



Kinderschutz-Rap

© 2006 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