

Downloadmaterial

»Jette sagt nicht immer Ja«

Ilona Lammertink, Lucie Georger,
Melanie Czarnik



Liebe Eltern, liebe pädagogisch Arbeitende,

Jette hat Schwierigkeiten, ihre Gefühle gegenüber ihrem Umfeld auszudrücken und ihre eigene Meinung zu vertreten. So wie Jette geht es vielen Kindern. Sie wollen von ihren Freundinnen und Freunden gemocht werden, scheuen daher Konflikte und trauen sich nicht, Nein zu sagen. Sie werden vielleicht sogar schüchtern und ängstlich.

Die folgenden Informationen und Tipps helfen, das Selbstvertrauen von Kindern zu stärken, damit sie ein positives Selbstbild entwickeln können. Kinder mit einem gesunden Selbstwertgefühl sind widerstandsfähiger und können auch in unangenehmen Situationen ihrem Gefühl folgen.

Die Informationen richten sich in erster Linie an Eltern und andere Familienmitglieder und Freunde der Familie, die das Kind in seinem Alltag begleiten. Das pädagogische Zusatzmaterial ist für den Einsatz in Gruppen in der Kita und in der Schule gedacht.

Zum Hintergrund: Nein sagen lernen – Selbstvertrauen stärken

von Ilona Lammertink

Wie lernen Kinder, Nein zu sagen?

Im Kleinkindalter lernen Kinder, Nein zu sagen. In dieser Phase hören sie oft nicht mehr auf das, was ihre Eltern oder Bezugspersonen sagen und treiben dabei nicht selten die Erwachsenen in den Wahnsinn. Für das Kind ist diese Phase jedoch äußerst wichtig, um Selbstvertrauen aufbauen zu können. Das Kind entdeckt, dass es eine eigene Meinung und das Wort »Nein« eine bestimmte Wirkung hat. Nein sagen zu üben, hilft Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter dabei, die Grenzen ihrer Umgebung zu erkennen. Ihr Kind erfährt dadurch, dass »Nein« bei anderen zu einer Reaktion führt und lernt so, die Gefühle anderer zu berücksichtigen, Konflikte auszuhalten und Kompromisse zu schließen.

Warum ist es wichtig, Nein sagen zu können?

Manche Kinder haben Schwierigkeiten damit, Nein zu sagen. Doch es ist wichtig, dass jedes Kind lernt, dass es Nein sagen darf und kann.

Diese Fertigkeit befähigt zu mehr Ausgeglichenheit und Widerstandsfähigkeit (Resilienz). Kinder, die in unangenehmen Situationen nicht ausreichend ausdrücken können, dass sie sich unwohl fühlen, sind verletzlicher als solche, die dies können. Diese Kinder werden leider auch öfter Opfer von Mobbing und Einschüchterung.

Ein positives Selbstbild

Ob sich ein Kind traut, Nein zu sagen, hängt oft mit seinem Selbstbild zusammen: Wer positiv über sich selbst denkt, hat auch mehr Selbstvertrauen.

Natürlich hat jedes Kind auch seinen eigenen Charakter. Aber ein Kind wird sich selbstsicherer fühlen und ein positiveres Selbstbild entwickeln, wenn es in einer Umgebung aufwächst, die genügend Raum für die persönliche Entwicklung und das Lernen aus eigenen »Fehlern« bietet. In den ersten Lebensjahren spielen bei der Entwicklung des Selbstvertrauens vor allem die Eltern und andere erwachsene Bezugspersonen eine große Rolle. Sobald das Kind in die Kita kommt, wächst auch der Einfluss von Altersgenossen auf das Selbstbild. Kinder wollen »dazu gehören« und sind bereit, hierfür auch eigene Grenzen zu überschreiten. Je früher Ihr Sohn oder Ihre Tochter lernt, für sich selbst einzustehen und die eigenen Grenzen vor anderen klar zu formulieren, desto selbstbewusster wird er oder sie werden.

