

# 1 ALEX AUF ABENTEUERREISE

Alex ist fröhlich, denn sie darf mit Mama und Papa zu Hause bleiben. „Papa, spielen wir wieder, dass wir Abenteurer sind und den Urwald entdecken?“

„Jetzt nicht, Alex!“ Das kennt Alex schon: ‚Jetzt nicht‘ heißt ‚jetzt nicht, nachher nicht und später auch nicht!‘

Alex spielt alleine und kriecht durch die tiefen, matschigen Sümpfe, sie sieht Krokodile mit ihren scharfen Zähnen und Nilpferde, wie sie sich im Wasser wälzen und sich dann in der Sonne trocknen lassen. Aber was ist das? Da ist ein bunter Vogel mit einem neon-gelben Schnabel und einem roten Kamm auf dem Kopf. Um ihn genauer zu beobachten, muss Alex den Fluss überqueren. Alex greift nach der Liane und rutscht ab.

Alex fällt von der Sofalehne, sie stößt gegen Mama, die zu Hause arbeitet. Da kippt Mamas Kaffeebecher um und alles fließt ... auf Mamas Laptop. Mama springt auf. Sie ist auf einmal so groß wie ein Bär und brüllt auch so laut. „Alex, kannst du nicht aufpassen! Was für eine Sauerei und die Mail, die ich gerade geschrieben habe, ist auch weg!“

Alex verkriecht sich schnell unter dem Sofa. Sie weiß nicht, was sie tun soll.

Da kommen Mama und Papa mit einem Stoffherz. „Schau“, sagt Papa, „unser Herz kennt viele Gefühle. Gefühle sind richtig und wichtig und manchmal haben wir mehrere Gefühle gleichzeitig. So wie Mama und du gerade. Wollen wir unsere Gefühle mal zusammen sortieren?“

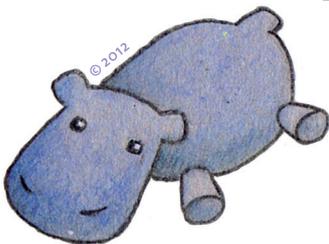
„Du hattest solchen Spaß beim Spielen und hast dich gefreut und nun bist du traurig, weil Mama geschimpft hat. Gleichzeitig tut es dir bestimmt leid, dass du Kaffee über den Laptop geschüttet hast. Ich bin auch traurig, dass ich nicht ins Büro kann“, sagt Papa. „Und ich war gerade wütend, weil du mich angestoßen hat“ sagt Mama, „außerdem bin ich genervt, weil ich arbeiten muss und viel lieber mit dir spielen möchte. Aber natürlich habe ich dich lieb und es tut mir leid, dass ich so gebrüllt habe.“

Das kann Alex verstehen. Sie hat eine Idee und schlägt vor für Mama, Papa und für sich ein Gefühle-Barometer zu basteln, auf dem alle sehen können, was der oder die andere gerade fühlt. Die Idee finden Mama und Papa toll. Das wollen sie machen!

Außerdem besprechen sie, dass es für alle gerade schwer ist: Mama und Papa müssen in diesen Tagen von zu Hause arbeiten und Alex darf nicht in die Kita gehen. Darum vereinbaren sie Zeiten und Regeln: Es gibt eine Mama-und-Alex-Zeit, eine Papa-und-Alex-Zeit und eine Mama-und-Papa-Zeit. In der darf Alex alleine spielen oder sie darf mit Freundinnen oder Freunden oder den Großeltern telefonieren und sogar skypen. Heute fangen sie an mit der Papa-und-Alex-Zeit und die beiden basteln das Gefühle-Barometer. Wenn sie fertig sind, wollen sie Pfannkuchen backen. Die liebt Alex sehr!



