

HANDOUT FÜR ELTERN

Mobbing erkennen – Kinder stärken – Konflikte gemeinsam lösen



1. Was ist Mobbing - und was nicht?

Mobbing ist keine Streitigkeit, sondern eine systematische, wiederholte Form von seelischer oder sozialer Gewalt. Es geht um **Machtausübung, Ausgrenzung oder Demütigung**, oft über längere Zeit. Beispielhafte Formen:

- Beleidigungen, Spott, Gerüchte
- Ignorieren oder gezieltes Ausschließen
- Als Cybermobbing in sozialen Medien oder via Handy
- „Spaßkämpfe“ mit ungleichen Rollen oder Ziel: Erniedrigung

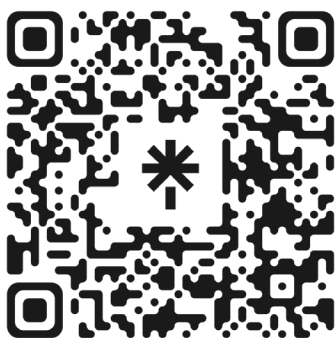
Typische Anzeichen beim Kind:

- Plötzliche Schulunlust oder Bauchschmerzen vor dem Unterricht
- Rückzug, Traurigkeit, Aggression, Schlafprobleme
- Veränderungen im Selbstwertgefühl oder Verhalten

2. Wie Kinder sich schützen können

Emotionale Selbstverteidigung

- Gefühle ernst nehmen: Wut, Angst, Scham sind normale Reaktionen
- Nicht sofort reagieren – **erst ordnen, dann handeln**
- Handeln nicht verurteilen, sondern gemeinsam ergründen, z.B.:
 - Was wurde gesagt/getan?
 - Was hat das mit dir gemacht? Wie hast du dich gefühlt?
 - Was hättest du dir denn gewünscht in der Situation?
 - Was kannst du beim nächsten Mal probieren
- Kindern die Erlaubnis geben sich wehren zu dürfen. Situationen besprechen und ermutigen zu handeln.
- Kinder brauchen keine Eloquenz, sie brauchen einfache, für sie umsetzbare verbale und körperliche Lösungen, die tatsächlich geeignet sind die eigenen Grenzen zu wahren.
- Durch frühe Erfahrung, dass sie für Ihre Grenzen einstehen dürfen und können, entwickeln sie unter der Begleitung von Erwachsenen immer bessere Konfliktstrategien



SCAN MICH

S4fe.me Coachings
Web: www.s4feme-coachings.de
Mail: info@s4feme-coachings.de

HANDOUT FÜR ELTERN

Mobbing erkennen – Kinder stärken – Konflikte gemeinsam lösen



Mobbing (durch die Eltern) dokumentieren:

- Was? Wann? Wer? Wirkung? – Ein Mobbing-Tagebuch hilft
- Digitale Beweise sichern (Screenshots, Nachrichten)

3. Prävention durch Selbstwirksamkeit & Resilienz

Kinder brauchen Erlebnisse, die ihr Selbstvertrauen stärken. Kinder stark machen, sich behaupten und abgrenzen, laut sein und verbale und körperliche Grenzen setzen dürfen. Ihnen die Erlaubnis geben und es ihnen zeigen:

Ein bewährter Weg ist z. B. das **Raufen nach Regeln**:

Ringens & Raufens – Warum das hilft:

- **Körperkontakt** wird eingeübt und als normal erlebt
- **Grenzen setzen & akzeptieren:** „Stopp heißt Stopp!“
- **Konflikte im Spiel lösen**, ohne zu verletzen
- **Selbstbewusstsein aufbauen** durch „faire Kämpfe“ in sicherem Rahmen

„Ich kämpfe fair, ich passe auf dich auf und höre auf dein Stopp!“ – Regel aus dem Seminar

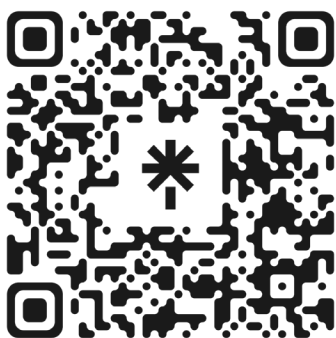
Kinder, die fair raufen lernen, entwickeln:

- Respekt
- Teamfähigkeit
- Frustrationstoleranz
- Impulskontrolle
- Mut & Kommunikationsfähigkeit

4. Gemeinsam stark: Konfliktfähigkeit fördern

Kinder lernen durch Vorbilder!

