



Tanja Heinzmann

Caritas Kinderdorf Irschenberg
Fachdienst Inobhutnahme und ambulante Erziehungshilfen
Email: tanja.heinzmann@caritasmuenchen.de
Tel: 0160-96993260
Diplom Sozialpädagogin, Selbstbehauptungstrainerin

„Wie nah ist zu nah?!“ - Ein Achtsamkeitstraining für Jungen und Mädchen

Konflikte und Auseinandersetzungen gehören ganz selbstverständlich zum Leben, auch zum Leben in der Schule. Nicht enden wollende Streitigkeiten und Gewalt beeinträchtigen häufig die Atmosphäre und stören das gemeinsame Lernen in der Gruppe. Durch die Ausweitung der Schule auf den Nachmittag, wird Sie zu einem immer wichtigeren Lebensraum im Alltag der Kinder und Familien. Der gemeinsame Anspruch, dass sich alle Kinder und Jugendlichen in der Schule sicher und anerkannt fühlen können, ist berechtigt und wichtig. Noch wichtiger ist hierbei für jeden zu wissen, wo liegen meine Grenzen und die der Anderen? Wie erkenne ich diese? Wann wird mir etwas zu viel, wann sage ich STOP!?! Wie kann ich dies deutlich machen, ohne jemanden zu verletzen? Wie kann ich mich am besten selbst vor Verletzungen und Grenzübertritten schützen?

Auf all diesen Fragen wollen wir in unserem Achtsamkeitstraining „Wie nah ist zu nah?!“ eingehen und gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern Antworten finden und Lösungswege aufzeigen. Hierzu bedienen wir uns Methoden aus drei wichtigen Bereichen:

- 1. Gewaltprävention,**
- 2. Selbstbehauptung**
- 3. Stärkung sozialer Kompetenzen**

Die **Gewaltprävention** ist das vorbeugende Handeln gegen Gewalt unter Kindern und Jugendlichen, ist längst eine anerkannte Erziehungsaufgabe in der Schule.

Bei der **Selbstbehauptung** lernt man sich im Alltag, insbesondere in Übergriffs- oder Konfliktsituationen seiner eigenen Grenzen bewusst zu sein und diese deutlich ausdrücken zu können. Selbstbehauptung unterscheidet sich von Selbstverteidigung dadurch, dass keine Methoden zur körperlichen Verteidigung vermittelt werden, sondern individuelle Strategien zur gewaltfreien Behauptung in alltäglichen Situationen

Sozial-Kompetenz-Training (SKT)

Dieses Training stärkt die sozialen Kompetenzen einer Gruppe und der einzelnen SchülerInnen, sodass ein zufriedenstellendes Zusammenleben möglich ist. Nach dem Aufbau von Motivation und Vertrauen werden unter anderem Verhaltensregeln aufgestellt. Eine differenzierte Wahrnehmung, eine komplexe soziale Urteilsfähigkeit und die Erweiterung des Repertoires an sozialen Verhaltensweisen werden durch das Training gefördert.



Ziele:

Förderung eines gesunden Selbstwertgefühls, Artikulation eigener Bedürfnisse, Entwicklung von Ich-Stärke, Entdeckung persönlicher Ressourcen, Ermutigung, sich Erwachsenen anzuvertrauen, Information speziell über sexuelle Gewalt. Themen wie Selbstsicherheit, Umgang mit Gefühlen, Körpersprache, deeskalierende Kommunikation, Konfliktverhalten, Freizeitgestaltung, Lebensplanung und Feedbackverhalten werden behandelt.

Methoden: Methoden aus der Selbstbehauptung:

Stimme stärken, eigene Stärke erleben, seine Grenzen kennen, Gefühle kennen, Achtsamkeitsübungen, Körperwahrnehmungsübungen, Selbstwirksamkeit erleben,...

Methoden aus der Erlebnispädagogik

Teambildungsaufgaben
Vertrauensspiele / - Übungen, ...

Methoden aus den Kommunikationstheorien:

Deeskalierende Kommunikation, Ich Botschaften, 4-Ohren-Modell, ...

Methoden aus der Zirkuspädagogik:

Körpersprache, Präsentation, Stimme,...

Methoden aus dem Stressmanagement

Kursdauer: 6 x 120 Minuten Kursverlauf, 2x 120 Minuten Vor – und Nachbereitung
Gesamt: 8 x 120 Minuten

Kosten: 8 x 120€ x 2 Fachkräfte = 1920,-€ incl MwSt

Zusätzlich: Fahrtkosten je nach Anfahrtsziel = km –Summe von 2 Fachkräfte x 0,30€

Ort: In Ihrer Schule, Turnhalle, Aula, großes (leergeräumtes Klassenzimmer...)

Benötigte Materialien: eventuell Turnmatten

Leitung/Trainer:

Tanja Heinzmann

Dipl. Sozialpädagogin,
Selbstbehauptungstrainerin,
Leitung der Praxis für systemische Beratung

Handy: 0171-6472696

Email: Tanja.h@onlinehome.de

Robert Brandelik,

Dipl. Sozialpädagoge,
Zertifizierter Jungenarbeiter,
Anleiter für Kampfespiele,
Gewaltprävention
und Selbstbehauptung für Jungen

Handy: 0151-57795570

Email: robert.brandelik@gmx.

