

# Selbstbehauptung & Gewaltprävention für Vorschulkinder



## Ich sage NEIN

Datum : 22.08. & 23.08.2020

jeweils von 11:00 bis 13:00 Uhr

**Teilnehmerzahl:** min. 10 Kinder, max. 16 Kinder; ab einem Alter von 5 Jahren; pro teilnehmendem Kind muss ein Elternteil oder eine andere Vertrauensperson anwesend sein, um den Kindern die nötige Sicherheit zu bieten. Schulkinder bis zum 2ten Schuljahr können auch teilnehmen.

**Referent:** Thomas Lührke, ehem. Justizwachtmeister, Selbstverteidigungsspezialist

- ehem. Ausbilder für Justiz & Polizei
- Fachpädagoge für Konfliktkommunikation
- Einsatztrainer, Trainer C Breitensport, Ju-Jitsu Polizei Lizenz des DOS
- über 35 Jahre Kampfsporterfahrung in verschiedenen Kampfkünsten
- Vater von zwei Kindern

**Kosten:** **38 €** pro Kind

(Eltern oder Vertrauenspersonen sind Kostenlos dabei.)

**Ablauf:**  
=> erster Tag: Kennenlernen, Übungen zur Selbstbehauptung & Selbststärkung  
Gewaltprävention durch kindgerechte Power Point Präsentation  
Übungen zur Stärkung des Selbstvertrauens

=> zweiter Tag: kurze Wiederholung des Vortages, Training am Auto durch verschiedene Rollenspiele, Abschlusstraining mit Rollenspielen

**Kleidung:** Die Kinder sollten bequeme Kleidung und Sportschuhe tragen

## **Intention und Inhalte des Selbstbehauptungstrainings**

### Ausgangslage:

Gewalttätige Übergriffe, Distanzlosigkeit und mangelnder Respekt sind omnipräsente Bestandteile des tagtäglichen Medienbildes und nicht selten sind Kinder und Jugendliche die Leidtragenden. Sie erleben Übergriffigkeiten in unterschiedlichen Situationen, sei es auf dem Spielplatz, dem Nachhauseweg, beim Supermarkt um die Ecke oder auf dem Schulhof. Gegenstände dieser Übergriffe sind nicht immer rein gewaltinduzierter Art; sie können in Form subtiler Streitereien, Rängeleien oder offener Verbalattacken auftreten und die Entwicklung des Kindes nachhaltig prägen. Stellen diese Kinder erst einmal fest, dass sie ihrem Gegenüber verbal und möglicherweise auch körperlich unterlegen sind, verfestigen sich unter Umständen Strukturen, die einerseits in den Grenzbereich des Mobbings gehören und andererseits eine gewisse Opferhaltung provozieren können.

### Seminarinhalte:

Das Selbstbehauptungstraining ist zunächst eine Ansammlung von Methoden, die soziale Ängste, mögliche Kontaktstörungen, sowie Unsicherheiten bezüglich der eigenen Persönlichkeit abbauen sollen. Verschiedene, altersgerechte Übungen kommen während des Programms zum Einsatz und werden individuell auf die Bedürfnisse der Kinder und deren Eltern abgestimmt.

Die teilnehmenden Kinder erleben, dass sie in vielen Situationen ohne Angst und mit Recht „Nein!“ sagen dürfen, sollen und müssen. Dazu gehört, dass sie im Seminar dafür sensibilisiert werden, Gefahrensituationen, wie zum Beispiel die Ansprache aus einem Auto heraus, Versprechungen Fremder oder das Klingeln einer unbekannt Person an der Haustür, als solche zu erkennen und wenn möglich gänzlich zu vermeiden. Durch das Training innerhalb des Seminars erlernen die Teilnehmer ebenso, dass auch das Vermeiden von Gefahren eine tragfähige Handlung darstellt, die sich darin zeigen kann, dass man auffällige Menschengruppen auf der Straße oder im Park meiden muss, Abkürzungen durch menschenleere Gassen ein enormes Gefahrenpotenzial bergen und verbale Attacken konfliktträchtig sind.

### Übungsschwerpunkte:

Handlungskompetenzen bauen die Jungen und Mädchen im Seminar auf, indem sie unterschiedliche Ansprech- und Angriffssituationen im Schutz mehrerer Rollenspiele üben und trainieren. Sie entdecken dabei, dass ihre persönliche Kraft und ihr Mut ihnen die Fähigkeiten verleihen können, auch Erwachsenen gegenüber ein deutliches „Nein!“ zu formulieren. Durch Achtsamkeitsübungen lernen sie ihre Körpersprache und ihre Stimme wirksam einzusetzen. Hinzu kommen einfache Selbstverteidigungstechniken, welche auch Kinder schon effektiv gegen Erwachsene und Jugendliche einsetzen können, wenn sie keinerlei Handlungsspielraum mehr haben, um ihr eigenes Wohl zu schützen. Ergänzt werden diese Aspekte um die Überlegung, wie man betroffenen Mitmenschen durch Nothilfe zur Seite stehen kann.

# Anmeldung

Hiermit melde ich meine Tochter/ meinen Sohn

---

(Name / Vorname / Alter)

Adresse: \_\_\_\_\_

Für Die Rechnung. Bitte in Druckbuchstaben. Sobald der Kurs zu Ende ist, wird die Anmeldung vernichtet. Diese Daten werden nicht an dritte weitergegeben.

verbindlich zum Selbstbehauptungs- & Gewaltpräventionskurs am

(Datum) 22.08.2020 & 23.08.2020 jeweils von 11:00 bis 13:00 an

Bitte Überweisen Sie die Kursgebühr in Höhe von **38€ pro Kind** bis zum **14.08.2020** auf folgendes Konto:

**Zuzana Lörke**

**Karateschule Shoujinkan**

**Bank: Deutsche Bank**

**IBAN: DE61 3107 0024 0610 9920 00**

**BIC : DEUTDEDB310**

**Verwendungszweck: „Gewaltprävention Kerper Weiher“ Bitte angeben, WICHTIG**

**Diese Anmeldung ist verbindlich.** Die bezahlte Kursgebühr kann nicht erstattet werden.

(Erstattung der Anmeldegebühr nur in Ausnahmefällen und nach vorheriger Absprache mit dem Referenten.)

---

Ort, Datum

---

Unterschrift

Ich bitte Sie, diese Anmeldung zu Unterschreiben und bis zum 10.08.2020 an die Karateschule zurück zu senden.

Gerne auch per e-mail unter : [info@shoujinkan-mg.de](mailto:info@shoujinkan-mg.de)

Sobald die Anmeldung bei uns angekommen ist, bekommen Sie eine Rückmeldung das für Sie und Ihr Kind ein Platz in dem Kurs Reserviert ist. Sollten Sie keine Rückmeldung bekommen ist der Kurs voll.

Infos zum Kurs auch unter : [www.thomasloehrke.de](http://www.thomasloehrke.de)