Alle Illustrationen von Lena Voß | Text von Jennifer Weidling | aus: ECHTE SCHATZE! – Die Starke-Sachen-Kiste für Kinder | PETZE-Institut (Hrsg.) | [www.petze-kiel.de](http://www.petze-kiel.de)



## 2 „ECHTE SCHÄTZE!“ FÜR EINEN ECHTEN SCHATZ – PRÄVENTION IM ALLTAG

*Jedes Kind ist einmalig. Im liebevollen Kontakt mit ihren ersten Bezugspersonen entwickeln Kinder ihr Verständnis von sich selbst und den anderen. Die Erwachsenen schaffen durch Blicke, Gesten, Berührungen und Worte Sicherheit und fördern Entwicklung.*

*Für Kinder ist es eine zentrale Entwicklungsaufgabe zu lernen, Gefühle wahrzunehmen und zu benennen, mit Herausforderungen und Enttäuschungen umzugehen, sich eigener Grenzen und der Grenzen anderer bewusst zu sein.*

*Mütter, Väter und andere Bezugspersonen können dazu beitragen, dass Mädchen und Jungen sich zu starken, selbstbewussten Menschen entwickeln, die respektvoll mit ihren eigenen Grenzen und denen anderer umgehen. Auch als Ansprechpartner\*innen bei Sorgen und Ängsten und als Helfenden bei Gefahr kommt ihnen eine ganz wichtige Aufgabe zu.*

*Je mehr Sicherheit und Vertrauen Kinder erfahren, desto mehr Selbstvertrauen können sie entwickeln und desto größer ist ihre Fähigkeit, auch in schwierigen Lebenssituationen Lösungen zu finden.*

*Die Fähigkeit eines Menschen, Entwicklungsaufgaben, Druck, Krisen und Belastungen zu bewältigen und schwierigen Situationen nicht hilflos ausgeliefert zu sein, nennt man Resilienz. Resilienz kann auch als seelische Widerstandskraft beschrieben werden. Die Wurzeln der Resilienz liegen in jedem einzelnen Menschen und seiner Lebensumwelt.*

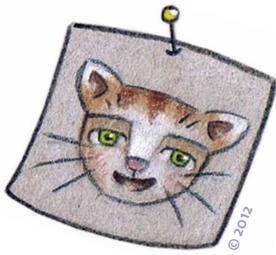
*Eltern und andere erwachsene Bezugspersonen können wesentlich dazu beitragen, dass Mädchen und Jungen diese Fähigkeit entwickeln. Die in „Echte Schätze!“ vorgestellten Problemlösungsstrategien sind resilienzfördernd.*

*Kinder zu stärken und daran mitzuwirken, dass ihr Recht auf ein gewaltfreies Leben Realität wird, – das ist kein Projekt, sondern eine Haltung, die in der Familie und in pädagogischen Einrichtungen eine Selbstverständlichkeit sein sollte. Diese Haltung fördert die Unabhängigkeit und das Selbstwertgefühl von Mädchen und Jungen. Sie begreift Kinder als autonome, aktive und schätzenswerte Subjekte.<sup>1</sup>*

*So ist es möglich, jedem Kind eine innere Schatztruhe voller „Echter Schätze“ mit auf den Lebensweg zu geben, die von den Kindern selbst und von anderen gefüllt werden kann. Diese „Echten Schätze“ sind immer und überall für die Mädchen und Jungen da und werden sie auch im Jugend- und Erwachsenenalter begleiten.*

Alle abgebildeten Illustrationen von  
Lena Voß | Texte von Carmen Kerger-  
Ladleif | aus: ECHTE SCHÄTZE! – Die  
Starke-Sachen-Kiste für Kinder | PETZE-  
Institut (Hrsg.) | www.petze-kiel.de

<sup>1</sup> Vgl. Carmen Kerger-Ladleif: Kinder beschützen! Sexueller Missbrauch – Eine Orientierung für Mütter und Väter. Köln



### 3 GEFÜHLELEISTE

Zwischen „fröhlich“ und „traurig“ liegen noch mehr Gefühle, über die sich Kinder bewusst werden können. Basteln Sie mit Ihrem Kind eine Leiste mit einer Gefühlsskala.

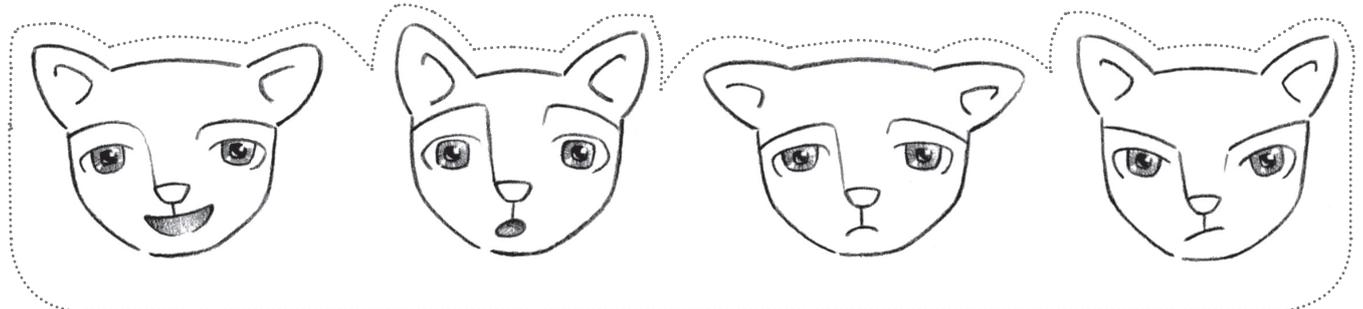
#### Anleitung:

**Variante 1 – Viererleiste:** Kopieren Sie die Viererleiste und einen Katzenkörper. Kleben Sie beides auf Karton, und lassen Sie es von Ihrem Kind ausmalen. Beides wird ausgeschnitten. An dem Katzenkörper wird von hinten eine Wäscheklammer festgeklebt – und zwar so, dass der Körper jeweils von unten an das passende Katzen Gesicht auf der Leiste geklammert werden kann. Damit kann das Kind jeweils sein aktuelles Gefühl markieren.

Die Gefühlleiste kann beispielsweise an der Kinderzimmertür aufgehängt werden. Ermutigen Sie Ihr Kind regelmäßig, dort mit der Wäscheklammer zu markieren, wie es sich fühlt. Daraus kann ein festes Ritual entstehen, z. B. morgens nach dem Aufstehen oder vor dem Schlafengehen.



Auf der Rückseite des Katzenkörpers die Wäscheklammer ankleben, sodass der Körper von unten an die Viererleiste angeklammert werden kann.

