



# „Starke Kinder sagen Nein“

## Selbstbehauptung & Prävention gegen Gewalt / Missbrauch

### Ziele und Inhalte des Unterrichts:

- Selbstbewusstes Auftreten, damit ein Kind nicht zum Opfer wird,
- Persönlichkeit stärken
- Eigene Grenzen ziehen – Grenzen bei anderen erkennen und respektieren
- Ängste und Unsicherheiten abbauen, Unterschiede zwischen „guten und schlechten Geheimnissen“ erkennen (mögliche Schuldgefühle ablegen, „darüber“ sprechen)
- Selbstsicherheit und Selbstvertrauen der Kinder steigern, damit sie sich nicht von anderen einschüchtern lassen oder Dingen mitmachen, die sie nicht möchten/dürfen.
- Aufklärung über bedrohliche und gefährliche Situationen (Gewalt, sexueller Missbrauch, Erpressung,...) und der richtige Umgang damit
- Rollenverhalten und Übungen zur Körpersprache
- Unterschied zwischen „Hilfe holen“ und „verpetzen“ erkennen
- In Gewalt- und Angstsituationen richtig reagieren und sich helfen und wehren können

### **Gewaltprävention**

Altersgemäßes Besprechen von typischen Gefahrensituationen, Ängsten und Problemen. Lösungen werden überlegt und durchgespielt. Es werden Situationen besprochen, die Kindern in der Schule, in ihrer Freizeit oder zuhause passieren können. Z.B. Belästigung, Mobbing und Erpressung durch Gleichaltrige oder Jugendliche, ansprechen, Kontaktaufnahme, Gewalt oder sexueller Missbrauch durch Erwachsene.

### **Selbstbehauptung**

Reaktionsmöglichkeiten auf Missbrauch und Gewalt in jeder Form. Die Kinder erfahren und üben, wie sie sich durch ihr Auftreten (Mimik, Gestik und Körpersprache) und mit Worten durchsetzen können. Denn: Ein selbstbewusstes Kind, das sich traut „Nein“ zu sagen ist für einen potenziellen Täter kein gutes Opfer.

### **Sozialtraining**

Respektvollen, fairen Umgang miteinander üben. Miteinander sprechen um Probleme zu klären. ("Ich-Botschaften") Auf "Stopp" oder "Nein" reagieren und die Gefühle und Grenzen anderer erkennen und respektieren.

Empathie fördern, Gefühle erkennen, sich gegenseitig helfen oder Hilfe holen.