

Lernziel: Nein sagen! - Gute und schlechte Geheimnisse

Ausarbeitung der Kurseinheit von 90 Minuten

von Diana Zorn

(Zielgruppe Kinder ab 8 Jahren)

Zeitplanung	Thema	Inhalt	Material
5 Min	Einführung	<ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung und Fragen ob noch vom letzten Mal etwas unklar ist oder Fragen aufgetreten sind - Die Kinder nochmal wiederholen lassen, was sie sich von den letzten Treffen gemerkt haben - Vorstellung des neuen Themas - Erklären, warum es wichtig ist, über das Thema "Nein sagen" und Geheimnisse zu sprechen - Festlegen von Gesprächsregeln: Respektvoller Umgang miteinander, aktiv zuhören, Fragen stellen 	
10 Min	Was sind gute und schlechte Geheimnisse?	<ul style="list-style-type: none"> - Was ist ein Geheimnis? - Definition von guten Geheimnissen: (Überraschungsparty, Geschenke, positive Überraschungen, Passwort, Datenschutz) Betonung der Bedeutung von Vertrauen und Respekt in Bezug auf gute Geheimnisse - Definition von schlechten Geheimnissen: Dinge, die uns verletzen könnten, unsicher machen oder uns unwohl fühlen lassen, unangemessene Berührungen - Besprechen von Beispielen für gute und schlechte Geheimnisse - Betonen, dass es wichtig ist, über schlechte Geheimnisse zu sprechen und Hilfe zu suchen 	
20 Min	Buch	<ul style="list-style-type: none"> - Vorstellen des Buches „Fotoalbum“ - Vorlesen und so drehen, dass die Kinder es sehen können - Anschließend mit den Kindern besprechen 	Stuhlkreis
5 Min	Spiel	<ul style="list-style-type: none"> - Blind führen - Ein Kind schließt die Augen und lässt sich von einem anderen Kind durch den Raum führen, nur mit Hilfe von Tippen auf die Schulter oder den Rücken 	

Zeitplanung	Thema	Inhalt	Material
10 Min	Spiel	<ul style="list-style-type: none"> - Gefühlskarten - Jeder bekommt eine oder mehrere Karten, je nachdem wieviele Teilnehmer da sind. Jeder soll sich seine Karte ansehen und überlegen, welches Gefühl oder welche Situation diese Karte darstellt. Welche Gefühle löst diese Karte in mir aus? Wie würde ich mich in dieser Situation fühlen? Was hat die Karte mit einem guten oder schlechten Geheimnis zu tun? - Gleiche Gefühle zusammen legen und erklären, warum sie zusammen gehörten, was haben ähnliche Karten alle gemeinsam? 	Memory Stuhlkreis
10 Min	Wie sage ich „Nein“ ?	<ul style="list-style-type: none"> - Erklären, dass es in Ordnung ist, Nein zu sagen, wenn uns etwas unangenehm ist oder gegen unsere Werte verstößt - Diskussion über verschiedene Strategien, um Nein zu sagen: Selbstbewusste Körpersprache, klar und deutlich sprechen, um Hilfe bitten - Erörterung der negativen Auswirkungen des Nicht-Sagens von "Nein" 	
10 Min	Buch	<ul style="list-style-type: none"> - Vorstellen des Buches „Das kleine und das große NEIN“ - Vorlesen und so drehen, dass die Kinder es sehen können - Anschließend mit den Kindern besprechen 	Stuhlkreis
10 Min	Rollenspiel	<ul style="list-style-type: none"> - Kinder üben, Nein zu sagen, in verschiedenen Situationen (zum Beispiel bei unangemessenen Berührungen oder bei Druck von Gleichaltrigen) 	Sachen zum Verkleiden, Karteikarten
5 Min	Gemeinsames Gespräch und Fragen	<ul style="list-style-type: none"> - Offene Gesprächsrunde: Kinder können Fragen stellen und ihre Gedanken teilen - Ermutigung der Kinder, ihre Erfahrungen und Bedenken zu äußern - Beantwortung von Fragen und Klarstellung von Missverständnissen 	

