

Faustlos

Um mit den Kindern einen Umgang miteinander einzuüben, der weniger impulsiv und aggressiv ist, arbeiten wir in vielen Klassen der Gartenstadtschule mit dem Programm **Faustlos**. Faustlos ist ein Curriculum, das vom Heidelberger Präventionszentrum unter der Leitung von Prof. Dr. Manfred Cierpka entwickelt wurde. Die unterrichtenden Lehrkräfte haben dazu an einer entsprechenden Fortbildung teilgenommen.

Das Ziel dieses Programmes ist es, die Fähigkeiten der Kinder zum Lösen von Problemen zu fördern und den Umgang mit den eigenen Gefühlen und denen anderer Menschen zu üben und zu erweitern. Kinder, die an diesem Programm teilnehmen und die vermittelten Fertigkeiten lernen und anwenden, werden sich in der Klasse wohler fühlen und im Alltag besser zurecht kommen.

Faustlos ist in drei Themenbereiche unterteilt:

1. Training des Einfühlungsvermögens (Empathie)

Hier lernen die Kinder, eigene Gefühle und die anderer Menschen wahrzunehmen und erfahren Möglichkeiten, eigene Gefühle gegenüber anderen auszudrücken.

2. Impulskontrolle

Hier lernen die Kinder Möglichkeiten kennen, wie sie ihre Probleme selber lösen können, z.B. wie man sich entschuldigt, wie man andere höflich unterbricht und wie man neue Freunde gewinnt.

3. Umgang mit Ärger und Wut

Hier lernen die Kinder, mit ihrem Ärger und ihrer Wut so umzugehen, dass sie sich und andere damit nicht verletzen.