

Selbstbehauptungs-/ Selbstsicherheitstraining

für Schülerinnen und Schüler

Selbstbehauptung bedeutet: *sich abgrenzen und schützen, ohne selbst verletzend zu werden.*

In unseren Trainings bieten wir Kindern und Jugendlichen Raum und professionelle Unterstützung dabei, ihr Verhaltensrepertoire im Umgang mit Konflikten und bedrohlichen Situationen zu reflektieren und dieses zu erweitern. Durch das Training bestärken wir ihre persönliche Wahrnehmungs-, Abgrenzungs- und Durchsetzungsfähigkeit. Sie lernen, eigene Grenzen und Bedürfnisse eindeutig und konstruktiv zum Ausdruck zu bringen, ohne dabei unnötig fremde Grenzen und Bedürfnisse zu verletzen. Durch den Einsatz spezieller Methoden entstehen effektive Übungsräume, in denen die SchülerInnen erste sichere Praxiserfahrungen im Umgang mit neuen Techniken sammeln können. Sie erlernen somit Fähigkeiten und Fertigkeiten, mit Hilfe derer sie sich in konfliktträchtigen und bedrohlichen Situationen angemessen verhalten können, ohne dabei eine Täter- oder Opferrolle einzunehmen. Dies stärkt die positive Selbstwahrnehmung und das Selbstbewusstsein.

Ergänzend dazu schulen wir die Wahrnehmung der SchülerInnen für Gewalt und gewaltfördernde Faktoren. Dadurch wird es ihnen ermöglicht, gefährliche und belastende Situationen früher zu erkennen und diese gezielt zu (ver-)meiden. Für den Fall nicht vermeidbarer Konfrontation mit Bedrohung und Aggression werden die SchülerInnen in deeskalierenden Konfliktlösungs- und konstruktiven Selbstschutzstrategien geschult.

Das Training wird methodisch, didaktisch und inhaltlich an der Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen ausgerichtet. Den Kontext der Rollenspiele liefern daher die TeilnehmerInnen durch ihre persönlichen Konflikt- und Aggressionserfahrungen.

Inhaltliche Schwerpunkte

Folgende Schwerpunkte werden im Training bearbeitet:

- Auseinandersetzung mit dem Begriff „Gewalt“
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Erkennen und Verstehen von Eskalationsdynamiken
- Erlernen von deeskalierenden Konfliktlösungsstrategien
- Training von Körpersprache und selbstsicherem Auftreten
- Erprobung gewaltfreier Grenzziehung
- Bekanntmachen von schulischen und außerschulischen Hilfesystemen
- gewaltfreie Selbstschutztechniken.

Methoden

Die Auswahl der Methoden obliegt den verantwortlichen TrainerInnen und wird in Abgleich mit den Bedürfnissen und Voraussetzungen der Trainingsgruppen erfolgen. Das Training ist prozessorientiert konzipiert. Das bedeutet, dass die SchülerInnen und die begleitenden LehrerInnen aktiv Einfluss auf den inhaltlichen Verlauf des Trainings nehmen können.

- Spiele und spielerische Übungen
- Techniktraining (Körpersprache)
- Rollenspiel-Training
- Gruppendiskussion
- (Selbst-)Reflektion
- Inszenierungen durch die TrainerInnen
- eventuell Einsatz von Kurzfilmen.

Zeitungfang

Da es sich bei dem Training um ein Angebot der außerschulischen Jugendarbeit handelt, empfehlen wir Ihnen einen Umfang von 20 Zeitstunden, verteilt auf 10 Trainings

à 2 Stunden. Die Trainings sollten in einer geschlossenen Gruppe in wöchentlichem Rhythmus stattfinden.

Gruppenzusammensetzung

Eine für das Training optimale Gruppengröße liegt bei 12–14 TeilnehmerInnen. Diese sollten in ihrem Lebensalter nicht mehr 3 Jahre auseinander liegen. Die Gruppe wird von 2 GewaltpräventionstrainerInnen geleitet.

Wir wünschen uns ausdrücklich eine kontinuierliche Begleitung des Trainings durch 1–2 MitarbeiterInnen aus Ihrer Einrichtung.

Trainingsort

Das Training findet in den Räumlichkeiten ihrer Einrichtung statt. Die Trainingsräume können im Rahmen des Vorbereitungsgesprächs von den TrainerInnen besichtigt werden.

Nachhaltigkeit/Qualität

Um das Training passend auf die Gruppe vorzubereiten zu können, führen wir im Vorfeld ein Vorbereitungsgespräch mit den zuständigen MitarbeiterInnen aus ihrer Einrichtung. Im Trainingsverlauf gehören Gespräche zur Zwischenreflexion mit der Gruppe und den begleitenden MitarbeiterInnen zur Leistung von Wellenbrecher e.V. Nach Beendigung des Trainings erfolgt ein gesondertes Auswertungsgespräch mit den zuständigen MitarbeiterInnen aus ihrer Einrichtung.

Unsere TrainerInnen haben langjährige Erfahrung in der Gewaltprävention. Sie haben alle spezifische Fort- und Weiterbildungen absolviert und bilden sich weiterhin stetig fort. Zur fachlichen Unterstützung können sie jederzeit auf Beratungsgespräche mit KollegInnen und der Bereichsleitung zugreifen.

Kosten

Auf Anfrage

Kontakt

Wellenbrecher e.V.
Prävention | Training | Beratung
Frauenberger Str. 152, 53879 Euskirchen
Telefon (0 22 51) 14 96 50
info.EU@wellenbrecher.de