Zeitplanung	Thema	Inhalt	Material
5 Min	Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> - Zusammenfassung der wichtigsten Punkte: Unterscheidung zwischen guten und schlechten Geheimnissen, wie man Nein sagt und um Hilfe bittet - Dank an die Kinder für ihre Teilnahme und aktive Beteiligung - Ermutigung, das Gelernte in der Praxis umzusetzen und sich bei Bedarf an Vertrauenspersonen zu wenden - An das Begleitheft erinnern, das ausgeteilt wurde. S. 18-22 können sie zu Hause nochmal mit den Eltern besprechen. (ab 8 Jahre) 	

Falls noch Zeit übrig sein sollte oder Alternative zum Blind führen (oder Möglichkeit für den Lehrer, das mal mit den Kindern zu machen):

- Streckenlauf
 - Jedes Kind muss mit nur einem Atemzug so weit wie möglich schreiend rennen
 - Evtl. gibt es für den Besten einen Preis.
- Hau-ab-Spiel zur Stimmschulung
 - Alle laufen zur Musik durcheinander
 - Hört die Musik auf, brüllt man ganz laut zum nächsten Kind „Hau ab“
 - Mit einer Gestik verstärken
- „Stopp heißt Stopp“ - oder „Lass das!“
 - Zwei Kinder stehen mit einem Abstand von 5 Metern einander gegenüber
 - A läuft auf B zu
 - B versucht A mit Hilfe seiner Stimme und Gestik zu stoppen

Ein tolles **Spiel für den regelmäßigen Schulsport**, um das Schreien zu üben, ohne dass die Kinder es merken oder sich dazu gezwungen fühlen, weil es einfach Spaß macht:

- Wer hat Angst vor dem Bösen Mann?
 - Ein Kind ist der Fänger und ruft laut: „ Wer hat Angst vor dem bösen Mann?“
 - Alle anderen Kinder stehen auf der gegenüberliegenden Seite und antworten laut : „NIEMAND!“
 - Nun rennen alle los und wechseln so die Seite, dabei versuchen sie nicht gefangen zu werden.
 - Wer gefangen wurde hilft nun dem Fänger, bis keiner mehr übrig ist.

- **Begrüßung und Vorstellung des Themas**
- **Erklären, warum es wichtig ist, über das Thema "Nein sagen" und Geheimnisse zu sprechen**

Begrüßung:

Liebe Kinder,
ich freue mich sehr, dass ihr heute da seid, damit wir über ein sehr wichtiges Thema sprechen können! Ich hoffe, ihr habt alle einen guten Tag gehabt und seid bereit, etwas Wichtiges zu lernen. Heute sprechen wir über ein Thema, das für jeden von uns, egal wie groß oder klein, von großer Bedeutung ist: Das Thema "Nein sagen! - Gute & Schlechte Geheimnisse".

Warum sprechen wir über dieses Thema?

Manchmal gibt es Situationen, in denen wir uns unwohl fühlen, sei es bei Fremden oder sogar bei Menschen, die wir kennen. Es ist wichtig zu wissen, wie man Nein sagt und sich selbst schützt. Auch gibt es gute und schlechte Geheimnisse, und wir werden heute lernen, wie man zwischen ihnen unterscheidet.

Unsere Regeln für heute:

Bevor wir beginnen, möchte ich ein paar Regeln festlegen. Es ist wichtig, dass wir alle respektvoll miteinander umgehen. Das bedeutet, dass wir zuhören, wenn jemand spricht und jeder darf Fragen stellen, wenn etwas unklar ist. Es gibt hier keine falschen Fragen oder Antworten. Wir sind hier, um voneinander zu lernen und einander zu unterstützen.

Was wir heute lernen werden:

Heute werden wir darüber sprechen, was gute und schlechte Geheimnisse sind. Wir werden auch lernen, wie man Nein sagt, wenn uns etwas unangenehm ist oder wenn wir uns bedrängt fühlen. Es ist wichtig zu verstehen, dass es in Ordnung ist, für sich selbst einzustehen und sich zu schützen.

Ich möchte, dass ihr wisst, dass ihr nicht alleine seid. Es gibt Menschen um euch herum, die euch unterstützen und euch helfen wollen. Ihr seid stark und mutig, und heute werden wir gemeinsam lernen, wie man diese Stärke nutzt, um sich selbst zu schützen.

Lasst uns jetzt beginnen und gemeinsam lernen, wie wir uns stark und sicher fühlen können, indem wir lernen, Nein zu sagen und gute von schlechten Geheimnissen zu unterscheiden.

