

Selbstbehauptungskurs Mut tut gut

Das Projekt wird in Kursform durchgeführt, der einen Tag dauert, im Unterricht aber vor- und nachbereitet werden kann. In einem theoretischen Teil wird im Klassenverband über das Thema Gewalt und ihre Erscheinungsformen gesprochen. Besonderes Augenmerk wird dabei auch auf Situationen im Schulalltag gelegt. Im praktischen Teil werden unter Anleitung von Andreas Sikorsky und seinen Mitarbeitern gefährliche Situationen nachgestellt und Abwehrverhalten eingeübt. Es handelt sich hier nicht um reine Selbstverteidigungsübungen, sondern um ein Training, das den Kindern zu einem sicheren Auftreten und mehr Selbstvertrauen verhelfen und ihnen Selbstbehauptungsstrategien nahe zu bringen soll.

Voraussetzung ist die Bereitschaft der Lehrer/innen, den Kurs zu begleiten – aber auch die Eltern sind gefordert, denn ein Elternteil muss ebenfalls am Kurse teilnehmen, um den Kindern als Ansprechpartner zur Verfügung zu stehen und die Möglichkeit der Nachbereitung im Familienverband zu gewährleisten.

Die Gruppengröße muss *mind. aus 12 Kindern* und *max. aus 16 Kindern* bestehen.

Kurs-Themen:

- Das richtige Einsetzen der Stimme
- Die richtige Körpersprache
- Konfrontation mit Jugendkriminalität (Erpressen, Bedrohen und Abzocken)
- Das Verhalten am Auto
- Einfache Selbstverteidigungstechniken

Es hat sich in Wolfsburg zwischenzeitlich ein sehr engagierter Kreis von Lehrerinnen und Lehrern verschiedener Schulen herausgebildet, die in jedem Schuljahr mit den entsprechenden Altersgruppen die Selbstbehauptungskurse besuchen und dazu im Unterricht eine Vor- und Nachbereitung nach dem dafür eigens entwickelten Konzept vornehmen.

Bisherige Kurse:

