

Wichtige Anlaufstellen



PHÖNIX Anlaufstelle
Wilhelmstraße 4
78532 Tuttlingen
Tel.: 07461 / 77 05 50
www.phönix-tuttlingen.de



Grauzone E.V.
Mühlenstraße 42
78166 Donaueschingen
Tel.: 0771 / 4111
www.grauzone-ev.de



Kein Täter werden
Universitätsklinikum Ulm
Telefon: 0731 / 500 61960
www.kein-taeter-werden.de

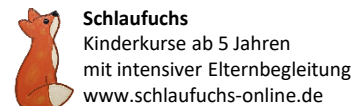


Frauen helfen Frauen + AUSWEGE e.V.
Königstraße 13
78628 Rottweil
Tel.: 0741 / 41314
www.fhf-auswege.de



Verein für eine Kontakt-, Info- und Beratungsstelle
gegen sexuelle Gewalt im Zollernalbkreis
Herrenmühlenstraße 1
72336 Balingen
07433/277000
www.feuevzollernalbkreis.de

Gewaltprävention für Kinder



TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR ELTERN

„Wir alle wünschen uns Kinder, die selbstbewusst auftreten, wenn ihnen Unrecht geschieht,“ schreibt die Kinderbuchautorin Jana Frey. Wie aber können wir unsere Kinder zu starken und selbstbewussten Persönlichkeiten erziehen?

Es ist erwiesen, dass Kinder mit einem ausgeprägten Selbstbewusstsein seltener Opfer von Gewalt, Mobbing oder gar sexuellem Missbrauch werden. Wenn ein Kind gelernt hat und mutig genug ist, im Alltag anderen Grenzen aufzuzeigen, sich zu wehren oder sich für eine Sache einzusetzen, kann es dies auch in kritischen Situationen.

Es ist unsere Aufgabe, liebe Eltern, unsere Kinder dahingehend zu unterstützen und ihnen ein gesundes Selbstbewusstsein mit auf den Weg zu geben. Wenn wir folgende Tipps im Umgang mit unseren Kindern in den Alltag integrieren, machen wir einen großen Schritt in die richtige Richtung.

Lob und Kritik gehören zur geistigen und körperlichen Weiterentwicklung. Lob wirkt wie ein Vitamin: „Es verhindert im großen Maße ein Krankwerden.“ Kritik sollte dagegen wie Medizin eingesetzt werden: „Eine sinnvolle Dosis im Krankheitsfall.“ Sind wir mal ehrlich, ein ernstgemeintes Lob, tut jedem Menschen gut und es unterstützt und stärkt das Selbstwertgefühl Ihres Kindes.



Christa Hermann von der Stiftung Kids-mobbing ist der Überzeugung: Ein Kind, das sich traut, laut und deutlich „Hör auf! Ich will das nicht!“ zu sagen, wird nicht so schnell geärgert.



Erzählen Sie dem Kind, dass es gute und schlechte Gemeinnisse gibt. Gute Geheimnisse machen Freude, ein gutes Bauchgefühl und sie sind spannend. Schlechte Geheimnisse dagegen machen Kummer, ein komisches oder ungutes Bauchgefühl und bedrücken. Bestärken Sie Ihr Kind, schlechte Geheimnisse sofort zu erzählen, auch wenn es ein Erwachsener verboten hat.

Verlangen Sie von Ihrem Kind nie die absolute Gehorsamkeit gegenüber Erwachsenen. Kinder sollten deren Meinungen und Entscheidungen hinterfragen, sowie eigene Wünsche und Vorstellungen äußern dürfen, ohne gleich als frech, aufmüpfig oder unerzogen zu gelten.



Unterstützen Sie Ihr Kind auch bei anderen Menschen. Küsse und Berührungen die es nicht mag zurückzuweisen. Ergreifen Sie Partei für Ihr Kind, auch wenn Sie sich damit den Unmut von Großeltern, Verwandten oder Bekannten einhandeln. Die Sicherheit Ihres Kindes hat Vorrang!



Stellen Sie Wahrnehmungen und Einschätzungen von Situationen und Gefühlen Ihres Kindes nicht in Frage. Bestärken Sie das Kind, sich nicht einreden zu lassen, was ihm widerstrebt. Das Kind soll immer auf sein „Bauchgefühl“ hören!

Oft ist es schwierig für Erwachsene, mit Kindern offen über Sexualität zu sprechen. Kinder brauchen aber einen Wortschatz für sexuelle Vorgänge und Körperteile. Ein dem Alter entsprechendes Bilderbuch kann den Einstieg in dieses Thema erleichtern.



Genießen Sie mit Ihrem Kind liebevolle Zärtlichkeiten, aber achten Sie genau darauf, ob, wie und wann die Kinder es möchten. Respektieren Sie auch kleinste Zeichen von Gegenwehr und Unwillen.

Nutzen Sie so oft wie möglich eine ruhige Stunde, um mit Ihrem Kind über seine Erlebnisse, Gefühle, Sorgen oder Freuden zu sprechen. Ermutigen Sie es, mit anderen Vertrauenspersonen zu reden, wenn es Ihnen bestimmte Dinge nicht erzählen will. Hören Sie genau hin und fragen Sie bei Unklarheit nach. Ihr Kind soll wissen: Es darf mit allen Sorgen und Probleme jederzeit zu Ihnen kommen, auch wenn es einen Fehler gemacht hat.



Ermutigen Sie Ihr Kind die eigenen Gefühle auszudrücken, egal ob diese angeblich zu einem Mädchen oder Jungen passen oder nicht. Lassen Sie Ihren Sohn auch Gefühle wie Angst, Schwäche oder Hilflosigkeit ausleben und darüber sprechen. Versuchen Sie Lösungen, zu finden, statt ihm diese Gefühle ausreden zu wollen.



Beteiligen Sie Ihr Kind an Entscheidungen der Familie, besonders wenn es die Kinder selbst angeht. Nehmen sie deren Meinung ernst, akzeptieren Sie auch mal ein „Nein“ oder ein „Ich will nicht“, wenn es an der richtigen Stelle ist.