

„Mein Gefühlskompass“ – Selbstbehauptungskurs für Grundschulen

Die Grundschulzeit ist ein entscheidender Lebensabschnitt für die Entwicklung emotionaler und sozialer Kompetenzen. Der Workshop „Mein Gefühlskompass“ unterstützt Kinder dabei, eigene Gefühle wahrzunehmen, Grenzen zu setzen und respektvolle Beziehungen zu gestalten. Ziel ist es, die Selbstbehauptungs- und Konfliktlösungskompetenz der Kinder nachhaltig zu stärken und damit zugleich einen positiven Beitrag zum Gewaltschutzkonzept der Schule zu leisten.

Inhalte

Gefühle erkennen und benennen

Ein zentrales Element der Persönlichkeitsentwicklung im Grundschulalter ist die emotionale Selbstwahrnehmung. Kinder lernen in unseren Kursen, eigene Gefühle differenziert wahrzunehmen, zu benennen und einzuordnen. Diese Fähigkeit bildet die Grundlage für Selbstregulation und trägt wesentlich dazu bei, Konflikte konstruktiv zu lösen.

Das Bauchgefühl nutzen

Das eigene Bauchgefühl soll Kindern, wie Erwachsenen, als eine Art „innere Alarmanlage“ dienen. Es signalisiert, wenn eine Situation oder Begegnung stimmig und angenehm oder unpassend und unangenehm ist. Wir unterstützen die Kinder dabei, dieses Gefühl bewusst wahrzunehmen, zu reflektieren und in konkretes Handeln zu übersetzen. Damit stärken und erweitern wir ihre intuitive Handlungskompetenz und fördern eine gesunde Selbstsicherheit in sozialen Situationen.

Grenzen setzen

Kinder brauchen klare Strategien, um ihre eigenen Bedürfnisse zu schützen. In praktischen Übungen erfahren sie, wie sie Grenzen formulieren und wahren können – sei es verbal, durch Körperhaltung oder durch konkrete Handlungsstrategien. Dabei legen wir Wert auf die Balance zwischen Selbstbehauptung und einem respektvollen Umgang mit anderen. So entwickeln die Kinder ein Repertoire an Handlungsmöglichkeiten für herausfordernde Alltagssituationen.

Respektvoller Umgang

Neben der Selbstbehauptung ist auch das Verständnis für die Grenzen anderer ein wesentlicher Bestandteil unseres Workshops. Die Kinder lernen, sensibel für die Bedürfnisse und Empfindungen ihrer Mitschüler:innen zu werden. Auf diese Weise wird nicht nur das Selbstbewusstsein des Einzelnen gestärkt, sondern auch das Klassenklima nachhaltig verbessert.

Methoden

Unsere Kurse sind erlebnis- und praxisorientiert aufgebaut. Wir arbeiten mit Methoden, die Kinder aktiv einbeziehen und ihnen ermöglichen, Gelerntes unmittelbar in Handlung umzusetzen.

- **Erlebnispädagogische Spiele und Übungen:** Sie fördern Selbstvertrauen, Teamfähigkeit und die Erfahrung, Herausforderungen gemeinsam zu bewältigen.
- **Theaterpädagogische Methoden:** Durch das szenische Spiel können Alltagssituationen erprobt, Rollen gewechselt und alternative Handlungsweisen ausprobiert werden – in einem geschützten und wertschätzenden Rahmen.
- **Reflexionsphasen:** Kurze Gesprächssequenzen unterstützen die Kinder darin, ihre Erfahrungen zu verbalisieren, zu verstehen und ins eigene Handeln zu übertragen.

Durch diese Vielfalt an Methoden erreichen wir eine hohe Nachhaltigkeit: Die Kinder machen nicht nur Erfahrungen, sondern setzen diese auch in einen persönlichen und sozialen Lernprozess um.

Darüber hinaus leisten die Kurse einen konkreten Beitrag zur Umsetzung des schulischen Gewaltschutzkonzepts. Sie greifen zentrale pädagogische Zielsetzungen der Grundschule auf und fördern Kompetenzen, die für ein sicheres, respektvolles und lernförderliches Umfeld unverzichtbar sind.

Kontakt:

Lukas Bode

Leitung Pädagogik

E-Mail: LB@foerderverein-sk-koelnbonn.org