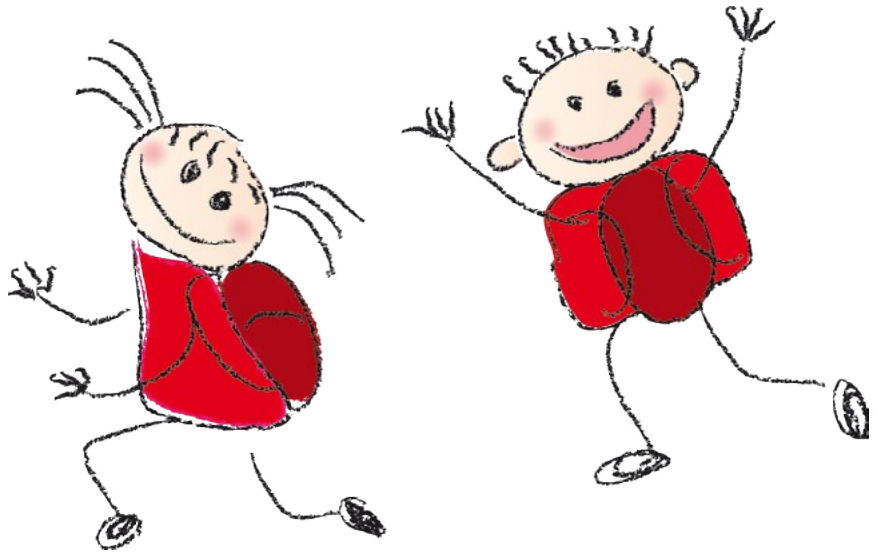


# Ratgeber zur Schulwegsicherheit

Die besten Tipps zur Einschulung



Ralf Schmitz

LESEPROBE



---

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks und jeglicher Wiedergabe, vorbehalten. Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Sicher-Stark-Teams unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeisung und Bearbeitung in elektronischen Systemen.

1. Auflage, 2012

Gestaltung:

Bettina Roth, [www.roth-design.net](http://www.roth-design.net)

Andrea Lüders, [www.anneandrea.de](http://www.anneandrea.de)

Janka Meinken, [www.janka-meinken.de](http://www.janka-meinken.de)

Druck:

CPI Books GmbH, Ulm

Bildnachweis: fotolia, sicher-stark-team, pixelio

Printed in Germany

ISBN: 978-3-9812954-5-0

Textkorrektur:

Barbara Soukup-Sterl, [www.sterltext.de](http://www.sterltext.de)

Beratung:

Prof. Dr. Gerd Stottmeister



Einschränkende Vorbemerkung zum Inhalt:

Da die deutschen Bundesländer die Bildungshoheit über ihr Gebiet besitzen, gibt es in Deutschland ganz unterschiedliche Regelungen zu den Einschulungsvoraussetzungen, den Standards und Angeboten in Grundschulen, in Lehr- und Rahmenplänen. Daher kann an Ihrem Schulort etwas, das in diesem Buch als Zusatzangebot bezeichnet wird, eine feste Einrichtung sein oder auch umgekehrt. Ich habe mich bemüht, meine Empfehlungen so allgemein wie möglich zu halten, damit sie an jedem Ort gleich anwendbar bleiben.

## **Autor**

Ralf Schmitz

Komplette Biographie unter [https://www.xing.com/profile/Ralf\\_Schmitz60](https://www.xing.com/profile/Ralf_Schmitz60)

