

Arbeitsblatt: Gefühle sind hell oder dunkel

Aufgabe 1:

Es gibt viele Gefühle unterschiedlicher Art. Manche sind fröhlich und bunt, andere sind grau und trist. Wenn du gut in dich hineinhörst, kannst du spüren, ob du ein gutes oder ein schlechtes Gefühl hast.

Notiere, was dich traurig oder wütend macht:

Eine Freundin lügt dich an.

Dein Onkel gibt dir einen Klaps auf den Po.

Deine Schwester schlägt dich.

Du darfst in der Pause nicht mitspielen.

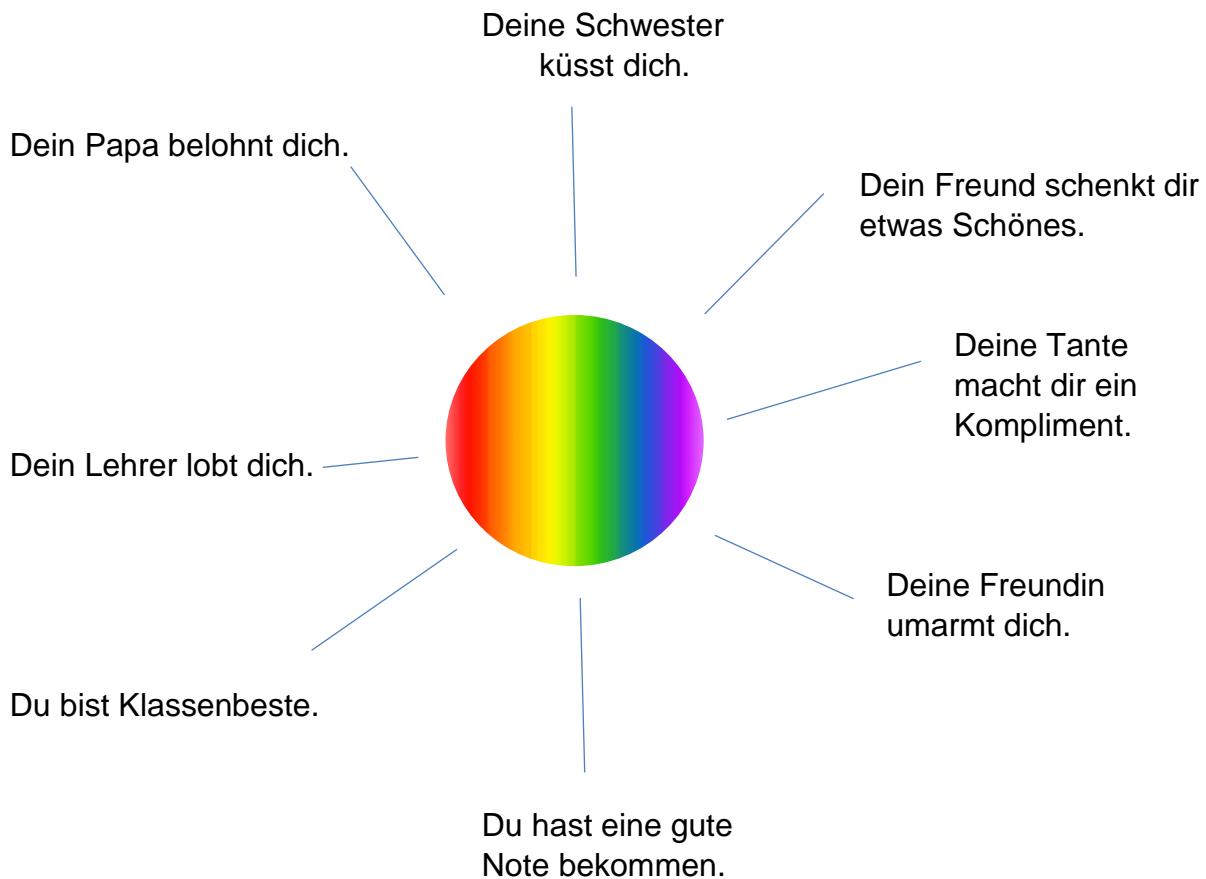
Du bist das schlechteste Mädchen beim Sport.

