

## Sozialer Trainingskurs

### Konflikt- und Deeskalationstraining für Kinder & Jugendliche

#### „Konstruktiver Umgang mit Konflikten, Aggressionen und Gewalt“

Das **Konflikt- und Deeskalationstraining** ist als Maßnahme einer sozialen Gruppenarbeit gedacht, die Kinder und Jugendlichen bei der Überwindung von Entwicklungsschwierigkeiten und Verhaltensproblemen helfen soll.

Das Training folgt dem Konzept: „Erlernen von neuen alternativen Verhaltens“, „Veränderung von Einstellungen“ und „Erlernen von Selbststeuerungsmöglichkeiten“.

#### **Aggressives Verhalten kann dabei definiert werden als:**

- offen verbal (z.B. Drohen, Anschreien, Beschimpfen, Abwerten, bzw. auch Befehlen, Kommandieren, Verbieten, Belehren, Kontrollieren, usw.)
- offen tätlich (z.B. Anrempeln, Schlagen, Schubsen, Boxen, Treten, Spucken, usw.)
- verdeckt verbal und tätlich (z.B. Verspotten, auf Schwächen des anderen anspielen, ironische Bemerkungen, Unterdrücken, heimlich Dinge wegnehmen, Sticheln, usw.)

Aggressives Verhalten wird dabei als sozial inkompetentes Verhalten verstanden, welches zu permanenten Konflikten mit der sozialen Umgebung führt, bzw. die eigene Entwicklung beeinträchtigt.

Es wird davon ausgegangen, dass aggressive Kinder und Jugendliche spezifische Defizite und Benachteiligungen aufweisen, z.B. Wahrnehmungsmängel, eingeschränkte Selbstkontrolle, negatives Selbstbild, eingeschränkte Frustrationstoleranz, usw..

Konflikte, Aggressionen und Gewalt als „Ich-nahe“ Themen erfordern Gespür dafür, wie weit Jugendliche in ihren Auseinandersetzungen gehen wollen und können.

Der Rahmen des Trainingskurses bietet in jeder Sitzung einen ähnlich gestalteten Anfang und Ende, um durch „Ritualisierung“ und Rhythmisierung einen sicheren Rahmen für das Verhalten der Kinder und Jugendlichen vorzugeben.

Im Trainingskurs kann der altersgemäße Erlebnisaspekt optimal erfüllt werden, da methodisch eine Vielzahl von Übungsformen (Interaktions- und Kooperationsspiele, Übungen zur Selbstbehauptung, usw.) besteht. Das Kind und der Jugendliche erfährt u.a. seinen eigenen Körper, sein Bewegungsvermögen und –können, die Natur und Möglichkeiten ihrer Bewältigung, eigenes und fremdes Können, Gruppenleistungen, Rollenverhalten, soziale Anpassung, Kontakt und Kommunikation, altersgemäße Gruppenbezüge.

Die Selbstverständlichkeit der Atmosphäre im Trainingskurs lässt die Basis für eine gute Kommunikation zwischen Jugendlichen und Trainer sowie zu anderen Gruppenmitgliedern entstehen. Störungen im Ausdrucks- und Kommunikationsverhalten werden in der Trainingsgruppe thematisiert, um die Gemeinschaftsfähigkeit zu fördern.

Ziel des Training ist u.a. das Erlernen neuer Einstellungs- und Verhaltensmuster, die aggressives Verhalten zur Bewältigung von Alltagsanforderungen und Konflikten unwahrscheinlicher machen.

## **Konflikt- und Deeskalationstraining**

### **Rahmenbedingungen:**

#### **Teilnehmer:**

5 – 8 Kinder / Jugendliche

1 - 2 Trainer

#### **Zeit:**

Wöchentliche Sitzungen

Dauer ca. 60 - 90 Minuten

10 - 12 Sitzungen

#### **Inhalte des Trainings:**

- Interaktionspädagogische Übungen und kooperative Abenteuerspiele bieten die Möglichkeit, spielerisch die Themen zu bearbeiten, Nachdenklichkeit zu hinterlassen und zugleich Schutz vor zu großer Selbstentäußerung zu bieten.
- Methodenwechsel und –Vielfalt durch Übungen, Rollenspiele, Skulpturen, Übungen zur Selbstbehauptung, Fragebögen, Krisenberatung durch die Gruppe, Diskussionen und Klärungsgespräche, Kosten-Nutzen-Analyse von Gewalt, Konfrontation mit der Tat, Hausaufgaben, Sozialräumliche Vernetzung, „Der Heiße Stuhl“, Selbstreflexionen, Plenum und Kleingruppe  
(Selbstreflexionsanteile und Interaktionen vertiefen einander gegenseitig.)

#### **Ziele:**

- geringere Gewaltbereitschaft
- Eigenverantwortung und Selbstkontrolle
- Empathie
- Gewaltfreie Konfliktlösungsstrategien
- Soziale Kompetenzen
- Prosoziales Verhalten

#### **Weitere Ziele sind:**

- Angemessener Umgang mit Nähe und Distanz
- Benennen, Bewusstmachen und Erleben von Gefühlen
- Wahrnehmung eigener und fremder Grenzen
- Frustrationstoleranz
- Fähigkeit zu Kommunikation
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl
- Autonomie und Gruppenfähigkeit

#### **Sie sind eine Pädagogische Einrichtung und suchen:**

1. ein Training/einen Kurs für ihre Kinder & Jugendlichen in Ihrer Einrichtung?
2. eine Weiterbildung zur Schulung Ihrer Mitarbeiter, in Ihrer Einrichtung?

Ich entwickle gemeinsam mit Ihnen ein maßgeschneidertes Selbstbehauptungstraining, individuell auf Ihren Bedarf und Ihren Etat angepasst und berate und unterstütze Sie bei der erfolgreichen und nachhaltigen Umsetzung.

**Gerne berate ich Sie persönlich.**

**Kontaktieren Sie mich unter Telefon: 06345-9596855**