- **Was ist ein Geheimnis?**

- Eine Information, die absichtlich vor anderen Personen verborgen wird
- Überraschungen zu planen
- die Privatsphäre wahren (Datenschutz)
- Persönliche Dinge für sich behalten

- **Gute Geheimnisse:**

- Überraschungspartys: Ein Geheimnis darüber, eine Party oder ein Geschenk für jemanden zu organisieren. Es macht Freude.
- Persönliche Träume oder Ziele: Einige Menschen behalten ihre Ziele oder Träume geheim, bis sie bereit sind, sie mit anderen zu teilen.
- Vertrauliche Informationen: Erwachsene können manchmal geheime oder vertrauliche Informationen haben, die sie mit niemandem teilen dürfen.

- **Schlechte Geheimnisse:**

- Dinge, die andere verletzen könnten: Wenn jemand etwas Schlechtes getan hat und es vor anderen verbergen will, könnte dies ein schlechtes Geheimnis sein.
- Unangemessenes Verhalten: Kinder oder Erwachsene könnten ein unangemessenes Verhalten verbergen, sei es körperlich, emotional oder verbal, aus Angst oder Scham.
- Bedrücken, machen Kummer und Bauchweh
- Man sollte sie erzählen! Das ist kein Petzen! (z.B. Eltern, Sozialarbeiter, Vertrauenslehrer)
- Du musst dich von niemandem küssen oder streicheln lassen!

- **Es ist wichtig, über schlechte Geheimnisse zu sprechen und Hilfe zu suchen**
- Es ist in Ordnung, gute Geheimnisse zu haben, solange sie niemanden verletzen oder schädigen.
- Schlechte Geheimnisse, insbesondere solche, die mit unangemessenem Verhalten oder Missbrauch zu tun haben, sollten niemals bewahrt werden.
- Kinder sollten lernen, zwischen guten und schlechten Geheimnissen zu unterscheiden und sich immer an vertrauenswürdige Erwachsene wenden, wenn sie sich unsicher fühlen.

- **Buch „Fotoalbum“**

- Was hätte die kleine Maus machen können?
- War der Onkel lieb?
- Muss die kleine Maus machen, was der Onkel möchte?
- Ist die kleine Maus böse, wenn sie nicht macht, was ihr Onkel möchte?

- **Buch „Das große und das kleine NEIN“**

- Wie sitzt das Nein vorher und nachher auf der Bank?
- Ist es normal, dass ein Mann durch den Park läuft und kleine Kinder küssen möchte? Was kann ich tun, wenn ich sowas bemerke?
- Es ist nicht eure Schuld, wenn jemand euer Nein ignoriert. Es gibt Menschen, die auch ein lautes Nein ignorieren. Deshalb werden wir noch lernen, wie wir uns vor diesen Menschen schützen können.
- Hat man euer Nein auch schon mal überhört? Wie habt ihr euch gefühlt?

- **Erklären, dass es in Ordnung ist, Nein zu sagen**

- Jeder Mensch hat Gefühle, die wichtig sind
- Es ist in Ordnung nein zu sagen, wenn uns etwas traurig, unwohl oder unsicher macht
- Eure Gefühle sind wichtig und sollten ernst genommen werden
- Es ist wichtig, dass ihr auf euch selbst achtet und euch respektiert
- Nein sagen ist eine Möglichkeit eure Grenzen zu schützen
- Ihr habt das Recht eure eigenen Entscheidungen zu treffen

Wann sollte ich nein sagen?

- bei unangemessenen Berührungen
- wenn ich zu etwas gedrängt werde, das ich nicht möchte
- es ist auch in alltäglichen Situationen in Ordnung nein zu sagen, wenn es um eure eigenen Wünsche und Bedürfnisse geht

- **Diskussion über verschiedene Strategien, um Nein zu sagen:**

- Selbstbewusste Körpersprache,
 - bedeutet, aufrecht zu stehen, Blickkontakt zu halten und sich nicht zurückzuziehen
- klar und deutlich sprechen
- einfache Sprache
 - z.B. „nein danke“ oder „ich möchte das nicht“
- um Hilfe bitten
 - Passanten
 - vertraute Erwachsene
 - stiller Hilferuf
 - Vertrauenslehrer
- Grenzen setzen
 - erklären warum man nein sagt und welche Grenzen man hat
- Alternativen
 - „Nein, aber ich würde gerne...“

