

### **„Starke Kinder“ – Fit Kids Projekt an der Helfensteinschule**

Prävention fängt schon früher an, nämlich im Kopf, sie kann also gelernt werden. Auch deshalb steht in der Präambel der Helfensteinschule soziales Lernen, eigenständiges Handeln und gewaltfreier, toleranter und achtungsvoller Umgang miteinander im Mittelpunkt. Die Firma Protex unterstützt uns kompetent, damit diese Ziele von Anfang an den Kindern bewusst gemacht werden.

### **Förderung der „Sozialkompetenz“**

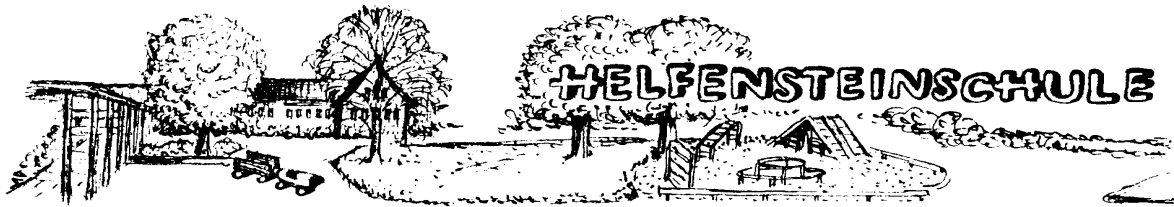
Unter dieser Kernkompetenz versteht man die Fähigkeit, im Team zu arbeiten, Konflikte zu erkennen und zu lösen, Gefühle anderer richtig zu deuten und darauf einzugehen, seine Meinung klar und verständlich vorzubringen und dabei auch andere Meinungen neu zu bewerten sowie die Erkenntnis, dass persönliche Ansichten auch ohne Gewalt umsetzbar sind. Herr Ernesto Plantera vermittelt diese Kernkompetenzen im Fit Kids Training anschaulich und kindgerecht.

„Fit Kids“ ist ein beim Hessischen Kultusministerium akkreditiertes (=zugelassenes) Fortbildungs- und Qualifizierungsangebot. Es hat zum Thema „Verminderung der Gefahr von Übergriffen auf Kinder und Jugendliche durch Verhaltenstraining, Selbstbehauptung, Wahrnehmungsschulung, Körperbewusstseinstaining und Selbstverteidigung.“

Es ergänzt die pädagogischen Ansätze der Schule mit praktischen Trainingseinheiten. Träger und Initiator von „Fit Kids“ ist die Firma „Protex Group, Gesellschaft für Sicherheitsmanagement mbH“, die u.a. nach der Qualitätssicherungsnorm DIN EN ISO 9001:2008 zertifiziert ist.

### **Lernziele der „Fit Kids“**

- Verbesserte Wahrnehmung
- bessere Selbstkontrolle
- Grenzen kennen lernen
- stärkeres Gemeinschaftsgefühl
- höhere Achtung und Toleranz im Miteinander
- Strategien zur Konfliktvermeidung
- gewaltfreie Alternativen
- stärkeres Selbstvertrauen
- positives Selbstbild
- höhere Selbst- und Eigenständigkeit



## **Trainingseinheiten (Auszug)**

### *Training für das Verhalten*

- bei Ansprache und bei Locken
- auf dem Schulhof / Schulweg
- im Bus / in Menschenmengen
- bei Konflikten / Gewalttaten

### *Selbstbehauptung*

- Ich bin wertvoll, etwas Besonderes
- Einsatz von Stimme und Körper
- Stopp und Hilfe, aber richtig!
- Teambildung: Gemeinsam sind wir stark

### *Körperbewusstsein*

- Mein Körper gehört mir
- Gute / schlechte Geheimnisse
- Berührung stoppen, Körper schützen

### *Wahrnehmung*

- Besondere Merkmale wahrnehmen erinnern, und schildern
- Gefahren erkennen und einschätzen

### *Selbstverteidigung*

- Stopp-Stellung, stabiler Stand
- Abrollen, Lösen aus Umklammerung

### *Theorie*

- Was bedeutet „Notwehr“?
- Deeskalationstechnik
- Konfliktmanagement

## **Einbettung in die Schulumgebung**

Das Training findet zurzeit im 1. Jahrgang in enger Abstimmung mit Schulleitung, Lehrkräften und Eltern statt.

Seit mehr als 10 Jahren unterstützt uns die Firma Protex bei unserer präventiven Arbeit und Ausbau sozialer Kompetenzen bei unseren Schülern.

gez. Melanie Binder, Rektorin