ehemaliger Polizeibeamter

Erfolgs- und Motivationstrainer

Selbstverteidigungserfahrung seit 25 Jahren im Taekwondo,

Ju-Jutsu, Aikido, Kendo, Modern Arnis, Wing-Chun, Karate,

Kung-Fu, Ji-Jutsu, Judo, Hapkido und weiteren Bereichen

mehrfacher Schwarzgurtträger in verschiedenen Kampfsportarten

Inhaber mehrerer Trainerlizenzen

Ausbilder im Bereich Nahkampf

Trainer im Deutschen Bundestag

Seminarleiter

Berater für verschiedene Fördervereine und Elterninitiativen

mehrjährige Erfahrung im Personenschutz

mehrjährige Trainingserfahrung mit SEK (Sondereinsatzkommando) und GSG 9



# Inhaltsverzeichnis

1. Danksagung	3
2. AUTOR	4
3. EINLEITUNG	8
4. Die 72-Stunden-Regel	9
5. DIE EINSCHULUNG	10
6. Welche Kompetenzen Vorschulkinder aufweisen müssen	11
7. VORBEREITENDE ÜBUNGEN	16
8. Checkliste für die Auswahl der richtigen Grundschule	21
9. Sicherer Schulweg	22
10. Wann ist man schulpflichtig?	23
11. DER ERSTE SCHULTAG	23
12. To-Do-Liste	24
13. Woran sollte man am 1. Schultag denken?	25
14. Was kommt in die Schultüte?	27
15. To-Do-Liste	29
16. Ist ein Engagement als Elternvertreter sinnvoll?	29
17. DER RICHTIGE SCHULRANZEN FÜR MEIN KIND	32
18. Auf welche Prüfzeichen oder Siegel sollte man achten?	36
19. Vor- und Nachteile einer frühzeitigen Einschulung	38
20. Persönliche Bewertungen statt Noten	41
21. DER SICHERE SCHULWEG	42
22. Positive Übung	43
23. Gewaltprävention beginnt im Elternhaus	46



24. Vermitteln Sie Ihrem Kind Selbstbewusstsein	48
25. 10 Tipps für Kinder zum Ausdrucken	50
26. Lehren Sie Ihre Kinder Vertrauen in die eigenen Gefühle	52
27. Schenken Sie Bücher, CDs, DVDs zum Thema	53
28. Erlauben Sie dem Kind, eigene Wünsche und Bedürfnisse auszusprechen	55
29. Geben Sie dem Kind die Erlaubnis zum NEIN-Sagen	56
30. Vermitteln Sie Ihrem Kind: „Dein Körper gehört dir!“	57
31. Übung/Spiele	60
32. Klären Sie Ihr Kind altersgemäß auf	62
33. Reden Sie über gute und schlechte Geheimnisse	62
34. Zeigen Sie dem Kind, dass Sie ihm glauben	64
35. Zeigen Sie dem Kind, wie es sich Hilfe holen kann	64
36. Vermitteln Sie dem Kind, dass Sie es in jeder Situation gleich lieb haben	66
37. Ein Selbstschutztraining hilft!	69
38. Den Schulweg am besten zu Fuß zurücklegen	69
39. Der fremde Mann auf dem Schulweg	71
40. TIPPS FÜR EINEN SICHEREN SCHULWEG	72
41. Richtiges Verhalten im Schulbus	73
42. Trainingsplan	75



## Wann ist man schulpflichtig?

In Deutschland sind Kinder mit dem sechsten Lebensjahr schulpflichtig und erhalten in der Regel automatisch eine Einladung zum Vorstellungstermin in der nächstgelegenen Schule. Für sogenannte „Kann-Kinder“, die bis zum Ende des Jahres sechs Jahre alt werden, kann ein Antrag auf frühzeitige Einschulung gestellt werden. In dem Abschnitt Vor- und Nachteile bei frühzeitiger Einschulung finden Sie noch weitere Tipps und Hinweise.

## Der erste Schultag

In fast allen Grundschulen wird der erste Tag als Begrüßungstag gefeiert.

Endlich ist der große Tag da. Ihr Kind wird eingeschult. Wie lange haben Sie und Ihr Kind sich darauf gefreut? Ihre Gefühle reichen sicherlich von Aufregung und Nervosität bis hin zu Freude und Neugier auf den neuen Ort und die vielen unbekanntes Gesichter.

Machen Sie aus diesem Tag einen besonderen Tag. Er ist einmalig für Ihr Kind und soll der Familie besonders positiv in Erinnerung bleiben. Die älteren Kinder an der Grundschule führen oft am Einschulungstag kleine Szenen auf, um die Kleinen in der neuen Atmosphäre willkommen zu heißen.

Erzählen Sie Ihrem Kind doch einige Tage vor Einschulung, wie es bei Ihnen selber war. Erzählen Sie von Ihren Erlebnissen als Schulkind und von den vielen neuen Dingen, die bevorstehen. Reden Sie die Schule aber nicht zu schön, denn sonst ist die Enttäuschung für Ihr Kind zu groß, wenn sich seine Erwartungen nicht erfüllen. Sprechen Sie aber auch nicht von negativen Dingen wie „Jetzt fängt der Ernst des Lebens an“ oder „Jetzt hört endlich das Zappeln am Frühstückstisch auf“ oder „Sie bringen Dir jetzt Manieren bei“. Denn all das schürt unnötige Ängste bei den Kindern.



