

ELTERNBRIEF

ZU UNSEREM PRÄVENTIONSPROGRAMM

HELDENLIGA



Wir wollen einen wichtigen Beitrag zur Prävention und Bekämpfung von Mobbing leisten und Kindern wichtige Werte vermitteln.

Unsere Vision ist das langfristige und nachhaltige Fördern und Steigern der Kompetenzen und des (Selbst-)Bewusstseins sowie der mentalen Gesundheit und Resilienz unserer Kinder für eine glückliche und sichere Zukunft.

**Hört sich gut an, oder?
Ist es auch!**

Unsere Heldenliga-Coaches unterstützen die Kinder aus Klasse 3&4 im Rahmen des Präventionsprogramms HELDENLIGA dabei...

- ihr volles Potential auszuschöpfen.
- soziale und emotionale Kompetenzen zu entwickeln.
- mental stark und widerstandsfähig zu werden.
- ihre Selbstachtung, ihr Selbstbewusstsein und ihr Körperbewusstsein zu schärfen.
- Grenzen zu setzen.
- für sich einzustehen.
- ein Gefühl für Ungerechtigkeiten zu entwickeln.
- sich richtig Hilfe zu holen.
- Dinge kritisch zu hinterfragen.

All das, zählt auf das Thema Prävention von mentaler Gesundheit und Schutz vor (Cyber)Mobbing ein.

Wir haben das Ziel, Kindern dabei zu helfen,

- sich gegen Beleidigungen, Ungerechtigkeiten und Mobbing zu wehren.
- sich mental abzugrenzen und sich für das Gute zu entscheiden.
- mehr Sicherheit und Souveränität in Konflikt- und Gewaltsituationen zu erlangen.
- Probleme ohne Gewalt und kommunikativ klar zu lösen.
- Herausforderungen selbstbestimmt zu lösen.
- in die Eigenverantwortung zu kommen.
- ihre Persönlichkeit zu stärken, ihre Einzigartigkeit zu entdecken und das Vertrauen in sich selbst in den Vordergrund zu heben.
- ein starkes und nachhaltiges Mindset zu entwickeln.
- mit und aus Respekt und Zivilcourage zu handeln.
- wozu und warum gesellschaftliche Werte und Normen wichtig sind.
- eine bewusste Wahrnehmung und Respektierung ihrer Grenzen und das Äußern dieser.
- Exit-und Lösungsstrategien zu entwickeln.
- Aktivieren und Nutzen all ihrer Sinn.
- auf ihre Gefühle zu hören, ihnen zu vertrauen, sie zu benennen und so die Empathiefähigkeit zu steigern.
- mit Leichtigkeit und Freude durch den Alltag zu gehen.
- Freunde zu gewinnen, Teil der Gruppe zu sein.

Liebe Eltern,

wir freuen uns, dass Ihre Kinder an unserem Präventionsprogramm **HELDENLIGA** mit Ihrer Klasse teilnehmen. Das Programm umfasst **vier Themenblöcke**, die jeweils nochmals unterteilt sind. Jeder Kurs baut auf dem anderen auf. Das Thema **Nachhaltigkeit** durch Wiederholungen – auch in Bezug auf andere Situationen – ist also gegeben.

Die einzelnen Kurse werden immer durch eine Lehrkraft und/oder Sozialarbeiter*in zusätzlich begleitet.

Teilweise legen wir Themenblöcke zusammen, sodass sie einen Projekttag mit maximal 4 Schulstunden ausmachen. Wir verfahren im Rahmen der regulären Schulstunden (45Min/Einheit) und halten die großen Pausen ein.

Die Kinder brauchen an diesen Projekttagen lediglich einen Rucksack mit Verpflegung. Sofern nur 2 Schulstunden in Anspruch genommen werden, muss das Kind den Schulranzen für die folgenden Fächer mitnehmen. Die Schule wird Sie mit den Terminen rechtzeitig versorgen.

Unser Programm ist so aufgebaut, dass die Schüler begleitendes Material in einem Hefter von uns an die Hand bekommen. Nach jeder Einheit bekommen die Schüler eine Aufgabe mit nach Hause, die sie mit den Eltern gemeinsam bearbeiten dürfen. Somit werden Sie als Eltern über die Inhalte informiert und haben die Gelegenheit, Fragen und Themen mit Ihren Kindern innerhalb der Familie zu bearbeiten und zu besprechen.

Als zusätzliches Dokument erhalten Sie eine Einverständniserklärung für Film- und Fotoaufnahmen für den Kurzfilm, den die Kinder für schulinterne Zwecke drehen und für die Verwendung auf unseren Social-Media Kanälen.

Bei Fragen können Sie uns immer gern kontaktieren.

Unser Ansatz ist so einzigartig, wie die Kinder selbst!

Unsere pädagogischen und präventiven Ansätze basieren auf aktuellen Erkenntnissen der Kinderentwicklung und betonen die Bedeutung von Empathie, Selbstwahrnehmung, Kreativität und kritischem Denken. Nur so können Kinder zu selbstbewussten, einfühlsamen und verantwortungsbewussten Individuen heranwachsen.

Unsere HELDENLIGA hat´s in sich und Ihre Kinder danach auch!

Gern gehen wir auf die einzelnen Bereiche für Ihre Information ein.

MODULE

1. Persönlichkeitsentwicklung mit Fokus Mobbingprävention

In diesem Modul lehren wir, unter Berücksichtigung der Kinderrechte, wie die Kids zukünftig mit den Herausforderungen des eigenen Ichs, ihren Emotionen und des Lebens umgehen dürfen.

