

Je gesünder und positiver unser Selbstwert ist, desto gelassener können wir mit persönlichen Angriffen umgehen. Falls es Gründe gibt, die Ihnen derzeit nicht ermöglichen, eine emotionale Stütze für Ihr Kind zu sein, überlegen Sie, welche Person dafür in Frage kommen könnte. Die folgenden Anregungen und Übungen können Ihrem Kind helfen:

Regelmäßiges Interesse zeigen

Erkundigen Sie sich über die derzeitigen Interessen Ihres Kindes. Was beschäftigt es im Moment? Gibt es schöne Dinge oder Wünsche, bei deren Realisierung Sie helfen können (z.B. Sport, Literatur, Musik). Tauschen Sie sich aus.

Unternehmungen und Kontakte

Sie sollten Ihr Kind ermutigen, soziale Kontakte zu knüpfen, sowohl in der Schule, als auch in der Freizeit. Etwaige Hemmungen, mit anderen Kindern in Kontakt zu treten, können im Rollenspiel abgebaut werden (z.B. ein Anruf, um sich zu verabreden). Sie können jedoch auch selbst für schöne Momente in Gemeinsamkeit sorgen. Bieten Sie Ihrem Kind vermehrt gemeinsame Unternehmungen an, z.B. Zoobesuche, Kino, Fahrradfahren... Erhöhen Sie die positiven Erlebnisse.

Frust ablassen

Einigen Kindern tut es gut, ihren aufgestauten Frust abzulassen. Hierfür kann ein Boxsack oder auch ein Kissen hilfreich sein.

Selbstwertsätze

Schreiben Sie folgende drei Satzanfänge auf und lassen Sie diese (ggf. gemeinsam) von Ihrem Kind ausformulieren:

1. Ich mag mich, weil ...
2. Besonders mag ich an mir ...
3. Ich kann gut ...

Mobbing-Tagebuch für SchülerInnen

Mobbing funktioniert nur, wenn keiner darüber Bescheid weiß. Wenn man übergriffige Kinder auf ihr Verhalten anspricht, streiten sie das oft und sehr geschickt ab. Daher ist es immer wichtig, jeden Angriff, jede Beleidigung, jedes unfaire Auslachen usw. möglichst genau aufzuschreiben.

Dafür ist es möglich, dass ihr Kind die Vorfälle aus seiner Sicht dokumentiert: **Wer** war beteiligt? **Was** genau wurde gemacht? Das **Datum**, die **Uhrzeit** und den **Ort** notieren. Personen (LehrerInnen, SchülerInnen, u.a.) aufschreiben, die den Vorfall mit angesehen haben (sie können später z. B. als Zeugen gehört werden). Auch **negative Folgen** notieren (z.B. zerstörte Sachen oder einen blauen Fleck).

Bei Vorfällen über digitale Medien (z.B. Whatsapp, Instagram...) sollten Screenshots angefertigt und gespeichert werden.

Datum:	Uhrzeit:	Ort:
Das ist passiert:		
Diese Personen haben mir geschadet:		
Diese Personen haben es mitbekommen:		
Der Vorfall hatte diese negativen Folgen:		

s. Jannan, M. (2008), Das Anti-Mobbing-Buch

SIBUZ

Marzahn-Hellersdorf

MOBBING IN DER SCHULE

Eine Handreichung für Eltern

© Raum, O.; Börner, E.; Weilenmann, A. (Berlin, 2019)



- Mobbing erkennen
- Ursachen und Lösungen
- Praktische Hilfen

Aus der Reihe:

HANDREICHUNGEN SCHULPSYCHOLOGIE



SIBUZ Marzahn - Hellersdorf
Fachbereich Schulpsychologie
Eisenacher Str. 121
12685 Berlin
Telefon: 030 22501 3210
Email: 10sibuz@senbjf.berlin.de

Mobbing erkennen

Wenn Sie diese Handreichung in den Händen halten, haben Sie vermutlich den Verdacht, dass Ihr Kind von Mobbing betroffen ist. Die folgenden Informationen sollen Ihnen dabei helfen, die Situation besser einschätzen und ggf. hilfreiche Maßnahmen ergreifen zu können.