Mit einem Wort: Lassen Sie ihm die spannende Vorfremde auf alles, was ihm in der Schule begegnen wird. Ihre Erinnerungen an die eigene Schulzeit sind „Geschichte“, denn seither hat sich im Schulsystem viel verändert. Was andere Kinder über ihre Lehrer und ihre Klassen erzählen, mag interessant sein; erklären Sie Ihrem Kind jedoch, dass jeder Schüler den Unterricht, die Lehrer, das Klassenklima anders wahrnimmt.

Gern gesehene Gäste am Einschulungstag sind natürlich Mama und Papa (auch wenn sie getrennt leben), Oma, Opa oder Patentante und Patenonkel sowie Geschwister. Schließlich sollen alle diesen besonderen Tag miterleben.

Am Nachmittag nach der Einschulung sollte Ihr Kind die Gelegenheit haben, die Aufregung vom Vormittag und die neu gewonnenen Eindrücke zu verarbeiten.

## To-Do-Liste

**Punkte, die wir vor dem ersten Schultag bis.....(Datum) erledigt haben sollten.**

---

---

---

---



# Der sichere Schulweg



Zunächst möchte ich Ihnen in diesem Kapitel zeigen, wie wir mit den Kindern die Bewältigung von Gefahren trainieren, was Sie zu Hause mit Ihrem Kind beachten sollten und was Sie gemeinsam mit ihm üben können.

## Sie stellen sich sicherlich folgende Fragen:

- Kann ich mein Kind alleine zur Schule gehen lassen?
- Wie verliert mein Kind seine Ängste?
- Was muss ich auf dem Weg zur Schule alles beachten?
- Wo kann mein Kind auf dem Weg Hilfe bekommen?
- Muss ich mein Kind von der Schule abholen?
- Wie kann ich mein Kind optimal schützen?
- Wie kann mein Kind in Gefahrensituationen richtig reagieren?

Ich versuche Ihnen hier meine Erfahrung aus über 20 Jahren Trainiertätigkeit weiterzugeben, sodass Sie das erlernte Wissen immer sofort in die Tat umsetzen und in der Praxis erproben und trainieren können.

So können Sie sofort anwenden und mit Ihrem Kind testen, was ich Ihnen vermittelt habe.





## Positive Übung:

Bitte begrüßen Sie die nächsten Tage Ihre Bekannten und auch fremde Personen mit einem freundlichen Händedruck.

Stellen Sie sich dabei bitte mit Ihrem Namen vor, wenn es sich nicht gerade um Ihren besten Freund handelt, und sagen Sie diesem Menschen etwas besonders Freundliches, vielleicht ein Kompliment oder auch etwas, was ihn fröhlich stimmen könnte! Führen Sie das bitte mit drei Personen durch.

Und? Wie war das? Haben Sie vielleicht nach langer Zeit endlich wieder einmal ein Kompliment bekommen? Wie fühlen Sie sich jetzt? Sind Sie vielleicht gerade um 1 oder 2 cm „gewachsen“, weil es Sie aufgebaut hat? Jetzt stellen Sie sich bitte vor, in dieser fröhlichen Stimmung käme Ihnen jetzt jemand quer – wie würden Sie reagieren? Können Sie sich vielleicht vorstellen, dass Sie für diesen Menschen eher die passende Antwort parat hätten, die ihn in seine Schranken weist, als wenn Sie gerade eine Rüge von Ihrem Chef oder Ehepartner bekommen hätten und entsprechend geknickt durch die Gegend laufen würden?

Und darum soll es in diesem Kapitel auch gehen: nämlich Ihnen zu verdeutlichen, dass ein fröhlicher und selbstbewusster Mensch leichter mit Problemen, Anmache und Gefahren umgehen kann als eine unsichere und ängstliche Person. Gleiches gilt selbstverständlich für Ihr Kind.

