

Arbeitsblatt:

Was tun, wenn deine innere Stimme Nein sagt?



Vielleicht gibt es Kinder,
die dich auslachen?

Vielleicht gibt es Erwachsene,
die dich küssen, obwohl du das nicht willst?

Vielleicht gibt es Menschen,
die dich umarmen, und es ist dir unangenehm?

Vielleicht gibt es Situationen,
in denen dich sogar jemand bedroht?

Wenn deine innere Stimme **NEIN** sagt, musst du all deinen Mut zusammennehmen
und deinem Gegenüber mitteilen, dass du es nicht magst.

Mache es so:

- Schau deinem Gegenüber tief in die Augen!
- Sage ganz laut „Nein“ oder „Stopp“!
- Unterstütze das Gesagte durch eine ausgestreckte Hand!



- Versuche, deine Angst zu verbergen!

SEI MUTIGER DENN JE! ES GEHT DARUM, DICH ZU SCHÜTZEN!

Aufgabe 1:

Wenn du merkst, dass es dir schwerfällt, „Stopp“ zu sagen, übe es. Es gibt mehrere Möglichkeiten. Zwei davon findest du hier:

1. Ein Rollenspiel durchführen

Sicherlich bist du nicht das einzige Kind in der Klasse, das sich damit schwertut. Bildet Kleingruppen und führt im Klassenzimmer ein Rollenspiel durch.

Schüler 1: Du spielst Bastian, der von allen Basti genannt wird. Basti ärgert die anderen Kinder in seiner Klasse immer wieder, vor allem diejenigen, die sich nicht wehren. Er nimmt Linas Mäppchen weg und wirft es durch das Klassenzimmer.

Schüler 2: Du spielst Lina. Lina ist ein sehr ruhiges Mädchen. Sie wird von den Jungs geärgert. Vor allem leidet sie unter Bastis Aktionen. Als Basti dir mal wieder dein Mäppchen wegnimmt, sagt deine innere Stimme Nein. Stelle dich vor Basti und mache es so, wie auf der Vorderseite des Arbeitsblatts beschrieben.

2. Einen Kurs besuchen

Es gibt Einrichtungen, die Kurse zu diesem Thema anbieten.

Frage doch mal deinen Lehrer oder deine Lehrerin, ob er bzw. sie eine Einrichtung in deiner Nähe kennt.

Je nachdem, wo du wohnst, heißen die Kurse anders, es gibt Kurse für Vorschulkinder und auch für Grundschulkinder.

In einigen deutschen Städten gibt es beispielsweise Trau-dich-Kurse.



Geh doch einfach mal ins Internet.

Suche nach den Begriffen „Trau dich was“ oder „Trau-dich-Kurs“.

Welche Informationen findest du?