

Kinder-Sicherheitstraining (6-10 Jahre)

– Training von Selbstbehauptung und Selbstsicherheit –

I Philosophie

Das CONVA-Sicherheitstraining wurde von dem ehemaligen Kriminalhauptkommissar Jörg Fröhlich und dem Diplom-Psychologen René Wittek gegründet. Soziologische Inhalte bei den Konzepten ergänzte kurze Zeit darauf der Diplom-Sozialwissenschaftler Oliver Franz. Der Name CONVA leitet sich aus dem lateinischen Verb convalescere ab und bedeutet soviel wie: stärker werden.

Und genau das ist unsere Vision: Menschen stark zu machen. Ob alltägliche Konflikte in der Familie, Schikane auf dem Schulhof, Raub und Erpressung oder sexuelle Übergriffe – in besonders schwierigen Situationen benötigen Kinder neben der eigener Durchsetzungsfähigkeit die Unterstützung der Eltern.

Diese Kraft können unsere Experten im CONVA-Sicherheitstraining vermitteln. Wir nehmen die Verantwortung sehr ernst, die wir von unseren Teilnehmern und ihren Angehörigen übertragen bekommen. Deshalb tun wir alles dafür, um dieses Vertrauen immer wieder neu zu gewinnen und zu halten.

I Grundlagen

Die Zielgruppen

Wir bieten unsere CONVA-Sicherheitstrainings bundesweit für Kinder, Teenager, Jugendliche, Frauen und Senioren an. Für jede dieser Personengruppen haben wir ein eigenes Konzept entwickelt, das perfekt auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst ist.

Mit viel Fingerspitzengefühl und der richtigen Portion Humor erarbeiten wir zusammen mit den Teilnehmern die Grundlagen der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

Die Trainer

Unsere Trainer sind wissenschaftlich ausgebildet und vereinen Expertenwissen aus Psychologie, Soziologie, Pädagogik und Kriminologie. Die besondere Kombination aus fachlicher Kompetenz, praktischer Berufserfahrung und menschlicher Stärke garantiert eine hohe Qualität bei jedem einzelnen Training.

Darüber hinaus orientieren wir uns an den Empfehlungen, die die Polizei und andere Fachorganisationen für Selbstbehauptungstrainings aufgestellt haben und ergänzen diese um eigene Qualitätsstandards, die wir auf wissenschaftlicher Basis und mit langjähriger Erfahrung entwickelt haben. Unsere Arbeit wird zudem von einem wissenschaftlichen Beirat begleitet, so dass Sie sicher sein können, dass unsere Inhalte nicht nur wissenschaftlich aktuell, sondern zudem von erfahrenen Experten geprüft und inhaltlich fundiert sind.

Mit diesen Grundsätzen können wir ein Sicherheitstraining bieten, das die formellen Anforderungen berücksichtigt und die spezifischen Ansprüche unserer Teilnehmer erfüllt.

Themen und Inhalte des Trainings

I Konflikte

Schwerpunkt unserer Kinder-Sicherheitstrainings ist die Erweiterung von Handlungs- und Verhaltensmöglichkeiten in Konfliktsituationen, die von harmlosen und alltäglichen Auseinandersetzungen, verbalen Streitigkeiten, über Mobbing in der Schule, Raub und Erpressung bis hin zu körperlicher oder gar sexualisierter Gewalt reichen. Der Fokus richtet sich dabei weniger auf Extremsituationen als vielmehr auf gewöhnliche Übergriffe unterschiedlichster Art. Die richtige Vorbereitung ermöglicht es, sich zielgerichtet auf Konflikt- und Gefahrensituationen einzustellen und angemessen zu reagieren.

I Gefährliche und bedrohliche Situationen

Gefährlich oder bedrohlich kann es für das Kind immer dann werden, wenn es sich irgendwo alleine oder ohne den Schutz der Eltern aufhält, also z.B. auf dem Schulweg, beim Spielen auf der Straße, auf dem Weg zum Sportverein oder zum Musikunterricht, im Schulbus oder auf dem Schulhof. Überall hier können Situationen auftreten, wo das Kind Konflikten begegnet und möglicherweise Angst bekommt. Wie können wir Kinder auf solche bedrohliche Situationen vorbereiten?

