



# ANTI-MOBGING PROJEKT PROJETO ANTI-BULLYING

## Was können Eltern machen?

### Allgemeine Prävention im Elternhaus

Eltern spielen sehr früh eine wichtige Rolle in der Vorbeugung von Mobbing, da die Erfahrungen der Kinder vor dem Eintritt in den Kindergarten/Schule ihre Strategien in den sozialen Beziehungen oder im Schulkontext stark beeinflussen.

Während der Schullaufbahn ihrer Kinder ist es wichtig, dass Eltern sich für die Schule interessieren und dass sie mit ihnen über die Schule und ihre sozialen Aktivitäten kommunizieren. Ferner, dass sie ihnen Zeit und Aufmerksamkeit widmen und sich für das interessieren, was die Kinder tun, welche Freunde sie haben, was sie mögen oder nicht mögen. Ein regelmäßiges Zusammensein in der Familie wie z.B. bei den Mahlzeiten oder bei gemeinsamen Programmen fördert diese Kommunikation.

Außerdem ist die Begleitung der Fernseh-, DVD-, Spielkonsole- oder Computergewohnheiten wünschenswert, sowie der Versuch das Ausmaß an gesehener Gewalt, der Kinder ausgesetzt sind, niedrig zu halten. Bei der Erziehung ihrer Kinder können Eltern deutlich machen, dass die destruktive Aggressivität ein Verhalten ist, das sozial nicht akzeptiert ist. Die Eltern selbst sind in ihren Verhaltensweisen, sei es in der eigenen Selbstregulation, sei es in ihren Freundschaftskompetenzen oder in anderen sozialen Situationen ein Vorbild für ihre Kinder.

Zu Hause können die Eltern ihre Kinder ermutigen, über ihre Gefühle zu sprechen, sie so oft wie möglich zu loben und ihnen die Möglichkeit geben zu glänzen, wenn sie zu Hause helfen, Verantwortungen übernehmen oder ihre Talente aufführen. Auf der anderen Seite, soll die Disziplin nach Kriterien der Gerechtigkeit und Konsistenz geschehen, die an das Alter der Kinder angepasst sind. Der respektvolle Umgang miteinander und die Aufstellung von vernünftigen Regeln und Grenzen sind wichtig.

## Was kann ich machen, wenn mein Kind gemobbt wird?

- Wenn Sie den Verdacht haben, dass ihr Kind gemobbt wird, fragen Sie es oder stellen Sie ihm indirekt Fragen.
- Wenn ihr Kind erzählt, dass es gemobbt wird, glauben Sie ihm, hören Sie ihm aufmerksam und verständnisvoll zu, fragen Sie über Einzelheiten und geben Sie Unterstützung.
- Was Sie nicht tun sollen, ist: die Eltern des Täters zu konfrontieren oder ihrem Kind raten zurückzuschlagen.
- Es ist wichtig klar zu stellen, dass es nicht die Schuld ihres Kindes ist. Fragen Sie es, wie es mit der Situation umgeht, was noch gemacht werden kann und was beide unternehmen können. Versichern Sie es, dass Sie keine Aktion unternehmen, ohne ihn zu fragen.
- Vergessen sie nicht, dass es sehr schwierig für das Opfer ist, solche Situationen alleine zu beenden. In den meisten Fällen müssen andere das für ihn machen.
- Wichtig ist Hilfe zu suchen. Stärken Sie ihr Kind diese Situationen einem vertrauenswürdigen Erwachsenen zu erzählen. Erklären Sie ihm, dass das nicht Petzen ist, denn es hat das Recht sich sicher zu fühlen.
- Loben Sie ihr Kind, weil es Ihnen diese schwierige Situation erzählt hat und für einen Aktionsplan motiviert ist. Es wird sich stolz über dieses Verhalten fühlen.
- Als erster Schritt können Sie mit ihrem Kind einen Plan entwickeln, um mit dieser Mobbingssituation umzugehen. Dieses Vorgehen stärkt ihn, doch seien Sie vorsichtig und führen Sie ihn nicht dazu, eine Entscheidung zu treffen, für die es nicht vorbereitet ist. Möglichkeiten sind ein Versuch den Aggressor zu ignorieren, ihm dann sagen, dass er aufhören soll und immer weggehen, sobald er wieder anfängt.
- Der zweite Schritt ist die baldige Kontaktaufnahme mit der Schule, sodass Maßnahmen eingesetzt werden, um diese Mobbingssituation zu beenden. Geben Sie dem/der Klassenleiter/in in einem privaten Gespräch Einzelheiten, bitten Sie ihm/ihr, dass er/sie mit den Beteiligten spricht, damit diese negativen Verhaltensweisen sofort unterbrochen werden. Die Zusammenarbeit mit der Schule ist sehr wichtig.