- **Erörterung der negativen Auswirkungen des Nicht-Sagens von „Nein“**
- Übermäßige Belastung:
 - Menschen, die Schwierigkeiten haben, Nein zu sagen, können dazu neigen, sich mit zu vielen Verpflichtungen zu überladen. Das kann zu Stress, Erschöpfung und Überforderung führen.
- Eingeschränkte Selbstbestimmung:
 - Menschen vernachlässigen ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche
 - Das schränkt ihre Selbstbestimmung und individuelle Freiheit ein
- Eingeschränkte persönliche Entwicklung:
 - Personen, die Schwierigkeiten haben, Nein zu sagen, könnten sich in ungesunden oder belastenden Beziehungen oder Situationen wiederfinden. Das kann die persönliche Entwicklung und das Wachstum behindern.
- Gesundheitliche Auswirkungen:
 - Das Gefühl, ständig "Ja" sagen zu müssen, kann mit körperlichen und emotionalen Gesundheitsproblemen verbunden sein, darunter Stress, Angst und Depression.
- Gefährdung der eigenen Interessen:
 - Eigene Interessen und Ziele werden hinten angestellt.
 - Das kann langfristig ihre Zufriedenheit und Erfüllung beeinträchtigen. (macht unglücklich)
- Probleme in zwischenmenschlichen Beziehungen:
 - Menschen könnten Schwierigkeiten haben, ihre wirklichen Gefühle auszudrücken oder Missverständnisse zu klären.
- Mangelnde Selbstachtung:
 - Man hat kein Selbstwertgefühl und kein Selbstvertrauen
 - Menschen könnten das Gefühl haben, dass ihre Meinungen und Bedürfnisse nicht wichtig sind.
- Opferrolle:
 - Personen, die Schwierigkeiten haben, Nein zu sagen, könnten sich häufig in der Rolle des Opfers wiederfinden, da sie sich von anderen ausgenutzt fühlen.

- **Rollenspiel :**
- Das kleine und das große Nein nachspielen
- Das selbst gemalte oder geschriebene nachspielen
- Fremder Kontakt:
 - Ein Kind spielt die Rolle eines Fremden, der versucht, mit einem anderen Kind ins Gespräch zu kommen. Das andere Kind muss lernen, auf eine höfliche, aber bestimmte Weise Nein zu sagen und sich von der Situation zu entfernen.
- Geschenke und Belohnungen:
 - Ein Kind spielt die Rolle eines Freundes, der einem anderen Kind unangemessene Geschenke oder Belohnungen anbietet. Das Kind muss lernen, Nein zu sagen und seine Grenzen zu setzen.
- Druck von Gleichaltrigen:
 - Rollenspiel, in dem ein Kind von Gleichaltrigen dazu gedrängt wird, etwas zu tun, das es nicht möchte (z. B. eine Mutprobe). Das Kind muss lernen, Nein zu sagen und sich gegen den Gruppendruck zu behaupten.

- Unangemessene Berührung:
 - Ein Szenario, in dem ein Kind die Rolle eines anderen spielt, der versucht, einem Kind unangemessen nahe zu kommen oder es zu berühren. Das Kind muss lernen, sofort Nein zu sagen und sich Hilfe zu holen.

- Teilen persönlicher Informationen:
 - Ein Rollenspiel, bei dem Kinder lernen, wie sie reagieren sollen, wenn jemand nach persönlichen Informationen fragt. Das Kind muss lernen, Nein zu sagen und zu verstehen, welche Informationen privat sind.

- Ablehnung von Angeboten:
 - Ein Kind spielt die Rolle eines Freundes, der einem anderen Kind etwas anbietet, das dieses nicht möchte (z. B. Essen oder eine Einladung). Das Kind muss lernen, Nein zu sagen, ohne die Gefühle des anderen zu verletzen.

- Konflikte unter Freunden:
 - Ein Szenario, in dem Kinder lernen, wie sie in Konfliktsituationen mit Freunden Nein sagen können. Dies könnte das Ablehnen einer Einladung zu einer Veranstaltung oder das Aufzeigen von Unstimmigkeiten in einer spielerischen Situation umfassen.