

Ich mag mich



Impressum:

Herausgeber:

Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger

Für den Inhalt verantwortlich:

OÖGKK, Gesundheitsförderung und Prävention

Text: Dr. Michaela Herzog

Illustrationen: Helga Bansch

Satz & Litho: Typeshop, Linz

Druck: BTS, Treffling

Dieses Buch gehört:

Emma schlägt die Augen auf.
Langsam beginnt sie sich zu strecken und zu
recken. Sie hat so gut geschlafen. Leo auch.
Hat ihr Stoffkater nicht ganz leise geschnurrt?

Emma lächelt. Gestern war ein lustiger Samstag.



Mama und Papa, Emma und ihr älterer Bruder Paul saßen im Pyjama am Frühstückstisch. Die vier erzählten einander von den vergangenen Schultagen und von der Arbeitswoche.



Am Nachmittag war Mama zwar mit Emma ungeduldig, weil sie so lange mit dem Rechnen brauchte. Doch dann lobte sie ihre Tochter sehr. Weil Emma schon so schön schreiben kann.







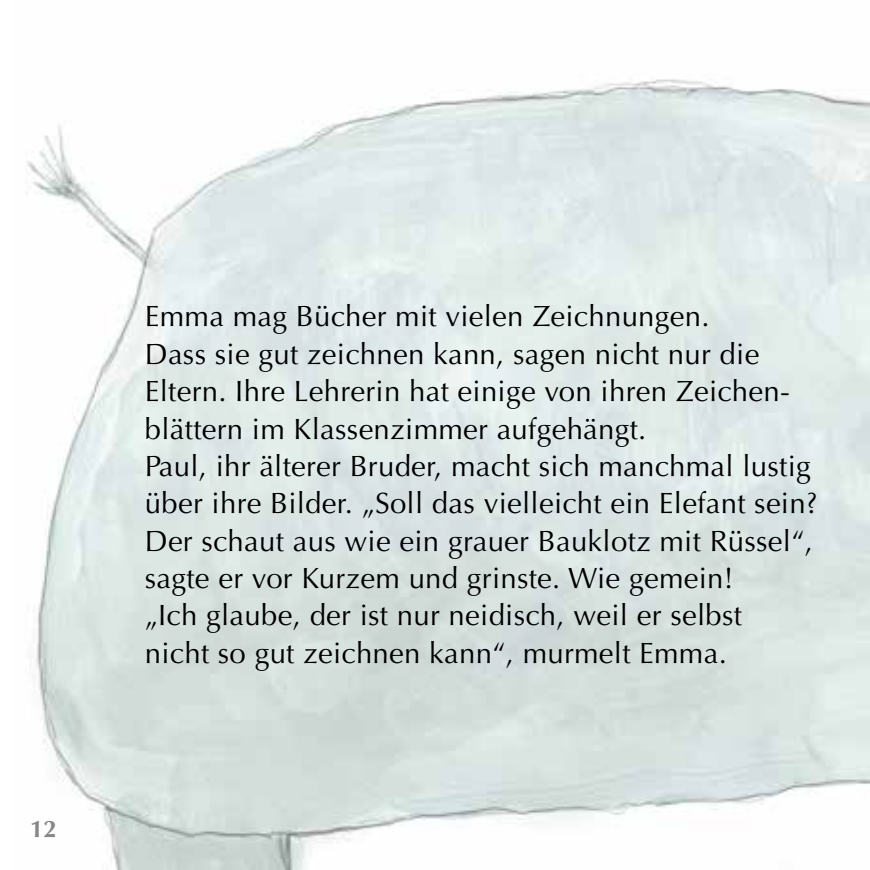
Papa konnte sich nur schwer gegen den Überfall seiner Kinder wehren. Ausgelassen tobten die drei durch die Wohnung. „Dem haben wir es aber gegeben“, sagt Emma stolz zu Leo. Der blickt sie mit seinen Knopfaugen anerkennend an.