Die Jungs kommen immer wieder in die Umkleidekabine, wenn sich die Mädchen für den Schwimmunterricht umziehen.

Deine Mama schreit dich an.

Ein Kind fordert Geld von dir.

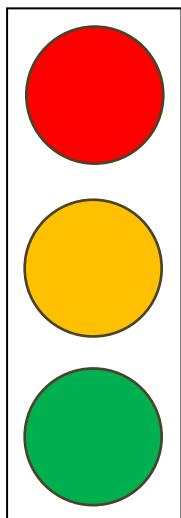
Notiere, was dich fröhlich oder zufrieden macht:



Arbeitsblatt: Gefühlsampel

Aufgabe 1:

Deine Gefühle sind wie eine innere Stimme. Jeder trägt sie in sich. Du kannst dir das vorstellen wie eine innere Ampel, eine Gefühlsampel sozusagen.



„Schlechtes Gefühl“:
Deine Gefühlsampel steht auf Rot.
Du fühlst dich schlecht.

„Mulmiges“ Gefühl:
Deine innere Ampel schaltet auf Gelb, und es ist Vorsicht geboten.

„Gutes“ Gefühl:
Alles ist im grünen Bereich.

Entscheide, welches Gefühl bei dir in der beschriebenen Situation ausgelöst wird. Male den entsprechenden Kreis in der Ampel an.

Aufgabe 2:

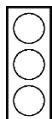
Wahrscheinlich werden nicht alle Kinder die vier Gefühlsampeln in der gleichen Farbe angemalt haben. Andere Kinder fühlen vielleicht anders als du!
Vergleiche deine Ergebnisse mit denen der anderen Kinder aus der Klasse.
Sprecht gemeinsam über die Situationen.

Individuelle Lösungen

Aufgabe 3:

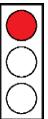
Überlege dir zu einer der beiden anderen Situationen auch, wann das Gefühl eher gut, eher mulmig oder vielleicht sogar schlecht sein kann.

Situation 3

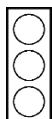


Dein Lehrer / deine Lehrerin legt seine Hände auf deinen Schultern ab, während er / sie dir etwas erklärt.

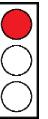
Möglichkeit 1:  Es ist deine Klassenlehrerin, die du schon zwei Jahre kennst. Du magst sie, und wenn sie dich berührt, während sie dir etwas erklärt, ist das für dich okay.

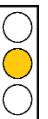
Möglichkeit 2:  Wenn du die Lehrerin, die dich an der Schulter berührt, nicht kennst, zum Beispiel, weil sie nur als Vertretung in eurer Klasse ist, löst die Berührung wahrscheinlich ein eher schlechtes Gefühl aus.

Situation 4



Auf dem Heimweg von der Schule triffst du deinen Nachbarn. Er bietet dir an, dich nach Hause zu fahren.

Möglichkeit 1:  Der Nachbar ist normalerweise immer sehr unfreundlich, weswegen du selten mit ihm redest. Bei der Heimfahrt mit ihm hättest du kein gutes Gefühl.

Möglichkeit 2:  Der Nachbar ist immer sehr nett zu dir und grüßt dich freundlich. Dennoch begegnest du ihm nicht regelmäßig, weswegen dein Gefühl mulmig sein könnte, wenn du mit ihm nach Hause fährst.

Arbeitsblatt: Was tun, wenn deine innere Stimme Nein sagt?

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.

Immer zwei Kinder üben das Nein-Sagen im Rollenspiel, so wie auf dem Arbeitsblatt beschrieben.

Damit ein Perspektivwechsel stattfinden kann, könnten die beiden Kinder die Rollen tauschen und das Rollenspiel erneut vorspielen.