Das Selbstvertrauen stärken

Die Basis für Selbstvertrauen ist bedingungslose Liebe, Respekt und Anerkennung. Sagen und zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es lieben. Wenn Ihr Kind spürt, dass es angenommen wird, wird es ein positiveres Selbstwertgefühl entwickeln und ein ausgeglicheneres Verhalten an den Tag legen.

Selbstvertrauen stärkend können zum Beispiel sein:

- Ein Kompliment (»Das hast du toll gemacht!«),
- ein Augenzwinkern,
- ein nach oben zeigender Daumen,
- ein Schulterklopfen,
- eine Umarmung.

Mit diesen Gesten zeigen Sie dem Kind Ihre Anerkennung und Wertschätzung.

Kritik sinnvoll ausüben

Zugleich ist auch konstruktive Kritik von Bedeutung. Sprechen Sie zusammen mit Ihrem Kind über Dinge, die gut laufen, und Dinge, die noch verbessert werden können. Ihr Kind spürt, dass Sie ihm helfen möchten und wird sich nicht abgewiesen fühlen. Achten Sie darauf, nicht abwertend zu sein. Wenn negative Aussagen sich »stapeln«, kann dies bewirken, dass Ihr Kind immer negativer über sich selbst denkt. Dies kann das unerwünschte Verhalten sogar noch verstärken.

Aufmerksam zuhören

Durch Zuwendung und aufmerksames Zuhören bekommen Sie Einblick in die Gedanken Ihres Kindes. Helfen Sie Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn dabei, selbst auf Lösungen und Ideen zu kommen. Kinder sind sehr kreativ, finden es aber oft schwierig, sich für eine Sache zu entscheiden. Wenn Sie zusammen die Vor- und Nachteile einer Entscheidung durchgehen, lernt Ihr Kind, abzuwägen und eine eigene Meinung zu entwickeln. Dies vergrößert sein Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl.

Unsicherheiten ernstnehmen

Es ist wichtig, dass Sie die Unsicherheiten Ihres Kindes immer ernst nehmen, wenn Sie mit ihm sprechen. Es ist ein Zeichen von Vertrauen, wenn Ihr Kind seine Zweifel mit Ihnen teilen möchte. Betonen Sie, was Ihr Kind gut kann und setzen Sie gemeinsam neue Ziele in realisierbaren Schritten. Zeigen Sie auch Ihre eigene Verwundbarkeit: Kinder finden es gut zu hören, dass Ihre Eltern früher auch Momente der Unsicherheit durchlebt haben. Es gibt ihnen Mut, wenn sie sehen, dass am Ende alles gut werden wird.

Tipps und Übungen für den Familienalltag

Komplimente machen

Bitten Sie alle Familienmitglieder, sich gegenseitig mindestens einmal am Tag ein Kompliment zu machen. Dabei sollen sie benennen, was sie am anderen besonders schätzen.

Selbstvertrauen-Tagebuch

In einem Selbstvertrauen-Tagebuch kann Ihr Kind je nach Alter malen, schreiben, schneiden oder kleben und so festhalten, worin es gut ist oder wofür es am Tag ein Kompliment bekommen hat. So erhält Ihr Kind einen Überblick über seine Fähigkeiten und Talente.

Mutmacher

Schenken Sie Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn einen Mutmacher für das Selbstvertrauen, zum Beispiel einen »Mutmach-Stein« (siehe unten) oder eine »Glückspuppe«, die er oder sie überallhin mitnehmen kann. Sie können auch gemeinsam mit Ihrem Kind ein solchen Mutmacher basteln.

Fortschritte sichtbar machen

Fragen Sie Ihr Kind, welche Fähigkeiten es selbst weiter ausbauen möchte. Setzen Sie Ihrem Kind nur realisierbare Ziele in kleinen Schritten. Jeden Tag, an dem Ihr Kind ein Stück weitergekommen ist, darf es eine Murmel in ein Glas legen. Das macht den Fortschritt sichtbar.

