

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





Da muss
man lernen,...





... sich in Sicherheit zu bringen.





...oder sich
zu wehren!





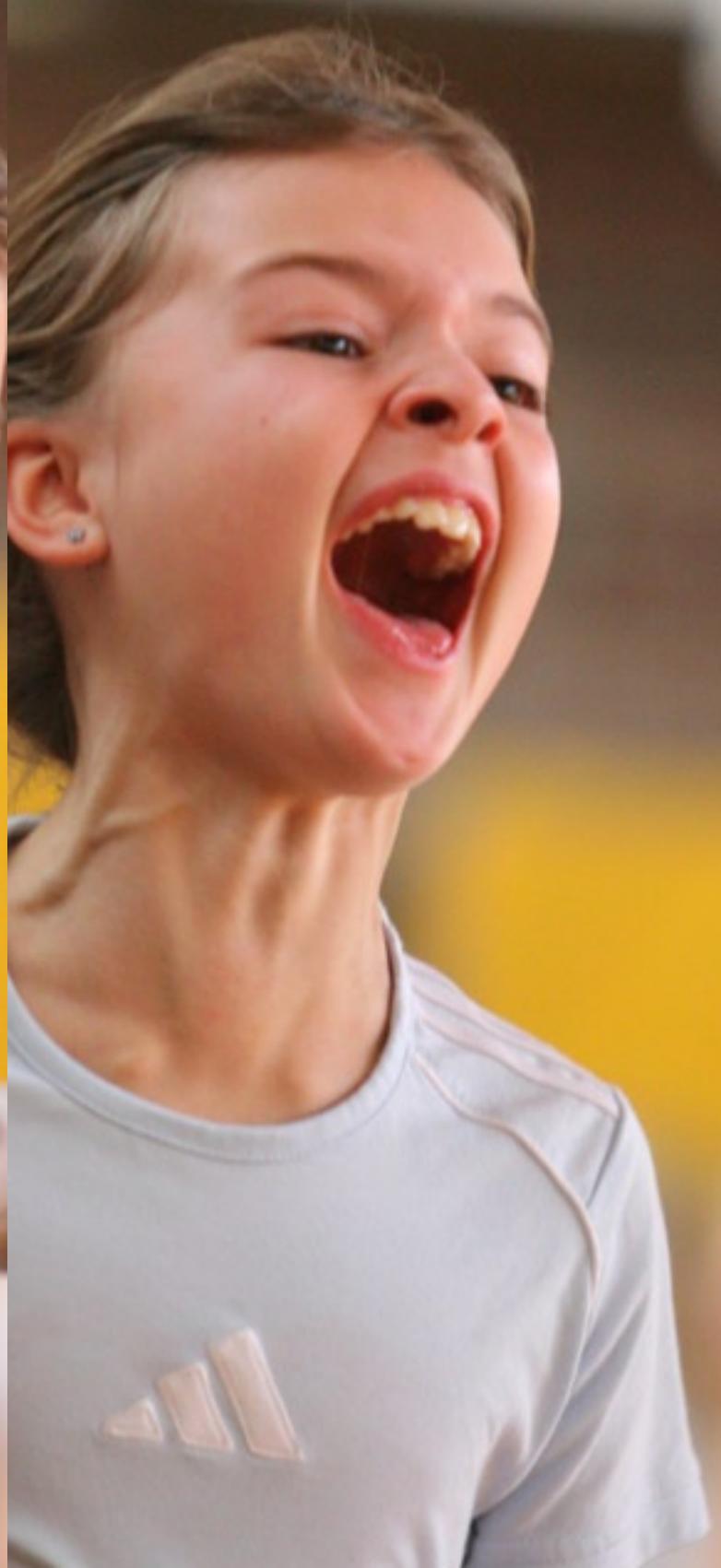
Thementag: Sich mit Gefühlen auseinandersetzen durch

- 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



Angst. Wut. Freude.

Ich drücke meine
Gefühle aus.











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



... ihm gehe
... Hilfe brauche
... jemand etwas von mir will,
... nicht will
... jemand angreift
... hält : ich lerne Tricks

SICHER + STARK
RALF + Julia
WWW.SICHER + STARK.DE





Körper



Aktiv



und Geist



Passiv

Sich zur Wehr zu setzen,
ist gar nicht so schwer.







