

„Soziales Miteinander/ Aufrecht in die Welt gehen“
Geschlechtsorientiertes Selbstbehauptungstraining für Schulklassen
Angebot für Klassen ab der Jahrgangsstufe fünf

Das Training orientiert sich am Konzept „Aufrecht in die Welt gehen – Selbstbehauptung erlernen – Mut wachsen lassen“ und wird durchgeführt von sozialpädagogischen Fachkräften mit entsprechender Zusatzqualifikation zum/ zur Selbstbehauptungstrainer*in.

Die Kernaufgabe des Selbstbehauptungstrainings ist es, dass die Teilnehmenden im Laufe des Trainings dazu befähigt werden, sich für ihre Anliegen einzusetzen und zugleich die Anliegen der anderen zu respektieren sowie Kooperationsfähigkeit zu entwickeln.

Die Mädchen und Jungen sollen lernen, deutlich Grenzen setzen zu können und in bedrohlichen und einengenden Situationen handlungsfähig zu sein.

Der geschützte Rahmen der geschlechtshomogenen Gruppe, in der das Training stattfindet, gibt sowohl Mädchen als auch Jungen emotionale und körperliche Sicherheit und ermöglicht ihnen einen offenen Zugang zu sich selbst und ihren eigenen, inneren Bedürfnissen.

Zielgruppe:

Mädchen und Jungen im Klassenverband ab Jahrgangsstufe fünf aller weiterführenden Schulen

Zielsetzung:

- Stärkung von sozialen Kompetenzen
- Erlernen von Respekt und Verständnis sowie von Mut und Rücksicht
- Stärkung des Klassenklimas
- Förderung der Fremd- und Selbstwahrnehmung
- Entwicklung von adäquaten Handlungsmöglichkeiten
- Förderung der Persönlichkeitsentwicklung
- Förderung einer positiven Identitätsfindung
- Förderung der Körperwahrnehmung

Voraussetzung:

Zur Verfügung stellen eines Klassenraumes sowie einer Sporthalle/ eines Bewegungsraumes

Trainingsverlauf:

- Trainingsblock setzt sich aus 10-12 Trainingseinheiten zusammen
- Ein Treffen pro Woche à 90 Minuten außerhalb der Schulferien
- Erste Trainingseinheit beginnt im Klassenverband, weitere in geschlechtshomogenen Gruppen
- Zusammenführung im Klassenverband

Mädchentraining:

- Methoden aus der Bewegungs- und Theaterpädagogik

Jungentraining:

- Unter anderem Methoden der Kampfspiele

Das Training findet im schulischen Kontext statt.

Um eine möglichst hohe Nachhaltigkeit zu erreichen, gehört zu den Trainingseinheiten ein interaktiver Elternabend und eine Vor- und Nachbesprechung mit den Lehrkräften.