

Eltern/Kind Training Ich-Stärkung & Selbstbehauptung: Gemeinsam stark

Kinder sind in vielerlei Hinsicht gefordert: Sie sollen leistungsstark und engagiert in Schule und Freizeit sein, sowie Selbstbewusstsein und Durchsetzungsfähigkeit besitzen. Zudem müssen sie sich vor Mobbing und Ausgrenzung schützen können. Gleichzeitig wird von Kindern sozial kompetentes Verhalten gefordert: Teamfähigkeit, Empathie und kommunikative Kompetenzen sind ebenso gefragt, wie eigene Kompetenzen angemessen vertreten, Konflikte gewaltfrei lösen und selbstbestimmt handeln können. Darüber hinaus sollen sie auf die Gefahr des sexuellen Missbrauchs angemessen reagieren können. Eltern stehen vor der Herausforderung, den Kindern all diese Kompetenzen zu vermitteln, sie zu stärken und ihnen ein positives Vorbild zu sein. Häufig ist es jedoch nicht leicht, im Alltag die Zeit und Gelegenheit zu finden, um sich als Familie diesen Aufgaben zu stellen.

Kinder lernen ihre Verhaltensweisen zu einem Großteil durch Beobachten und Imitieren ihrer Eltern. Sie erleben, wie Mutter und Vater handeln, können kopieren, aber auch in Frege stellen. Diese Vorbildfunktion können Eltern bewusst nutzen, um ihre Kinder in der Entwicklung zu unterstützen. Dazu ist es wichtig, dass Eltern und Kinder sich gemeinsam Herausforderungen stellen, diese erfolgreich bewältigen lernen und so gemeinsam stark werden. Durch solche positiven Erfahrungen im Miteinander entstehen Selbstwirksamkeit und Vertrauen. Die Wahrnehmung und Anerkennung der eigenen Stärken, und die der anderen, bewirkt zudem die Entwicklung von Akzeptanz und WIR-STÄRKE.

Andersartigkeit als Individualität zu verstehen ist wichtig. Ein roter Apfel ist nicht besser oder schlechter als ein grüner sondern lediglich anders. Es gilt, überzeugt zu seiner Individualität zu stehen und seine Stärken einzusetzen. **Stärken stärken!**

Das Training: Im Vordergrund stehen durch Erleben und Bewegung, sich den gemeinsamen Herausforderungen zu stellen, über Ängste zu sprechen und das Vertrauen zueinander zu vertiefen. Das Training orientiert sich an erlebnispädagogischen und erfahrungsbasierten Methoden und bindet neben Kommunikations-, Vertrauens- und Strategieübungen auch Gruppengespräche und Rollenspiele mit ein. Die Kinder lernen zudem, sich zu behaupten und vor sexuellen Übergriffen und Missbrauch zu schützen. Gegenseitige Unterstützung, Empathiefähigkeit und das Training sozialer Kompetenzen sind dabei wichtige Aspekte, die eine Familie stärken. Spaß, Freude und Lachen kommen automatisch dabei.

Ziel des Trainings: Das Training soll das Miteinander in der Familie durch positive Erfahrungen der Selbstwirksamkeit unterstützen, eine wertschätzende Kommunikation im Umgang miteinander fördern und spielerisch Stärken stärken.

Themen. Mögliche Schwerpunkte:

- Gemeinschaftliche Konflikt- und Problemlösungsstrategien
- Ich-Stärkung und Selbstbehauptung
- Gewaltfreie und wertschätzende Kommunikation
- Gruppendynamische Prozesse

- Anerkennungskultur
- Anti-Mobbing-Strategien
- Schutz vor sexuellen Missbrauch

Trainingsdauer: 4-6 Stunden/pro Tagt und kann einen oder mehrere Tage umfassen

Teilnehmerzahl zwischen ca. 10 bis 30 Personen

Der Altersunterschied der Kinder sollte maximal 2-3 Jahre betragen

Alle Details werden im Vorfeld mit den Trainern besprochen.

Die Kurse können für Eltern und Kinder aus dem Bereich KiTa und Grundschule angeboten werden.