Susanne Fuchs

Stabilität im Körper – Stärke fürs Leben

Stark & mutig – Gemeinsam gegen Mobbing
Workshopreihe für die 3. Schulstufe

Selbstwert • Empathie • Selbstschutz

Dazugehören ist wichtig.
Sich selbst dabei treu zu bleiben, auch.

SOZIALE SICHERHEIT IM MITEINANDER

Soziale Sicherheit entwickeln,
Orientierung im Miteinander finden

Mit zunehmendem Alter werden soziale Dynamiken in der Klasse deutlicher spürbar. Freundschaften verändern sich, Vergleiche nehmen zu und Gruppendruck kann entstehen.

Sätze wie:
„Ich bin nicht so gut wie die anderen."
„Ich will dazugehören."
werden dann häufiger.

Viele Kinder spüren, dass ihnen etwas nicht guttut, wissen aber nicht, wie sie sich abgrenzen, Hilfe holen oder innerlich stabil bleiben können.

→ Genau hier setzt meine Workshopreihe an.

DIE 3 SCHWERPUNKTE

Meine Workshopreihe stärkt dein Kind in drei zentralen Entwicklungsbereichen:

Einheit 1: Selbstwert und Zugehörigkeit

„Ich bin gut so, wie ich bin – und ich gehöre dazu.“

Dein Kind stärkt sein Selbstvertrauen und erlebt, dass es dazugehört und als Teil der Gemeinschaft wichtig ist.

Einheit 2: Soziale Dynamiken verstehen und Werte entwickeln

“Ich erkenne, was mir und anderen guttut – und was verletzt.”

Dein Kind lernt, sich in andere hineinzuversetzen und respektvoll zu handeln.

Einheit 3: Abgrenzung und Selbstschutz

„Ich kann mich schützen und mir Hilfe holen.”

Dein Kind lernt konkrete Strategien, um sich zu behaupten, Grenzen zu setzen und Unterstützung zu holen.

SO WIRD GEARBEITET

Spielerisch, stärkend und ohne Druck erlebt dein Kind die Inhalte über Bewegung, Wahrnehmung und eigenes Tun.

- Bewegungs- und Körperübungen
- Atem- und Selbstregulationsübungen
- Wahrnehmungsübungen
- Geschichten, Rollenspiele und Perspektivenwechsel
- Kooperationsübungen und gemeinsame Reflexion
- kreative Übungen zur nachhaltigen Verankerung

DAS NIMMT DEIN KIND MIT

Meine Workshopreihe unterstützt dein Kind:

- sich selbst als wertvoll erleben und Zugehörigkeit erfahren
- eigene Gefühle und Grenzen wahrnehmen und kommunizieren
- soziale Dynamiken und Ausgrenzung verstehen
- respektvolles und empathisches Verhalten in Gruppen
- sich in belastenden Situationen behaupten und schützen
- für sich und andere Hilfe holen

Und vor allem die Erfahrung:
„Ich bin nicht hilflos. Ich kann etwas tun.“

NACHHALTIGKEIT IM ALLTAG

Damit das Erlebte auch im Alltag wirksam werden kann, nimmt dein Kind Übungen und konkrete Anker aus den Workshops mit:

- Atem- und Körperübungen zur Stabilisierung und inneren Verbindung
- inneren Schutzraum als Bild für Abgrenzung
- alltagstaugliche Strategien für den Umgang mit schwierigen Situationen
- Symbole zur Verankerung von Selbstwert, persönlichen Werten und Schutzstrategien

So kann dein Kind das Gelernte auch im Alltag anwenden – zum Beispiel bei Konflikten, Unsicherheit oder belastenden Gruppensituationen.

WEITERFÜHRENDE BEGLEITUNG

Ergänzend zur Workshopreihe gibt es die Möglichkeit, Inhalte in Vertiefungseinheiten weiterzuführen.

Ziel ist es, das Erlebte zu vertiefen und in Alltagssituationen sicher anzuwenden:

- frühzeitig erkennen, wenn eine Situation ihm nicht guttut
- auch unter Stress bei sich bleiben
- klare Grenzen setzen
- sich Unterstützung holen, ohne sich zurückzuziehen
- andere empathisch unterstützen, ohne sich selbst zu verlieren

Kinder entwickeln sich nicht losgelöst von ihrem Umfeld. Eine begleitende Elterneinheit geht daher auf euren Familienalltag ein.

Im Mittelpunkt stehen:

- soziale Belastungen deines Kindes erkennen
- wie du dein Kind bei Ausgrenzung, Konflikten oder Unsicherheit begleiten kannst
- besser verstehen, was dein Kind in belastenden Situationen braucht
- dein Kind stärken und ihm Sicherheit geben
- einfache Impulse für einen sicheren Umgang mit Konflikten und Gruppendynamiken

Innere Stabilität entsteht dort, wo Kinder sich sicher fühlen.

RAHMEN

Zielgruppe: 3. Schulstufe
Aufbau: 3 aufeinander aufbauende Einheiten
Dauer: 100 Minuten pro Einheit
Ort: im Klassenverband, direkt im Schulsetting

Ergänzend:

- begleitender Elternabend

Optional:

- Vertiefungseinheiten
- begleitende Elterneinheit

Die Workshopreihe unterstützt dein Kind, Selbstvertrauen zu entwickeln, Grenzen zu setzen und sich im Miteinander sicher zu bewegen.

KONTAKT

Susanne Fuchs
Telefon: 0664/340 0445
E-Mail: kontakt@susannefuchs-begleitung.at
Website: susannefuchs-begleitung.at

Ich freue mich, wenn wir dazu ins Gespräch kommen.