

Kinder stärken

1. Ich bin ein Mädchen / Ich bin ein Junge

Von Mädchen erwarten viele eher ein höfliches, freundliches Verhalten. Ein lautes freches Mädchen wird schnell „zickig“ genannt. Von Jungen erwarten viele eher ein draufgängerisches Verhalten. Wenn ein Junge weint, wird er schnell als Heulsuse gesehen. Aber laute und freche Mädchen können eher Nein sagen, z.B. wenn jemand sie gegen ihren Willen anfasst. Und Jungen, die sich trauen, zu weinen und Gefühle kennen, können sich leichter in der Not Hilfe holen, und müssen nicht alles alleine machen.

2. Mein Körper gehört mir

Mädchen und Jungen haben ein Recht auf ihre Privatsphäre. Z.B. auf Wunsch alleine auf Toilette gehen, duschen. Keine Berührungen gegen den Wunsch des Kindes wie Drücken, Küssen Streicheln, Kitzeln. – Ausnahmen: Berührungen um Gefahr zu vermeiden: Hilfe beim Zähneputzen oder kurzes Festhalten in einer gefährlichen Straßensituation ist
Kinder brauchen Worte für ihre Körperteile. Nur so können sie erzählen, was passiert.

3. Ich vertraue meinem Gefühl

Mädchen und Jungen haben ein Recht auf ihre eigenen Gefühle. Es ist wichtig mit Kindern über ihre Gefühle wie Freude, Trauer, Angst, Ärger zu sprechen. Gut ist auch wenn Eltern zeigen, dass sogar Erwachsene Angst haben können. Wichtig ist, einem Kind nicht die Gefühle „wegzunehmen“ z.B. „Mein Pullover kratzt“. Mutter „kann nicht sein, ich habe ihn doch mit Weichspüler gewaschen“ Frage: Wer steckt im Pullover und fühlt das Kratzen?
Kinder wissen am besten selbst, wann sie Hunger haben, was ihnen schmeckt, ob ihnen kalt, warm ist oder ob sie fröhlich oder traurig sind.

4. Angenehme und unangenehme Berührungen unterscheiden

Berührungen wie Schmusen, Umarmen, Küssen können was sehr Schönes sein. Unangenehm ist es, gegen den eigenen Willen geschmust, umarmt und geküsst zu werden. Mädchen und Jungen haben das Recht, nein zu sagen., wenn sich eine Berührung nicht gut anfühlt – egal ob es die Mama, der Onkel, die Oma oder sonst wer ist.

5. Ich darf Nein sagen und Grenzen setzen

Mädchen und Jungen haben ein Recht Nein zu sagen, auch gegenüber älteren Leuten. Nein sagen muss geübt werden, damit sie es auch in Notsituationen sagen können. „Ich möchte das nicht“ „Nein, ich geh nicht mit“, „Mir gefällt das nicht“.

6. Schöne und blöde Geheimnisse unterscheiden und darüber reden

Es gibt schöne Geheimnisse (z.B. Geburtstagsüberraschung) und blöde, belastende Geheimnissen (z.B. schlechte Note, gekautes Handy). Schöne Geheimnisse lösen sich bald auf und machen allen Spaß. Blöde Geheimnisse machen Angst und bedrücken – manchmal ganz lange. Mädchen und Jungen haben das Recht, blöde Geheimnisse zu erzählen. Es ist immer richtig, mit FreundInnen und Erwachsenen darüber zu reden. Dies ist kein Petzen.

7. Ich darf mir Hilfe holen

Mädchen und Jungen haben das Recht, sich bei anderen Kindern/Jugendlichen und erwachsenen Personen Hilfe zu holen. Es ist gut, wenn auch Erwachsene zugeben, dass sie mal Hilfe brauchen.