

Ziele. Das Training soll Grundschulkindern den Raum für eigene und positive Erfahrungen der Selbstwirksamkeit geben, die Entwicklung ihres Selbstbewusstseins fördern und spielerisch ihre Stärken stärken.

Methoden. Das Training orientiert sich an erlebnispädagogischen und erfahrungs-basierten Methoden, es bindet neben Kommunikations- und Vertrauensübungen, Faires Kämpfen sowie Gruppengespräche und Rollenspiele ein.

Themen. Mögliche Schwerpunkte:

- Ich-Stärkung & Selbstbehauptung
- Stärkenanalyse
- Selbstwahrnehmung
- Empathiefähigkeit
- Konflikt- und Problemlösungsstrategien
- Lob und Anerkennung
- Differenzierung von Gefühlen
- Schutz vor sexuellem Missbrauch

Organisation.

- Trainingsdauer: 2-5 h/Tag und kann einen bis mehrere Tage umfassen.
- Wochenendmaßnahmen (mit Eltern) sind ebenfalls möglich.
- Teilnehmerzahl zwischen ca. 6-30.
- Der Altersunterschied sollte max. 1-2 Jahre betragen.
- Alle Details werden im Vorfeld mit den Trainern besprochen.



Dietmar Lietz

65479 Raunheim

T: 06142-45539

M: 0177-5612389

Dietmar.Lietz@i-gsk.de

www.i-gsk.de

Institut für Gewaltprävention,
Selbstbehauptung und Konflikttraining



Vom Wissen
zum Können

Stärken stärken

Ich-Stärkung in der Grundschule



Herausforderungen

Grundschul Kinder sind bereits mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert: sie sollen möglichst selbstständig sein und sich an Regeln halten können. Zudem wird erwartet, dass der Umgang miteinander wertschätzend und fair ist, Konflikte gewaltfrei geführt werden und Auseinandersetzungen durch offene und direkte Kommunikation vermieden werden.

Gleichzeitig aber sollen sie auch klare Grenzen setzen und ihre Interessen angemessen durchsetzen und sich nicht ärgern oder einschüchtern lassen.

Oft fehlt es den Kindern an Mut oder der Erfahrung, ihre Bedürfnisse angemessen zu formulieren. Die Fähigkeit zu Empathie und Perspektivwechsel muss jedoch im Grundschulalter in konkreten Erfahrungen trainiert und verfestigt werden. Daraus hervor gehen Mut, Durchsetzungsvermögen und Selbstvertrauen, vorausgesetzt die Kinder erleben einen vertrauten Rahmen, in dem sie miteinander lernen und durch Vorbilder bestätigt werden.

Was tun?

Selbstbewusstsein und Empathiefähigkeit entwickeln Kinder, wenn sie sich ihrer Stärken und Schwächen bewusst werden und mutig zu ihnen stehen. Dazu brauchen sie die Gelegenheit, sich in einem geschützten Rahmen selbst zu erleben und kennenzulernen.

Die Wahrnehmung eigener Stärken, aber auch die Auseinandersetzung mit Schwächen bewirkt zudem die Entwicklung von Akzeptanz und **ICH-Stärke**. Ich-Stärke beinhaltet die Kompetenz, Probleme selbstständig zu lösen und eigene Bedürfnisse klar zu definieren. Bei Grundschulkindern heißt das, sich persönlicher Grenzen bewusst zu werden und Mut zu einem klaren „Nein“ zu entwickeln.

Ein roter Apfel ist nicht besser oder schlechter als ein grüner, sondern lediglich anders; wichtig ist somit, überzeugt zu seiner Individualität zu stehen und seine Stärken selbstbewusst einzusetzen.

Stärken stärken!

Unser Angebot

Das Training „Stärken stärken“ ist speziell auf die Bedürfnisse von Grundschulkindern ausgerichtet; im Vordergrund steht Lernen durch Erleben und Bewegung. Kurze theoretische Lerninhalte werden mit vielen praktischen Übungen und Gesprächen in der Gruppe verbunden.

In dieser Erlebniswelt können sich die Kinder Herausforderungen stellen, diese gemeinsam bewältigen und Vertrauen zu sich und den anderen entwickeln.

Und das alles mit viel Spaß!

Die Kinder lernen, über Bedürfnisse, Ängste und Wünsche zu sprechen. Zudem sind die Vermittlung von Empathiefähigkeit und das Trainieren sozialer Kompetenzen wichtige Aspekte, um Kinder zu stärken. Dabei machen die Kinder die Erfahrung, dass sie selbstwirksam und erfolgreich sind.

Es gibt kein Training vom Fließband!