- **1.1 Kinderrechte**

Kinderrechte sind Menschenrechte, festgelegt durch die UN-Kinderrechtskonvention, die seit 1992 auch in Deutschland rechtskräftig ist. Sie umfasst 54 Artikel und ist völkerrechtlich verbindlich. Sie wurden formuliert, um alle Kinder von 0-17 Jahren mit ihren besonderen Anforderungen und Bedürfnissen zu schützen, zu beteiligen und zu fördern. Die Kinderrechte sind in Deutschland ein geltendes Recht. Durch die Kinderrechte sollen Kinder lernen für ihr Recht und das anderer Menschen einzustehen. Für uns bilden sie die Basis unserer Arbeit, die wir mit den Kindern spielerisch und gesanglich aufarbeiten und sie somit über die altersgerecht wichtigsten Rechte aufklären.

- **1.2 Moralischer Kompass**

Jeden Tag zeigen Menschen ihre Gefühle durch ihre Mimik und Gestik, durch ihre Körperhaltung und ihrem Gesichtsausdruck, ihrer Stimme und ihren Handlungen. Jedes Gefühl ist erlaubt, aber nicht jede Handlung. Wir zeigen den Kindern, welche Gefühle es gibt, benennen diese, ordnen sie in "gute" und "schlechte" Gefühle und setzen sie im Kontext richtig ein, um u.a. Konflikte zu vermeiden oder friedlich zu lösen. Weiterhin geben wir ihnen Lösungen an die Hand, wie sie schlechte Gefühle regulieren und ins Positive umwandeln können. Der persönliche Umgang mit den Gefühlen trägt entscheidend dazu bei, wie selbstbewusst, erfolgreich und glücklich unsere Kinder sind.

- **1.3 Selbstbehauptungskurs mit dem Schwerpunkt Mobbingprävention**

Durch gezielte Übungen, die auf die Persönlichkeitsentwicklung einzahlen, stärken wir das Selbstwertgefühl, das Selbstbewusstsein und somit die Sicht/Einstellung der Kinder auf das Innen und Außen. Unser Ziel ist, den Kindern zu zeigen, dass sie immer die Wahl haben, sich für das Gute und ein glückliches Leben zu entscheiden, sodass sie Mobbing, Ausgrenzung oder üble Konflikte nur noch beiläufig tangieren.

2. Mein Körper gehört mir – der Umgang mit sexualisierter Gewalt

In diesem Modul vermitteln wir, wie Kinder ein angemessenes Körperbewusstsein und das Setzen von Grenzen erlernen. Dass sie Besitzansprüche an ihren Körper haben und wie sie mithilfe von praktischen Strategien richtig Hilfe holen. Es fällt vielen Menschen schwer, über das Thema sexuelle Gewalt oder sexuellen Missbrauch zu sprechen. Niemand wünscht sich das für sich und schon gar nicht für sein Kind. Wenngleich es ungemein wichtig ist, dass wir unsere Kinder darüber aufklären, wann es sich um eine Grenzüberschreitung oder um sexuelle Gewalt/sexuellen Missbrauch handelt und ihnen zeigen, wie und wo sie sich Hilfe holen können. In diesem Kurs werden wir uns an kindgerechten Rollenspielen bedienen.

3. Sicher im Netz – Vermittlung von Medienkompetenz

In diesem Modul vermitteln wir den Kindern die Fähigkeiten und das Wissen, Medien sicher und verantwortungsbewusst zu nutzen und Fake-news zu erkennen. Die Kinder sind in eine digitalisierte Welt hineingeboren. Smartphones und Tablets, soziale Netzwerke, Messengerdienste, Online-Spiele und Videoportale sind ständiger Begleiter und ganz selbstverständlich für die Kinder und Jugendlichen. Im Zuge dieser Entwicklung nimmt auch das verletzend Online-Verhalten, also Cyberattacken und Cybermobbing unter den Jugendlichen massiv zu. Laut aktueller Studie ist jeder sechste Schüler schon einmal von Cybermobbing betroffen gewesen. In diesem Modul gehen wir folgenden Fragen gemeinsam auf den Grund: Was fasziniert mich an den digitalen Medien? Welche Schattenseiten gibt es? Was genau ist Mobbing? Was unterscheidet Mobbing von Cybermobbing? Welche Auswirkungen kann Cybermobbing haben? Wie kann Cybermobbing insbesondere in Klassenchats vorgebeugt werden? Wie kann ich mich bestmöglich schützen? Welche Daten kann ich preisgeben und welche besser nicht? Welche Möglichkeiten der Beweissicherung gibt es und an wen kann ich mich wenden, wenn ich betroffen bin?

4. Film ab – Medien- & Kameratraining sowie Aufnahme

In diesem Modul schulen wir die Kinder in ihrer Außenwahrnehmung und geben ihnen wichtige Tipps für die persönliche Darstellung und Wirksamkeit mittels unserem Medien- und Kameratraining mit. Gemeinsam mit den Kindern drehen wir einen Kurzfilm, der die wichtigsten Botschaften der vorherigen Module unterhaltsam und aufklärend zusammenfasst.

Wir hoffen, Ihnen einen guten Überblick über unser HELDENLIGA-Programm gegeben zu haben und wünsche uns allen viel Spaß und bleibende Eindrücke.

Ihre HELDENLIGA-COACHES

Mustafa Rast & Sarah Froberg



**Wir freuen uns auf eine erfolgreiche
Zusammenarbeit mit Ihnen!**

**Akademie Starke Kinder
Sarah Froberg & Mustafa Rast
Unter den Eichen 59
38446 Wolfsburg**

Tel: +49 (0) 160/7746893

E-Mail: info@akademie-starke-kinder.com

web: www.akademie-starke-kinder.com