

Curaschi – Sexualpädagogik für Bündner Kids Aufgaben-Homeschooling

Geheimnisse / Hilfe in der Not

	Zyklus/ Klasse	Zyklus 1 Kindergarten
	Lernziel	Das Kind kann seine eigene innere Alarmglocke wahrnehmen und in Risikosituationen Hilfe holen und selbst helfend mitwirken. Das Kind sucht mit Hilfe der Impulsfragen selbstständig nach Antworten auf die jeweilige Situation.
	Dauer	15 Minuten
	Material	Grosser, alter Wecker Steine und Farbmaterien
	Varianten	Liste mit Notrufnummern mit Eltern erstellen. Spiel Wecker-Alarm „Mut-Stein“ basteln Energieguetzli backen
	Tipps	Kinderbuch Gisela Braun/ Dorothee Wolters Das grosse und das kleine NEIN! Verlag an der Ruhr
	Weitere Informationen	Kinderbuch Pimm Van Hest Nynke Talsma Ein Bauch voller Geheimnisse Talisa-Kinderbuch-Verlag
	Quellen- nachweis	

So geht es!



Einleitung

Für ein breites Sicherheitsverständnis ist es wichtig, dass Kinder ihrer Wahrnehmung und ihrer inneren Stimme vertrauen lernen. Klare, nachvollziehbare Regeln und gemeinsam beschlossene Absprachen mit den Eltern helfen Kindern, auf die eigene Fähigkeiten und die der anderen zu vertrauen.

Geschichten stärken Lebensmut und Selbstvertrauen!

Vor dem Erzählen :

Das Kind soll sich eine Kuschelecke einrichten, um ein ungestörtes „Bei-sich-sein“ erleben zu können.

Geschichte vorlesen



Die Geschichte der kleinen Bärin

In den grossen Wäldern von Alaska lebte eine kleine Bärin mit ihrer Familie.

Das waren Vaterbär, Mutterbär und Bruderbär. Sie alle lebten in einer versteckten Felsenhöhle an einem kleinen Wildbach.

Die kleine Bärin genoss ihr Leben. Sie tollte mit den anderen Bärenkindern in den Wäldern herum, sah ihrer Mutter beim Lachsfangen zu oder sammelte leckere Waldbeeren mit ihrem Bruder. Die beste Freundin der kleinen Bärin heisst Luzia, auch sie war ein Bärenkind. Die beiden Bärenkinder verbrachten viel Zeit beim Spielen miteinander und sie erzählten sich gegenseitig all ihre Träume, Ängste und Wünsche. Auch ihre ganz besonderen Geheimnisse, die sonst niemand wissen durfte, teilten sie miteinander.

Als die kleine Bärin sechs Jahre alt wurde, feierte sie ein grosses Geburtstagsfest. Sie hatte alle eingeladen: Ihre Bärenfreunde und ihre beste Freundin Luzia kamen zuerst. Sie brachten einen grossen Honigtopf und viele andere tolle Geschenke mit. Danach kamen Nana und Neni, Tante und Onkel. So viele Gäste! Die kleine Bärin freute sich. Geburtstag zu haben war doch etwas Tolles. Vom Onkelbär hatte die kleine Bärin einen grossen roten Ball geschenkt bekommen. „Lasst uns Ball spielen gehen!“ rief der Onkelbär und flugs liefen alle Bärenkinder gemeinsam mit dem Onkel auf eine nahe Waldlichtung. Mit dem neuen Ball konnte man wirklich wunderbar spielen. Die Bärenkinder warfen ihn mit ihren kräftigen Tatzen soweit sie konnten. Der Bruderbär konnte am weitesten werfen. Er warf den roten Ball so weit in den Wald hinein, dass alle Bärenkinder hinterherspringen mussten, um ihn wiederzufinden. Nur die kleine Bärin blieb bei ihrem Onkel zurück, weil sie sich beim Springen ein wenig den Fuss verknackst hatte und nicht mehr soweit laufen konnte.

Die anderen Bärenkinder waren hinter den hohen Bäumen verschwunden, sodass man nur noch ihre Stimmen hören konnte. Plötzlich zog der Onkel die kleine Bärin ganz nah an sich und drückte sie an sein dunkles Bärenfell. Er küsste sie auf die Schnauze. Die kleine Bärin fand Spuckküsse eklig und versuchte, sich mit allen Kräften zu wehren. Doch der Onkel war stärker. Er hielt die kleine Bärin an sich gedrückt. Zum grossen Glück kam Luzia gerade aus den Büschen hervorgekrochen. Sie hatte den roten Ball wiedergefunden. Der Onkelbär liess die kleine Bärin sofort los und tat so, als wenn nichts gewesen wäre. Die kleine Bärin war ganz durcheinander. Eigentlich mochte sie ihren Onkel doch gern, warum macht er dann so komische Sachen? So schnell sie konnte, lief die kleine Bärin zu ihrer besten Freundin Luzia. Auf dem Nachhauseweg erzählte sie ihr, was der Onkelbär gemacht hatte. Schliesslich vertraute sie ihr auch sonst alle Geheimnisse an. Nachdem Luzia sich die Geschichte angehört hatte, beschlossen die beiden Bärenmädchen, dass das, was der Onkel getan hat, nicht in Ordnung war. Erwachsene Bären dürfen so etwas nicht mit Bärenkindern machen.