Rollenspiele

Spielen Sie Rollenspiele, zum Beispiel mit Handpuppen. So können Sie unterschiedliche Situationen und Konflikte, die ihr Kind beschäftigten, aufgreifen und gemeinsam verschiedene Lösungen durchspielen.

Geschichten ausdenken

Ermutigen Sie Ihr Kind, eine Geschichte zum Thema »Nein sagen« oder »Selbstvertrauen« zu erzählen. Dies kann Ihnen einen Einblick in die Gedanken Ihres Kindes geben.

Verantwortung übernehmen

Lassen Sie Ihr Kind kleine Aufgaben im Haushalt übernehmen und loben Sie es nach getaner Arbeit. Jedes Kind findet es toll, wenn die Eltern sagen: »Gut gemacht, ich bin stolz auf dich!« – wie klein die Leistung auch sein mag.

Mutmach-Spruch

Üben Sie mit Ihrem Kind jeden Tag den folgenden Mutmach-Spruch, während es aufrecht mit beiden Füßen fest auf dem Boden steht und auf sich selbst zeigt:

»Ich will das! Ich kann das! Ich mach' das!«

Ilona Lammertink ist Integrative Kinder- und Jugendtherapeutin in eigener Praxis. Sie ist selbst Mutter von eigenen und adoptierten Kindern und hat schon mehrere Kinderbücher zur Resilienzförderung geschrieben.

Pädagogisches Zusatzmaterial

von Mariola Möhlmann

Mit dieser Ideensammlung kann das Buch »Jette sagt nicht immer Ja« mit Kindern im Alter von 4–8 Jahren entwicklungsgerecht erarbeitet werden. Die Auseinandersetzung mit der Thematik des »Neinsagens« steht hier im Fokus. Die Spiele und Aufgaben in den Einheiten sollen Kinder dazu ermutigen, für sich einzustehen, sich zu behaupten, Grenzen zu setzen, Nein bzw. Stopp zu sagen und gleichermaßen Stoppsignale auch bei anderen Personen zu erkennen.

Die Einheiten bauen sinnvoll aufeinander auf, können bei Bedarf aber auch gekürzt und individuell verändert werden.

Als Vorbereitung ist es empfehlenswert, das Buch im Rahmen einer interaktiven Bilderbuchbetrachtung zu lesen. Außerdem empfiehlt es sich, »Projektgruppen« in Kleingruppengröße zu bilden.

Ideen für die Gruppenarbeit:

- Fingerspiel »Das Krokodil aus Afrika«
- Visualisierung der Gefühle (mithilfe von Emotionskarten)
- Was mag ich? Was mag ich nicht?
- Mutmach-Stein gestalten
- Stopp-Spiel
- Stopp-Kelle basteln
- Geschichte umschreiben

Fingerspiel »Das Krokodil aus Afrika«

Zielsetzung:

- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Auf Spielebene »Nein« sagen
- Ein positives Gefühl mit dem Nein verbinden, in diesem Fall Freude und Spaß

→ Das Spiel bereitet auf diese Weise kindgerecht auf die Realität vor

Teilnehmer: Sowohl in einer Groß- als auch in einer Kleingruppe möglich

Benötigtes Material:

- Text: »Das Krokodil aus Afrika«

Ja was kommt denn da? Ja was kommt denn da? Das Krokodil aus Afrika!

→ mit Hand über den Augen nach allen Richtungen Ausschau halten

Es sperrt sein Maul weit auf! Es sperrt sein Maul weit auf!

→ Hände auf- und zuklappen lassen

Und sagt: »Jetzt fresse ich die/den [Name] auf!«

→ auf ein Kind zeigen

Doch die/der [Name] sagt: »Nein! Nein! Nein! Krokodil lass das schön sein!«

→ mit dem Finger tadeln und den Kopf schütteln

»Sonst sperr' ich dich in eine Kiste ein!«

→ mit den Händen ein Rechteck ziehen

Da weint das Krokodil. Da weint das Krokodil.

