

Ich bin stark & sicher

Du hast das Recht, dass es dir gut geht und dass du sicher bist.
Die Erwachsenen um dich herum passen auf dich auf und kümmern sich um dich.

Und auch du kannst viel tun:

Dein NEIN ist wichtig:

Du darfst „Nein“ sagen, wenn dir etwas unangenehm ist oder du etwas nicht möchtest – besonders, wenn es um deinen Körper geht oder sich etwas komisch anfühlt. Dein „Nein“ zählt. Auch für Erwachsene die du lieb hast, oder die dir wichtig sind.

Manchmal sagen Erwachsene dann auch: „Das ist jetzt wichtig“ – zum Beispiel beim Anziehen oder Zähneputzen. Dann wollen sie, dass es dir gut geht und du gesund und sicher bist.

- Hast du schon mal ganz laut NEIN gesagt?

Hör auf dein Gefühl:

Deine Gefühle sind wie kleine Helfer. Sie zeigen dir, ob es dir gut geht oder nicht. Wenn du traurig, wütend, ängstlich oder unsicher bist, ist das wichtig – dann darfst du darauf achten und dich fragen, was dir jetzt guttut. Deine Gefühle helfen dir zu merken, wann du Pausen brauchst, etwas sagen möchtest oder dir Hilfe holen darfst. Sie zeigen dir auch, dass du auf dich selbst aufpassen darfst und dass es richtig ist, dir Unterstützung zu suchen, wenn etwas schwierig ist.

- Was ist dein Lieblings-Gefühl, und welches Gefühl findest du blöd?

Hol dir Hilfe:

Wenn du Angst hast, traurig oder unsicher bist, darfst du dir Hilfe holen. Du kannst zu einem Erwachsenen gehen, dem du vertraust – zum Beispiel Mama, Papa oder einer Erzieherin oder einem Erzieher. Wenn dir jemand nicht zuhört oder nicht hilft, darfst du zu einer anderen Person gehen – so lange, bis dir jemand zuhört und dir hilft. Hilfe zu holen ist mutig und richtig, damit du dich sicher fühlst und Probleme gelöst werden können.

- Wer kann ein guter Helfer, oder eine gute Helferin für dich sein?

Du darfst alles erzählen:

Du darfst immer sagen, was dir passiert ist oder wie du dich fühlst. Es gibt keine Geheimnisse, die dich traurig, ängstlich oder komisch fühlen lassen, über die du nicht sprechen darfst. Auch wenn dir jemand sagt „Das darfst du nicht erzählen“, darfst du es trotzdem einem Erwachsenen erzählen, dem du vertraust. Manchmal gibt es auch gemischte Gefühle. Zum Beispiel, wenn du dich auf etwas sehr freust und dich gleichzeitig dabei etwas ängstlich fühlst.

- Kennst du das?

Du musst auch auf andere achten:

Wenn andere Kinder oder Erwachsene „Nein“ sagen oder zeigen, dass sie etwas nicht möchten, hörst du darauf. Jedes „Nein“ ist wichtig und muss beachtet werden, damit sich alle sicher und wohlfühlen. So hilfst du mit, dass alle freundlich miteinander umgehen.

- Was mag dein bester Freund oder deine beste Freundin überhaupt nicht?
- Weißt du das?



KRAFTPAKET Kinder

Mein Kind - stark & sicher

Liebe Eltern,

im Kinderschutz sind Sie quasi die Superheldin/der Superheld Ihres Kindes. Sie spielen deshalb für Ihr Kind die zentrale Rolle. Sie sind die wichtigsten Bezugspersonen im Leben Ihres Kindes, denn Sie begleiten es von Anfang an, kennen seine Stärken, seine Bedürfnisse und seine Eigenheiten. Kinder orientieren sich an Ihnen, vertrauen Ihnen und fühlen sich bei Ihnen sicher.

Diese besondere Verantwortung birgt gleichzeitig eine große Chance: Indem Sie Ihrem Kind verlässlich zur Seite stehen, Vertrauen schenken und einen klaren Rahmen setzen, können Sie es stärken, sein Selbstbewusstsein fördern und ihm ermöglichen, sich selbstwirksam zu erleben. Das macht Kinder mutig, selbstsicher und befähigt sie, bei Bedarf Hilfe zu suchen.

