

Kinder- Schutz Rap
(Fünf Schutzbotschaften zur Persönlichkeitsstärkung)

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

