Sicher-Stark-Team

©

Einführung in das Sicher-Stark-Training durch

- Menschenpuppen Lara und Felix, bespielt durch TrainerInnen
- Kennenlernen (Atmosphäre schaffen, Regeln für die Gruppe erarbeiten)
- Kennenlernen eigener Stärken und Schwächen
- Videofilmsequenz (Kinder meistern auf sozial kompetente Art und Weise potenziell gefährliche Alltagssituationen) und Nachbesprechung mittels TrainerInnen und bespielten Menschenpuppen – Unterteilung des Films in zwei Abschnitte, unterbrochen durch ein Bewegungsspiel
- realitätsbezogene Rollenspiele auf der Straße (Schulhofsituation und Autosituation – Erfolg trainerInnen schlüpfen in die Rollen vermeintlicher Täter) und Nachbesprechung
- Einblicke in altersgerechte Selbstverteidigung und Sammlung konfliktorientierter Situationen - Bearbeitung
- Kennenlernen von Vitalpunkten und Körperschema
- Abschlussritual

ITALIA

Da muss
man lernen,...

... sich in Sicherheit
zu bringen.

...oder sich
zu wehren!

Thementag: Sich mit Gefühlen auseinandersetzen durch

- Kennenlernen unterschiedlicher Gefühle und Ausdrucksmöglichkeiten im Spiel
- Erstes Feedback der Kinder
- Kennenlernen der Bedeutung von Angst und Mut
- Nein-Sagen-Lernen in Übungen
- Weiterführung altersgerechter Selbstverteidigung
- realitätsbezogene Rollenspiele, z.B. zum Thema Exhibitionismus
- Hilferituale bei Angst
- Kennenlernen der eigenen Stärke mittels „Kerzenbruchtest“
- Verhaltenstipps für das Internet
- Abschlussritual

Ich drücke meine Gefühle aus.
Angst. Wut. Freude.
Denise

Komm, wir üben
Vertrauen!

Und lernen uns selber kennen.

Thementag: Berührungen – wahrnehmen lernen durch

- verschiedene Spiele zur Körperwahrnehmung und Konkretisierung mittels Körperschema und Differenzierung des Bezugs
- Vermittlung von Hilfestellungen und Handlungsmöglichkeiten
- Weiterführung der altersgerechten Selbstverteidigung
- Vorbereitung für Bruchtest und das Erkennen der Möglichkeiten, über sich selbst hinauszuwachsen
- Bruchtest und Medienbegleitung
- Elterninformation

RALF + Julia