Die folgenden Fähigkeiten können Sie durch Ihre Unterstützung fördern und damit Ihr Kind stärken und schützen. Sie sind eingeladen, Ihre Rolle bewusst zu reflektieren und Chancen zu erkennen, Sie tragen aktiv und maßgeblich dazu bei, dass Ihr Kind selbstbewusst, selbstwirksam und sicher aufwächst:

Bindung stärken:

Kinder erleben durch eine enge und stabile Bindung zu Ihnen, zu Großeltern oder anderen wichtigen Bezugspersonen Sicherheit, Geborgenheit und Vertrauen. Kinder, die sich sicher gebunden fühlen, entwickeln mehr Selbstvertrauen, können besser mit Herausforderungen umgehen und entwickeln eher die Fähigkeit, Hilfe zu suchen, wenn sie Unterstützung brauchen.

- Wann am Tag verbringe ich bewusst und intensiv Zeit mit meinem Kind?
- Was machen wir in dieser Zeit – darf mein Kind mitbestimmen, welche Aktivitäten wir machen?
- Wie zeige ich meinem Kind täglich, dass es sich auf mich verlassen kann? (z. B. durch Zuhören, Berühren, Blickkontakt)
- Welche Rituale oder feste Zeiten (z. B. Vorlesen, gemeinsames Essen, Einschlafrituale) nutze ich, um Nähe und Verlässlichkeit zu vermitteln?
- Wie reagiere ich, wenn mein Kind Trost oder Unterstützung sucht – antworte ich direkt und einfühlsam?

Übergänge sensibel begleiten:

Übergangsphasen, wie die Eingewöhnung in Krippe oder Kita, Gruppenwechsel oder der Übergang in die Grundschule, sind für Kinder besonders sensible Zeiten. In diesen Phasen können Unsicherheit, Sorgen oder Ängste stärker spürbar sein – sowohl bei den Kindern als auch bei Ihnen als Eltern. Deshalb ist es besonders wichtig, in dieser Zeit gut im Austausch zu sein – mit dem Kind, innerhalb der Familie und mit den Fachkräften. So können alle Beteiligten Sicherheit gewinnen und Entlastung erfahren. Unterstützung durch Fachkräfte in der KiTa, Lehrkräfte oder Beratungsstellen kann zusätzlich helfen, die Übergänge für Kinder möglichst stabil, vertrauensvoll und sensibel zu gestalten.

- Wie geht es mir selbst mit Blick auf den bevorstehenden Übergang, und welche Erfahrungen aus der Vergangenheit oder der eigenen Biografie können helfen, das Kind sicher zu begleiten?
- Mit wem kann ich mich austauschen, um Sorgen oder Unsicherheiten zu teilen, damit ich meinem Kind zur Seite stehen kann?
- Wer kann den Übergang aktiv mitgestalten oder begleiten (Familie oder andere Bezugspersonen)?

Vorbild sein im Alltag:

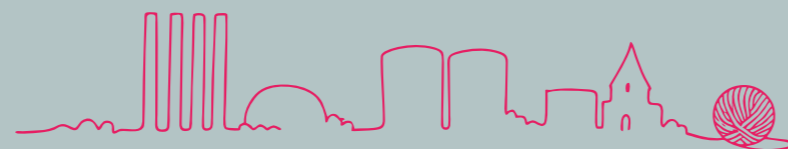
Kinder lernen die Welt vor allem durch Nachahmung – im Alltag und besonders im Spiel wird sichtbar, wie sie Erlebtes aufgreifen und verarbeiten. Als wichtigste Bezugsperson im Leben Ihres Kindes haben Sie dabei eine zentrale Rolle: Ihr Kind orientiert sich an Ihnen, beobachtet Sie genau und übernimmt vieles von dem, was Sie tun, sagen und vorleben.

Gerade deshalb kommt Ihrer Rolle eine besondere Bedeutung zu: Ihr Verhalten gibt Ihrem Kind Orientierung, Sicherheit und wichtige Impulse für den Umgang mit sich selbst und anderen.

- Wie gehe ich im Alltag mit meinen eigenen Gefühlen um?
- Benenne ich sie auch im Beisein meines Kindes (z. B. „Ich bin gerade traurig/wütend...“)?
- Wie gehe ich mit Fehlern oder Misserfolgen um?
- Spreche ich darüber und zeige ich meinem Kind konkret, dass Fehler und Misserfolge zum Lernen dazugehören und nicht schlimm sind?
- Kann ich mich bei meinem Kind entschuldigen, wenn ich mich falsch verhalten habe?
- Wie gestalte ich meine Kommunikation mit anderen wichtigen Bezugspersonen meines Kindes (z. B. Partner, Familie, KiTa)?
- Bleibe ich auch bei Uneinigkeit respektvoll und wertschätzend?
- Welche Verhaltensweisen lebe ich meinem Kind im Alltag vor z. B. im Umgang mit Medien, beim Essen, im Umgang mit anderen Menschen?



