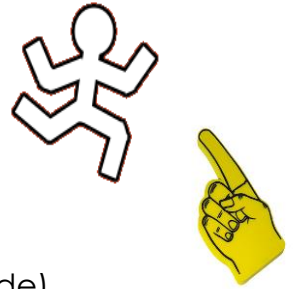


Liebe Eltern, liebe Mädchen und Jungen der Klasse 5,

Wie bereits am Elternabend angekündigt, möchten wir in diesem Schuljahr für interessierte Kinder der Jahrgangsstufe 5 das **SELBSTBEHAUPTUNGSTRAINING STUPS** anbieten.

Hier nochmals das Wichtigste in Kürze:



STUPS auf einen Blick:

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

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 Intuitions-Tagebuch“
- 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 – Gefühle
5. Selbstsicherheit
6. Geborgenheit
7. Im Auffrischungstraining wird das Gelernte nochmals vertieft.

In kleinen Gruppen könnt ihr lernen, wie ihr euch in kritischen Situationen rechtzeitig abgrenzen und notfalls auch zur Wehr setzen könnt. Wir gehen dabei von dem Grundsatz aus, dass Selbstbehauptung in Kopf und Bauch beginnt und werden deshalb mit ganz vielen unterschiedlichen Techniken arbeiten.

Wir freuen uns auf euch!!

✂.....Bitte abtrennen und bei deinem/deiner Klassenlehrer/in abgeben

Hiermit melde ich meinen Sohn / meine Tochter _____

(Name)

aus Klasse _____ zum Selbstbehauptungstraining STUPS verbindlich* an.



(Datum, Unterschrift)

*** Bitte beachten:**

Sollte der vorgeschlagene STUPS-Termin mit anderen Terminen Ihres Kindes kollidieren, kann die Anmeldung selbstverständlich zurückgenommen werden.

Sollte Ihr Kind am vorgeschlagenen STUPS-Nachmittag für die Hausaufgabenbetreuung gemeldet sein, wird es von uns für die Kurswochen entschuldigt. Danach besucht Ihr Kind dann wieder die Betreuung.