

STUPS ist

ein ganzheitlich orientiertes **Konzept** auf entwicklungspsychologischer Grundlage ein **Training der „emotionalen Intelligenz“**, zur **Stärkung der personalen Kompetenzen**, zur **Sucht- und Gewaltprävention**



STUPS dient

als **Schutz vor Belästigungen**, offenen wie subtilen Formen von Gewalt

als **sinnvoller Einstieg in Gewalt-Prävention**

als **vorbeugende Maßnahme**, die die Kinder da abholt, wo sie stehen: bei ihren Alltagserfahrungen und Verhaltensmustern

STUPS will, dass

Kinder ihre individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten **weiter entwickeln**

Kinder ihre neu erworbenen Fertigkeiten **einsetzen können**

Kinder ihre Gefühle und Befindlichkeiten **wahrnehmen und situationsadäquat ausdrücken**

Kinder für ihre eigenen Entscheidungen **Verantwortung übernehmen lernen**

STUPS zielt auf

die positive Beeinflussung des **Selbst-Konzepts** / des **Selbst-Wert-Gefühls**

STUPS auf einen Blick:

- jeweils 6 Doppelstunden
- getrennt nach Mädchen und Jungen
- in kleinen Gruppen (ca. 12 Kinder)
- mit Auffrischungstraining nach einigen Wochen



Wir machen:

- Aufwärmspiele und Atemübungen
- Übungen und Verhaltensregeln für kritische Situationen
- Rollenspiele und Übungen zur Körpersprache
- Verhaltenstraining
- Gespräche und Übungen zur „gesprochenen“ Selbstbehauptung / Sprechtraining
- Informationen zum Thema „Täter/Opfer“
- Schulung der „Inneren Stimme“ (Intuition) und „STUPS Intuitionstagebuch“
- Fantasiereisen

Hinweise zum Ablauf:

Jede Trainingseinheit(=Doppelstunde) beginnt mit Atemübungen und Aufwärmspielen, dann folgen unterschiedliche Übungen und Spiele; jedes Mal steht ein bestimmtes Thema im Vordergrund, zu dem es dann passende Übungen, Arbeitsblätter und Fantasiereisen gibt.

Trainingseinheiten:

1. Rechte und Spielregeln
2. Ich-Sein (Identität)
3. Selbstbewusstsein, Selbstakzeptanz
4. Selbstwahrnehmung, Selbstwertgefühl
5. Selbstsicherheit
6. Geborgenheit
7. Im Auffrischungstraining wird das Gelernte nochmals vertieft.