Was können Sie als Elternteil beobachten?



Handelt es sich um Mobbing?

Um hier deutlich Licht ins Dunkel zu bringen, ist immer ein ausführliches und feinfühliges Gespräch mit Ihrem Kind nötig. Feinfühlig deshalb, da von Mobbing Betroffene häufig gehemmt sind, über Ihre Problemlage zu berichten. So haben sie z.B. Angst vor negativen Konsequenzen seitens der PeinigerInnen, oder sie fürchten einen Gesichtsverlust gegenüber Familie und Freunden. Auch ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit, was eine Verbesserung der Situation betrifft, kann Ihr Kind am Reden hindern.

In dem Gespräch gilt es zunächst Ihr Kind zu ermutigen, offen über seine Situation zu sprechen.

Darüber hinaus ist es wichtig, Informationen (auch von Seiten der Schule) hinsichtlich einer etwaigen Mobbing-Situation zu prüfen. Dabei können Sie sich an den **vier Kennzeichen von schulischem Mobbing** orientieren, die alle erfüllt sein müssen:

1. Das Kräfteungleichgewicht ist deutlich. Erkennbar ist, dass Betroffene immer allein einem oder mehreren übergriffigen Kindern gegenüberstehen.
2. Betroffene erleiden mindestens einmal pro Woche einen Übergriff.
3. Die Übergriffe erfolgen bereits über einen längeren Zeitraum (vier Wochen oder länger).
4. Betroffene sind aus eigener Kraft nicht in der Lage, das Mobbing zu beenden. Dies kann nur durch Hilfe von außen durch Erwachsene geschehen.

Sind nicht alle Kriterien erfüllt, handelt es sich wahrscheinlich nicht um Mobbing. In diesem Fall ist eher von einem Konflikt zwischen einzelnen SchülerInnen auszugehen, den es dann von Seiten der Schule (z. B. mit Hilfe eines Mediationsgesprächs) zu lösen gilt.

Warum wird Ihr Kind gemobbt und hört es von alleine wieder auf?

Eine von Mobbing betroffene Person trägt keine Schuld für seine Situation. Die Auswahl findet willkürlich statt. Ruhige, ängstliche oder unsichere SchülerInnen, die von der „Klassennorm“ abweichen (z. B. Aussehen, Kleidung, sozialer Stand...), sind mit Sicherheit attraktive Ziele. Diese Merkmale sind jedoch nicht ursächlich für die Situation.

Der Grund liegt vielmehr in der schädlichen Strategiewahl der übergriffigen Kinder, um ihren Selbstwert zu erhalten bzw. zu erhöhen.

Wenn es sich um Mobbing handelt, ist davon auszugehen, dass ohne Interventionen durch erwachsene Personen von Seiten der Schule das Mobbing nicht von alleine aufhört.

Was können Sie als Elternteil tun, um die Situation für Ihr Kind zu verbessern?

Als Elternteil allein haben Sie keine Möglichkeit das Mobbing in der Klasse zu beenden. Es handelt sich um ein schulisches Problem, welches auch primär nur durch die Schule gelöst werden kann.

Dennoch können Sie folgende Dinge tun:

- Hören Sie Ihrem Kind zu und versuchen Sie gemeinsam, den Sachverhalt zu klären (z. B. ein Mobbing-Tagebuch anlegen; siehe Seite 6) und das weitere Vorgehen zu besprechen.
- Wenden Sie sich an die Klassenleitung oder eine andere vertrauenswürdige PädagogIn in der Schule und erklären Sie dieser Person, welche Beobachtungen Sie gemacht haben. Bekommen sie nicht die nötige Unterstützung, wenden Sie sich an die Schulleitung.
- Ebenfalls können Sie durch gezielte Übungen versuchen, Ihr Kind zu unterstützen (siehe Seite 5). Die individuelle und emotionale Unterstützung Ihres Kindes ist wichtig, um sein Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen zu stärken.
- Übereiltes Handeln (z.B. Kontaktaufnahme mit den Eltern der übergriffigen Kinder) gilt es zu vermeiden, dies kann die Situation sogar verschlimmern.