Susanne Fuchs

Stabilität im Körper – Stärke fürs Leben

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

Selbstwert • Empathie • Selbstschutz

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.

Ausgrenzung und verletzendes Verhalten können Kinder verunsichern – besonders dann, wenn sie noch nicht wissen, wie sie sich abgrenzen, Hilfe holen oder angemessen handeln können

Meine Workshopreihe unterstützt Kinder dabei,

- ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln
- eigene Gefühle und Grenzen bewusster wahrzunehmen
- soziale Dynamiken besser zu verstehen
- Ausgrenzung und verletzendes Verhalten zu erkennen
- empathisch und respektvoll zu handeln
- sich in schwierigen Situationen abzugrenzen und Unterstützung zu holen

→ für mehr Selbstwert, soziale Sicherheit und sicheres Handeln im Schulalltag

DIE 3 SCHWERPUNKTE

Meine Workshopreihe greift drei zentrale Entwicklungsbereiche gezielt auf:

Einheit 1: Selbstwert und Zugehörigkeit

„Ich bin gut so, wie ich bin – und ich gehöre dazu.“
Kinder stärken ihr Gefühl für den eigenen Wert und erleben sich als wichtigen Teil einer Gemeinschaft.

→ Förderung von innerer Sicherheit, Zugehörigkeit und einem positiven Miteinander

Einheit 2: Soziale Dynamiken verstehen und Werte entwickeln

„Ich erkenne, was mir und anderen guttut – und was verletzt.”
Kinder setzen sich altersgerecht mit Ausgrenzung, Gruppendruck und respektvollem Verhalten auseinander.

→ Förderung von Empathie, sozialem Bewusstsein und Orientierung im Miteinander

Einheit 3: Abgrenzung und Selbstschutz

„Ich kann mich schützen und mir Hilfe holen.”
Kinder lernen konkrete Strategien, um in schwierigen Situationen klar zu reagieren und bei sich zu bleiben.

→ Stärkung von Selbstwirksamkeit, Abgrenzung und Handlungskompetenz

METHODEN

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

MEHRWERT FÜR SCHULE UND KLASSE

Die Inhalte wirken auf mehreren Ebenen:

- stärken Selbstwert und soziale Sicherheit
- fördern Empathie und respektvollen Umgang
- unterstützen Kinder im Umgang mit Abgrenzung und Gruppendynamiken
- vermitteln konkrete, altersgerechte Handlungsstrategien
- tragen zu einem positiven Klassenklima bei
- geben alltagstaugliche Impulse für den Unterricht

Die Inhalte lassen sich nachhaltig in den Schulalltag integrieren und unterstützen Kinder, auch in belastenden sozialen Situationen sicher und orientiert zu handeln.

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
- Anpassung an die Klassensituation und aktuellen Bedürfnisse
- Abstimmung mit Lehrpersonen im Vorfeld

Optional:

- Vertiefungseinheiten
- begleitende Elterneinheit
- Reflexionsworkshop zum Schuljahresabschluss

Dieses Workshopformat unterstützt Kinder dabei, mit mehr sozialer Sicherheit, Selbstvertrauen und Selbstschutz im Schulalltag zu handeln.

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.