Anlage 5: Regeln für Kinder (bis Ende Grundschule)

- Ich bin richtig, so wie ich bin.
- Meine Gefühle sind richtig und wichtig.
  → Ich passe auch auf deine Gefühle auf.
- Ich darf NEIN sagen. Ein Nein ist ein NEIN und kein JA oder VIELLEICHT!
  → Ich akzeptiere auch Dein NEIN und Deine Grenzen, auch wenn mir das nicht gefällt oder mich verletzt.
- Niemand darf mich zu etwas zwingen, mir Angst machen, mir wehtun oder mich verunsichern
  → Ich darf das bei anderen auch nicht machen.
- Ich weiß, was ein gutes und ein schlechtes Geheimnis ist.
  → Ich sage schlechte Geheimnisse immer weiter. Das ist kein Petzen, sondern mutig und richtig.
- Ich hole Hilfe, wenn ich oder jemand anders in Not ist.
  → Hilfe holen ist mutig.
- Wenn ich möchte, dass mich jemand tröstet, weil ich mir weh getan habe oder mich nicht gut fühle, ist das in Ordnung.
  → Ich bin schon groß: Ich lasse mich kurz in den Arm nehmen oder setze mich neben meine Trainer*innen.
- Ich gehe vor dem Sport auf Toilette.
  → Muss ich doch zur Toilette, sage ich den Trainer*innen Bescheid.
  → Ich übe zu Hause, dass ich hier bald keine Hilfe mehr brauche.