→ Augen reiben

Und schwimmt zurück zum großen Nil.

→ Schwimmbewegungen mit den Händen machen

Aufbau:

- Text des Fingerspiels vorsagen und die Bewegungen demonstrieren
- Gemeinsam das Fingerspiel sprechen
- Im Laufe der Zeit die Kinder ausgewählte Passagen alleine sprechen lassen
- Zum Abschluss die Kinder bestärken und für ihren Mut loben

Visualisierung der Gefühle (mithilfe von Emotionskarten)

Zielsetzung:

- Gefühle kennenlernen und sich der Gefühle bewusst werden
 - Austausch über Gefühle und damit verbundener Erlebnisse (ein offener Austausch über Gefühle ist eine wichtige Basis für einen gesunden Umgang mit Gefühlen)
 - Auseinandersetzung mit Jettes Gefühlen und dabei Förderung der Empathiefähigkeit
- Bewusstsein eigener Gefühle als bedeutsame Voraussetzung, um für sich eintreten und Stopp bzw. Nein sagen zu können

Teilnehmer: Kleingruppe

Benötigtes Material:

- Buch »Jette sagt nicht immer Ja«
- Gefühlskarten für Kinder (zum Beispiel Montessori Emotionskarten)

Vorbereitung:

- Das Buch und ausgewählte Emotionskarten werden bereitgelegt
- Die Kinder setzen sich gemeinsam mit der pädagogischen Fachkraft in einen Kreis oder Halbkreis
- Zu Beginn werden die Kinder auf eine Reise in die Welt der Gefühle eingeladen

Umsetzung:

- Einleitung: »Wir wollen heute auf eine Reise gehen und in die Welt von Jettes Gefühlen eintauchen – seid ihr dabei?«.
- Was sind Gefühle eigentlich? Und welche gibt es? Vorbesprechung der Emotionskarten mithilfe von Fragen: »Welche Gefühle kennt ihr?« oder »Welche Gefühle zeigen die Bilder?«. Bei Bedarf können die Gefühle auch klassifiziert und sortiert werden, im Sinne von angenehmen und unangenehmen Gefühlen.
- Anschließend wird die Geschichte (oder alternativ ausgewählte Szenen) gelesen.
- Nach jeder Handlung werden die Kinder gefragt: »Wie fühlt sich Jette gerade?«.
- Die Kinder können frei antworten oder die Karten zu Hilfe nehmen.
- Zur Vertiefung kann gefragt werden, ob sich die Kinder auch schon einmal so gefühlt haben und wenn ja, in welcher Situation – so kann ein intensiver Austausch über Gefühle stattfinden.
- Zum Abschluss kann noch einmal explizit nachgefragt werden, warum sich Jette so unwohl gefühlt hat und was sie hätte machen können, damit es ihr besser geht.

Was mag ich? Was mag ich nicht?

Zielsetzung:

- Sich mit den eigenen Vorlieben und Abneigungen auseinandersetzen
- Entscheidungen für sich zu treffen
- Stärkung des Selbstbewusstseins, indem sich die Kinder besser kennenlernen und ihre Meinung zum Ausdruck bringen
- Auf der nonverbalen Ebene »Nein« zu sagen

→ Sich selbst gut zu kennen und selbstbewusst zu den eigenen Entscheidungen zu stehen, ist eine grundlegende Voraussetzung, um Nein sagen zu können

Variante A: Bewegungsspiel

Teilnehmer: Sowohl in einer Groß- als auch in einer Kleingruppe möglich

Benötigtes Material:

- Bewegungsraum oder größerer Raum mit viel Platz, um sich frei zu bewegen
- Zwei Plakate: einmal Daumen hoch und einmal Daumen runter
- Liste mit Fragen und Aussagen, die mit Ja oder Nein beantwortet werden können (siehe unten)