KRAFTPAKET Eltern





KRAFTPAKET Eltern

Umgang mit Gefühlen fördern:

Kinder lernen nach und nach, ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und zu regulieren. Nur wenn sie verstehen, was sie fühlen und erleben, dass ihre Gefühle ernst genommen werden, können sie später Gefühle unterscheiden und sich bei Bedarf Unterstützung holen. Eltern können ihre Kinder sehr unterstützen, indem sie Gefühle sichtbar machen, Worte dafür geben und Sicherheit vermitteln.

- Wie reagiere ich, wenn mein Kind Freude, Wut, Angst oder Traurigkeit zeigt – nehme ich das Gefühl ernst und benenne es?
- Welche Worte oder Gesten nutze ich, um meinem Kind zu helfen, seine Gefühle zu erkennen und zu benennen?

- Schaffe ich regelmäßig Gelegenheiten, in denen mein Kind über seine Gefühle sprechen kann, ohne dass es bewertet oder unterbrochen wird?
- Unterstütze ich mein Kind darin, schwierige Gefühle zu verarbeiten, z. B. durch gemeinsame Strategien zum Beruhigen oder Nachdenken?

Wissen über Grenzen, Körper und Rechte vermitteln:

Kinder sind von Geburt an auf Pflege und Versorgung angewiesen, entwickeln aber nach und nach ein eigenes Autonomiegefühl. Es ist wichtig, dass Kinder früh lernen, dass ihr Körper ihnen gehört, sie „Nein“ sagen dürfen und Erwachsene ihre Grenzen respektieren. Das Bewusstsein eigener Grenzen stärkt auch die Fähigkeit, die Grenzen anderer zu achten.

- Achte ich darauf, die körperlichen Grenzen meines Kindes zu respektieren – z. B. bei Umarmungen, Küssen oder beim Waschen, Wickeln, Anziehen – auch bei Verwandten oder anderen nahestehenden Personen?
- Erkläre ich meinem Kind, dass es jederzeit „Nein“ sagen darf, und reagiere ich respektvoll darauf?
- Spreche ich mit meinem Kind über seinen Körper, Gefühle von Unbehagen oder unangenehme Situationen (Spritze, Fieber messen usw.)?
- Welche Möglichkeiten biete ich meinem Kind, seine eigenen Entscheidungen zu treffen und seine Autonomie zu üben (z. B. beim Anziehen, Spielen, bei der Essenswahl)?
- Wie vermittele ich meinem Kind altersgerecht seine Rechte und dass es sich bei Problemen Hilfe holen kann?

Orientierung und Verlässlichkeit stärken:

Kinder stehen vor der großen Aufgabe, sich in der Welt zurechtzufinden. Damit ihnen das gut gelingt, brauchen sie Unterstützung und Sicherheit. Klare Strukturen, Regeln, Möglichkeiten und Grenzen geben Orientierung. Dafür sind Erwachsene nötig, die sich ihrer Rolle bewusst sind, einen verlässlichen Rahmen bieten und Verantwortung übernehmen. So werden Kinder entlastet und haben die Zeit, sich in ihrem eigenen Tempo die Welt der Erwachsenen anzueignen.

- Welche klaren Tagesstrukturen und Routinen (z. B. Essens- und Einschlafrouinen) die Sicherheit vermitteln biete ich meinem Kind?
- Welche täglichen Situationen nutze ich, um meinem Kind Regeln, Grenzen und Erwartungen verständlich zu vermitteln?
- Wie reagiert mein Kind darauf?
- Mit wem tausche ich mich darüber aus, in welchen Bereichen ich meinem Kind Orientierung geben muss, und wo ich ihm Freiräume zur Selbstständigkeit lasse?
- Kennen wir als Familie den Rahmen, den andere wichtige Bezugspersonen (z. B. KiTa, Großeltern, Tagespflege) für das Kind setzen, und können wir diesen anerkennen und uns gegenseitig darin unterstützen?