Sicherlich kennen viele Kinder ähnliche Situationen. Jedes Kind könnte als Hausaufgabe ein eigenes Rollenspiel zu dieser Thematik schreiben. Sofern genug Zeit vorhanden ist, könnte man diese Rollenspiele dann im Unterricht nachspielen lassen.

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.

Im Landkreis Tuttlingen gibt es sogenannte Schlaufuchs-Kurse. Es gibt einen Verein namens Phönix, der Kurse zur Stärkung des Selbstwertgefühls von Kindern und Unterstützung bei sexuellen Übergriffen anbietet.



Wenn die Kinder ins Internet gehen, ist es sinnvoll, dass sie ihre Informationen mithilfe von Kindersuchmaschinen suchen. Bekannte Suchmaschinen für Kinder sind zum Beispiel: www.fragfinn.de oder www.blinde-kuh.de

Arbeitsblatt: Du sagst „Stopp“ und nichts passiert

Aufgabe 1:

Wenn du „Stopp“ sagst und nichts passiert, dann suche dir Hilfe in deinem Umfeld. Wenn du alleine nicht weiterkommst, hole dir Unterstützung.

Finde die im Wortgitter versteckten Begriffe. So erfährst du, wer dir helfen kann.

S	C	T	A	L	K	A	T	O	B	E	L	L	E	B
K	L	A	S	S	E	N	S	P	R	E	C	H	E	R
E	R	N	S	O	A	L	O	T	L	A	M	P	I	T
O	S	T	H	Z	E	Z	A	B	L	E	H	R	E	R
T	A	E	B	I	L	P	E	T	B	L	O	T	T	E
O	P	E	M	A	M	A	R	R	O	M	E	N	T	I
E	R	Z	E	L	B	P	R	A	P	S	I	N	G	I
U	N	O	P	A	N	A	E	A	L	C	W	U	R	S
T	K	L	E	R	B	E	R	L	O	H	C	H	E	R
M	U	E	N	B	C	H	E	N	U	U	R	L	A	U
B	H	A	N	E	D	T	U	C	H	L	S	C	H	E
R	E	N	M	I	T	S	C	H	Ü	L	E	R	E	I
S	I	L	B	T	E	R	Z	E	I	E	T	U	N	G
G	E	B	U	E	R	T	S	T	A	I	G	B	R	U
E	C	K	F	R	E	U	N	D	T	T	U	R	M	S
C	H	L	A	N	G	E	T	A	S	E	S	E	G	A
B	E	L	W	U	E	R	F	E	L	R	S	O	H	L

Notiere die Begriffe hier:

1. Tante
2. Klassensprecher
3. Mama
4. Opa
5. Papa
6. Lehrer
7. Sozialarbeiter
8. Schulleiter
9. Mitschüler
10. Freund

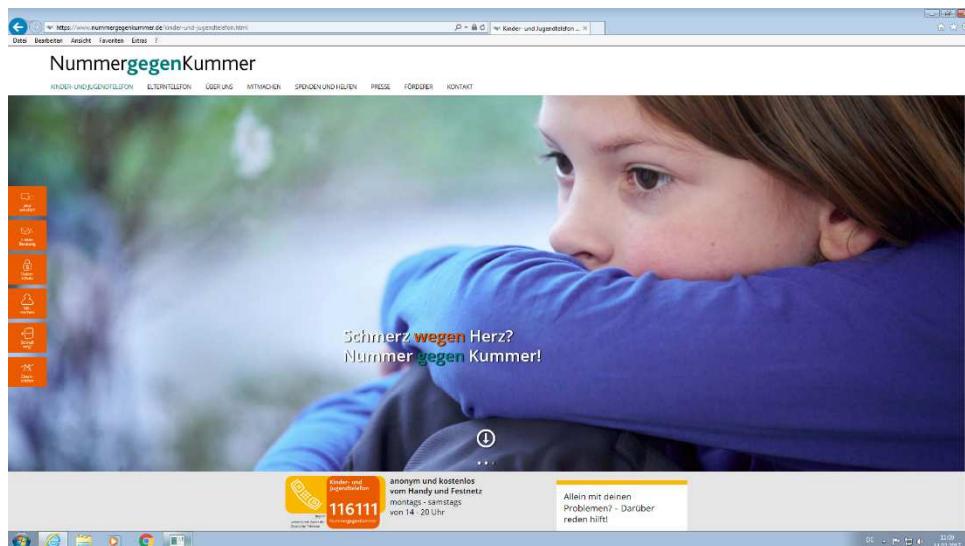
Lösungsvorschläge: Missbrauch von Mädchen und Jungen



