



## 6 x 120min Selbstbehauptung 3. & 4. Schuljahr

In diesem Workshop werden die Kinder darin bestärkt, auf ihr Bauchgefühl zu hören, um unangenehme Situationen frühzeitig wahrzunehmen. Grundlage dafür ist zunächst das Beobachten und Erkennen unterschiedlicher Gefühle. Mithilfe von Live-Act Rollenspielen erhalten die Kinder Handlungsmöglichkeiten zur Deeskalation. Neben dem Distanzaufbau spielt die Selbstbehauptung in diesem Programm eine zentrale Rolle. Der Einsatz von Körpersprache und Stimme signalisiert fremden, wie auch bekannten Personen Grenzüberschreitungen. Durch gezielte Übungen, Rollenspiele und Reflexionen durchkreuzen wir gemeinsam mit den Kindern Täterstrategien. In Mehr-Personen-Rollenspielen lernen die Kinder, wie sie sich in und nach gefährlichen Situationen Hilfe organisieren. Über die Betonung der Stärken in positiven Rückmeldungen motivieren wir die TeilnehmerInnen, ihre Gefühle zu äußern und entsprechend zu handeln.

1. Das Thema "Gefühle" gilt als Vorbereitung und als Grundbasis für den weiteren Verlauf des Kurses. Dabei lernen die TeilnehmerInnen, wie sie unterschiedliche Gefühle erkennen und bestimmen. In einem zweiten Schritt begeben sich die Kinder spielerisch in unterschiedliche Gefühle.
2. In den ersten Rollenspielen geht es weiter um die Gefühlswelt der Kinder. Sie werden motiviert ihr eigenes Bauchgefühl zu äußern und dieses genauer zu beschreiben. Außerdem wird die Handlungsstrategie "Distanzaufbau" thematisiert und trainiert.
3. In der Selbstbehauptung lernen die TeilnehmerInnen, wie sie Grenzüberschreitungen deeskalierend entgegenwirken können. Im Fokus stehen Körpersprache und Stimme. Dabei werden die vorhandenen Stärken der Kinder gefördert.
4. "Niemand hat das Recht, dir ein schlechtes Bauchgefühl zu machen!" Diese Regel gilt sowohl für fremde, als auch für bekannte Personen. Da dies bei vertrauten Personen schwierig werden kann, üben die Kinder das in angepassten Rollenspielen. Täterstrategien aus dem Bereich "Missbrauch" können so erfolgreich durchkreuzt werden.
5. Bei den Themen "Hilfe holen" und "Zivilcourage" üben die SchülerInnen in Rollenspielen, wie sie in Notsituationen auf sich aufmerksam machen und andere Menschen in die Verantwortung ziehen können. Gleichzeitig geht es darum, wie die TeilnehmerInnen anderen Menschen in Not helfen können, ohne selbst in Gefahr zu geraten (Zivilcourage). Außerdem erfahren die TeilnehmerInnen, an wen sie sich nach gefährlichen Situationen helfen lassen können.
6. In der letzten Einheit geht es um alle Handlungsstrategien zur Deeskalation. Dabei setzt das Trainerteam gruppenbezogene Schwerpunkte.

<b>Elternabend:</b>	Bei Interesse führen wir einen kostenfreien vorbereitenden Elternabend an der Schule durch.
<b>Zeitlicher Rahmen:</b>	6 Einheiten mit jeweils 120 Minuten
<b>Programmkosten:</b>	..,- Euro je SchülerIn
<b>Betreuung:</b>	2 TrainerInnen