Was ich nicht will, muss ich nicht tun.

Rollenspieltag: Sicher-Stark-Trainingsparcours

Einführung in das Thema durch Feedbacks der Kinder und Vorstellung des Tagesablaufes

- Kennenlernen des weiblichen Dummys
- Gemeinsame Wegbegehung und Kennenlernen der Stationen
- Einteilung Hilfspersonen
- Station 1: Nachhilfesituation (Die Kinder werden in dieser Station körperlich angegriffen)
- Station 2: Ruhestation
- Station 3: Autosituation
- Station 4: Täterbeschreibung
- Station 5: Turnhalle, u.a. Fallschule
- Nachbesprechung mit den Kindern
- Vorstellung des Dummys und Kameramanns





9
Menschen, denen ich vertraue, kann ich von **schlechten Geheimnissen** erzählen, die mir **Angst machen**, **NEIN-Gefühle hervorrufen** oder mich **traurig machen!**
Hotline: 01 80 - 555 01 333 • www.sicher-stark.de

10
mein Gefühl sagt, misch, das mag ich nicht, **ne** ich dieses Verhalten, **au**, was ich **nicht will!**
Hotline: 01 80 - 555 01 333 • www.sicher-stark.de

Ich laufe weg es jemandem, der **m** **dass er damit**
Hotline: 01 80 - 555 01 333 • www.sicher-stark.de

Kursziel:

- DU fühlst Dich sicher und stark!
- DU bist selbstbewusst!
- DU kommst für Dich und Deine Bedürfnisse und Grenzen eintraten!
- DU kommst Dich wehren!
- DU weißt, wer Dir helfen kann!

Regeln:

- Wir kommen alle pünktlich!
- Alle machen mit!
- Es redet immer nur einer!
- Alle anderen sind leise und hören zu!
- Wir lassen den anderen vorreden!

Das gehört mir!

Berüh

- Was was wird Du berührt?
- Gibt es Unterschiede, verschiedene Personen?
- Was was nicht berührt werden?
- Was was nicht berührt werden?

Herzlich Willkommen!

JULIA FALK

Jedes Kind hat Rechte

- verschiedene Gefühle kennen
- NEIN sagen
- mich wehren
- Tricks kennen lernen
- Hilfe holen
- Was tut, was mich wehrt

Berüh

- Gibt es angenehme und unangenehme oder komische Berührungen?
- Wir sind sie unangenehm, wenn sie unangenehm berührt werden?
- Was kommt Dir bei Berührung?

Ich kann Nein sagen.



So wehre ich...



... mich richtig



Videsequenzanalyse und Abschluss

- Einführung und Unterteilung in zwei Kleingruppen
- Videoanalyse je ca. 1,5 Stunden je Gruppe inkl. Besprechung Nachhilfesituation und Täterbeschreibung
- Parallel in der Turnhalle: Fallschule und altersgerechte Selbstverteidigung
- Abschluss und Urkundenverteilung





Mich selbst betrachten.

Mich selbst verstehen.



Felix und Lara sind immer dabei.



Impressum

V.i.S.d.P.:
Ralf Schmitz

Urheber Fotos:
Sicher Stark Team

Satz & Layout:
www.arnold-hohmann.de

Bundesgeschäftsstelle
Sicher-Stark-Team
Hofpfad 11
53879 Euskirchen
Service-Tel.: 0180 - 555 0133 - 3*
Service-Fax: 0180 - 555 0133 - 0*

Bundespressestelle
Service-Tel.: 0180 - 555 0133 - 2*

www.sicher-stark-team.de
info@sicher-stark.de

*0,14 Euro pro Minute aus dem deutschen Festnetz

Die Initiative Sicher-Stark führt bundesweit regelmäßig Sicher-Stark-Veranstaltungen durch. Anmeldeformulare und Infos für Ausrichter und Mitarbeiter erhältlich unter **www.sicher-stark-team.de**

© 2011, Sicher-Stark-Team
All rights reserved.
Alle Rechte vorbehalten.