Aufgabe 2: Gehe doch mal ins Internet und schau dir dieses Angebot an:



www.nummergegenkummer.de



Schreibe auf, warum Kinder dort Hilfe suchen:

- Einige Kinder werden von anderen Kindern im Internet beschimpft.
- Manche Kinder werden von ihren Eltern geschlagen.
- Auch gibt es Kinder, die von einem Verwandten missbraucht werden.
- Es gibt Kinder, die erpresst werden.

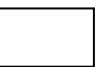
Arbeitsblatt: Geheimnis ist nicht gleich Geheimnis

Aufgabe 1:

Es gibt viele Geheimnisse, doch nicht alle sind gut. Welche der notierten Geheimnisse sind schlechte Geheimnisse?

Kennzeichne sie mit einem roten Kreuz.

Im Freibad sieht Hannah einen Mann, der Mädchen heimlich beim Umziehen beobachtet. Als er merkt, dass sie ihm zuschaut, droht er ihr, damit sie es nicht weitererzählt.



Saras Freundin erzählt ihr, dass sie sich verliebt hat, und nennt sogar den Namen der Person. Sie vertraut es Sara als Geheimnis an.

Robin ist bei seinen Verwandten zu Besuch. Sein Onkel entblößt sich vor ihm, als Robins Tante kurz beim Einkaufen ist. Er bittet Robin darum, dass er es für sich behält.

Timeas Musiklehrer will, dass sie sich auszieht, damit er ein Foto von ihr machen kann. Er bietet ihr zur Belohnung einen 20-Euro-Schein an.



Gemeinsam mit seinen Schulfreunden vergräbt Luca einen Schatz in der Nähe der Schule. Die Freunde beschließen, dass sie keinem anderen Kind erzählen, wo der Schatz versteckt ist.

Ein Schüler aus Maries Klasse hat oft große, blaue Flecken an seinem Körper. Er erzählt ihr, dass er von seinem Papa immer wieder geschlagen wird. Marie muss ihm versprechen, dass sie mit keiner Person darüber redet.

Aufgabe 2: Fülle den Lückentext aus:

Normalerweise behält man Geheimnisse für sich. Es gibt allerdings Geheimnisse, die so schlecht sind, dass man sie nicht für sich **behalten** darf.

Keine Person darf eine andere Person schlagen, sie nackt **filmen**, nackt fotografieren oder deren **Geschlechtsteile** (wie zum Beispiel Po, Brüste, Scheide, Penis) anfassen.

Jugendliche oder Erwachsene, die so etwas tun, sind viel stärker als ihre Opfer. Deshalb brauchen diese Opfer eine starke Person an ihrer Seite, die ihnen **hilft**.

Manche Täter **drohen** ihren Opfern damit, ihnen etwas anzutun, falls sie erzählen, was die Täter mit ihnen machen. So behalten viele diese schlechten Geheimnisse für sich. Andere wiederum **beschenken** ihre Opfer, damit diese mit niemandem darüber reden.

Man darf niemanden schlagen oder ihn im Intimbereich anfassen. Diese Dinge sind **verboten**. Im Notfall kann man das Jugendamt oder die **Polizei** informieren.

Falls die Schüler die Lücken nicht ausfüllen können, weil es zu schwer für sie ist, können die Lösungswörter in ungeordneter Reihenfolge vorgegeben werden.