Am Samstagabend war Tante Betty zu Besuch. Emma mag sie besonders gern. Sie brachte ihr ein Buch mit. „Du kannst sicherlich schon gut lesen“, meinte sie. „Ja, nur bei schwierigen Wörtern tue ich mir schwer“, sagte die Zweitklasslerin ehrlich.



Emma kann aber noch viel mehr: Purzelbäume schlagen, sich verkleiden, lange in der Badewanne untertauchen, alle Geburtstagskerzen auf einmal ausblasen, ganz laut singen, leise schleichen, Zöpfe flechten, Fußball spielen, Blumen und Tiere zeichnen.





Emma mag Bücher mit vielen Zeichnungen. Dass sie gut zeichnen kann, sagen nicht nur die Eltern. Ihre Lehrerin hat einige von ihren Zeichenblättern im Klassenzimmer aufgehängt. Paul, ihr älterer Bruder, macht sich manchmal lustig über ihre Bilder. „Soll das vielleicht ein Elefant sein? Der schaut aus wie ein grauer Bauklotz mit Rüssel“, sagte er vor Kurzem und grinste. Wie gemein! „Ich glaube, der ist nur neidisch, weil er selbst nicht so gut zeichnen kann“, murmelt Emma.



Heute ist Pauls Bett leer. Er durfte bei einem Freund übernachten. „Nicht schlecht, das Kinderzimmer einmal für mich alleine zu haben“, findet Emma. Denn Paul, der schon in die vierte Klasse geht, kann manchmal ganz schön nerven. „Findest du ihn auch so blöd wie ich?“, flüstert Emma ihrem Kater Leo dann ins Ohr. Wenn der Bruder gar nicht aufhört, sie zu ärgern, versucht sie, aus Büchern, Kuscheltieren und den Spielzeugschachteln mitten im Zimmer eine Wand aufzubauen, um ihn nicht mehr sehen zu müssen.





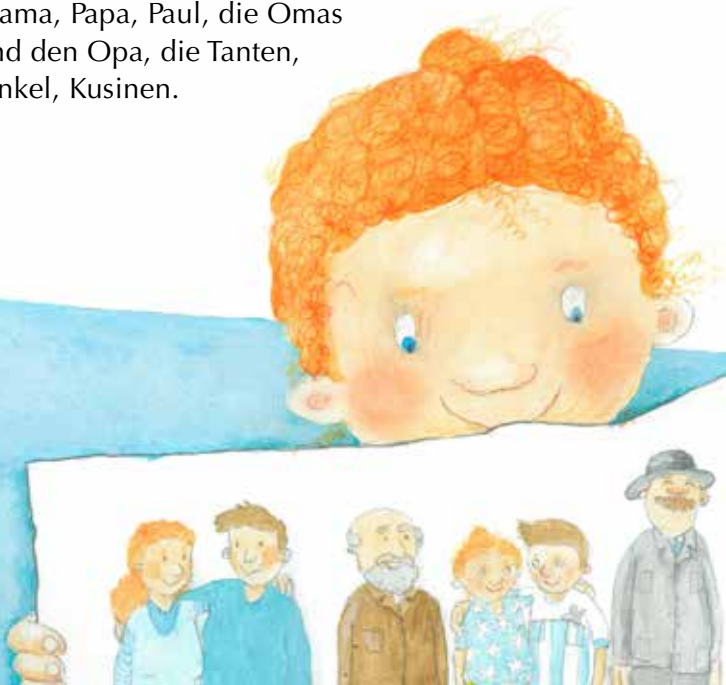
Oder sie setzt sich die Kopfhörer auf und dreht die Musik ganz laut. Wenn das alles nichts nützt, streiten die Geschwister miteinander.





Doch halt, zwicken und beißen, schlagen
und an den Haaren reißen sind verboten.
Das gilt übrigens für Kinder und für Erwachsene.
Warum ist es manchmal leichter zu schimpfen –
„Du, du, du ...“ –, als etwas Nettes zu sagen?

