



Anti-Aggressionstraining für Kinder und Jugendliche

Kinder mit Defiziten fallen oft durch aggressives Verhalten auf. Sie schaffen sich durch unkontrollierte Wutausbrüche Luft oder unterdrücken ihre Aggressionen. Dieses Verhalten ist für die Umwelt belastend und schafft Spannung.

Das Anti-Aggressionstraining bietet den Kindern die Möglichkeit, unter verstärkter Einbindung der Körperarbeit zu erfahren, welche Kräfte in ihnen stecken. Mithilfe unterschiedlicher Techniken (wie Rollenspiele unter Einbindung von Schaumstoffkeulen, Balgespielen, aktive Körperarbeit wie Trampolinspringen, Elementen der Sensorischen Integration) lernen die Kinder ihre Aggression und ihre Körperkraft gut wahrzunehmen. Im spielerischen Umfeld dürfen die Kinder an ihr Maximum gehen und dabei erfahren, wie gut es tut, die Aggression ausleben zu dürfen und sie erfahren, welche Energien damit verbunden sind. Sie lernen ebenso, wie diese Wut in einem gesunden Ausmaß und in einer nicht zerstörerischen Form ausgedrückt werden kann ohne dabei zu zerstören oder zu verletzen.

Ziel ist es, den Kindern zu vermitteln, dass Aggression ein sehr wichtiges Gefühl ist, das es gilt gut wahrzunehmen. Es wird vermittelt, die Aggression anstelle von Schlägen und Tritten frühzeitig auf andere Art und Weise auszudrücken.

Zielgruppe

Kinder und Jugendliche mit überdurchschnittlichem aggressivem Verhalten.

Mögliche Altersgruppen: ca. 6-10 Jahre und ca. 10 bis 16 Jahre.

Ablauf des Tages

- **Ankommen:** gegenseitig Kennenlernen, Tagesablauf festlegen
- **Ansprechen des Themas Aggression:** Was macht mich wütend? Wie sind meine Erfahrungen mit Aggression, Wut, Zorn?
- **Auspowern:** Körperorientierte Aktivitäten, Gruppenspiele
- **Gemeinsames Kochen und Mittagessen**
- **Zur Ruhe kommen:** Alternativen zur Aggression

Was lernen die Kinder:

- Das Gefühl der Aggression darf wahrgenommen und ausgedrückt werden
- Aggression gezielt ausleben dürfen tut gut
- Erlernen von Alternativen zu Schlägen und Tritten
- Berührung und Kontakt sind Bedürfnisse, die Aggression verringern

Termine

Nach Vereinbarung