

Kindertraining

Infos:

Lektionen:

Zeiten:

Alter:

Ort:

Tarif:

Auf Anfrage

Auf Anfrage

Ab 10 Jahren

Grossraum Thun

10 Lektionen CHF 180.00

Selbstschutz für Jugendliche und Kinder Kinder und Jugendliche geraten manchmal in unangenehme oder bedrohliche Situationen, z. B. wenn sie alleine unterwegs sind oder in ihrem persönlichen Umfeld. Sie müssen sich plötzlich gegen andere Kinder, Jugendliche oder Erwachsene behaupten, z. B. auf dem Schulweg oder auf dem Spielplatz. Oft fühlen sich Kinder/Jugendliche einer solchen Situation hilflos ausgeliefert, weil sie nicht wissen, was sie tun können.

Die Kinder/Jugendlichen werden dafür sensibilisiert, ihren Gefühlen zu vertrauen, bei einem "schlechten Bauchgefühl" vorsichtig zu werden und sich in jedem Fall Hilfe zu holen bzw. sich jemandem anzuvertrauen. Sie lernen, Situationen zu erkennen, die eine Gefahr in sich bergen können, und diese möglichst zu meiden.

Gute und schlechte Gefühle und Geheimnisse. Meine stärksten Waffen sind Reden und "Nein" sagen. Wie kann ich Hilfe bekommen? Was ist Petzen? Mit wem muss ich kuscheln? Bei wem darf ich im Auto mitfahren? Verhalten an der Haustür und am Telefon. Sind alle Fremden schlechte Menschen? Was kann ich am besten tun, wenn jemand Streit sucht oder wenn mir jemand etwas wegnehmen will (Raub/räuberische Erpressung)? Was mache ich, wenn mir jemand Angst macht? Ich werde auf der Straße oder aus einem Auto angesprochen – wie soll ich reagieren? Das Internet – der Chatroom, was gebe ich preis? Das erste Treffen. Gemeinsam können wir helfen! Ich werde festgehalten oder weggezerrt – wie kann ich mich wehren? Was ist Notwehr?

Die Kinder/Jugendlichen trainieren die verbale Selbstbehauptung und erkennen, dass sich niemand zum Opfer machen lassen muss. Sie lernen Verhaltensmuster zur Deeskalation und Beendigung eines Konfliktes ohne körperliche Auseinandersetzung.

Ist ein Kampf jedoch unausweichlich, soll eine Aktion die Flucht ermöglichen. Dafür werden leicht zu erlernende, effektive Techniken eingeübt.