindern die Augen verbunden. Nun bekam jede/r ein Stück Obst in die Hand. Die Kinder erfühlten es und beschrieben dabei, was sie spürten, wie es sich anfühlte und um welches Obst es sich handeln könnte. Dann wurde daran gerochen und wieder beschrieben die Kinder, was sie wahrnahmen. Beim nächsten Schritt kam der Geschmackssinn an die Reihe.

Abgerundet wurde das Genießen mit einer „Schokoladenmeditation“. Dabei ging es darum, die Schokolade nicht sofort zu essen, sondern zuerst zu spüren, wie sie sich in der Hand anfühlte, ob die Oberfläche glatt oder rau war, ob ein Schriftzug auf der Schokolade stand und ob sie sich schwer oder leicht anfühlte. Dann wurde daran gerochen und die Kinder beschrieben, welche Gefühle der Geruch bei ihnen auslöste bzw. ob Erinnerungen damit verbunden waren. Im nächsten Schritt schmeckten sie mit der Zungenspitze die Schokolade und legten das Stück auf die Zunge um es ein bisschen zergehen zu lassen. Zum Abschluss konnten die Kinder selbst entscheiden, ob sie nun draufbeißen oder die Schokolade weiter zergehen lassen wollen.

II. WAS HABEN DIE KINDER DAZU GESAGT?

• SINNESÜBUNGEN



„ICH HAB ALLES ERKANNT!“



„DAS GIBT'S NICHT, DAS HÄTTE ICH MIR NIE GEDACHT!“



„AM BESTEN KANN ICH RIECHEN,
ABER SCHMECKEN IST MIR LIEBER!“

• BALANCE



„WENN MAN'S SCHNELL MACHT IST'S JA VIEL SCHWERER!“



„HÄTTE NICHT GEDACHT, DASS ICH DAS SCHAFFE“

• DUFTRÄTSEL



„DAS RIECHT WIE MEIN PAPA!“

• SCHOKOLADENMEDITATION



„WOW, NORMALERWEISE ESSE
ICH IMMER VIEL SCHOKOLADE
AUF EINMAL, DOCH JETZT
REICHT MIR DAS EINE STÜCK!“

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

• SINNESÜBUNGEN

Durch das Ausschalten eines Sinnes konnte man sich auf die anderen Sinne konzentrieren und diese dadurch stärker aktivieren. Darüber hinaus wurde für die Wahrnehmung von Menschen mit Sinnesbehinderungen sensibilisiert. Die eigene Erfahrung bringt meistens die eindringlichsten Erkenntnisse.

• OHNE AUGEN FÜHLEN

bewusst spüren, bewusst gehen, sich auf andere Sinne als lediglich die Augen konzentrieren und lernen, darauf zu vertrauen

• DUFTRÄTSEL

bewusst Gerüche wahrnehmen, Assoziationen knüpfen und erkennen, wie stark Gerüche auf uns wirken können (emotional, Wohlbefinden, Ablehnung, Erinnerungen...)

• BALANCE

Körperwahrnehmung, Balance, ruhig werden und sich konzentrieren, mit Misserfolgen klarkommen, Erfolge wahrnehmen...!

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

• SINNESÜBUNGEN

Es war interessant zu sehen, dass sich Kinder und Jugendliche nach einer kurzen Eingewöhnungsphase schnell dran gewöhnen, einen Sinn außen vor zu lassen und die Einschränkung kompensieren, wohingegen Erwachsene sehr schnell das Handtuch warfen.

• OHNE AUGEN FÜHLEN

Selbst für einen Erwachsenen, der oft barfuß geht, ist das Spiel schwierig – unbedingt selbst ausprobieren!

• DUFTRÄTSEL

Es ist immer wieder spannend, wer welche Gerüche (er-)kennt! Kinder kennen oftmals die ursprünglichen Gerüche/Substanzen nicht, sondern nur ein Endprodukt (Lavendel = Wäsche, Kokos = Keks, Kirschtee = Zuckerl, Pfefferminze = Kaugummi etc.)

• BALANCE

Die Idee dazu hat sich aus dem spontanen Spiel mit Tischtennisball und -schläger entwickelt. Solche spontanen, auf die Bedürfnisse der Kinder bezogenen Aktionen sind oft erfolgreicher als lange geplante Aktivitäten.