Die kleine Bärin und ihre Freundin überlegten sich einen Plan. Was würden die beiden als nächstes tun?

Nach dem Erzählen können die Eltern gemeinsam mit ihrem Kind die Impulsfragen durchgehen und besprechen.

- Wo darf eine erwachsene Person anfassen, wo nicht?
- Was sind angenehme Berührungen, was unangenehme Berührungen?
- Was mache ich, wenn ich ein komisches Gefühl habe oder ganz durcheinander bin?
- Wo kann ich Hilfe holen?

Ich kann mich selbst schützen, indem ich...

- mit jemandem spreche
- Nein sage
- mich nie alleine an Orten aufhalte
- mich nicht auf ein Gespräch mit Fremden einlasse
- immer pünktlich nach Hause komme
- Eltern informiere, wohin ich gehe
- schlechte Geheimnisse anvertraue
- keine Angst habe, laut zu schreien, wenn es nötig ist
- mich heftig wehre





Spiel Wecker-Alarm

Ein grosser, alter Wecker, der noch richtig laut tickt, wird im Raum versteckt. Er sollte von einem Kind gefunden werden und zwar, bevor dieser klingelt. Klingt der Wecker, bevor das Kind ihn findet, rufen alle Teilnehmer so laut sie können Alarm!



Mut-Steine bemalen

Material:

Ideal zum Bemalen von Steinen sind Öl- oder Acrylfarben.
Pinsel mit verschiedenen Strichstärken

Vorbereitung

Geht raus in die Natur und sucht euch den entsprechenden Stein aus. Steine mit einer glatten Oberfläche, wie sie oft an Seen oder Flüssen zu finden sind, eignen sich. Achtet bei der Auswahl der Steine darauf, dass diese eher gross sind, dass sie auf keinen Fall von Kindern verschluckt werden können.

Vor dem Bemalen steht als erstes eine gründliche Reinigung der Steine mit Wasser und Spülmittel an. Danach die Steine gut trocknen lassen.

Steine bemalen

Zuerst Grundfarbe auftragen, keine zu dunkle Farbe auswählen, anschliessend gut durchtrocknen lassen. Farbschicht für Farbschicht auftragen, bis das Kunstwerk fertig ist. Kleine Künstlerinnen lieben übrigens Glitzereffekte aller Art.

Fixieren

Damit der Stein sein Aussehen behält, müssen die fertig gemalten Steine noch mit einer Schutzschicht überzogen werden. Klarlack aus der Sprühdose sollte immer von den Eltern und nur in gut belüfteten Räumen angewendet werden. Den lackierten Stein für mindestens 2-3 Stunden gut trocknen lassen.

Nun ist der Mut-Stein für seine Magie bereit!

Mut tut gut!



Alarmieren braucht Energie!



Energieriegel backen

Vor- und Zubereitung: **ca. 20 Min.**

Backen: **ca. 30 Min.**

Zutaten

100g Butter

200g Akazienhonig

100g Cranberrys grob gehackt

100g Kernen-Mix- z.B. Sonnenblumenkernen, Kürbiskerne, Sesamsamen

50g ungesalzene, geschälte Pistazien, grob gehackt

1 Bio Zitrone, abgeriebene Schale und 2 Essl. Saft

150g Hirseflocken

50g Kokosraspeln

Zubereitung

1. Butter und alle Zutaten bis und mit Zitronenschale und -saft in einer Pfanne unter gelegentlichem Rühren kurz aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen.
2. Hirseflöckli und Kokosraspel begeben, gut mischen, in die vorbereitete Form verteilen.
Backen: ca. 30 Minuten in der Mitte des auf 160 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen lassen, in ca. 16 gleichgrosse Riegel schneiden.

Form:

Für eine quadratische Backform von ca. 24cm, mit Backpapier ausgelegt.

Hinweis: Hirse ist von Natur aus glutenfrei. Bei der Verarbeitung kann es aber zu Verunreinigungen kommen. Deshalb beim Kauf von Hirseflocken auf das glutenfreie Symbol achten.

Tipp: Statt quadratische Backform, ein rundes Backblech von 30cm Durchmesser, mit Backpapier ausgelegt, verwenden.

Haltbarkeit: In einer Dose gut verschlossen ca. 1 Woche

Quelle: Betty Bossi