Hierzu zunächst zwei Beispiele aus dem Leben unterschiedlicher Kinder: Ein 7-jähriges Mädchen, ich nenne es Laura, erzählt ihrer Mutter am Frühstückstisch: „Du, Mama, ich will heute nicht in die Schule gehen!“. „Wieso?“, fragt sie. „Ich habe Angst!“, antwortet Laura. „Die großen Jungs aus unserer Schule hänseln mich immer, sagen so blöde Wörter und drohen mir, dass sie mich verprügeln wollen, wenn ich das erzähle“. Laura bekommt ihr Brötchen kaum hinunter und bummelt vor sich hin – es ist deutlich zu spüren, dass sie sich nicht auf den Schulweg machen will, sondern sich am liebsten davor drücken würde. Schließlich, nach viel gutem Zureden, verlässt Laura das Haus und



macht sich mit diesem Gefühl auf den Weg. Ich kann mir gut vorstellen, was jetzt im Kopf dieser Mutter vorgehen könnte: „Hoffentlich kommt Laura gut in der Schule an“, „Die Kleine ist so schüchtern und traut sich nicht, sich zu wehren – hoffentlich passiert ihr nichts!“. Fragen und Sorgen könnten die Mutter plagen und ihr gleichzeitig ihr eigenes Leben schwer machen.

## Ein anderer Fall:

Anna, ebenfalls 7 Jahre alt, ist ein eher freches Kind, wie manche von ihr sagen würden. Sie ist selbstbewusst und stark und keinesfalls auf den Mund gefallen. Auch sie erzählt ihrer Mutter, dass die großen Jungs sie immer wieder anzupöbeln versuchen, doch sie sagt auch: „Die sind doch stohdumm! Die glauben, sie könnten mich einschüchtern und mir Angst machen! Aber das schaffen sie nicht! Ich weiß, wie ich mich wehren kann, wenn sie mir zu nahe kommen!“ Anna hat von ihren Eltern viele gute und einfache Tipps bekommen, wie sie sich schützen kann und außerdem hat sie vor kurzem noch einen Sicher-Stark-Kurs in der Schule gemacht, bei dem sie gelernt hat, wie sie sich mit einfachen, aber wirkungsvollen Tricks wehren kann. Jetzt hat sie keine Angst mehr und geht unbeschwert zur Schule. Die Eltern sind froh und beruhigt darüber: Sie haben alles getan, damit ihre Anna den größtmöglichen Schutz bekommt! Sie können sich ohne unnötige Gedanken und Sorgen um ihre Tochter ihren eigenen Aufgaben widmen. Mein Ziel ist es, Ihnen in diesem Kapitel so viele Informationen und Tipps zu geben, dass auch Sie ähnlich beru-



Szene aus einem Sicher-Stark-Kurs:  
„So kann ich mich verteidigen“ (1)



higt sein können wie Annas Eltern und somit freie Energien haben, um sich um die anderen wichtigen Dinge und Aufgaben in ihrem Leben zu kümmern! Das Leben hält ohnehin reichlich Herausforderungen für Sie bereit – Sie brauchen Ihre Kraft und es ist Ihnen sicherlich wenig dienlich, wenn Sie Ihre Zeit mit Grübeln und Sorgen um Ihre Kinder verbringen! Aber getrost und gelassen können Sie letztlich oftmals erst dann sein, wenn Sie selbst das Gefühl haben, alles Menschenmögliche getan zu haben, damit Ihre Kinder sicher und wohlbehalten aufwachsen. Und genau das tun Sie gerade!



## 10 Tipps zum Ausdrucken für Kinder

### Wichtige Tipps vom Sicher-Stark-Team für Eltern

#### **Tipp 1 | So schützen Sie Ihr Kind vor Missbrauch**

**Wichtigste Regel:** Kinder sollten bei Übergriffen so laut schreien, wie sie nur können. Und das klinge einfacher als es sei, sagt der führende Experte in der Gewaltprävention an Grundschulen Ralf Schmitz. Laut sein müssen Kinder erst einmal lernen! **Tipp:** Wenn Kinder belästigt werden, sollten sie möglichst „Feuer“ statt „Hilfe“ rufen. Denn: Viele Passanten ignorieren „Hilfe“-Rufe, weil sie nicht in einen Streit hineingezogen werden wollen. „Feuer“ dagegen erhöht die Aufmerksamkeit und treibt den Täter dadurch vielleicht in die Flucht.

#### **Tipp 2 | Was tun, wenn ein Autofahrer bei meinem Kind auf dem Schulweg anhält?**

Ein Auto hält und der Fahrer fragt nach dem Weg – eine möglicherweise gefährliche Situation. Zeigen Sie Ihrem Kind, wo es an einem fremden Auto richtig steht: Es sollte sich immer hinter der Autotür aufhalten, es sollte Abstand halten, um den Schwenkradius der Autotür zu nutzen. Sollte der Autofahrer wirklich versuchen, Ihr Kind ins Auto zu zerrén, so müsste er aussteigen, weil es ihm nicht gelingen würde, ein Kind durch das offene Fenster ins Auto zu ziehen.