Wir vermitteln in den Trainings Lösungsstrategien, damit Kinder solchen Situationen gewachsen sind und erhalten damit ihre Handlungsfähigkeit in Stresssituationen. Dabei beginnen wir mit einfachen Inhalten, wie z. B. „Gefahren erkennen und vermeiden“. Bei den Kindern transportieren wir dies überwiegend über die Gefühlsebene und bestärken sie in ihren intuitiven Entscheidungsprozessen.

I Trainingsinhalte

Unsere Trainingsthemen und die definierten Lernziele sind klar strukturiert. Wir behandeln ganz unterschiedliche und realistische Lebenssituationen, wobei wir behutsam und einfühlsam vorgehen und mit einfachen Inhalten beginnen, die wir im Laufe des Trainingsprogramms allmählich steigern:

- i Angst als Indikator für Gefahrensituation
- i Grenzen setzen, sich mit Worten durchsetzen, „Nein“-Sagen
- i manipulative Strategien vermeiden und begegnen
- i über Probleme reden
- i mit anderen mitfahren oder mitgehen
- i wo und wie bekommen Kinder Hilfe bei anderen?
- i „Abzocken“ von Wertsachen (Raub, Erpressung)
- i gute und schlechte Geheimnisse
- i Verhalten am Auto (Kind wird aus dem Auto heraus angesprochen)
- i Verhalten am Telefon oder im Haus, wenn das Kind alleine zu Hause ist
- i emotionale Erpressung, Erkaufen von Gefühlen
- i Grenzüberschreitung, sexuelle Übergriffe, sexueller Missbrauch
- i Konflikte in der Schule, Mobbing
- i Wie helfen Kinder am besten anderen Menschen (Zivilcourage)?
- i Konflikte gemeinsam lösen, Teamfähigkeit
- i Medienkonsum, Gewaltvideos und -spiele
- i einfach umsetzbare, effektive Formen der Selbstverteidigung

Weitere Themen, die wir je nach Altersstruktur auch nur am Rande ansprechen, sind z. B. Gefahren im Zusammenhang mit *Drogen* oder *Exhibitionismus*.

Ziele des Trainings

I Selbstvertrauen stärken

„Täter suchen Opfer, keine Gegner!“ – Nach diesem Leitsatz trainieren wir unsere Teilnehmer, um sie in Gefahrensituationen nicht in eine Opferrolle drängen zu lassen. Menschen, die selbstsicher auftreten, werden von der Umwelt stärker wahrgenommen und entziehen sich dem „Opferschema“.

Das hierfür benötigte Selbstvertrauen kann nicht vermittelt werden, vielmehr muss der Mensch seine Stärken erleben. In unseren Trainings erfahren die Kinder ihre eigenen Stärken, aber auch ihre Schwächen. Dies ist wichtig, damit sie in Konflikten eine realistische Bewertung der Situation und ihrer eigenen Handlungskompetenz vornehmen können.

I Gefahren erkennen und vermeiden

Mit der Sensibilisierung der Kinder, auf ihr „Bauchgefühl“ zu hören, stärken wir die Kompetenz intuitiver Entscheidungsprozesse, die mittlerweile wissenschaftlich belegt sind. Angst wird durch das Training als positiver Indikator für Gefahrensituation wahrgenommen und nicht als handlungshemmender Gefühlszustand. Dies ermöglicht den Kindern, gefährliche Situationen, Bedrohungen oder Konflikte rechtzeitig zu erkennen, zu vermeiden oder sich darauf einzustellen.

I Selbstbehauptungstechniken verbessern

Für unvermeidbare Konfliktsituationen zeigen wir in unserem Training deeskalierende Verhaltensweisen und verbale Selbstbehauptungstechniken, um Konflikte frühzeitig und gewaltfrei zu beenden. Gleichzeitig vermitteln wir Möglichkeiten, um die Umwelt aufmerksam zu machen und so unter Umständen Hilfe von Dritten einzuholen.

