

# Es ist Zeit

Die sexuelle  
& emotionale  
Bildung vor  
dem Alter von

# 5



watantweren.lu



 **planning familial**

Für alle Fragen, Schulungen, Tools,  
Ratschläge, Projekte, Sitzungen...

✉ [esa@pfl.lu](mailto:esa@pfl.lu)



[www.planning.lu](http://www.planning.lu)

vor dem  
alter vom

# 5

Die sexuelle und  
emotionale Bildung ist ein  
Menschenrecht und essenziell,  
um Kinder in ihrer Entwicklung  
zu begleiten. Sie erlaubt es den  
Kindern, ihre Körper, ihre  
Gefühle und ihre Beziehungen  
besser zu verstehen und  
schützt sie zugleich.

# 5

 Ziele

# 5

 Vertrauens-  
personen

Es ist wichtig, dass Kinder  
zwischen 3 und 5 Vertrauens-  
personen kennen, an die sie  
sich im Falle eines Problems  
wenden können.

(KJT) Kanner-  
Jugendtelefon :  
**11 6 111**

die Polizei:  
**113**



+ **3** weitere  
Personen

# Es ist Zeit

## Selbsterkenntnis

Kinder lernen, ihre eigenen Emotionen und die anderer, zu erkennen.

Erwachsene begleiten Kinder dabei, indem sie ausgedrückte Emotionen in Worte fassen.

Erwachsene sprechen über Freundschaft, Liebe, Traurigkeit usw.

Erwachsene drücken Emotionen und Gefühle auf authentische und positive Weise aus.

Kinder lernen, ihre Bedürfnisse und Wünsche mit Respekt vor sich selbst und anderen zu äußern.

Kinder sind von Erwachsenen umgeben, die in der Lage sind, einfühlsam zuzuhören.

Jedes Kind trägt eine Schatzkarte (Eigenschaften, Leidenschaften etc.) in sich, die es zu entdecken gilt, und keine ist wie die andere!

Selbstwertgefühl  
und Empathie

## Körper

Körperkontakt ist wichtig. Sanfte Berührungen und respektvolle Umarmungen vermitteln Kindern ein Gefühl der Sicherheit und Wärme.

Erwachsene helfen Kindern dabei, zu verinnerlichen: „Dein Körper gehört dir.“

Kinder lernen, Körperteile richtig zu benennen.

### Selbststimulation:

Selbststimulation gehört zur normalen Entwicklung des Kindes.

Sie darf nicht zwanghaft sein.

Sie darf andere Kinder nicht stören.

Sie muss gewaltfrei sein.

Erwachsene erklären Kindern das Konzept der Intimsphäre.

Intimsphäre

## Zwischenmenschliche Kompetenzen

Lernen, NEIN zu sagen:



Kinder dürfen NEIN zu aufgedrängten Küssen und Umarmungen sagen!

Erwachsene sind Vorbilder und drücken sich daher klar und respektvoll aus.

Erwachsene passen ihre Antworten auf Fragen immer dem Alter des Kindes an.

Es ist entscheidend, Kindern den Unterschied zwischen einem guten und einem schlechten Geheimnis zu erklären.

Um zu lernen, wie Konflikte positiv gelöst werden können, ist die Rolle des Erwachsenen wichtig.

Erwachsene stärken das Vertrauen der Kinder, indem sie ihnen ermöglichen, eigene Entscheidungen zu treffen und sie in diesen unterstützen.

Kommunikation

## Beziehungen

Erwachsene müssen die Schmerzen, die Kinder bei jeder emotionalen Trennung ausdrücken, ernst nehmen.

Die ersten romantischen Gefühle können zwischen 5 und 7 Jahren auftreten.

Angeichts von Gewalt lautet die Botschaft immer „NEIN“.

Meldung  
Jugendschutz



### „Doktorspiele“:

Normaler Bestandteil der kindlichen Entwicklung.

Kinder sollten im gleichen Alter sein (max. 2 Jahre Unterschied) und denselben Entwicklungsstand aufweisen.

Spiele müssen freiwillig sowie gewalt- und zwangsfrei sein. Nichts darf in Körperöffnungen eingeführt werden.

Erkundungsspiele dürfen keine Szenen erwachsener Sexualität reproduzieren.

Affektivität

## Identität

Mädchen- und Jungenkram gibt es nicht.

Geschlechterstereotype sollten vermieden werden (Rosa für Mädchen, Blau für Jungen).

„Ein Junge kann Angst haben, traurig sein, ein Mädchen kann wütend und sportlich sein.“

Es gibt keine „Tomboys“, keine „braven Mädchen“ oder „Weicheier“.

Verkleiden, frei von Stereotypen, ist eine Aktivität für alle Kinder.

Erwachsene können Kinderbücher umschreiben und z.B. die Held\*innen austauschen.

Erwachsene können auch Lieder und Reime umschreiben.

Geschlechtergleichheit  
und Vielfalt