#### **Tipp 3 | Ein Familienpasswort hilft immer**

Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind ein **Familienpasswort**. Wenn ein Autofahrer Ihr Grundschulkind auf dem Schulweg anspricht und es bittet einzusteigen, sollte Ihr Kind den Autofahrer nach einem vorher mit den Eltern vereinbarten Passwort fragen. Sollte der Autofahrer dieses nicht nennen, steigt Ihr Kind nicht ein. Kinder lieben Geheimnisse und Codewörter, und Ihrem Kind machen solche Vereinbarungen Spaß. Mit dieser Methode ist es sehr gut geschützt. Dieser Trick lässt sich auch an der Haustüre, auf dem Spielplatz oder in anderen Situationen anwenden. Das Kind darf nur bei den Menschen einsteigen oder mitgehen, die das persönliche Passwort von den Eltern erfahren haben. Weitere Tipps und Hilfen finden Sie auf der Facebook-Seite <http://www.facebook.com/SicherStarkTeam> und auf den CDs und DVDs für Eltern und Kinder im Sicher-Stark-Shop.

#### **Tipp 4 | Zuschlagen und weglaufen**

Lässt ein Angreifer nicht ab, sollte sich Ihr Kind mit aller Kraft wehren: beißen, kratzen oder in die Genitalien treten – wenn wirklich Gefahr besteht, ist wirklich ALLES erlaubt. Das muss Ihr Kind wissen. **Fliehen – aber mit Ziel!** Wer bemerkt, dass er auf dem Heimweg verfolgt wird, sollte rennen – aber nicht planlos. Am besten ist es, sich in ein Restaurant oder eine Kneipe zu flüchten. Also an einen Ort, wo Menschen sind.

#### **Tipp 5 | Der Unfalltrick**

Das Kind wird mit folgenden Sätzen konfrontiert: „Dein Vater hatte einen Autounfall. Er ist schon im Krankenhaus und ich soll dich schnell dorthin bringen. Steig schnell ein, damit wir losfahren können.“ **Höchste Vorsicht ist geboten.** Das Kind sollte durch gezielte Fragen herausfinden, ob die Information wirklich zutrifft (z.B. „Wie sieht mein Vater aus?“, „Welche Haarfarbe hat er?“, „Welches Auto fährt er?“). Gehen Sie solche Situationen immer wieder mit Ihrem Kind durch, damit es nicht von einem Erwachsenen ausgetrickst werden kann.



## Tipp 6 | Ein Schlüssel kann helfen

Fahrradschlüssel statt Spray“ – wer sein Kind mit Verteidigungsspray oder Schriallarm ausrüstet, steht im Notfall womöglich auf dem Schlauch: es versagt, weil sich Dreck festgesetzt hat oder es ist ganz unten im Schulranzen vergraben. **Besser:** Das Kind schleudert dem Angreifer einen Schlüsselbund ins Gesicht oder sticht damit zu. Schriallarmtöne werden gerne überhört, da sie sich genauso wie eine Alarmanlage anhören, und wer hört heute schon auf eine Alarmanlage.

## Tipp 7 | Selbstbewusstsein hilft

Kinder, die erhobenen Hauptes und mit straffen Schultern auf der Straße gehen, wirken stärker und fallen nicht so leicht einem Täter in die Hände, der sich in der Regel laut polizeilichen Untersuchungen eher schwache, schüchterne Opfer aussucht. Hier sind vor allem die Eltern gefordert, das **Selbstwertgefühl** ihres Kindes zu stärken: loben Sie Ihr Kind, wann immer es geht, und nehmen Sie sich jeden Tag Zeit für Ihren Nachwuchs, um beispielsweise kleine Rituale zu pflegen.

## Tipp 8 | Selbstverteidigung hilft

Bringen Sie Ihrem Kind einige Selbstverteidigungstechniken bei oder melden Ihr Kind bei einer Sicher-Stark-Veranstaltung oder in einem Sportverein an. Kinder sind stärker, wenn sie wissen, wie sie sich verbal und /oder körperlich wehren können. Achten Sie aber bei der Auswahl auf Qualitätsmerkmale der Anbieter und auf die Erfahrung der TrainerInnen.