I Handlungsfähigkeit erhalten

In Konflikt- und Gefahrensituationen wird in der Regel Stress ausgelöst, der zwar die körperliche Leistungsfähigkeit steigert, psychisch allerdings zu einer Handlungsunsicherheit bzw. zu einer Handlungsunfähigkeit führen kann. In unseren Trainings verinnerlichen die Teilnehmer Handlungsmuster, die in realen Konfliktsituationen automatisiert ablaufen können. Diese erhöhte Handlungssicherheit erlaubt den Einsatz von Selbstbehauptungstechniken auch im Stressfall.

I Stärken der sozialen Bindungen zwischen Eltern und Kindern

Mit ihrer Anwesenheit haben die Eltern die Möglichkeit, durch die Augen ihrer Kinder zu blicken, um so Ängste und Unsicherheiten zu erkennen und das Verhalten ihrer Kinder in unterschiedlichen Situationen zu „erleben“. Dieses Verhalten ist hauptsächlich bestimmt von dem Verhalten der Eltern, die im Training die Gelegenheit haben, ihre eigenen Einstellungen zu überprüfen und einem Veränderungsprozess (Wissenserweiterung) zuzustimmen. Ihre positive Vorbildfunktion wird im Verlauf des Trainings immer wieder herausgestellt und kann so zu einer Stärkung der Elternrolle sowie zu einer engeren sozialen Bindung zwischen Kindern und Eltern führen.

I Förderung und Erweiterung prosozialer Verhaltensfertigkeiten

Ein weiterer Bestandteil unseres Trainings ist die Sensibilisierung der Kinder für Konflikte, in die sie nicht unmittelbar involviert sind. Sie lernen Möglichkeiten und Grenzen, anderen in Konflikten oder Gefahren zu helfen, Selbst- oder Fremdgefährdungen zu vermeiden, sich zu engagieren, Verantwortung zu übernehmen und damit ihre sozialen Kompetenzen zu stärken.

Methoden des Trainings

I Vertrauensatmosphäre

Die wichtigste Grundlage unserer Trainings bildet die Schaffung einer Vertrauensatmosphäre für die Kinder. Pädagogische Fertigkeiten und emotionales Einfühlungsvermögen sind daher Grundvoraussetzungen bei unseren speziell ausgebildeten Trainern.

Ein Wesensmerkmal unserer Arbeit ist es, Ängste während des Trainings bei den Kindern gar nicht erst aufkommen zu lassen. Vielmehr vermitteln wir alle Themen über einfühlsame, spannende und kindgerechte Geschichten, interaktive Gespräche und auf die Möglichkeiten der Kinder angepasste Rollenspiele mit kleinen und großen Konflikten sowie mit sehr viel Humor – spielerisch und doch intensiv und praxisnah.

I Elternanwesenheit und Elternrunden

Die Kinder-Trainings finden stets in Anwesenheit mindestens eines Elternteils statt. Präventionsarbeit ist ohne Eltern nicht möglich, weil wir z.B. die Verantwortung für präventive Strategien gegen sexuelle Übergriffe nicht den Kindern überlassen können. Außerdem ermöglicht das gemeinsame „Erleben“ des Trainings den Eltern, auch nach dem Training immer wieder auf die Inhalte zurückzugreifen und so alltägliche Probleme mit den Kindern besser besprechen zu können. Mit regelmäßigen Wiederholungen im familiären Umfeld wird zudem eine hohe Nachhaltigkeit erzielt.

Die Eltern sind während des Trainings passive Beobachter, die die Gelegenheit bekommen, die Trainingsinhalte „aus den Augen der Kinder“ beobachten zu können. Zwischen den Zeilen lesend erkennen sie daher sehr schnell, worauf wir mit den unterschiedlichen Inhalten abzielen. Während des Trainings führen wir mehrere Elternrunden – ohne Kinder – durch, bei denen wir die Trainingsinhalte aufarbeiten und Hintergrundinformationen geben. Hier haben die Eltern Gelegenheit, sich ihre Fragen ausführlich beantworten zu lassen.