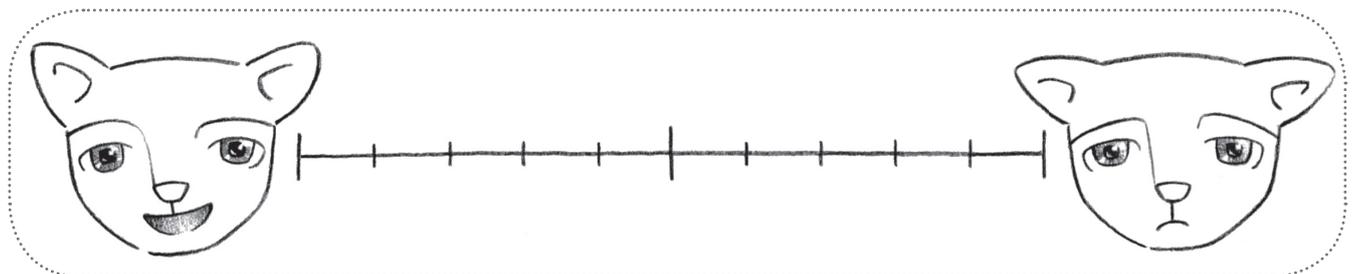


Viererleiste für Variante 1 © 2012

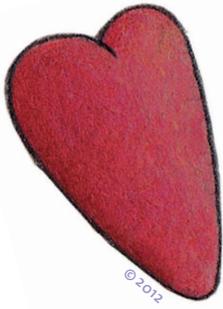
**Variante 2 – Mehr so oder mehr so:** Für diese Variante wird die Vorlage „Gefühleleiste“ vergrößert kopiert und für das Kind auf festen Karton aufgeklebt. Nun kann die Leiste angemalt werden. Die Kopiervorlage gibt eine Skala von *fröhlich* bis *traurig* vor. Mit einer Wäscheklammer, die es auf der Skala positioniert, zeigt Ihr Kind, ob es sich „mehr so oder mehr so“ fühlt.

Sichtbar werden hier die Gemütslagen *zwischen* fröhlich und traurig: Manchmal fühlt man sich „ein bisschen traurig“, „eher fröhlich“ oder einfach nur „ganz okay“.

Alle abgebildeten Illustrationen von Lena Voß | Texte von Carmen Kerger-Ladleif | aus: ECHTE SCHÄTZE! – Die Starke-Sachen-Kiste für Kinder | PETZE-Institut (Hrsg.) | www.petze-kiel.de



Gefühleleiste für Variante 2 © 2012



## 4 DAS GROßE HERZ KENNT VIELE GEFÜHLE

Schon Kinder kennen das Herz als ein Symbol der Liebe und Zuneigung. In der Regel wird das Herz mit positiven Gefühlen in Verbindung gebracht, aber auch Kinder wissen, dass das Herz manchmal ganz schwer ist (bei Sorgen, Kummer), vor Schreck oder Angst fast stehen bleibt, vor Aufregung rast, ganz doll klopft (wenn wir verliebt sind), vor Freude hüpfet oder ganz langsam und beständig schlägt, wenn wir ruhig und zufrieden sind.

