



TAISHINDOKAN - AKADEMIE

体心道館

INSTITUTE FOR MARTIAL ARTS, BODY & SPIRIT TRAINING

INSTITUT FÜR KAMPFKÜNSTE, KÖRPER- & GEISTTRAINING

KONTAKT@TAISHINDOKAN-AKADEMIE.ORG

WWW.TAISHINDOKAN-AKADEMIE.ORG



KINDER-Selbst-machen Kinder behauptungskurs



14 TIPPS für STARKE KINDER

1. Wenn du allein unterwegs bist, sollte immer eine Person deines Vertrauens wissen, wo du dich aufhältst und wann du wiederkommst! Lerne die dafür wichtigen Telefonnummern auswendig!
2. Wenn du in Gefahr bist, musst du niemals gehorchen und darfst alles tun, um dich wieder gut zu fühlen! Dann musst du nicht lieb sein!
3. Hole dir immer Hilfe! Sprich jemanden an, der dir helfen kann: Am besten eine Frau mit Kind, eine Oma oder einfach jemand in deiner Nähe. Man kann auch ins nächste Geschäft gehen oder in eine Imbissbude! Sprich die Menschen dabei direkt an, indem du zum Beispiel sagst: „Hallo Sie, in dem grünen Mantel, helfen Sie mir!“
4. Geschenke von Fremden oder Bekannten, für die man etwas tun soll, sind keine Geschenke. Höre auf deinen Bauch und sage **NEIN!** Sage & zeige, **STOPP**, wenn dir jemand zu nahe kommt!
5. Menschen, denen du vertraust, kannst du von Leuten oder Geheimnissen erzählen, die dir Angst machen oder die dich traurig stimmen! Solange, bis du wirkliche Hilfe gefunden hast!
6. Damit du immer sicher und stark auf andere wirkst, solltest du versuchen deinem Gegenüber in die Augen zu schauen. Übe dies mal vor dem Spiegel!
7. Du brauchst niemals Berührungen zuzulassen, die komisch, eklig oder unangenehm für dich sind. Auch kein Küsschen auf Kommando! Sag **NEIN**, wenn du das Gefühl hast!
8. Wenn dich ein Fremder anspricht, dann halte immer einen Abstand von 2 bis 3 Metern!
9. Wenn dich jemand mitnehmen will, dann schreie: **FEUER!** (auf „Hilfe“ reagiert niemand).
10. Greift dich ein Erwachsener an, dann nutze deine Stärken: Du kannst dem Täter ganz laut ins Ohr schreien! Du könntest Beißen, Treten, dich losreißen! Erzähle immer deinen Vertrauenspersonen davon!
11. Wenn du mal nicht weißt, ob du bei einem Fremden oder Bekannten mitfahren sollst, dann lasse es besser!
12. Wenn du von einem Autofahrer angesprochen wirst, steig niemals ins Auto ein - auch nicht, wenn der Autofahrer sagt, deine Mutter hätte einen Unfall oder wenn er erzählt, er bräuchte deine Hilfe, um einen Weg zu finden!
13. Es klingelt an der Tür - Mach nicht auf, wenn Du allein bist (es sei denn, es ist jemand, von dem Deine Eltern sagen, dass Du ihn reinlassen darfst). Oder nutze das Familienpasswort!
14. Es klingelt das Telefon - sag nicht, dass du allein zu Hause bist! Schreibe dir die Nummer des Anrufers auf und sag, deine Mutter ruft zurück! Oder lass den Anrufbeantworter laufen!