



Liebe Eltern der 3. und 4. Klassen!

Auf Einladung des Elternbeirats bietet Frau Melanie Schillert auch dieses Jahr wieder

Selbstbehauptungskurse für Mädchen

an. Die bisherigen Kurse sind von den Teilnehmerinnen mit großer Begeisterung aufgenommen worden. Frau Schillert ist Dipl. Sozialpädagogin und seit 14 Jahren in der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der LMU München tätig. Ebenso lange führt sie Kurse zum Thema „Selbstbehauptung für Kinder und Jugendliche“ durch. Ziel der Kurse ist es, das Selbstbewusstsein der Mädchen und das Vertrauen in die eigene Kraft zu fördern. Die Mädchen lernen Gefahren zu erkennen und erwerben Strategien, sich aus gefährlichen oder unangenehmen Situationen zu befreien.

- Wie verhalte ich mich, wenn mich eine fremde Person anspricht? Wer ist eigentlich fremd?
- Wahrnehmung von eigenen Gefühlen und Bedürfnissen. Mein Körper gehört mir! Nein sagen.
- Wie hole ich Hilfe?
- Allein zu Hause, allein unterwegs (z.B. Schulweg)
- Gute und schlechte Geheimnisse
- Konfliktlösungsstrategien im Alltag (zu Hause, in der Schule, bei Freunden usw.)
- Kindgerechte, körperliche Verteidigungsmöglichkeiten

Die Kurse bestehen aus 4 x 2 Stunden und finden im Gymnastikraum der Schule in der Bahnhofstraße statt.

Kurs 4:

Dienstag, den 4/11/18/25. Februar 2014, 15.00 – 17.00 Uhr, Elternabend 11.2.2014 von 17.15-18.15 Uhr

Kurs 5: (Aufbaukurs, Kinder haben schon einmal einen Kurs bei Frau Schillert besucht)

Dienstag, den 13/20/27. Mai und 3. Juni 2014, 15.00 – 17.00 Uhr, Elternabend 20.5.2014 von 17.15-18.15 Uhr

Die Kursgebühr beträgt 65 €. In diesem Jahr übernimmt der FÖV 10 € der Kursgebühr, so dass von den Teilnehmern nur 55 € zu bezahlen sind. Dafür ein herzliches Dankeschön an den Förderverein!

Begleitend zu den Kursen wird ein Elternabend angeboten, an dem die Eltern der teilnehmenden Kinder Gelegenheit haben, die Kursleiterin Frau Schillert kennen zu lernen und mehr über die Kursinhalte zu erfahren.

Bei entsprechender Nachfrage ist es auch möglich, einen separaten „Aufbaukurs“ zu bilden für Kinder, die bereits einmal einen Kurs bei Frau Schillert besucht haben.

Bitte melden Sie Ihr Kind **verbindlich** bis zum **09.12.2013** per Mail unter folgender Adresse an:

selbstbehauptung-maedchen@web.de

- **Name und Klasse des Kindes**
- **Ihre Telefonnummer und email Adresse**
- **Die gewünschte Kursnummer**

Sie erhalten nach der Kurszusammenstellung eine Anmeldebestätigung per email.

Mit freundlichen Grüßen

Gabi Frank (Tel. 18912400, gabi.frank@m-net.de)

Sollten Sie Fragen haben, melden Sie sich!

Während des Kurses kann keine Haftung für Personen- u. Sachschäden übernommen werden, ebenso wird keine Haftung für den Hin- u. Rückweg zur Schule, in dieser Zeit übernommen.