

Stärken stärken

Ich-Stärkung in der Grundschule

Grundschul Kinder sind bereits mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert. Sie sollen möglichst selbstständig sein und sich an Regeln halten können. Auch wird erwartet, dass der Umgang miteinander wertschätzend und fair ist, Konflikte gewaltfrei geführt werden und Auseinandersetzungen durch offene und direkte Kommunikation vermieden werden. Gleichzeitig aber sollen sie auch klare Grenzen setzen und ihre Interessen angemessen durchsetzen und sich nicht ärgern oder einschüchtern lassen. Den Kindern fehlt es oft an Mut oder der Erfahrung, ihre Bedürfnisse angemessen zu formulieren. Die Fähigkeit zu Empathie und Perspektivwechsel muss jedoch im Grundschulalter in konkreten Erfahrungen trainiert und verfestigt werden. Daraus hervor gehen Mut, Durchsetzungsvermögen und Selbstvertrauen, vorausgesetzt die Kinder erleben einen vertrauten Rahmen, in dem sie miteinander lernen und durch ein Vorbild bestätigt werden. Dieses entwickeln Kinder, wenn sie sich ihrer Stärken und Schwächen bewusst werden und mutig zu ihnen stehen. Der geschützte Rahmen bietet ihnen Gelegenheit sich selbst zu erleben und kennenzulernen. Die Wahrnehmung eigener Stärken, aber auch die Auseinandersetzung mit Schwächen bewirkt zudem die Entwicklung von Akzeptanz und **Ich-Stärke**. Diese beinhaltet die Kompetenz, Probleme selbstständig zu lösen und eigene Bedürfnisse klar zu definieren. Bei Grundschulkindern heißt das, sich persönlicher Grenzen bewusst zu werden und Mut zu einem klaren `Nein` zu entwickeln. Der Lernprozess hierbei ist überzeugt zu seiner Individualität zu stehen und seine Stärken bewusst einzusetzen. **Stärken stärken!**

Ziele: Die Grundschul Kinder sollen durch das Training Raum für eigene und positive Erfahrungen der Selbstwirksamkeit finden, die Entwicklung ihres Selbstbewusstseins fördern und spielerisch ihre Stärken stärken. Die Kinder können sich Herausforderungen stellen, diese gemeinsam bewältigen und Vertrauen zu sich und anderen entwickeln. Sie lernen über ihre Bedürfnisse, Ängste und Wünsche zu sprechen, Empathiefähigkeit wird vermittelt, die sozialen Kompetenzen werden trainiert, somit machen die Kinder die Erfahrung, dass sie selbstwirksam und erfolgreich sind. Und das alles mit viel Spaß!

Methoden: Das Training orientiert sich an erlebnispädagogischen und erfahrungsbasierten Methoden, es bindet Kommunikations- und Vertrauensübungen, Faires Kämpfen sowie Gruppengespräche und Rollenspiele ein. Im Vordergrund steht Lernen durch Erleben und Bewegung. Kurze theoretische Lerninhalte werden mit vielen praktischen Übungen und Gesprächen in der Gruppe verbunden.

Themen: Mögliche Schwerpunkte:

- Ich-Stärkung & Selbstvertrauen
- Stärkenanalyse
- Selbstwahrnehmung
- Empathiefähigkeit

- Konflikt- und Problemlösungsstrategien
- Lob und Anerkennung
- Differenzierung von Gefühlen
- Schutz vor sexuellem Missbrauch, sexueller Belästigung

Trainingsdauer: 2-5 Stunden pro Tag und kann einen bis mehrere Tage umfassen.

Teilnehmerzahlen: 6-30 Kinder

Der Altersunterschied sollte maximal 1-2 Jahre betragen.

Dieses Training wird besonders gerne für die Vorschulkinder angeboten.