



In Zusammenarbeit mit dem TEAM von **SELBST SICHER UND STARK®**



Training der 3. Klasse

Im Mai 2019 findet ein Training mit Kindern 3. Klasse statt. Das Thema lautet **"Selbstbehauptung und Selbstverteidigung"** im Alltag. Die Kinder werden trainiert von Susanne Röder und Michael Röder, dem TEAM von SELBST SICHER UND STARK®.

1. Vormittag

Am ersten Vormittag lernen die Kinder, den Löwen in sich zu wecken. Das bedeutet, den eigenen Mut in sich zu entdecken und trotz Angst richtig zu handeln.



Es gibt es klare Regeln, wann der "Spaß" miteinander aufhört:

Ein laut gebrülltes "Hör auf!" oder: "Lass` mich in Ruhe!" bedeuten: der andere will jetzt aus der Situation aussteigen. Grenzen deutlich zeigen - das ist der angestrebte Lernschritt.

Weitere Inhalte: Wie Kinder cool auf

Beleidigungen reagieren können, wie sie andere Kinder, die sie ärgern wollen, überlisten und sich aus einer brenzigen Situation auf mutige Art entfernen können. Sich zu wehren heißt nicht,



sofort zurückzuschlagen, sondern erst einmal einzuschätzen, wie die Chancen stehen.

Der Erfolg der Gegenwehr besteht grundsätzlich in einem aktiven Umgang mit einer Situation: Ob ich eine Person überliste, um zu verschwinden oder mir Unterstützung suche oder jemanden "die Stirn" biete...



das darf und kann jedes Kind aus der Situation heraus selbst entscheiden.



(Bild oben: Wir werden bedroht!)

(Bild rechts: Ein Bekannter bietet an, mich im Auto mitzunehmen)

2. Vormittag

Zu Beginn trainieren wir zur Verinnerlichung erneut, wie sich Kinder bei Bedrohungen unterschiedlichster Art verhalten können: handelt es sich um eine harmlose Frage oder droht ein Überfall – wie Kinder das erkennen und dann reagieren sollen, das ist der Schwerpunkt zu Beginn. **(Bild links)**



Dann behandeln wir, dass Kinder immer "Nein!" sagen

dürfen zu Berührungen und Umarmungen, wenn sie diese im Moment nicht wollen. Berührungen sind nur dann schön, wenn sie auch wirklich erwünscht sind. Egal, was Erwachsene sagen – die Kinder dürfen eine von ihnen nicht gewollte Berührung ablehnen. Und zur Not müssen auch die



Eltern helfen: ein "Nein" des Kindes ist zu respektieren! **(Bild rechts: Kein Küsschen auf Kommando! Links: Belästigung)**



Nun beginnen wir mit dem Thema der Kindesentführungen durch Fremdtäter. Wie viele Fälle es gibt, wie die Täter aussehen und welche Strategie sie anwenden, um Kinder zu überlisten. Denn in aller Regel versucht ein Täter, ein Kind unbemerkt von der Straße zu locken.



Die Vorstellungen der Kinder hierzu werden gesammelt und von der Trainerin ergänzt. Was er den Kindern wohl versprochen wird und alle weiteren Tricks, um ein Kind unbemerkt von der Straße zu locken. Dann wird es spannend, denn es beginnt das Training für den Ernstfall. Wir stellen jetzt Situationen nach, in denen die Trainerin bzw. der Trainer als "fremder Erwachsener" die Kinder in den verschiedensten Variationen anspricht.



Die Strategien bauen hierbei wieder auf dem Gelernten des 1. Vormittages auf: Distanz aufbauen, Mut zeigen und mit einem lauten "STOP!" wegrennen, sobald die Kinder merken, dass der Erwachsene sich verdächtig verhält.



Wir trainieren verschiedene Situationen, die sich ergeben können: wenn sie auf der Straße auf die Eltern warten, auf dem Nachhauseweg sind,

auf dem Spielplatz etc. Kinder erleben auf diese Weise, dass es ihnen gelingt, Situationen richtig einzuschätzen und dann trotz Angst richtig zu handeln.

Zum Schluss kommt für viele Kinder ein besondere Erfahrung: "Habe ich genug Kraft, mit dem Fuß ein Holzbrett zu spalten?" Das Brett zeigt, dass auch Kinder Kraft haben, wenn sie den "Löwen" in sich geweckt haben. Auch wenn das nicht heißt, dass Kinder sich gegen Erwachsene erfolgreich wehren können. Ein sicherer Schutz besteht letztendlich allein darin, sich rechtzeitig einer sich anbahnenden bedrohlichen Situation zu entziehen.



In der Abschlussrunde bemerken die Schüler/innen, dass ihnen das Training gut gefallen hat. In jedem Fall haben sie alle viel gelernt!