

## ***Selbstbehauptungskurs für Jungen***

### **Inhaltliche Beschreibung**

Ziel der Kurse ist es, Jungen bei der realistischen Einschätzung und der konstruktiven Bewältigung von Konfliktsituationen zu unterstützen und ihnen Sicherheit zu vermitteln. Dabei werden ihnen Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt, die ihnen auch in alltäglichen, problematischen Situationen zur Verfügung stehen. Die vermittelten Selbstbehauptungskompetenzen ermöglichen den Jungen eine Erweiterung ihres bisherigen Konfliktverhaltens damit sie groß werden, ohne andere klein zu machen.

- Konstruktive Auseinandersetzung mit der Geschlechterrolle
- Förderung der Selbstwahrnehmung, Stärken und Schwächen kennenlernen
- Stärkung des Selbstbewusstseins, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Kräfte entwickeln, Nein-Sagen üben mittels Stimme und Körperhaltung
- Wichtigkeit des partnerschaftlichen Umgangs wahrnehmen
- Spielerische Anbahnung durch jungenspezifische Bewegungsspiele
- Kultivierung des Bedürfnisses von Jungen nach Rangeln und Kämpfen
- Angemessener Umgang mit gefährlichen Situationen lernen: selber klar kommen oder Hilfe holen
- Übungen zu körpersprachlichen Möglichkeiten und verbalen Durchsetzungsstrategien, sowie zum konstruktiven Streiten
- Vermittlung von effektiven und altersgerechten Techniken zur Selbstbehauptung

**Zielgruppe:** Jungen ab 9 Jahren, mit und ohne Behinderungen.

**Dauer:** zwischen 6 und 9 Doppelstunden (zwischen 12 und 18 Zeitstunden)

**Kosten:** 40 Euro pro Kind bei 6 Doppelstunden, bei 8 bis 12 Teilnehmer

**Ablauf:** Fortlaufende wöchentliche Treffen oder Kompakttage