



REskills¹-Tag am Hebel-Gymnasium

Informationen zum Präventionskurs:

„Selbstbehauptung und seelische Gesundheit“

Liebe Eltern,

am Hebel-Gymnasium ist es uns besonders wichtig, dass die Schule ein Ort ist, an dem die Kinder und Jugendlichen Erfahrungen von Ich-Stärke und Selbstwirksamkeit machen können.

Aus diesem Grund haben wir uns dazu entschieden, in allen Klassenstufen das Präventionsprogramm „Selbstbehauptung und seelische Gesundheit“ durchzuführen. Dieser Kurs ist für Ihr Kind kostenfrei, da er von der Hebel-Lehrerin und lizenzierten **m.s.e.-** und **S.a.T.-Trainerin Amelie Obier** innerhalb des Regelunterrichts durchgeführt wird.

Um den Schülerinnen und Schülern ein möglichst erfahrungsintensives und nachhaltiges Training anbieten zu können, wird die Schulklasse für einen Vormittag in zwei Gruppen aufgeteilt, wobei die eine Gruppe den Kurs in der 1.-3.Stunde, die zweite Gruppe in der 4.-6.Stunde besuchen wird.

(Der/Die Klassenlehrer/in wird ihr Kind vorab über die konkrete Gruppenzuteilung informieren.)

Zielsetzung des Kurses „Selbstbehauptung und seelische Gesundheit“:

- Ich-Stärkung
- Selbstbehauptung/Körpersprache üben und reflektieren
- Gefahrenbewusstsein für Situationen im öffentlichen Raum entwickeln
- Handlungseleitfaden für Konfliktsituationen kennen lernen
- Taktiken/einfache Techniken der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung einüben und in Rollenspielen trainieren
- in Gruppenspielen ein soziales Miteinander leben und erleben

1 REskills = Resilienz fördernde Kompetenzen

Aufbau des Kurses:

1) Theorieblock (45 min) im Klassenzimmer:

- respektvoller Umgang miteinander/Wertschätzung
- selbstbewusstes Auftreten/Körpersprache
- angemessener Umgang mit Konfliktsituationen (Handlungsleitfaden)
- Grenzen spüren und Grenzen setzen
- Hilfe holen (Selbstschutz und fürsorgliches Handeln)

2) Praxisblock (90 min) in der Sporthalle:

- Aufmerksamkeits-, Konzentrations-, Koordinationsübungen
- Übungen zur Reaktionsschnelligkeit
- Unterscheidung: „gute Geheimnisse – schlechte Geheimnisse“
- Wie setze ich Grenzen
- stabiler Stand – Körpersprache – Stimmeinsatz (Stopp-Signale setzen)
- Anwendung einfacher Verteidigungstechniken (z.B. Handgelenksbefreiung)
- durchführen und besprechen verschiedener Rollenspiele (Alltagssituationen)

WICHTIG:

Für die Durchführung des Praxisblocks sollte Ihr Kind **Sportkleidung und Sportschuhe** sowie etwas zu **trinken** dabei haben.

Alle Übungen, die an diesem Tag durchgeführt werden, dienen der sensiblen und einfühlsamen Stärkung und Förderung Ihres Kindes sowie der Erweiterung des Handlungsrepertoires.

An diesem besonderen Tag soll jedes Kind Wertschätzung, Spaß und Selbstbewusstsein erfahren.

In Vorfreude auf den RESkills-Tag in Klasse _____ und mit freundlichen Grüßen!

Ihre



_____ und _____

(Schulleiter)

(Trainerin)