Vorbereitung:

- Einleitung: »Wir wollen uns heute besser kennenlernen. Ich lese Fragen und Aussagen vor und ihr beantwortet sie mit Ja oder Nein. Die Besonderheit ist, dass ihr nicht Ja oder Nein sagt, sondern in eine Ecke lauft. Dafür habe ich euch etwas mitgebracht.«.
- Die zwei Plakate werden in die Mitte gelegt und deren Bedeutung besprochen: Daumen hoch steht für »Ja« und Daumen runter für »Nein«.
- Die Kinder dürfen die Plakate jeweils in eine Ecke legen oder hängen und versammeln sich dann in der Mitte der gegenüberliegenden Wand (Kinder und die Plakate bilden somit ein Dreieck).

Umsetzung:

- Die Fachkraft liest eine Frage vor wie zum Beispiel: »Magst du die Farbe Rot?« (Hier können auch gerne die Kinder eingebunden werden, indem sie sich selbst auch Fragen überlegen und der Gruppe stellen).
- Die Kinder treffen für sich eine Entscheidung und laufen in die entsprechende Ecke.
- Nebenbei sollten die Kinder ermutigt werden eine eigene Meinung zu haben und ihre eigenen Entscheidungen zu treffen.
- Zum Abschluss darf jedes Kind im Rahmen einer kleinen Blitzlichtrunde sagen, wie er oder sie sich gefühlt hat. Die Fachkraft kann den Moment nutzen, um darauf hinzuweisen, dass jeder eine eigene Meinung haben darf und jeder selbstbewusst zu seiner Meinung stehen sollte. Hier kann auch gerne nochmal Jette erwähnt werden!
- Möglicher Zusatz: Austausch über die verschiedenen Formen Nein zu sagen:
 - Nein sagen
 - Kopf schütteln
 - Daumen nach unten strecken
 - Stopp zeigen oder sagen

Variante B: Kreisspiel

Wie Variante A, aber die Kinder bleiben im Sitzkreis sitzen

Benötigtes Material:

- Liste mit Fragen und Aussagen, die mit Ja oder Nein beantwortet werden können

Vorbereitung:

- Die Kinder bilden gemeinsam mit der pädagogischen Fachkraft einen Sitzkreis
- Einleitung: »Wir wollen uns heute besser kennenlernen und spielen daher ein Spiel. Ich lese Fragen und Aussagen vor und ihr beantwortet sie mit Ja oder Nein. Die Besonderheit ist, dass ihr nicht Ja oder Nein sagt, sondern bei Ja den Daumen nach oben streckt und bei Nein den Daumen nach unten streckt.« (jeweils einmal vormachen).

Umsetzung:

- Die Fachkraft liest eine Frage vor wie zum Beispiel: Magst du die Farbe Rot? (Hier können auch gerne die Kinder eingebunden werden, indem sie sich selbst auch Fragen überlegen und der Gruppe stellen).
- Die Kinder treffen für sich eine Entscheidung und strecken den Daumen nach oben oder unten.
- Nebenbei sollten die Kinder ermutigt werden, eigene Entscheidungen zu treffen und eine eigene Meinung zu haben.
- Abschluss wie in Variante A

Variante C: Rollenspiel

Wie Variante A, aber die Kinder bleiben im Sitzkreis sitzen

Zielsetzung:

- Stärkung des Selbstbewusstseins, indem sich die Kinder besser kennenlernen und ihre Meinung zum Ausdruck bringen
- Auf der nonverbalen Ebene »Nein« sagen
- Förderung der Empathiefähigkeit
- Mimik und Gestik ausprobieren und lesen lernen

Teilnehmer: Sowohl in einer Groß- als auch in einer Kleingruppe möglich

Benötigtes Material:

