

## D-R-C Selbstschutz für Kinder

Sie möchten aktiv etwas für den Selbstschutz, das Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Wahrnehmung Ihrer Schüler\*innen tun?

Anbei möchte ich Ihnen ein Angebot für Ihrer Schüler\*innen unterbreiten: mein Dynamisches-Reaktions-Coaching: „Selbstschutz für Kinder“.

### Worum geht es?

In den angebotenen Modulen wird Kindern und jungen Menschen vermittelt, wie sie sich in einer neuen, schwierigen und vielleicht auch beängstigenden Situation verhalten könnten. Kinder sollten lernen Konflikte ruhig, ohne Aggression und selbstbewusst zu lösen. Sie sollten die Notrufnummern wissen und lernen einen Notruf abzusetzen. Das D-R-C setzt an dieser Stelle an.

## Ziel

Ziel ist es die visuelle Wahrnehmung und Aufmerksamkeit (peripheres Sehen/ Reflexe) des Kindes und jungen Menschen zu verbessern. Das Selbstbewusstsein des Einzelnen zu stärken. Sie selbst sicherer für den Weg des Lebens zu machen. Das Coaching bietet die ideale Grundlage zur Steigerung des Selbstbewusstseins und der Selbstsicherheit. Ein gutes soziales Miteinander ist eine Grundvoraussetzung für Integration eine freie Entwicklung der Kinder und einen guten Lernerfolg. Kinder und junge Menschen lernen besonders gut, wenn sie sich wohlfühlen. Das D-R-C hilft ihnen, sich ihres Körpers bewusster zu werden, ihre Teamfähigkeit zu verbessern, einen höflichen Umgang miteinander zu fördern und sie körperlich und auch geistig zu fordern. Im Zuge des Projektes sollen Vertrauensinseln, in Kooperation mit ortsansässigen Geschäften, Ladenlokalen und Einrichtungen geschaffen werden. Mehr Sicherheit für Kinder und jungen Menschen unter dem Motto "Wenn Kinder Hilfe brauchen, wird ihnen hier geholfen!"

## Inhalte

Die Inhalte werden überwiegend gemäß dem Prinzip "learning by doing" übermittelt. Die Übungen werden von den Kindern und jungen Menschen gehirngerecht, mit allen Sinnen, erfahren. Die Auswahl der Übungen geschieht in Zusammenarbeit mit der Betreuungseinrichtung.

### Wählbare Inhalte eines Kurses:

- Selbstschutz real
- Selbstschutz digital\*
- Rollenspiele
- Persönlichkeitsentwicklung
- Selbstbehauptung
- Spannungsabbau
- „Erste-Hilfe-Kit“ für gestresste Augen
- Steigerung der visuellen Wahrnehmung und Aufmerksamkeit
- Verbesserung der Balance Koordination/ Bewegung

\*auf Grund der aktuellen Entwicklung und der Tragweite von sozialen Medien kann das Thema Selbstschutz digital involviert werden.

## Dynamisches-Reaktions-Coaching

By Chung Kuo Chuan - Chinese Boxing Street Combat Survival

**D - R - C**  
**„Blue“**  
**„Selbstschutz für Kinder 1“****Zeitraumen:**  
45 min Theoretische Grundlagen  
45 min Sportunterricht  
1 Termin pro Klasse

Die Folgenden Module sind Beispiel zur Umsetzung des Projektes. Dauerhafte Kurse sind möglich.

Sollten sich Nachfragen ergeben, stehe ich Ihnen sehr gerne zur Verfügung.

**D - R - C**  
**„Orange“**  
**„Selbstschutz für Kinder 3“****Zeitraumen:**  
3 x 45 min Theoretische Grundlagen  
3 x 45 min Sportunterricht  
3 Termine pro Klasse in einem Quartal**D - R - C**  
**„Green“**  
**„Selbstschutz für Kinder 2“****Zeitraumen:**  
2x 45 min Theoretische Grundlagen  
2x 45 min Sportunterricht  
2 Termine pro Klasse in einem Quartal

Christian "Kerisiano" Rothhaar

Cannaweg 4

66424 Homburg- Saar

Tel. +49 1575 0383902

[www.re-action-coaching.eu](http://www.re-action-coaching.eu)email: [D.R.C.Rothhaar@gmail.com](mailto:D.R.C.Rothhaar@gmail.com)

USt-IDNr. DE341392947