

# **Mein Konzept für das Anti- Aggressionstraining mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen:**



**Die wichtigsten Aspekte auf einen Blick:**

## **Präambel**

Bewegung, Spiel und Sport sind unverzichtbare Bestandteile einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen.

Die Lernenden entwickeln Fairplay und Teamgeist, die Bereitschaft zu Partizipation und zur Übernahme von Verantwortung.

**Zusammenarbeit mit Eltern, Schulen/OGS [Sonderschulen], Kindergärten, Jugendämtern und dem Kinder- und Jugendschutzbund steht für mich an erster Stelle.**

## **Gewaltfreiheit als Schwerpunkt**

Die Zielsetzung des Antiaggressionstrainings ist es, aggressive, gewaltbereite sowie gewalttätige Kinder und Jugendliche mit Ihrem Verhalten zu konfrontieren, um jeglicher Art von Gewalt vorzubeugen und dessen Anwendung entgegen zu wirken.

Hilfe wird aber auch Opfern und deren Angehörigen angeboten, mit solchen Situationen umzugehen und sie in Zukunft besser meistern zu können. Auch möchte ich Kinder und Jugendliche ansprechen, die aufgrund ihres Verhaltens schnell in die Opferrolle gedrängt werden. Wie z. B.: schüchterne, introvertierte Kinder oder auch der „Klassenclown“.

Aggressive Jugendliche sollen und müssen lernen, trotz körperlicher Stärke und vielfach vorhandener Opfergeschichte ihrerseits, auf Gewaltanwendung zu verzichten.

## **Wie gehe ich vor?**

**Situationslehre/ mein Programm:**

Ziele sind z.B. die Not der Opfer zu sehen/ Empathie fürs Opfer zu entwickeln, die Täter sollen Verantwortung für ihre Taten übernehmen.

Warum wird Gewalt angewendet? **Besser** : "Reden statt Schlagen"

### **Methoden:**

- Anti-Aggressionstraining
- Deeskalationstraining [Gewalt & Rassismus]
- Gesetzmäßigkeit / Aufklärung des Notwehr / Recht §32 STGB
- Praktisches Training- Grenzerfahrung- Einstecken lernen- Auspowern
- Sozial & Kompetenz Training
- Erlernen von Zivilcourage
- Regeln, Rituale gemeinsam finden, aufstellen und einhalten
- Gespräche, Diskussionen und Krisenintervention
- Entspannungsübungen [ Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und auf Wunsch Reiki Behandlungen möglich]
- Wahrnehmungsübungen
- Vertrauensübungen [ Eltern- Kindübungen, Einzel- und Gruppentraining]
- **Selbstbehauptungstraining**

Alltagssituationen werden trainiert, wie z.B. die Abholsituation von fremden Personen, der Umgang mit komplexen Situationen im Straßenverkehr wird erarbeitet, die Kinder lernen, Notrufe abzusetzen und sich gegebenenfalls Hilfe von Erwachsenen zu holen.

Das Training beinhaltet darüber hinaus, dass die Kinder fremde Fahrzeuge bewusst als potenzielle Gefahrenquelle wahrnehmen und damit verbunden auch schneller reagieren können.

Es wird nicht mit Verboten gearbeitet, sondern mit einem Bewusstsein für Gefahrenquellen, welches in Zusammenarbeit mit den Kindern entsteht.

### **Bewegung:**

Bewegungsstarke Kinder sind auch im Alltag stark und ausgeglichen. Durch Bewegung wird die Bildung von Synapsen positiv verstärkt, sodass Handlungen, die an Bewegungen gekoppelt sind eher im Gehirn abgespeichert werden.

Bildung baut sich auf durch Bewegung!

### **Die wichtigsten Ziele auf einen Blick:**

- **Die Vertiefung motorischer Grundkenntnisse**
- **Der Aufbau motorischer Fertigkeiten entsprechend vorhandener Fähigkeiten**
- **Selbstbewusstes und selbstsicheres Handeln in komplexen Situationen.**

- **Das Bewusste wahrnehmen von Gefahrensituationen und der wachsame Umgang mit alltäglichen Situationen**
- **Sinneserfahrungen werden eingebunden, um den Lerneffekt der Kinder zu verstärken**
- **der bewusste Umgang mit Situationen, die panische Reaktionen auslösen**

### **Ablauf des Programms:**

- **Einführungsgespräch mit Problemanalyse und persönlicher Zielsetzung**
- **10 Pflichttrainingseinheiten, nach Bedarf verlängerbar**
- **Abschlussgespräch zur Klärung ob die persönliche Zielsetzung erreicht wurde oder noch weiterer Trainingsbedarf besteht**
- **2 individuelle Termine zur Nachbearbeitung, um sicher zu stellen, dass das Erlernete im täglichen Leben umgesetzt werden kann**

### **BEWUSST VITAL Der Name steht für das Programm!**

**Das Leben wird bewusst von jedem einzelnen Menschen erlebt.**

**Für die Kinder und Jugendliche werden Gefahrensituationen kalkulierbarer und absehbarer und dadurch weniger bedrohlich.**

**Die Vitalität des Menschen ist eine Grundvoraussetzung für die Dynamik, die das Leben erfordert.**