- Fragenliste der Übung »Was mag ich? Was mag ich nicht?«

Umsetzung:

- Die Kinder versammeln sich mit der pädagogischen Fachkraft im Kreis.
- Einführung: »Erinnert ihr euch noch an das Ja-Nein-Spiel bzw. Was mag ich? Was mag ich nicht? Heute spielen wir das Spiel nochmal, aber etwas abgeändert. Ihr antwortet wieder ohne die Worte ja oder nein auszusprechen, nur mit eurer Mimik und Gestik, das heißt mit eurem Gesicht und dem Körper.«

- Ablauf: Ein Kind bekommt eine Frage gestellt: »Magst du die Farbe Rot?«. Das Kind antwortet mittels Mimik und Gestik; die anderen Kinder dürfen im Anschluss diskutieren, ob das Kind ja oder Nein gemeint hat. Das Kind löst auf und der oder die Nächste kommt dran.
- Für ältere Kinder oder als Steigerung der Übung: Die Kinder dürfen weder nicken bzw. den Kopf schütteln noch die Hände benutzen.
- Abschluss: In einer Blitzlichtrunde werden die Kinder gefragt, wie sie sich beim Antworten gefühlt haben, ob sie die Antworten der anderen Kinder gut erkennen konnten, bzw. wo sie noch ihre Schwierigkeiten hatten.

Fragenliste zum Spiel »Was mag ich? Was mag ich nicht?«

- Magst du die Farbe Rot? (Blau, Grün etc.)
- Magst du Nudeln? (Gemüse, Obst etc.)
- Trinkst du gerne Wasser?
- Spielst du gerne Ball?
- Gehst du abends gerne schlafen?
- Teilst du gerne dein Spielzeug?
- Spielst du gerne mit anderen Kindern?
- Magst du Bücher? (Hörspiele)
- Spielst du gerne Spiele? (Puzzle, mit Puppen, Autos etc.)
- Fährst du gerne Laufrad) (Roller, Fahrrad etc.)
- Bist du gerne draußen?

Zusatz für Grundschüler

- Gehst du gerne zur Schule?
- Liest du gerne Bücher?
- Machst du gerne Hausaufgaben?
- Magst du Sportunterricht? (Deutsch etc.)
- Rechnest du gerne?

Anmerkung:

Die Fragen sind Vorschläge und können beliebig verändert oder ergänzt werden. Empfehlenswert ist es, die Fragen den Lebenswelten der Kinder anzupassen und sie miteinzubeziehen, indem sie sich selbst Fragen überlegen können.

Mutmach-Stein gestalten

Zielsetzung:

- Stärkung des Selbstvertrauens

→ Das Objekt soll Kindern helfen, mutig zu sein. Denn ein klares Nein erfordert Mut!

Teilnehmer: Kleingruppe

Benötigtes Material:

- Das Buch »Jette sagt nicht immer Ja«
- Musikbox und Zugang zum Affirmationslied »Ich bin mutig und stark« (z.B. bei Spotify oder YouTube)
- Maltisch mit Maldecke
- Einen Stein für jedes Kind
- Fingerfarbe, Filzstifte

Umsetzung:

- Die Kleingruppe trifft sich mit der pädagogischen Fachkraft im Kreis.
- Einführung: »Erinnert ihr euch noch an das Buch »Jette sagt nicht immer Ja?« Ich lese euch daraus noch einmal etwas vor.« (z.B. die Szene mit dem Kuscheltier).

Frage an die Kinder: »Was hätte Jette besser zu ihrer Freundin sagen sollen, als diese gefragt hat, ob sie sich das Kuscheltier ausleihen dürfte?« Kinder antworten lassen.