Die Geschwister vertragen sich
nach jedem Streit schnell wieder.
Emma hat ihre Familie sehr lieb.
Mama, Papa, Paul, die Omas
und den Opa, die Tanten,
Onkel, Kusinen.



Und nicht zu vergessen: Sie mag sich auch selbst sehr gerne. Ihre vielen Locken und die blauen Augen. Manchmal ist sie schüchtern, dann wieder total lebhaft. Manchmal ein wenig langsam, dann wieder sehr geschickt.



„Sich selbst zu mögen – wie man aussieht, was man kann und auch was man weniger gut kann –, das ist wichtig“, sagt Mama. Hoffentlich wissen das alle Eltern und sagen es ihren Kindern immer wieder. „Kannst du dir vorstellen, dass es mich nur einmal auf der Welt gibt?“, fragt Emma kichernd Leo, der in ihren Arm gekuschelt ist. Jedes Kind ist einzigartig.



Und doch machen Kinder Sachen, die auf der ganzen Welt gleich sind: Manchmal träumen sie schlecht, sie freuen sich auf ihren Geburtstag, schaukeln so hoch wie möglich, bohren in der Nase, haben eine Lieblingspeise, Halsweh und Fieber, müssen duschen, spielen gerne Verstecken und mit anderen Kindern.







Lena und Mehmet heißen die besten Freunde von Emma. Mehmet sitzt mit Emma in einer Schulbank. Nach dem Hort begleitet er seine Freundin oft nach Hause. Gerne werfen die beiden ihre Schultaschen vor die Wohnungstüre, läuten an und laufen davon.



Ruft Oma dann durch das Stiegenhaus:
„Wer mag frische Kirschen aus meinem Garten?“,
sind sie schnell wieder zur Stelle.
„Bitte, Oma, für die Lena auch welche.
Dann können wir ein Kirschenkernweitspucken
machen.“ Lena wartet meist schon im Hof auf
Emma und Mehmet.
Sie ist ein Jahr älter als die beiden und wohnt
mit ihrer Mutter zwei Häuser weiter.



Emma mag es gerne, wenn ihre Freunde zum Abendessen bleiben dürfen. „Können wir heute Glückspilze essen?“ Mama hat bereits Tomaten halbiert und Eier hart gekocht. Emma schält sie und schneidet vorsichtig bei jedem Ei oben und unten



die Kappe ab. Lena verteilt grünen Salat auf den Tellern, Emma setzt die Eier darauf und auf jedes noch eine halbe Tomate als Pilzkappe. Heute darf Mehmet die kleinen Mayonaisetupfen aus der Tube drücken.



Dann sitzen alle um den Tisch. Emma und Lena können vor lauter Lachen die Milch nicht austrinken. „Setzen Sie sich doch auch zu uns“, sagt Mama zu Mehments Vater, der seinen Sohn abholen kommt. „Treffen wir uns morgen am Nachmittag wieder?“ Alle drei nicken. Beim Abschied klatschen sich Lena, Emma und Mehmet ab. Was brauchen alle Kinder zum Wohlfühlen? Genügend Zeit zum Spielen, zum Reden und zum Zuhören, zum Kuscheln, zum Toben und um lustige Sachen zu machen. Gemeinsam mit Freundinnen und Freunden und mit Erwachsenen, die liebevoll mit ihren Kindern umgehen.



Bis morgen !



Emma liegt immer noch im Bett. Höchste Zeit zum Aufstehen, denn sie hört Mama und Papa in der Küche reden. „Lieber Leo, für heute haben wir genug geschlafen“, ruft sie fröhlich und läuft barfuß zur Türe. Leo bleibt auf dem Bett sitzen und schaut ihr nach.





In der Serie noch erschienen:



Entwickelt von der

OÖ GKK
FORUM GESUNDHEIT

Erhältlich bei der
VGKK Service Stelle Schule:
gesundheitsfoerderung@vgkk.at

Im Auftrag des



Hauptverband der
österreichischen
Sozialversicherungsträger

Wir fördern Gesundheit!



SERVICE STELLE SCHULE