

## Informationen für Eltern und Lehrkräfte

Die Ziele des Basiskurses sind, den Schüler/innen des 2. Schuljahres die eigenen Stärken bewusst zu machen. In Übungen, Rollenspielen, Gesprächen, Bewegungsspielen und Geschichten erzählen können die Kinder ihre Möglichkeiten zeigen und ihre Stärken festigen. Dies trägt dazu bei, dass Ihre Kinder, auch in Situationen, die sie verunsichern oder schwach machen können, sich entschlossen zeigen und handeln.

Wichtig in unserem Training ist es ihren Kindern das Bewusstsein mitzugeben, dass sie wichtige und wertvolle Menschen sind. Wir sind alle unterschiedlich ( und das ist auch gut so, wie schrecklich wäre es, wenn wir alle gleich wären ). Es ist nur von besonderer Bedeutung, dass jeder Einzelne an sich wichtig und wertvoll ist. Wir halten uns deshalb in dem Selbstbehauptungskurs streng an Regeln, durch die es ermöglicht wird, dass jedes Kind seine Berechtigung hat und dies jedem Kind eine Art Schutzraum gibt.

Die Regeln lauten:

- 1.) Wenn Einer spricht hören wir zu! Wir geben somit jedem Kind die Möglichkeit sich in seiner eigenen Art äußern zu dürfen und zu können und zeigen mit unserem Zuhören den gegenseitigen Respekt!
- 2.) Keiner wird ausgelacht! In unserem Kurs darf und kann sich jedes Kind ausprobieren und wir achten darauf, dass die Einzigartigkeit jedes Einzelnen respektiert wird! Jeder bekommt seinen Raum.
- 3.) Wir sitzen bei Gesprächen im Kreis! Hiermit zeigen wir, dass wir alle gleichwertig sind.
- 4.) Wir tun uns gegenseitig nicht weh! Weder mit Worten , noch mit Handlungen.

Die Kinder lernen zu Anfang des Kurses diese Regeln von uns kennen und erklären sich bereit diese zu akzeptieren. Sie lernen auch dadurch eigenverantwortlich für Ihr Handeln einzustehen und sie lernen sich dadurch besser einzuschätzen.

Dies sind die ersten wichtigen Punkte zur SELBSTBEHAUPTUNG:

RESPEKT vor einander

EIGENVERANTWORTUNG im Rahmen ihrer Möglichkeit  
und SELBSTEINSCHÄTZUNG

Des Weiteren arbeiten wir mit den Kindern an den von uns sogenannten 4 Puzzelteilen, die wichtig sind, um nicht als mögliches Opfer ausgesucht zu werden. Hierzu gehören schon Situationen auf dem Schulweg, auf dem Schulhof, in der Klasse, unter Freunden und auch in der Familie.

- 1.) Körperhaltung: stabiler Stand und aufrechter, spannungsvoll ausgerichteter Oberkörper (hierzu werden Rollenspiele und Übungen gemacht, damit die Kindern alles nachvollziehen können).
- 2.) Blickkontakt: wohin schauen wir, wenn wir jemanden etwas sagen wollen? Hierzu lernen wir das „Magische Dritte Auge“ kennen (auch dies wird durch Übungen und Spiele ausprobiert).
- 3.) Einsatz der Stimme: Kinder lernen laut und deutlich dem Anderen zu sagen, was ich ihm mitzuteilen haben (hierzu gibt es zur Vertiefung Geschichten, Übungen und Spiele, die dieses Thema untermauern).
- 4.) Sich Selber ernst nehmen! Wie schwer ist es doch, für sich selber einzustehen und da wir dabei so unsicher sind versuchen wir uns durch eine Beschwichtigungsgeste, dem LÄCHELN; uns nicht so ganz unbeliebt zu machen.

Hier lernen die Kinder zu sich und ihrer Meinung zu stehen und diese auch zu vertreten, ohne dabei durch ein Lächeln etwas abzumildern. Denn: wenn ich mich nicht ernst nehme, wie sollen mich dann die Anderen ernst nehmen.

Als Beispiel: wir bieten jedem Kind an die Übungen etc. mitzumachen. Wenn jetzt aber ein Kind, aus welchem Grund auch immer, eine Übung nicht mitmachen will, dann lernt das Kind

laut und deutlich seine Meinung zu sagen und zwar so, dass eine erwachsene Person es ernst nimmt. Also: mit der richtigen Körperhaltung, anschauen, laut und deutlich zu sagen: ich möchte bei dieser Übung nicht mitmachen! Sie bekommen von uns dann ein positives Feedback und wir klatschen und loben das Kind. Es merkt dann, dass es seine Meinung sagen darf und vor allem auch kann und die anderen Kinder schließen sich dem Applaus an. Sie lernen, dass sie sich nicht verstecken müssen, sondern Lösungsmöglichkeiten mit an die Hand bekommen, die es Ihnen ermöglicht für sich selber einzustehen.