- »Zum Nein Sagen braucht man aber Mut und den wollen wir heute entdecken! Daher hören wir jetzt zuerst ein Lied, das uns Mut macht«.
- Affirmationslied »Ich bin mutig und stark«
 - Die pädagogische Fachkraft bewegt sich zum Text: Bei »Ich« kann sie zum Beispiel auf sich selbst zeigen, bei »mutig« den rechten Arm anspannen und bei »stark« den linken Arm dazunehmen und ebenfalls anspannen
 - Ansonsten darf sich frei bewegt werden
 - Die Kinder können im Laufe der Zeit ermutigt werden, mitzusingen
- Überleitung: »Jeder von uns ist mutig und damit wir das niemals vergessen, gestalten wir heute einen Mutmach-Stein, der uns immer begleiten und uns Mut geben kann«.
- Die Kinder treffen sich am Maltisch, erhalten jeder einen Stein und dürfen diesen frei gestalten.
- Am Ende darf jeder seinen Mutmach-Stein zeigen und etwas dazu sagen.
- Abschluss: Affirmationslied: »Ich bin mutig und stark«.

Anmerkung:

Alternativ kann auch ein anderer Mutmacher gebastelt werden, zum Beispiel ein Tier. Bei der Auswahl können die Kinder miteinbezogen werden. Das Material müsste dann nur angepasst werden.

Stopp-Spiel

Zielsetzung:

- In einem geschützten Rahmen Erfahrungen sammeln beim Stopp sagen
- Persönliche Grenzen erleben und darauf reagieren lernen
- Selbstbewusstsein stärken
- Förderung der Selbstbehauptung

→ Das Üben vom Nein sagen in diesem geschützten Rahmen erleichtert den Kindern das Stoppsignal im Alltag zu nutzen

Teilnehmer: Kleingruppe

Benötigtes Material:

- Bewegungsraum oder Raum mit Bewegungsfreiheit
- Musikbox und Zugang zum Affirmationslied »Ich bin mutig und stark«

Vorbereitung und Umsetzung:

- Einführung: »Heute wollen wir mutig sein und Nein und Stopp sagen, wenn wir etwas nicht möchten. Zum Einstieg hören wir daher unser Mutmachlied.«
- Affirmationslied »Ich bin mutig und stark« Die Kinder singen und tanzen zum Lied (siehe Übung Mutmachstein).
- Anschließend trifft die Kleingruppe sich erneut im Kreis.
- Übergang zum ersten Spiel: »Nein. Doch. Nein. Doch ... Stopp!«
Es stellen sich immer zwei Kinder in der Mitte vom Kreis gegenüber. Einer sagt immer wieder »Nein« und der andere »Doch«. Die Kinder fangen leise an und dürfen immer lauter werden. Wem es zu laut wird, ruft »Stopp!« oder streckt die Hand als Stoppsignal aus. Anschließend Rollen tauschen.
- Wenn alle Kinder an der Reihe waren, kurze Blitzlichtrunde und schauen, ob sich alle wohlfühlen.
- Übergang zum zweiten Spiel 2.
- Die Kinder bilden einen großen Kreis und die Fachkraft stellt sich zur Demonstration in die Mitte. Die Kinder sollen nun immer näher kommen bis sich die Fachkraft unwohl fühlt und Stopp ruft, dann bleiben alle stehen.
 - Anschließend sind die Kinder dran
 - Es darf Stopp gerufen und zur Unterstützung zusätzlich auch gezeigt werden
- Kurze Blitzlichtrunde zu Ende des Spiels: Wie ging es dir bei diesem Spiel?«, »Ist es dir schwergefallen, Stopp zu sagen?«.
- Abschluss: Alle singen und tanzen noch einmal zu dem Lied »Ich bin mutig und stark«.

