

Kinderschutz-Rap

Sonja Blattmann



- 1. Meine Gefühle sind richtig und wichtig!**
Bewegung: rechte Hand auf linke Brust
Deine Gefühle sind richtig und wichtig!
Bewegung: linke Hand auf rechte Brust
- 2. Ich sag nein – lass das sein!**
Bewegung: Hände in Neinhaltung nach vorn
Grenzen setzen nicht verletzen!
Bewegung: Hände nacheinander in Kreuzhaltung vor die Brust
- 3. Ein gutes Geheimnis behalte ich für mich,**
Bewegung: linke Hand bildet eine Schale, rechte Hand deckt Schale zu
ein schlechtes Geheimnis sage ich weiter!
Bewegung: Hände bilden einen Trichter vor dem Mund, Stimme laut
- 4. Ich kann helfen**
Bewegung: mit ausgestreckten Armen und Händen Hilfe anbieten
und mir Hilfe holen!
Bewegung: mit ausgestreckten Armen Hilfe holen
- 5. Denn eines sag ich dir,**
Bewegung: Zeigefinger zeigt auf sich und dann ausgestreckt nach vorn
mein Körper gehört mir!
Bewegung: sich selbst freundlich in die Arme nehmen

Fünf Schutzbotschaften zur Persönlichkeitsstärkung