## DAS IST SELBSTBEHAUPTUNG

Die Kinder lernen in dem Kurs die „Magische Grenze“ kennen, das ist die Grenze der Unverletzbarkeit. Diese Grenze nennt man auch die magische Grenze, da man sie nicht sehen, nicht riechen und nicht ertasten kann. Wir können sie ALLE spüren. Wir schauen womit man sie erspüren kann und lernen unsere Bauchgefühle kennen, die GUTEN, die SCHLECHTEN und die KOMISCHEN..

Die Kinder lernen was zu tun ist, wenn die Grenze überschritten wurde. Sie erfahren, dass weglaufen nichts mit Feigheit zu tun hat, sondern damit kann man aus gefährlichen Situationen rauskommen.

Wir probieren aus, was zu tun ist, wenn die Grenze so überschritten wurde, dass ich festgehalten werde. Hierzu zeigen wir den Kindern realistische und von den Kindern umsetzbare Möglichkeiten.

Auch Situationen aus dem Alltag, aber auch solche wovon wir Eltern Angst haben: z.B.: was mache ich, wenn ich aus dem Auto oder auf der Straße angesprochen werde? Was mache ich, wenn mich jemand am Schulranzen oder an der Jacke festhält? Wie hole ich Hilfe?

Wichtige Möglichkeiten, um Ängste der Kinder abzubauen ist es mit den Kindern die Wege abzugehen, die ein Kind alleine geht. Wo gibt es die sogenannten „Ankerpunkte“, die Orte und Menschen, wo ich hingehen kann, wenn ich Angst habe.

Besprechen Sie mit Ihren Kinder mit welchen 5 Personen es immer und zu jeder Zeit (auch wenn es vorher nicht abgesprochen wurde) mit darf. Fünf Menschen können sich die Kinder gut merken. Die Personen können sich natürlich verändern, aber mehr als fünf sollten es nicht sein.

Und zuletzt, da die Kinder immer denken, dass dieser Kurs mit Kämpfen und Waffen zu tun hat, arbeiten wir an unserer stärksten Waffe. Wissen Sie, was unsere ( auch bei uns Erwachsenen ) stärkste Waffe ist?

UNSER VERSTAND! Er regelt alles was wir tun und wie wir es tun!

Aber er muss trainiert werden genauso wie die Beinmuskulatur, sonst sind wir nicht in der Lage ihn einzusetzen, wenn es besonders schwer ist!

Im 4. Schuljahr werden die Elemente, die im Basiskurs trainiert und bearbeitet wurden, vertieft. Wir passen den Inhalt der Entwicklungsstufe der Schüler/innen an. Die bereits bekannten Themenbereiche werden um neue Aspekte erweitert. Dazu gehört das wichtige Thema der „bewussten Wahrnehmung“ sowie das differenzierte Eingehen auf unser Frühwarnsystem, „das Bauchgefühl“. Die Schüler/innen erfahren durch eine von uns entwickelte Übung, dass jeder dieses Bauchgefühl hat, sich darauf verlassen kann, es einordnen kann und von Ursprung her (also rein intuitiv) weiß, wie er sich am besten verhalten soll.

In Geschichten, Rollenspielen und Übungen wird das Thema „Nein sagen“ ausgearbeitet. Die Schüler/innen erlernen im Kurs wann ein Nein sinnvoll ist und wie man dieses Nein überzeugend einsetzt. Im Verlauf des Kurses wird über „die Angst“ gesprochen. Es wird ausgearbeitet wie man mit der Angst umgehen kann, damit sie nicht zu einem Hemmfaktor wird. Das Thema „Hilfe holen“ wird durch die Visualisierung eines „kompetenten Helfers“ verdeutlicht. Im Kurs werden für die Extremfälle“ Lösungstechniken „angeboten, die dem Alter und den Fähigkeiten der Schüler/innen entsprechend sind und von den Schüler/innen umgesetzt werden können. Es geht dabei um keinen Kampf, sondern um eine einfache und effektive Möglichkeit sich aus einer brenzligen Situation zu befreien, um Hilfe zu holen oder um Zeit zu gewinnen, um auf sich aufmerksam zu machen. Die Sequenz mit den Lösungstechniken wird durch eine freiwillige Prüfung beendet. Diejenigen, die an der Prüfung nicht teilnehmen wollen haben die Möglichkeit unter Beweis zu stellen wie überzeugend sie das Nein sagen erfasst und umgesetzt haben und somit auch eine Prüfung ablegen. Und zwar eine Prüfung in der sie sich selbst behauptet haben. Zum Abschluss wird das im Kurs Erlernte auf Alltagstauglichkeit in Rollenspielen geprüft.

Liebe Eltern, wir hoffen Ihnen einen Einblick in unsere Arbeit gegeben zu haben und würden uns sehr freuen, wenn wir Sie und Sie uns an einem Elterninformationsabend kennenzulernen und dann auch persönlich mit Ihnen einige Übungen auszuprobieren. Ihre Kinder lernen vor allem durch das Vorleben!

Mit herzlichen Grüßen Christine & Christoph Przibylla