Stopp-Kelle basteln

Zielsetzung:

- Auseinandersetzung mit dem Thema Nein und Stopp sagen
- Stopp-Kelle soll eine Hilfestellung und auch Erinnerung für den Alltag darstellen
- Förderung der Selbstbehauptung

Teilnehmer: Kleingruppe

Benötigtes Material:

- Tisch mit Maldecke
- Schere, Pappkarton in Rot, weißer Stift
- Dickes weißes Malpapier oder Druckerpapier und Kleber
- STOPP auf eine Karte schreiben und zum Abschreiben auf den Tisch legen

→ Prototyp basteln und zeigen

Umsetzung:

- Einführung: »Wir haben in letzter Zeit Nein und Stopp sagen geübt. Wie kann man jemanden mitteilen, dass man etwas nicht möchte?«.
 - Formen des Nein und Stopp-Sagens zusammentragen und so eine Überleitung zur Stopp-Kelle schaffen.
- »Daher wollen wir heute eine Stopp-Kelle basteln. Kennt jemand sowas in der Art? Sie soll euch im Alltag daran erinnern Stopp zu sagen und kann euch dabei auch unterstützen. Polizisten nutzen solche Kellen auch!«.
- Jedes Kind soll zwei möglichst gleich große rote Kreise aufmalen und ausschneiden.
- Je nach Alter schreibt die pädagogische Fachkraft oder das Kind selbst das Wort Stopp auf die roten Kreise; Namen nicht vergessen.
- Anschließend das weiße Papier zu einer Rolle rollen oder falten und die Kreise von beiden Seiten aufkleben
- Während die Stopp-Kellen trocknen, treffen sich alle im Kreis. Die pädagogische Fachkraft bespricht nochmal den Sinn der Kelle und gibt den Kindern folgende Aufgabe: »Wenn ihr in eine Situation kommt, in der ihr Stopp sagen möchtet, könnt ihr euch eine Kelle nehmen und diese zeigen. Alternativ könnt ihr natürlich auch Stopp sagen oder mit ausgestreckter Hand zeigen. Wir werden eure Kellen daher im Gruppenraum verteilen, sodass immer eine in eurer Nähe liegt.«

Geschichte umschreiben

Zielsetzung:

- Kreative Auseinandersetzung mit dem Thema Nein sagen
- Auswirkungen vom Nein sagen bewusst machen
- Positiven Zusammenhang mit dem Nein erarbeiten und erleben

Teilnehmer: Kleingruppe

Benötigtes Material:

- Das Buch »Jette sagt nicht immer Ja«
- Malpapier und Stifte

Umsetzung:

- Einführung: »Wir haben uns in der letzten Zeit mit dem Buch »Jette sagt nicht immer Ja« beschäftigt und gelernt, dass es wichtig ist, Nein sagen zu können. Daher schreiben wir das Buch um, indem wir Jette Nein sagen lassen.«.
- Das Buch wird nun mit den Kindern erneut gelesen. Die Kinder bestimmen die Stelle, an der Jette Nein sagen soll. Es werden dazu passende Malaufträge verteilt und gemeinsam überlegt, wie der Text dazu lauten soll. Dieser wird dann von der pädagogischen Fachkraft auf das Bild geschrieben, welches dann an der entsprechenden Stelle in das Buch gelegt wird.
- Zum Abschluss wird das Buch mit dem neuen Ende gelesen.
- Die Kinder können an dieser Stelle erneut ermutigt werden, Nein zu sagen. Es kann auch an den Mutmach-Stein, die Stopp-Kelle u. a. erinnert werden.

Anmerkung:

- Hier können sowohl nur eine ausgewählte Szene als auch alle Szenen umgeschrieben werden.
- Falls die Einheiten mit mehreren Kleingruppen durchgeführt werden, kann jede Kleingruppe eine Szene bekommen. Am Ende können die neu erarbeiteten Szenen dann zu einem Gemeinschaftsprojekt zusammengetragen werden.

Mariola Möhlmann hat Pädagogik der Kindheit an der Fachhochschule Bielefeld studiert und arbeitet seit 2017 in einer Kindertageseinrichtung. Sie ist ausgebildete Fachkraft für Inklusion und lebt mit ihrem Ehemann, ihrer Tochter und ihrem Hund in Porta Westfalica.