I Praxis- und erlebnisnahe Rollenspiele

Eine Vielzahl der Konflikt- und Gefahrensituationen sowie unterschiedliche realistische Lebenssituationen werden im Training simuliert, um den Kindern mit möglichst vielen verschiedenen Modellen Lösungsmöglichkeiten vorzustellen. Jeder einzelne Teilnehmer kann so sein eigenes Verhalten schulen und überprüfen.

I Selbstverteidigung

Wenngleich die verbale Selbstbehauptung und deeskalierenden Konfliktbewältigungsmethoden im Vordergrund unserer Trainings stehen, zeigen wir auch effektive und einfach umsetzbare Verteidigungstechniken. Körperliche Gegenwehr führt häufig schon allein zum Abbruch von Gewaltdelikten, wenn sie energisch genug demonstriert wird. Auch hier gilt *„Täter suchen Opfer, keine Gegner!“* Andererseits wirkt sich eine erfolgreiche Selbstbehauptung – ob körperlich oder verbal – positiv auf das Vertrauen in das eigene Selbst aus. Die Selbsterfahrung innerhalb des Trainings führt zu einem positiveren Selbstbild und so zu einem sichereren Auftreten.

I Abschlussveranstaltung

Bei unserer Abschlussveranstaltung mit einer Außenübung überprüfen wir schließlich, ob die Kinder die Inhalte des Trainings verinnerlicht haben oder ob wir im Einzelfall eine – kostenlose – Wiederholung bestimmter Elemente empfehlen.

Organisatorisches

I Informationsveranstaltung

Auf Wunsch führen wir vor einem Sicherheitstraining eine kostenlose und unverbindliche Informationsveranstaltung für interessierte Eltern vor Ort durch. Hier stellen wir uns mit unserem Trainingskonzept vor und beantworten ausführlich Ihre Fragen.

Die Kinder-Sicherheitstrainings kommen häufig dadurch zustande, dass engagierte Eltern diese Informationsveranstaltung an den Schulen organisieren, an denen ihre Kinder angemeldet sind. Die jeweilige Schulleitung sieht meist einen Imagegewinn darin, die Räumlichkeiten hierfür und für das eigentliche Sicherheitstraining zur Verfügung zu stellen. Dies gilt oftmals auch für Kirchengemeinden oder führende Unternehmen der jeweiligen Region.

Eine solche Organisation kann auch mit Ihrer Hilfe geschehen. Sollte es durch die von Ihnen organisierte Informationsveranstaltung tatsächlich zu einem Training kommen, dann erlassen wir Ihnen 50 Euro Ihrer Teilnahmegebühr.

I Trainingsdauer

Ein Kindertraining führen wir an drei Tagen zu jeweils 4 bis 6 Stunden (je nach Teilnehmerzahl) mit zwei CONVA-Trainern durch. An Wochentagen, an denen die Kinder vorher Schule hatten, kürzen wir die Trainingszeit in Abhängigkeit von der Konzentrationsfähigkeit der Gruppe. Die fehlenden Zeiten holen wir dann an den Wochenendtagen wieder nach.

Das Auffrischungstraining, das wir nach 8-10 Monaten anbieten, findet an einem Tag statt und dauert 3½ bis 4 Stunden (je nach Teilnehmerzahl).

I Alter der Teilnehmer

Unsere Kinder-Trainings sind ausgerichtet für Kinder im Alter von etwa 6 bis 10 Jahren. Die Kinder sollten bereits eingeschult sein, wenn sie an unserem Training teilnehmen. Eine gemischte Gruppe möglichst aller Altersklassen ist für ein Training ideal, da sie es uns ermöglicht, bei den Rollenspielen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade abzudecken.

Speziell für Kinder auf den weiterführenden Schulen haben wir ein Teenie-Training (etwa 11 bis 13 Jahre) entwickelt, für ältere Kinder kommt auch unser Jugend-Training (etwa 14 bis 17 Jahre) in Frage.

