

Selbstbehauptung & Gewaltprävention für Schulkinder

Ich sage NEIN



Teilnehmerzahl Für die Jahrgänge 1. & 2. Eine Klassenstärke.

Referent: Thomas Lührke,

- ehem. Justizwachtmeister
- Selbstverteidigungsspezialist
- ehem. Ausbilder für Justiz & Polizei
- Fachpädagoge für Konfliktkommunikation
- Mentor für Systemische Aggressionsmanagement
- Einsatztrainer, Trainer C Breitensport, Ju-Jitsu Polizei Lizenz des DOS
- über 35 Jahre Kampfsporterfahrung in verschiedenen Kampfkünsten
- Vater von zwei Kindern

Kosten: **500€** Tagessatz plus Fahrtkosten plus 19% MwSt.

Zeiten: 30. Minuten Vorbereitung des Unterrichts in der Schule.
Danach, je nach Unterrichtsbeginn der jeweiligen Schule.
Unterrichtsende zwischen 12.30 und 13:00 Uhr.

Themen:

- Kennenlernen
- Übungen zur Selbstbehauptung & Selbststärkung
- Gewaltprävention : Erarbeiten von Lösungen durch eine kindgerechte Power Point Präsentation
- Übungen und Rollenspiele zur Stärkung des Selbstvertrauens
- Übungen am PKW. (wie verhalte ich mich, wenn ich auf der Straße von einer Person aus dem Auto heraus angesprochen werde ?

Intention und Inhalte des Selbstbehauptungstrainings

Ausgangslage:

Gewalttätige Übergriffe, Distanzlosigkeit und mangelnder Respekt sind omnipräsente Bestandteile des tagtäglichen Medienbildes und nicht selten sind Kinder und Jugendliche die Leidtragenden. Sie erleben Übergriffigkeiten in unterschiedlichen Situationen, sei es auf dem Spielplatz, dem Nachhauseweg, beim Supermarkt um die Ecke oder auf dem Schulhof. Gegenstände dieser Übergriffe sind nicht immer rein gewaltinduzierter Art; sie können in Form subtiler Streitereien, Rangeleien oder offener Verbalattacken auftreten und die Entwicklung des Kindes nachhaltig prägen. Stellen diese Kinder erst einmal fest, dass sie ihrem Gegenüber verbal und möglicherweise auch körperlich unterlegen sind, verfestigen sich unter Umständen Strukturen, die einerseits in den Grenzbereich des Mobbinges gehören und andererseits eine gewisse Opferhaltung provozieren können.

Seminarinhalte:

Das Selbstbehauptungstraining ist zunächst eine Ansammlung von Methoden, die soziale Ängste, mögliche Kontaktstörungen, sowie Unsicherheiten bezüglich der eigenen Persönlichkeit abbauen sollen. Verschiedene, altersgerechte Übungen kommen während des Programms zum Einsatz und werden individuell auf die Bedürfnisse der Kinder und deren Eltern abgestimmt.

Die teilnehmenden Kinder erleben, dass sie in vielen Situationen ohne Angst und mit Recht „Nein!“ sagen dürfen, sollen und müssen. Dazu gehört, dass sie im Seminar dafür sensibilisiert werden, Gefahrensituationen, wie zum Beispiel die Ansprache aus einem Auto heraus, Versprechungen Fremder oder das Klingeln einer unbekanntenen Person an der Haustür, als solche zu erkennen und wenn möglich gänzlich zu vermeiden. Durch das Training innerhalb des Seminars erlernen die Teilnehmer ebenso, dass auch das Vermeiden von Gefahren eine tragfähige Handlung darstellt, die sich darin zeigen kann, dass man auffällige Menschengruppen auf der Straße oder im Park meiden muss, Abkürzungen durch menschenleere Gassen ein enormes Gefahrenpotenzial bergen und verbale Attacken konflikträchtig sind.

Übungsschwerpunkte:

Handlungskompetenzen bauen die Jungen und Mädchen im Seminar auf, indem sie unterschiedliche Ansprech- und Angriffssituationen im Schutz mehrerer Rollenspiele üben und trainieren. Sie entdecken dabei, dass ihre persönliche Kraft und ihr Mut ihnen die Fähigkeiten verleihen können, auch Erwachsenen gegenüber ein deutliches „Nein!“ zu formulieren. Durch Achtsamkeitsübungen lernen sie ihre Körpersprache und ihre Stimme wirksam einzusetzen. Hinzu kommen einfache Selbstverteidigungstechniken, welche auch Kinder schon effektiv gegen Erwachsene und Jugendliche einsetzen können, wenn sie keinerlei Handlungsspielraum mehr haben, um ihr eigenes Wohl zu schützen. Ergänzt werden diese Aspekte um die Überlegung, wie man betroffenen Mitmenschen durch Nothilfe zur Seite stehen kann.