Selbstwirksamkeit stärken:

Kinder, die sich als selbstwirksam erleben, haben die Erfahrung gemacht, dass sie Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen können. Sie trauen sich mehr zu, entwickeln Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und erleben, dass ihr Handeln etwas bewirkt. Diese Erfahrung macht sie stark, fördert ihr Selbstbewusstsein und hilft ihnen, auch in schwierigen Situationen aktiv zu werden und sich Unterstützung zu holen.

- In welchen Alltagssituationen hat mein Kind die Möglichkeit, Dinge selbst auszuprobieren und Lösungen zu finden?
- Wo halte ich mich bewusst zurück, damit mein Kind eigene Erfahrungen machen kann?
- Welche Aufgaben übertrage ich meinem Kind, die es eigenständig bewältigen kann (z. B. Anziehen, kleine Entscheidungen treffen, Mithelfen im Alltag)?
- Wie zeige ich meinem Kind, dass ich an seine Fähigkeiten glaube und seine Anstrengungen wertschätze?



KRAFTPAKET Eltern

Mit Misserfolgen und schwierigen Situationen umgehen lernen:

Kinder erleben im Alltag nicht nur Erfolg, sondern auch Enttäuschungen, Frust und schwierige Situationen. Oft möchten Erwachsene diese Gefühle vermeiden und Kinder möglichst schnell wieder „glücklich machen“. Das ist gut gemeint, nimmt Kindern jedoch die Chance, wichtige Erfahrungen zu sammeln.

Kinder, die lernen, auch unangenehme Gefühle auszuhalten, mit Misserfolgen umzugehen und nach Rückschlägen weiterzumachen, entwickeln Vertrauen in sich selbst und in die Erfahrung, dass schwierige Situationen vorübergehen. Diese Fähigkeit macht sie widerstandsfähiger (resilient) und stärkt sie langfristig.

- Wie reagiere ich, wenn mein Kind scheitert – ermutige ich es, weiterzumachen und neue Wege zu finden?
- In welchen Situationen halte ich Gefühle wie Frust oder Enttäuschung meines Kindes mit ihm aus, anstatt sie sofort „lösen“ zu wollen?
- Wie begleite ich mein Kind, wenn etwas nicht gelingt – tröste ich, ohne ihm die Erfahrung abzunehmen?
- Welche Worte nutze ich, um meinem Kind Mut zu machen, weiterzumachen („Du schaffst das“, „Probier es nochmal“)?
- Gebe ich meinem Kind Raum, eigene Lösungen zu finden, auch wenn es dabei Fehler macht?
- Wo kann ich meinem Kind zeigen, dass Scheitern zum Lernen dazugehört und nichts „Schlimmes“ ist?

Wenn Unterstützung notwendig wird – gemeinsam Verantwortung übernehmen:

Auch wenn alle Beteiligten stets ihr Bestes für das Kind geben, kann es Situationen geben, in denen das Wohl Ihres Kindes gefährdet ist oder unterschiedlich eingeschätzt wird. Trotz bester Absichten können besondere Lebensumstände zu Überforderung führen – und dazu, dass Kinder nicht die Unterstützung erhalten, die sie brauchen. In solchen Momenten ist es wichtig hinzuschauen und sich Unterstützung zu holen.

Nicht immer besteht Einigkeit darüber, was im konkreten Moment das Beste für ein Kind ist oder wie dieses erreicht werden kann. Umso wichtiger und hilfreicher sind Gespräche, um unterschiedliche Perspektiven zu verstehen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

Wenn die Sorge besteht, dass ein Kind Unterstützung oder Schutz benötigt, ist es wichtig und richtig, Hilfe von außen hinzuzuziehen:

Im familiären Umfeld ist der Allgemeine Soziale Dienst (ASD) des Jugendamtes Ansprechpartner: Hier können sich sowohl Eltern als auch Kinder beraten und unterstützen lassen.

<https://www.wolfsburg.de/leben/familie/sozialer-dienst>

Bei Situationen in der Kindertageseinrichtung können Sie sich zunächst an die KiTa Leitung oder den Träger wenden. Sollte dies nicht zielführend erscheinen, besteht auch die Möglichkeit, sich an die Stadt Wolfsburg – Frühkindliche Bildung zu wenden:

<https://www.wolfsburg.de/leben/familie/kinderschutz>

Das Ziel ist dabei immer, gemeinsam Lösungen zu finden, im Dialog zu bleiben und das Wohl des Kindes in den Mittelpunkt zu stellen. Es geht stets darum, Kinder bestmöglich zu schützen und zu stärken.

Notizen:

