

Mut tut gut – Kinder stärken mit Ki-do

A.M.T.

Angst Management Training

Eine alarmierende Studie des Kinderschutzbundes – veröffentlicht am 21.11.2012 – ergibt, dass jeder dritte Grundschüler unter Stress / unter Angst vor Versagen, Blamage und Ausgrenzung leidet.

A.M.T. – das Angst Management Training – ist ein neues Ki-do Seminar, das Hilfe bietet.

In Anlehnung an die alte pädagogische Weisheit „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr!“ wird heute von „Zeitfenstern“ gesprochen, in denen Kinder bestimmte Basis-Kompetenzen entwickeln müssen. Diese Zeitfenster dürfen nicht verpaßt werden.

Im körperlichen Bereich werden so früh wie möglich z.B. der Gleichgewichtssinn oder die Fähigkeit zum Fangen und Werfen trainiert. Im kognitiven Bereich geht es z.B. um Spracherwerb oder Fremdspracherwerb. Der Mensch besteht aber nicht nur aus Hand und Hirn; Herz spielt bekanntlich eine mind. ebenso große Rolle. Dennoch wird dieser dritte, der emotionale Bereich, meist vernachlässigt.

Aber es geht nicht nur um das Wohlbefinden der Kinder. Eltern sowie Pädagogen in Kindergarten und Schule kennen das. Selbst Professoren an Hochschulen kennen das: Kinder, Jugendliche u. Studenten kriegen den Mund nicht auf und sind nicht in der Lage, ihr Wissen bzw. ihre Stärken und Qualitäten zu zeigen und einzubringen. Die möglichen Leistungen beim Referat, bei künstlerischer Vorführung oder im sportlichen Wettkampf sind nicht abrufbar. Ängste vor Versagen, Blamage, etc. blockieren.

Das zu bedauern, reicht nicht. Die Annahme, man lerne Angst-Management automatisch mit dem Alter, ist offensichtlich ein Irrtum. Hemmungen und Ängste zu überwinden: Daran muß man von Kindheit an bewußt arbeiten, diese Fähigkeit trainieren. Hier setzt das Angst Management Training an.

Wir kennen aber nicht nur die Stillen sondern auch die Kinder, die durch Lautstärke ihre Unsicherheit verdecken wollen. Wenn es aber drauf ankommt, kriegen sie den Mund nicht auf.

Ihnen hilft A.M.T., auf ihr ständiges, störendes Posing zu verzichten.

Beim A.M.T. geht es darum, Unsicherheit durch Selbstsicherheit auszutauschen und unsinnige Ängste durch Selbstvertrauen zu ersetzen. Wir müssen den Kindern die Möglichkeit geben, die emotionalen Knüppel, die sie sich selbst zwischen die Beine werfen, auch selbst beiseite zu schaffen.

Natürlich geht es nicht darum, aus introvertierten Kindern extrovertierte zu machen oder aus sensiblen Kindern unsensible. Es geht darum, Angst zu managen, zu meistern. Je früher man das lernt, desto besser. A.M.T. hilft nicht nur, das Wohlbefinden zu verbessern, es hilft auch, den Mut zu finden,

- den Mund aufzumachen, um eigene Anliegen zu vertreten,
- Dinge anzugehen und die eigenen Stärken und Qualitäten zu zeigen, statt sie zu verstecken,
- sich in Gewaltsituationen erfolgreich zu verteidigen.
- auch für andere einzutreten – Zivilcourage zu praktizieren.

Den Kindern werden beim AMT bestimmte Stress-Situationen angekündigt. Allein die Erwartung von Stress setzt im Menschen bereits Ängste frei. Wenn diese Ängste erfolgreiches Handeln blockieren oder bremsen, dann müssen sie überwunden und gemeistert werden. Unsere Kinder sollen solche Ängste besiegen; Ängste sollen nicht unsere Kinder besiegen. Im Seminar machen die Kinder die Erfahrung / haben das Erfolgserlebnis, ihre Ängste zu besiegen und die gestellten Aufgaben mit optimalem Ergebnis zu lösen.

Diese Erfahrungen im Seminar sind die Basis für den Erfolg in künftigen Realsituationen.

Pädagogen und Eltern erhalten Anregungen, um die Nachhaltigkeit des A.M.T.-Seminars zu sichern.



Ki-do: Der Weg der Kinder

Gewaltpräventions-Seminare für Schule und Kindergarten

Ralf R. Ide • Segeberger Str. 25 • 23858 Reinfeld • Tel.: 04533/2222 • 0172/4177714

Termin und Ort: Nach Absprache	Zeitl. Rahmen und Kosten: 4 Zeitstunden, € 22,- pro Kind
--------------------------------	--