

## Selbstbehauptungstraining

Gewaltfreie Konfliktlösung

2 x 5 Schulstunden

Im Umfeld Schule soll jedes Kind das Recht bekommen, sich uneingeschränkt wohl zu fühlen. In unserem zweitägigen Selbstbehauptungskurs werden Kinder spielerisch im Umgang mit Grenzüberschreitungen und Gewalt geschult, ohne dass ihnen dabei Angst gemacht wird. Kinder lernen Gefühle und Konflikte frühzeitig zu erkennen. In geschlechtsspezifisch getrennten Kleingruppen entwickeln sie Handlungsstrategien, um unangenehme Gefühle und Gewalt zu lindern oder ganz zu vermeiden.

Spielerisch wird verdeutlicht, was ein selbstbewusstes Auftreten bedeutet und welche Wirkung sie mit ihrer Stimme und Körpersprache erzielen können. Anhand von einfachen und gewaltfreien Strategien gilt es, eigene unangenehme Gefühle ernst zu nehmen und dafür zu sorgen, dass sie aufhören.

Die besprochenen Themen beginnen mit Situationen auf dem Schulhof, Schulweg und in der Freizeit. Im Laufe des Kurses werden auch Grenzüberschreitungen aus dem persönlichen Umfeld besprochen.

Die Kinder lernen, dass sie das Recht haben, jedem gegenüber die eigenen Grenzen deutlich zu machen und dass sie ihrem persönlichen Bauchgefühl vertrauen sollen. Beim Thema helfen werden Eltern (oder andere vertraute Erwachsene) innerhalb des Kurses besonders als Ansprechpartner für die Kinder mit eingebunden.

Für das 4. Schuljahr kann der Kurs auf den bevorstehenden Wechsel zur weiterführenden Schule vorbereiten.

## Ziele des Workshops

- ★ Beobachten, erkennen und benennen von unterschiedlichen Gefühlen
- ★ Eigene Grenzen setzen und Grenzen anderer akzeptieren
- ★ Wirkung von Stimme und Körpersprache
- ★ Umgang mit Grenzüberschreitungen verschiedener Personengruppen