## Tipp 9 | Mobbing und Belästigung

Wer belästigt wird, sollte nicht um Hilfe rufen. Viele Passanten ignorieren solche Rufe, weil sie nicht in einen Streit hineingezogen werden wollen. **Besser:** „**Feuer!**“ schreien – das erhöht die Aufmerksamkeit und der Täter flüchtet. „**Fliehen, aber mit Ziel!**“ Wer bemerkt, dass er auf dem Heimweg verfolgt wird, sollte rennen – aber nicht planlos. Am besten ist es, sich in ein Restaurant oder einen Supermarkt zu flüchten. „**Notruf wählen!**“ Besitzt das Kind ein Handy, sollte es auf einsamen Wegen angeschaltet sein. Lässt sich ein Verfolger nicht abschütteln und ist keine „Rettungsinsel“ in Sicht, sollte es den Polizei-Notruf 110 wählen, der auch dann noch funktioniert, wenn das Handybudget ausgeschöpft ist. „**Zuschlagen!**“ Lässt ein Angreifer trotzdem nicht ab, sollte sich das Kind mit aller Kraft wehren: beißen, kratzen oder in die Genitalien treten – alles ist dann erlaubt, wenn wirklich Gefahr besteht.

## Tipp 10 | Vorbeugen ist besser als Therapie

Schenken Sie Ihrem Kind frühzeitig Bücher, CDs, DVDs, sodass es weiß, was erlaubt ist und wie es sich verhalten darf. In den Hörbüchern und DVDs von Ralf Schmitz erfahren Sie alles, was ein Kind wissen sollte. Dort finden Sie viele weitere Tipps, Ratschläge und hilfreiche Informationen zum Thema. Das komplette Sorglospaket für die ganze Familie gibt es unter <http://www.sicher-stark-team.de/shop.cfm>



Sicher-Stark-Team



sicher-stark-team.de



**€5,-**  
von jeder verkauften CD gehen an Grundschulen.

# Achtung! Starkes Kind!

Wie mache ich mein Kind sicher und stark?  
Helfen Sie mit diesem Hörbuch, Kinder vor  
Gewaltverbrechen und Missbrauch zu schützen.

Sicher-Stark-Team 

*„So schützt du dich richtig“*

Gefahren erkennen und richtiges Verhalten trainieren



Ein spannendes Hörbuch für Kinder im Grundschulalter  
von Ralf Schmitz 



**Nur selbstbewusste  
Kinder können sich  
wehren.** 

Gewaltverbrechen an Kindern sind eine erschreckende Realität. So wird z. B. jedes zweite Sexualverbrechen an einem Kind begangen. Das Sicher-Stark-Team besteht aus Pädagogen, Psychologen, Kinder-Therapeuten und ehemaligen Polizisten. Es schützt seit vielen Jahren durch prophylaktische Maß-nahmen Grundschulkindern erfolgreich vor Gewaltverbrechen und Missbrauch. Um unsere enge Zusammenarbeit mit den Grundschulen fortführen zu können, sind diese auf Spenden angewiesen, mit denen sie die Sicher-Stark-Veranstaltungen finanzieren. Weitere Informationen im Internet unter:  
[www.sicher-stark-team.de](http://www.sicher-stark-team.de)

Helfen Sie mit Ihrer Spende, die wir an die Grundschulen weiterleiten, Kinder sicher und stark zu machen!

Spendenkonto:  
Sparda-Bank West  
Konto 400 428 08 79  
BLZ 370 605 00

Sicher-Stark-Stiftung e.V. | Hofyfad 11 | 53879 Euskirchen | [www.sicher-stark-team.de](http://www.sicher-stark-team.de)

\* Mit Hilfe von Spendengeldern. Eine von unabhängigen Sachverständigen durchgeführte Prüfung hat ergeben, dass die Spenden von 100% der Spendenempfänger an die Empfänger gehen. Spenden von über 100€ sind steuerlich absetzbar.

Sicher-Stark-Team  [www.sicher-stark-team.de](http://www.sicher-stark-team.de)

**€5,-**  
von jeder verkauften CD gehen an Grundschulen.



**„So schützen Sie Ihr Kind  
vor den Gefahren des Internets!“**

Eltern-Video-DVD Teil 2