- Helfen Sie ihrem Kind Verhaltensweisen einzusetzen, die ihn vor Mobbing schützen, sodass es konkret weiß, wie es sich verhalten soll, wenn es provoziert wird.
- Es kann hilfreich sein, die Nähe eines robusten Kindes zu suchen, als Schutz und als Modell. Das Lernen von Kompetenzen zur Selbstverteidigung, Zeit mit Freunden zu verbringen und Möglichkeiten zur Bildung neuer Freundschaften schaffen, sind weitere sinnvolle Maßnahmen. Selbstverteidigungskurse fördern nicht die Aggressivität, sondern im Gegenteil helfen, Konflikte durch Selbstdisziplin, Selbstkontrolle und durch ein größeres Selbstvertrauen zu verhindern.
- Sie können auf verschiedene Weise das Selbstvertrauen ihres Kindes stärken. Wenn ihr Kind in irgendeiner Weise anders ist als die anderen, helfen Sie ihm stolz darauf zu sein. Ein Kind mit Selbstvertrauen hat eine geringe Wahrscheinlichkeit gemobbt zu werden, und kann auch besser mit so einer Situation umgehen.
- Ermutigen Sie Ihr Kind seine Gefühle auszudrücken und seine Meinung zu sagen, auch wenn sie sich nicht mit Ihren Ansichten deckt.
- Wenn Ihr Kind wenige Freunde hat, fördern Sie die Teilnahme an sozialen Gruppen mit Kindern, die ähnliche Interessen haben. Das entwickelt Selbstvertrauen und soziale Kompetenzen, die ihn vor Mobbing schützen.
- Überlegen Sie ob Ihr Kind etwas macht, was die anderen motiviert, ihn zu provozieren.

## **Was kann ich machen, wenn mein Kind die anderen mobbt?**

- Wenn Sie herausfinden, dass Ihr Kind andere mobbt, bewahren Sie die Ruhe. Nehmen Sie den Vorfall ernst, aber kontrollieren Sie Ihre Emotionen.
- Sprechen Sie mit ihm in ruhiger Form, um die Einzelheiten des Vorfalls zu verstehen, beschuldigen Sie ihn nicht, doch verneinen Sie die Verantwortung Ihres Kindes nicht und erklären Sie deutlich, dass Sie Mobbing nicht akzeptieren.
- Vergewissern Sie es, dass Sie ihn lieben, aber das Mobbingverhalten nicht mögen.
- Versuchen Sie zu verstehen, warum es sich so verhalten hat. Erklären Sie ihm, dass dieses Verhalten falsch ist und versuchen Sie, dass ihr Kind versteht, wie es ist, das

Opfer zu sein und wie sich diese Kinder fühlen. Das kann ihm helfen nicht mehr zu mobben.

- Helfen Sie ihrem Kind positive Formen zu lernen, um mit Wut, Frustration oder Enttäuschung umzugehen.
- Loben Sie es, wenn es mit anderen Kindern kooperativ spielt, Regeln zu Hause oder in der Schule befolgt oder versucht sein Verhalten zu ändern.
- Eltern können auch dadurch helfen, dass sie deutlich klarstellen, dass sie Mobbing nicht akzeptieren. In einigen Situationen können sie auch zeigen, wie sie ihr eigenes Verhalten kontrollieren.
- Sagen Sie Ihrem Kind nicht mitzumachen, wenn jemand gemobbt wird, und dass es immer versuchen sollte, einem Kind das gemobbt wird zu helfen z. B. indem es diesen Vorfall berichtet. Nichts zu machen, um eine Mobbingsituation zu beenden bedeutet, dass man damit einverstanden ist.
- Machen Sie ein Brainstorming, um Lösungen zur Wiedergutmachung/ Kompensierung zu finden. Nur über den Vorfall zu sprechen ist nicht ausreichend, es ist wichtig etwas Gutes zu machen wie z.B. einen Brief schreiben, persönlich anrufen, sich treffen oder vor anderen zu verteidigen.
- Wenn nötig, suchen Sie beratende Hilfe.

Das Interesse und die Mitarbeit der Eltern sind entscheidend für die Reduzierung von Mobbing/Cybermobbing und Gewalt an der DSL und damit für die Verbesserung des Schulklimas im Sinne von einer offenen, sicheren, toleranten und respektvollen Atmosphäre, die wir alle für unsere Schule wünschen.

Patrícia Poppe  
Schulpsychologin