### Anleitung:

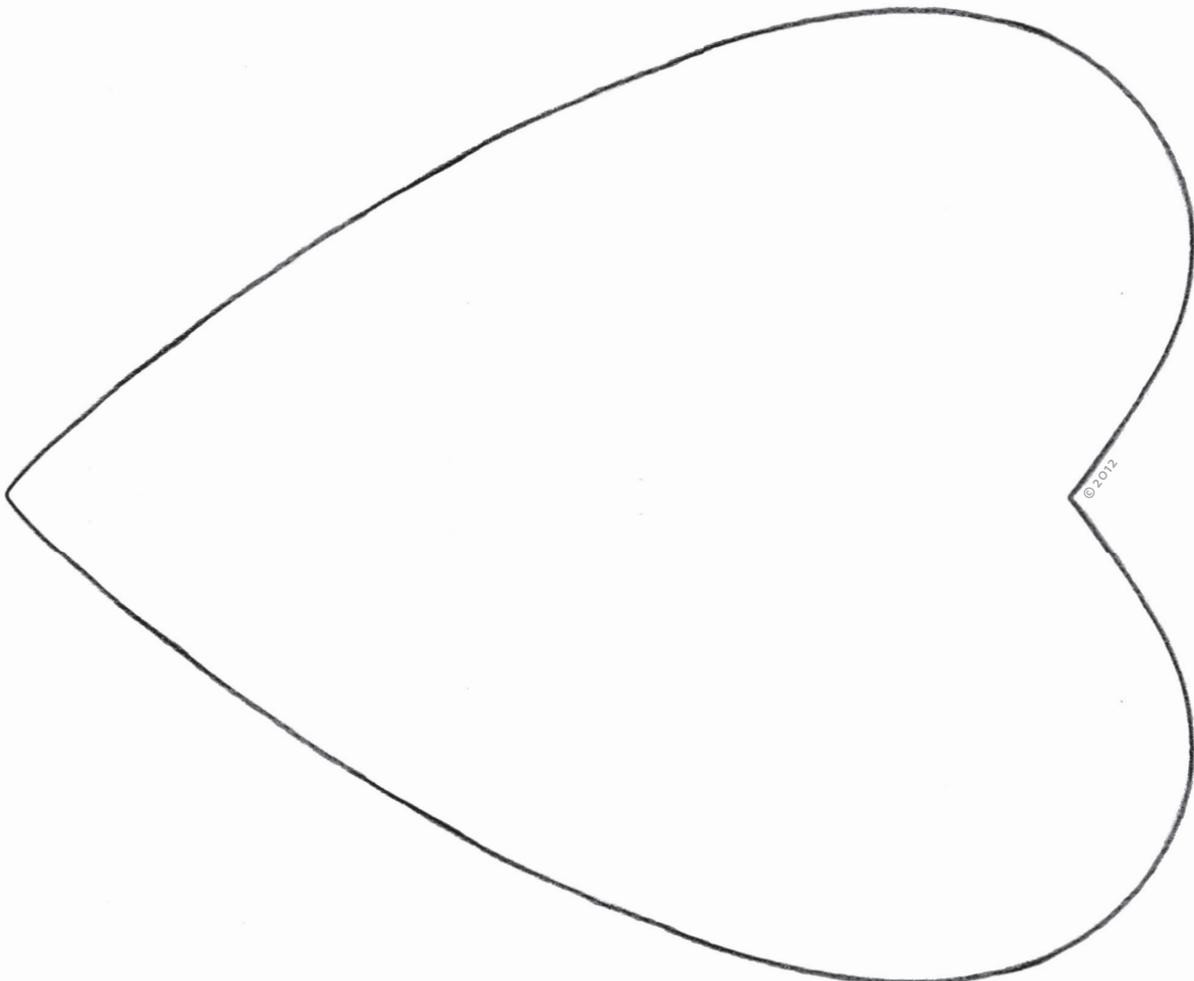
**Variante 1:** Geben Sie Ihrem Kind eine Kopie des Herzens. Bitten Sie es, in das Herz etwas hineinzumalen für einen Menschen, den sie gerne haben, z. B. die Großmutter oder einen Freund aus der Kita.

Ermöglichen Sie Ihr Kind, ihr Bild zu verschicken.

**Variante 2:** Malen Sie den Umriss eines Herzens auf ein Stück Fotokarton in Postkartengröße. Ihr Kind gestaltet sein Herz nach eigenen Vorstellungen und behält es bei sich als sein ganz persönliches Herz, das ihm immer und überall Kraft gibt oder als besonders wichtiger Schatz in einer Schatzkiste sicher aufbewahrt wird.

**Variante 3:** Sammeln Sie mit den Kindern Kieselsteine, die sie anschließend mit Herzen bemalen. Diese Steine können die Kinder als Handschmeichler oder Glücksbringer bei sich tragen.

Alle abgebildeten Illustrationen von  
Lena Voß | Texte von Carmen Kerger-  
Ladleif | aus: ECHTE SCHÄTZE! – Die  
Starke-Sachen-Kiste für Kinder | PETZE-  
Institut (Hrsg.) | [www.petze-kiel.de](http://www.petze-kiel.de)





## ECHTE SCHÄTZE! – DIE STARKE-SACHEN-KISTE FÜR KINDER

Weitere kurze Geschichten und umfangreiche Materialien zur Selbstwertstärkung von Vorschulkindern finden Sie im *Bilderbuch* „ECHTE SCHÄTZE! – Die Starke-Sachen-Kiste für Kinder“ mit zugehörigem *Begleitheft* und *Minibuch*. Es kann in unserem Online-Shop bestellt werden:

[www.petze-shop.de](http://www.petze-shop.de)

