

IDEEN UND VORSCHLÄGE,

wie alle in der Familie gut zusammen leben und lernen können.



Mein Körper gehört mir!

Kinder müssen lernen, ihre körperlichen und seelischen Grenzen zu schützen. Das ist wichtig, damit sie sich in der Welt sicher fühlen können. Erwachsene sollten Kindern deshalb so früh wie möglich zeigen, dass sie ihre Grenzen respektieren. So lernen Kinder: Ich darf „Nein“ sagen. Und ich darf mich selbst schützen. Niemand darf mir wehtun.

Erwachsene müssen Kinder vor Gewalt schützen.

Jeder Mensch hat das Recht auf ein Leben ohne Gewalt. Kinder müssen aber erst lernen, ihre eigenen Grenzen ernst zu nehmen. Sie müssen lernen: Ich bin wichtig. Ich darf „Nein“ sagen. Und wenn ich „Nein“ sage, müssen die Menschen das ernst nehmen. Andere Menschen dürfen mir nicht wehtun.

Das geht nur, wenn Erwachsene die Grenzen der Kinder respektieren. Überschreiten Eltern die Grenzen eines Kindes oft? Werden sie zum Beispiel grob oder schlagen das Kind? Dann kann das Kind nicht lernen, wo seine Grenzen sind. Und es kann nicht lernen, diese Grenzen zu schützen.

Experten und Expertinnen haben herausgefunden, dass viele Eltern ihre Kinder immer noch schlagen. Eltern dürfen ihre Kinder aber nicht schlagen.

Mit schwierigen Gefühlen umgehen

Kinder sollten früh lernen: Alle Gefühle sind okay. Aber nicht jedes Verhalten ist okay. Ist ein Kind zum Beispiel sehr wütend und schlägt deshalb andere Kinder?

Dann ist das nicht okay. Die Eltern müssen dem Kind zeigen: Wie kann ich mit schwierigen Gefühlen richtig umgehen? Das Kind kann zum Beispiel auf ein Kissen schlagen oder auf den Boden stampfen. Oder das Kind kann tief einatmen und ausatmen, bis es sich beruhigt hat.

Die Eltern sollten dem Kind dabei immer zeigen: Du bist gut so, wie du bist. Und es ist okay, schwierige Gefühle zu haben. Aber du darfst anderen Menschen nicht wehtun.



Gefühle mit Worten ausdrücken

Kinder sollten schon früh lernen, dass ihre Worte wichtig sind und etwas bedeuten. Die Kinder müssen merken: Was ich sage, wird von anderen Menschen gehört und respektiert. Ich brauche keine Gewalt, um mich durchzusetzen. Ich kann meine Gefühle nämlich mit Worten ausdrücken. Das ist besser für alle! So können Kinder respektvoll mit anderen Menschen umgehen. Gleichzeitig lernen sie, ihre eigenen Grenzen zu zeigen und zu schützen.

Text in Einfacher Sprache von:

OKAY - Büro für Leichte Sprache der Lebenshilfe ONLUS Südtirol.

www.lebenshilfe.it/okay



Dieser Text ist eine Zusammenfassung vom Text in Alltagssprache:

„77_Mein Körper gehört mir“. Corinna Bertagnolli hat den Text in Alltagssprache geschrieben. Mehr Informationen finden Sie auf der Internetseite: www.familie.it