



# SICHERHEITSTIPPS FÜR ELTERN

## Selbstbewusste Kinder sind sicherer

Ein selbstbewusstes Kind ist stark. Das hat nichts mit Körperkraft zu tun. Auch «nein» sagen zu können, ist ein Zeichen von Stärke. Manchmal ist dies unumgänglich, um sich selbst zu schützen.

Gerade Kinder haben es nicht leicht. Einerseits sollen und wollen sie das Wort Erwachsener respektieren. Andererseits gibt es Situationen, in denen das gefährlich ist. Dann ist es wichtig, dass das Kind deutlich und bestimmt sagen kann, wenn ihm etwas nicht behagt oder ihm Angst macht. Zum Beispiel hat niemand das Recht, Ihr Kind gegen seinen Willen anzufassen.

Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, stark und selbstbewusst zu sein. Machen Sie ihm klar, dass es mit Ihnen über alles reden darf. Dies auch dann, wenn ihm das Weitersagen verboten wurde.

## Den Umgang mit Konflikten üben

Kinder müssen lernen, Konflikte gewaltfrei zu lösen und darüber zu sprechen. Als Eltern haben Sie eine wichtige Vorbildfunktion.

- Pflegen Sie einen gewaltfreien Erziehungsstil.
- Üben Sie mit Ihrem Kind gewaltfreie Strategien, die es in Konfliktsituationen anwenden kann.
- Ein Kind braucht Regeln und klare Grenzen, die es manchmal auszutesten versucht.
- Helfen Sie ihm in diesem Fall, die Konsequenzen seines Handelns zu erkennen und die Verantwortung dafür zu übernehmen.
- Ein Kind muss sich austoben können. Lenken Sie seine Energie auf sportliche, musische oder andere Tätigkeiten, in denen es Erfolgserlebnisse hat und Anerkennung erhält.
- Geben Sie Ihrem Kind die Chance, bei gemeinsamen Unternehmungen die eigenen Kräfte auszuloten und Grenzbereiche zu erfahren.
- Lassen Sie Ihr Kind spüren, dass Sie seine Probleme ernst nehmen. Gehen Sie darauf ein, wenn es von Gewalttaten erzählt oder gar verletzt nach Hause kommt.

## Über Ängste sprechen

Kinder, die schlimme Erfahrungen gemacht haben, weigern sich oft, darüber zu sprechen. Dennoch gibt es Alarmzeichen, wenn etwas nicht stimmt. Ein Kind verändert sich, verliert an Fröhlichkeit und zieht sich zurück.

- Suchen Sie in einem solchen Fall von sich aus das Gespräch. Drängen Sie das Kind jedoch nicht in die Defensive, sondern erklären Sie ihm ruhig, dass es manchmal besser ist, zu erzählen, was einen bedrückt.

## Ich weiss etwas, was du nicht weisst!

Geheimnisse sind für Kinder etwas Schönes und Spannendes. Es gibt aber auch schlechte Geheimnisse, die dem Kind Angst machen.

- Sprechen Sie mit ihm über den Unterschied. Und erklären Sie ihm, dass es solche Geheimnisse weitererzählen darf.
- Sagen Sie Ihrem Kind auch, wem Sie selbst vertrauen und wem Sie sich in einer solchen Situation anvertrauen würden. Geben Sie ihm damit Alternativen, denn manchmal fällt es leichter, sich einer Drittperson zu öffnen.



## Gehen Sie mit Ihrem Kind folgende Situationen durch:

**Jemand sagt: «Komm mit!»**

**Jemand will ihm etwas schenken oder zeigen.**

**Jemand sagt, dass Sie, die Eltern, ihn geschickt hätten, um es irgendwo abzuholen.**

- Erklären Sie dem Kind, von wem es etwas annehmen darf.
- Sagen Sie ihm, dass Sie es immer vorher informieren würden, wenn es von jemand anderem als gewohnt abgeholt würde.
- Gehen Sie mit ihm z. B. seinen Schulweg durch und zeigen Sie, wo es Hilfe bekommen kann (Bäckerei, Apotheke usw.).

## Selbstvertrauen ohne Angst

Für ein Kind ist es schwierig abzuschätzen, ob jemand Böses im Schilde führt. Lehren Sie es, zurückhaltend zu sein und im Zweifelsfall lieber nach Hause oder zurück in die Schule zu gehen. Erklären Sie ihm, warum es nicht zu vertrauensselig sein darf!

Denken Sie daran: Angst ist ein schlechter Ratgeber! Das Kind soll sich richtige Verhaltensweisen verinnerlichen, ohne vor zu anschaulichen Abschreckungsbeispielen Albträume zu bekommen!

## Richtig telefonieren

Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man bei Bedarf per Telefon richtig Hilfe holt. Gut ist es, wenn die wichtigsten Nummern bereits vorprogrammiert oder in der Nähe des Telefons greifbar sind. Auch ist es sinnvoll, wenn das Kind seine Wohnadresse auswendig weiss. Üben Sie mit ihm, wie es sich korrekt mit Name und Vorname meldet.

### Wer telefoniert?

Name und Adresse.

### Was ist passiert?

Möglichst genaue Angaben helfen

### Wo ist es passiert?

Möglichst genaue Angaben helfen.

### Wann ist es passiert?

Gerade jetzt oder schon lange her?

### Warten!

Erst aufliegen, wenn man dazu aufgefordert wird.

### Notfallnummern:

Polizei	117
Sanität	144
Feuerwehr	118

Stadtpolizei Jugenddienst	044 411 64 60
Stadtpolizei Kinderschutz	044 411 64 80

Anzeigen werden auf jeder Polizeidienststelle entgegengenommen.

Stadt Zürich  
Stadtpolizei, Schulinstruktion  
Grüngasse 19, 8004 Zürich

Tel. 044 411 74 52  
[www.stadt-zuerich.ch/schulinstruktion](http://www.stadt-zuerich.ch/schulinstruktion)