

# KINDER SICHER STARK IM ALLTAG

**Kampfsportschule Robert Stockbauer GbR**

Robert & Patricia Stockbauer - Freisingerstr. 38 - 85229 Markt Indersdorf

Tel.: 0 81 35 - 93 93 71 5 - kontakt@kampfsport-stockbauer.de

[www.kampfsport-stockbauer.de](http://www.kampfsport-stockbauer.de)



**KiSiSta**

# **EINLEITUNG**

Gewalttätigkeiten stehen nicht am Anfang, sondern sind fast immer der letzte Ausweg auf missglückte Kontakte und Verständigungsprobleme. Aggressive Handlungen und Gefühle werden mitunter von Kindern eingesetzt, um ihre Unsicherheit und Unterlegenheitsgefühle zu überdecken. Nur wer sich mit seinen Gefühlen bewusst auseinandersetzt, kann den nötigen Mut bei der Lösung von Gewaltproblemen entwickeln. Der gekonnte Umgang mit eigenen und fremden Aggressionen ist daher ein wesentliches Präventionsziel. Kinder sollen lernen, gewaltfrei Konfliktsituationen zu bewältigen und eine Intuition entwickeln, möglichen Streit- und Gewaltquellen aus dem Weg zu gehen.

Mit dem Gewaltpräventionsprogramm der VTK soll das Selbstbewusstsein der Kinder gestärkt werden und durch Rollenspiele soziales Verhalten, Rücksichtnahme, kluges Nachgeben und der richtigen Umgang mit Gefahrensituationen geschult werden. Unser Anliegen ist es, durch Gewaltpräventionsprogramme, das Kind auf seinem Weg zum Erwachsenwerden zu unterstützen.

## **SICHERES UND SELBSTBEWUSSTES AUFTRETEN IM ALLTAG - KURS- & THEMENBEREICHE IN STICHPUNKTEN ZUSAMMENGEFASST:**

- Selbstbewusstsein stärken – Macht der Stimme/ „NEIN“ sagen
- Was ist Gewalt? Wie entsteht sie? Was ist das Ergebnis von Gewalt?
- Was ist Streit? Warum streiten wir?
- Konfliktsituationen erkennen / vermeiden / richtig reagieren
- Sicheres Auftreten in Schule, Freizeit und Familie
- Wahrnehmen von gewaltorientierten Verhaltensweisen und darauf reagieren
- Wie entsteht Gewalt / Aggression / Konfrontation – situationsbezogene Rollenspiele
- Umgang mit persönlichen Verhaltensweisen
- Konfrontation mit der eigenen Gewaltbereitschaft
- Bedeutung von Gruppenzugehörigkeit und Freunden
- Wahrnehmung von Realität und Fantasie
- Umgang mit Ängsten
- Persönlichkeitsentwicklung
- Trainieren von positiven Verhaltensweisen
- Grenzen setzen
- Wo kann ich Hilfe holen
- Deeskalationsmöglichkeiten von bedrohlichen Situationen

## **DIE UMSETZUNG ERFOLGT MIT HILFE VON:**

- Gesprächen und Diskussionen mit Anleitung
- Rollenspielen
- Übungen zur persönlichen Wahrnehmung
- Konfrontation mit Anleitung
- Einzel- und Partnerübungen
- Strategien in Konfliktsituationen
- Erleben der eigenen Rolle und das Verstehen von Gefühlen
- Motorisch-funktionellen Bewegungsübungen

## **SV – NOTFALLKOFFER**

Den Kindern werden hier spielerisch kleine Tipps und Kniffe gezeigt, die aus dem Bereich der Selbstverteidigung kommen. Einfache Techniken, die Wirkung zeigen.

Kinder sollten wissen, dass sie nicht hilflos einer möglicherweise bedrohlichen Situation ausgeliefert sind. Selbstsicherheit fördert Selbstbewusstsein.

Bewegung schafft Selbstvertrauen. Schnelligkeit, Koordination und Dynamik sorgen für ein gutes Körpergefühl und somit für ein ausgeglichenes, stressfreies Verhalten der Kinder.

Durch sicheres Auftreten, verbessert sich die Ausstrahlung der Kinder und sie verlassen damit immer mehr ihre Opferrolle.

Körperliche Verteidigung als letztes Mittel!

## **ZIELE**

- Intuition: Kinder lernen ihrer Intuition zu vertrauen und trainieren ihr natürliches Frühwarnsystem.
- Kommunikation: Durch Einsatz von Körpersprache und rhetorischen Mitteln Streit verhindern.
- Selbstbewusstsein: Die Kinder entwickeln ein sichtbares Selbstbewusstsein und erlangen
- mehr Sicherheit und Durchsetzungsvermögen.
- Selbstverteidigung: Durch das Wissen, ich kann mich selbst verteidigen, erleben die
- Kinder mehr persönliche Freiheiten.
- Zivilcourage: Wer sich selbst verteidigen kann, hat auch den Mut anderen beizustehen.
- Grenzen setzen: Kinder sollen lernen, wie weit sie jemanden an sich heranlassen.
- Die Macht der Stimme: Laut „Nein“ sagen. Deutlich machen, was will ich und was will ich nicht.

## **ELTERNINFORMATION**

Die positive Entwicklung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls entscheiden darüber, ob ein Kind sich frei entfalten kann. Fehlendes Selbstbewusstsein und mangelndes Selbstwertgefühl können zu schlechten Leistungen in der Schule oder Isolation führen.

Das Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungsprogramm der VTK sorgt dafür, dass die Kinder ihr Selbstbewusstsein deutlich steigern, im Alltag sicherer auftreten und somit freier durchs Leben gehen.

## **EMPFEHLUNGEN FÜR ELTERN**

Zeigen Sie aktiv Interesse am Leben Ihres Kindes und seinem Bekanntenkreis. Sprechen Sie über Freunde, seine Freizeit und was auf dem Schulweg alles passiert.

Sprechen Sie mit ihrem Kind über Unsicherheiten und Sorgen und nehmen sie diese ernst.

Schaffen Sie eine Atmosphäre des Vertrauens zwischen Ihnen und Ihrem Kind.

Erklären Sie Ihrem Kind, wie wichtig es ist im alltäglichen Leben Verantwortung zu übernehmen für sich und andere.

Geben Sie klare Grenzen vor, so ist es für Ihr Kind leichter selbst Grenzen zu ziehen und konsequent zu agieren.

Geben Sie Ihrem Kind klare Anweisungen für den Ernstfall. Beispiel: Zu niemandem ins Auto steigen! Ohne Ausnahme! Kinder müssen so in Stresssituationen nicht zwischen verschiedenen Möglichkeiten entscheiden, sondern können schnell handeln.

Achten Sie auch darauf, dass der Name und die Anschrift Ihres Kindes nicht deutlich sichtbar auf Kleidung oder Ranzen angebracht sind, weil diese Daten zur Gewinnung von Vertrauen ausgenutzt werden können.

Lassen Sie Ihr Kind viel draußen spielen. Kinder die lange still sitzen, vor dem Fernseher oder Computer, werden schnell unruhig und nervös.