


Regina Finke

WEIL ICH NEIN SAGEN DARF

Körper, Sexualität und Gefühle:
Starke Kinder können sich besser schützen



02.2
10.09.21
39
1/16

CHRISTOPHORUS
mobile

37.05

Inhalt

Vorwort

- | | | | |
|--|----|--|----|
| 1. „Ich will kein Küßchen“ –
Wo Mißbrauch beginnt und
wie Sie Ihr Kind schützen | 6 | 3. Vater, Mutter, Kind –
Wir sind Vorbilder | 20 |
| Wenn Erwachsene ihre Macht
mißbrauchen | 6 | Unsere Haltung hat mehr Einfluß
als alle „guten Worte“ | 20 |
| Wo fängt sexueller Mißbrauch an? | 7 | Ehrliche Einstellung
statt doppelter Botschaften | 21 |
| Die Kinder: verraten, verwirrt,
und verletzt | 7 | Reise zurück in die Zukunft –
eine Gedankenübung | 22 |
| Die Eltern: verunsichert und ratlos | 8 | Aus der Vergangenheit lernen | 24 |
| Die Gefühle des Kindes entscheiden | 10 | Sanfte Mädchen – wilde Jungs | 26 |
| Starke Kinder können sich besser
schützen: Prävention durch
Selbst-Bewußtsein
und Selbst-Bestimmung | 12 | Ganz wie Mama und Papa | 28 |
| 2. „Ich bin ich, und das ist gut“ –
Sexualerziehung ist mehr als
man denkt | 14 | Jungen und Mädchen:
anders und gleichberechtigt | 30 |
| Was ist Sexualität eigentlich? | 14 | 4. „Ich mag meinen Körper“ –
Wie wir ein Kind in seiner
Entwicklung begleiten können | 32 |
| Sexualität ist Verständigungsmittel | 15 | Vom ersten Tag an | 32 |
| Sexualität wird erlernt | 15 | Kinder vertrauensvoll begleiten | 32 |
| Unterschiede von kindlicher und
erwachsener Sexualität | 16 | Bedürfnisse erkennen
und unterstützen | 33 |
| Was alles zur
Sexualerziehung gehört | 18 | Zuneigung, Zärtlichkeit und
Vertrauen von Anfang an | 34 |
| | | Damit Kinder erfahren:
Ich bin liebenswert | 36 |
| | | Von Anfang an – Auf die
Bedürfnisse des Kindes eingehen | 38 |
| | | Wenn das Kind seinen Körper
erforscht | 40 |
| | | „Die Windel gehört mir“ –
Sauberkeitsdruck ohne Druck | 42 |
| | | Wie siehst du da unten aus? –
Kinder lernen durch Kinder | 44 |

Mami, ich will dich heiraten	46	Ich bin nicht allein	
Ich kenne meinen Körper, und der gehört mir	48	mit meiner Angst	74
Kinder fragen – Eltern antworten	52	Gegen die Angst hilft Vertrauen	76
		Spiele für das Vertrauen und gegen die Angst	78
5. „Ich sage ‚Ja‘ zu mir!“ – Sexualerziehung mit allen Sinnen!	54	7. „Ich darf ‚Nein‘ sagen und traue mich auch“ – Wie wir Kinder ermutigen, „Nein“ zu sagen	80
Jasagen lernen	-	Lernziel: Starke Kinder	80
zum eigenen Körper	54	Die Sache mit dem Neinsagen	81
Selbstbewußtsein durch sinnliche Wahrnehmung	55	Selbstbewußt „Nein“ sagen	82
Sinn-volles mit Kindern tun – Wie fühlt sich das an?	56	Schlechte Geheimnisse sage ich weiter – Ich hab’s gesagt!	84
Geschmack: Ein Stück Individualität und Identität	60	Ich hole mir Hilfe	88
Wie das riecht!	62	Ich weiß Bescheid – Mit Kindern über Mißbrauch reden	90
Den Blick schärfen für das Wesentliche	64	Ich habe einen Verdacht: Was tun?	92
Sensibel auch für Zwischentöne	66		
6. Schöne und blöde Gefühle – Wie Kinder begreifen, daß ihre Gefühle wichtig sind	68	Adressen von Beratungsstellen	94
Gefühle respektieren und fördern	68		
Geben Sie Ihrem Kind auch Orientierung	69		
Gefühle sind Signale	69		
Spielerisch zur Gefühlssicherheit	70		
Berühre mich – Berühr mich nicht!	72		