*Kinder lieben Schatzkisten! Sie sammeln darin alles, was für sie wertvoll ist, und behüten es. Mit diesem Bilderbuch wird Mädchen und Jungen ein Geschenk gemacht, das ihnen hilft, den allergrößten Schatz zu behüten und zu schützen: sich selbst! Dass das manchmal gar nicht so einfach ist, wissen auch die Kinder aus der Villa Pustebume. Ihnen hilft zum Glück die Katze Kim mit ihrer „Starke-Sachen-Kiste“.*

*Was da alles drin ist! Da gibt es z. B. eine Stopp-Kelle, mit der die Kinder zeigen können: Ich brauche mehr Abstand! Oder ein Megafon, mit dem auch eine ganz leise Stimme laut wird und Hilfe herbeirufen kann. – Das sind echte Schutzschätze!*

*Das Begleitmaterial enthält Kopiervorlagen, Bastelideen und viele Anregungen für Mütter, Väter und andere Erziehende.*

*Als Extra-Schatz für die Hosentasche: „Echte Schätze!“ im Kleinformat.*

**Petze**  
**Petze-Institut für  
 Gewaltprävention**  
 gemeinnützige GmbH

Das „PETZE-Institut für Gewaltprävention“ arbeitet seit Jahren aktiv in der Prävention. Es entwickelt innovative, erlebnisorientierte Materialien und Medien, die in ganz Deutschland und über die Landesgrenzen hinweg zum Einsatz kommen, etwa in der Schweiz und in Mosambik. „Echte Schätze!“ ist das neueste Projekt für den Elementarbereich.

[www.petze-kiel.de](http://www.petze-kiel.de)

Das Bilderbuch ist Teil des gleichnamigen Kita-Projektes und der *STARKE KINDER KISTE!* – Das *ECHTE SCHÄTZE!* Präventionsprogramm. Weitere Informationen finden Sie hier:

[www.petze-kiel.de](http://www.petze-kiel.de)

[www.starkekinderkiste.de](http://www.starkekinderkiste.de)



[www.petze-kiel.de](http://www.petze-kiel.de)

# KINDERSCHUTZ-RAP

**MEINE GEFÜHLE SIND RICHTIG UND WICHTIG!**

*Bewegung:* rechte Hand auf linke Brust

**DEINE GEFÜHLE SIND RICHTIG UND WICHTIG!**

*Bewegung:* linke Hand auf rechte Brust



**ICH SAG NEIN – LASS DAS SEIN!**

*Bewegung:* Hände in Neinhaltung nach vorn

**GRENZEN SETZEN, NICHT VERLETZEN!**

*Bewegung:* Hände nacheinander in Kreuzhaltung vor die Brust



**EIN GUTES GEHEIMNIS BEHALTE ICH FÜR MICH,**

*Bewegung:* linke Hand bildet eine Schale, rechte Hand deckt die Schale zu

**EIN SCHLECHTES GEHEIMNIS SAGE ICH WEITER!**

*Bewegung:* Hände bilden einen Trichter vor dem Mund, Stimme laut



**ICH KANN HELFEN**

*Bewegung:* mit ausgestreckten Armen und Händen Hilfe anbieten

**UND MIR HILFE HOLEN!**

*Bewegung:* mit ausgestreckten Armen Hilfe holen



**DENN EINES SAG ICH DIR,**

*Bewegung:* Zeigefinger zeigt auf sich und dann ausgestreckt nach vorn

**MEIN KÖRPER GEHÖRT MIR!**

*Bewegung:* sich selbst freundlich in die Arme nehmen



© 2006 Sonja Blattmann, Karin Derks  
GbR MuT-Zentrum, [www.mut-zentrum.de](http://www.mut-zentrum.de)



**MuT-Zentrum**  
Musik und Theater  
für kleine und  
große Menschen



SCHUTZBOTSCHAFTEN ZUR PERSÖNLICHKEITSSTÄRKUNG