



Zusammen mit einem Freund ist der Weg in die Schule sicherer

## SOS: „Ich brauche Hilfe...“

Im Kaufhaus verlaufen oder vom Rad gestürzt – wie Eltern Ihren Nachwuchs auf schwierige Situationen vorbereiten

**A**m liebsten würden Eltern ihr Kind rund um die Uhr beschützen. Doch mit zunehmendem Alter wächst nicht nur die Selbstständigkeit von Jungen und Mädchen – auch der Aktionsradius wird immer größer. Spätestens mit Beginn der Schule, also ab etwa sechs Jahren, geht das Kind allein aus dem Haus: Es meistert den Schulweg allein, besucht Freunde in der Nachbarschaft, erledigt kleinere Einkäufe im Supermarkt um die Ecke. Diese Eigenständigkeit, die das Schulkind allmählich entwickelt, ist richtig und wichtig, weil dadurch Selbst-

bewusstsein und Verantwortungsgefühl gestärkt werden. Trotzdem ist Eltern bei dem Gedanken, dass ihr Kind allein unterwegs ist, meist nicht ganz wohl. Gefahren lauern überall, im Straßenverkehr beispielsweise oder auch durch fremde Menschen. Schließlich liest man in der Zeitung immer wieder über derlei Vorfälle. Doch sollten Sie sich von solchen Meldungen nicht verrückt machen lassen. Stattdessen lieber aktiv werden, mit dem Kind über mögliche Gefahren sprechen – und üben, wie man sich in brenzligen Situationen am besten verhält.



Alltägliche Strecken zur Schule oder in den Supermarkt sollten Eltern und Kinder gemeinsam üben

bewusstsein und Verantwortungsgefühl gestärkt werden. Trotzdem ist Eltern bei dem Gedanken, dass ihr Kind allein unterwegs ist, meist nicht ganz wohl. Gefahren lauern überall, im Straßenverkehr beispielsweise oder auch durch fremde Menschen. Schließlich liest man in der Zeitung immer wieder über derlei Vorfälle. Doch sollten Sie sich von solchen Meldungen nicht verrückt machen lassen. Stattdessen lieber aktiv werden, mit dem Kind über mögliche Gefahren sprechen – und üben, wie man sich in brenzligen Situationen am besten verhält.

### ▶▶▶ Sicher im Verkehr

Alle wichtigen Strecken wie den Schulweg sollten Sie zunächst gemeinsam mit Ihrem Kind gehen. Machen Sie es dabei auf gefährliche und unübersichtliche Stellen aufmerksam. Erst, wenn sich der Nachwuchs wirklich sicher fühlt, darf er alleine los. Grundsätzlich gilt: Sicherheit geht vor Schnelligkeit. **TIPP:** Mit Schulfreunden aus der Nachbarschaft einen Treffpunkt vereinbaren und gemeinsam losgehen.

## HILFE FORMEL

### Fünf-Punkte-Programm

Bei einem akuten Notfall muss alles sehr schnell gehen, da bleibt wenig Zeit. Trainieren Sie deshalb diese Hilfe-Formel mit Ihrem Kind.

■ Immer konkret und ganz gezielt eine Person ansprechen.

- 1 Bitte helfen Sie mir.
- 2 Ich habe Angst.
- 3 Kurz das Problem schildern, z.B.: „Meine Freundin ist vom Rad gestürzt.“
- 4 Bitte rufen Sie meine Eltern (Notarzt / Polizei etc.) an.
- 5 Wird das Kind abgewiesen, sollte es noch einmal nachhaken: „Ich bestehe darauf, dass Sie mir helfen!“

■ Wenn sich die Person allerdings weigert, etwas zu unternehmen, ist es besser, wenn sich das Kind einen neuen Helfer sucht.

■ Wichtig ist, dass das Kind die Telefonnummer von zu Hause auswendig kennt. Gut auch: eine Visitenkarte der Eltern. Tipp: Bei älteren Kindern (ab 12) kann ein eigenes Handy durchaus sinnvoll sein.

### ▶▶▶ Wo geht's lang?

Hat sich Ihr Kind verirrt oder verlaufen, sollte es möglichst „offizielle Stellen“ um Hilfe bitten, beispielsweise die Kassiererin im Supermarkt ansprechen. Weitere gute Anlaufpunkte sind Apotheken, Kioske etc. Überlegen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam, welche Möglichkeiten sich in Ihrer Nähe noch anbieten.

**TIPP:** Ihr Kind möchte alleine los und einen Freund besuchen? Lassen Sie sich vorher den Weg beschreiben, den es gehen möchte.



### ▶▶▶ Im Auto unterwegs

Zu wem darf das Kind ins Auto steigen? Besprechen Sie in der Familie, mit wem das Kind mitfahren darf. Also: Wer holt es vom Sport ab und wer vom Musikunterricht? Sie sollten immer wissen, wo und mit wem Ihr Kind gerade unterwegs ist. Wichtig: Machen Sie Ihrem Kind klar, dass es fremden Menschen gegenüber

eher misstrauisch auftreten soll. Das heißt: Auf keinen Fall mit Fremden mitgehen! Auch wenn sie irgendwelche Geschichten erzählen wie: „Deine Mama schickt mich“. Die wichtigste Regel lautet, „nein“ zu sagen, und zwar ganz laut und deutlich. Schärfen Sie das Ihrem Kind immer wieder ein.

### ▶▶▶ Hilfe, Hilfe...

Wenn Ihr Kind in irgendeiner Form von einem Erwachsenen bedroht wird, sollte es nicht einfach losbrüllen. Besser ist es, laut zu schreien: „Lassen Sie mich los!“ Durch die Sie-Form signalisiert das Kind anderen, dass es sich nicht um einen „normalen“ Familienstreit handelt. Wichtig ist auch eine selbstbewusste Körpersprache: aufrecht und gerade stehen, die Beine hüftbreit auseinander fest auf den Boden stellen.