I Geschlechtertrennung?

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass eine Geschlechtertrennung in unseren Trainings nicht notwendig ist. Im Gegenteil: wir sehen hierin vielmehr die Chancen der Teilnehmer zu einem selbstverständlichen Zu- und Umgang mit dem anderen Geschlecht. Dadurch ziehen wir erst gar keinen Graben, der möglicherweise ein falsches Rollenverständnis vermittelt.

Andererseits fördern wir in unseren Trainings gezielt den respektvollen Umgang zwischen Mädchen und Jungen. Das hilft, sexuellem Missbrauch entgegenzuwirken: Kinder, die mit Respekt für das andere Geschlecht erzogen werden und aufwachsen, entwickeln ein selbstverständliches Gefühl für gegenseitigen respektvollen Umgang. Damit sind sie eher in der Lage, Grenzüberschreitungen wahrzunehmen, auf diesen Respekt hinzuweisen und Grenzen zu setzen.

I Gruppengröße

Unsere Trainings führen wir mit zwei Trainern idealerweise mit einer Gruppenstärke zwischen 25 und 30 Kindern durch. Die Gruppenstärke bietet schüchternen und zurückhaltenden Kindern die Möglichkeit, sich zunächst in der Gruppe zu „verstecken“ und sich langsam in das Training einzubinden. Andererseits arbeiten wir bewusst mit Elementen der Gruppendynamik als pädagogisches Instrument, das für die Durchführung und letztlich auch für den Erfolg mitentscheidend ist. Mit den unterschiedlichen Rollenspielen erzielen wir den größten Lerneffekt dann, wenn wir mit möglichst vielen „Modellen“ arbeiten können.

I Kleidung und Ausrüstung

Zu dem Training ist eine legere Kleidung angemessen. Für die Selbstverteidigungselemente sollten die Kinder festes Schuhwerk und bequeme Kleidung mitbringen; Trainings- oder Sportkleidung ist nicht erforderlich. Für die Pausen empfehlen wir kleine Snacks und Getränke.

I Trainingsort

Wir bieten unsere CONVA-Sicherheitstrainings bundesweit an, das heißt: wir kommen zu Ihnen!

Der Trainingsraum sollte genügend Platz und Sitzgelegenheiten für den Kinderkreis und den Trainern sowie mindestens die gleiche Anzahl an Eltern (in der zweiten Reihe dahinter) haben. Außerdem sollten Toiletten, ein Papierkorb und Besen mit Kehrblech zur Verfügung stehen, weil wir die Räume gerne wieder sauber verlassen. Ideal wäre ein zweiter Raum mit Sitzgelegenheiten für die täglichen Elterngespräche.

I Teilnahmegebühr

Die Teilnehmergebühr beträgt 145 Euro pro Teilnehmer (inklusive Mehrwertsteuer) für alle Tage. Bei einem teilnehmenden Geschwisterkind beträgt der Preis 135 Euro. Für Eltern, die 3 oder mehr Kinder zu einem Sicherheits-Training anmelden möchten, bieten wir Sonderkonditionen an.

Für ein Auffrischungstraining fallen 40 Euro (inklusive Mehrwertsteuer) pro Teilnehmer an.

Beiwohnende Eltern sind in diesem Preis inbegriffen, zahlen also nichts extra. Weitere Neben- oder versteckte Kosten, wie anteilmäßige Fahrkosten, Entfernungszuschläge, Übernachtungspauschalen oder Ähnlichem, fallen nicht an.

I CONVA-Fairness

Für alle Teilnehmer bieten wir unsere „CONVA-Fairness“ an:

„Stellt sich am ersten Tag eines mehrtägigen Kinder-Trainings (6-10 Jahre) heraus, dass das Kind mit den Trainingsinhalten überfordert ist, kann mit den Eltern vereinbart werden, das Training nach dem ersten Tag zu beenden. In diesem Fall wird keine Teilnehmergebühr erhoben bzw. diese zurückerstattet.“