- Wie gehen Sie selbst mit Ärger, Frust oder Kritik um?
- Lösen Sie Konflikte ohne Beschimpfungen?
- Zeigen Sie, wie man entschuldigt oder verzeiht?



SCAN MICH

S4fe.me Coachings
Web: www.s4feme-coachings.de
Mail: info@s4feme-coachings.de

HANDOUT FÜR ELTERN

Mobbing erkennen – Kinder stärken – Konflikte gemeinsam lösen



5. Was Eltern konkret tun können

- **Im Gespräch bleiben** – fragen Sie nicht nur: „Wie war die Schule?“, sondern:
„Hast du heute mit jemandem gestritten?“
„Gab es jemanden, der geärgert wurde?“
„War jemand traurig oder alleine?“
- **Gefühle ernst nehmen, nicht abtun**
(„Stell dich nicht so an!“ -> schädlich / „Was macht dich denn so wütend?“ -> Hilfreich)
- **Klare Haltung zeigen:**
Mobbing ist kein „Kinderkram“ – wer schweigt, schützt den Täter
- **Hilfe holen ist kein Zeichen von Schwäche!**
Kontaktpersonen: Lehrkräfte, Schulsozialarbeit, externe Beratungsstellen

6. Wichtige Leitsätze für Kinder (und Eltern)

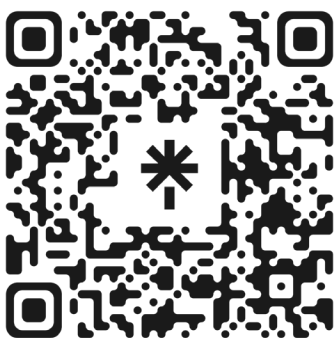
Ich bin **wertvoll** – egal, was andere sagen
Ich darf **„Nein“** sagen und meine Grenzen verbal und körperlich zeigen
Ich kann **Hilfe holen** – das ist stark, nicht schwach
Ich darf **Fehler machen**

Sicherer Schulweg & Verhalten bei Fremden

1. Der sichere Schulweg

Planung & Übung

- **Schulweg gemeinsam üben:**
Gehen Sie den Weg mehrmals mit Ihrem Kind ab, bevor es ihn allein geht.
- **Sicherheitsaspekte beachten:**
Wählen Sie den sichersten, nicht den kürzesten Weg –
Ampeln, Zebrastreifen und gut beleuchtete Straßen sind wichtig.
- **Gefahrenstellen erkennen:**
Zeigen Sie gefährliche Stellen wie Einfahrten, Kreuzungen oder schlecht einsehbare Ecken.



SCAN MICH

S4fe.me Coachings
Web: www.s4feme-coachings.de
Mail: info@s4feme-coachings.de

HANDOUT FÜR ELTERN

Mobbing erkennen – Kinder stärken – Konflikte gemeinsam lösen



In Gruppen gehen

- **Mit Freunden zur Schule:** Ermutigen Sie Ihr Kind, mit Nachbarskindern zu gehen. Gemeinsam ist es sicherer und macht mehr Spaß.
- **Laufgemeinschaften organisieren:** Tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus – abwechselndes Begleiten kann entlasten und für Sicherheit sorgen.

Zeitmanagement

- **Genügend Zeit einplanen:** Kinder, die es eilig haben, überqueren Straßen oft unachtsam.
- **Keine Ablenkung:** Smartphones, Kopfhörer oder Spielzeug sollten auf dem Schulweg tabu sein

Wichtige Informationen kennen

- **Elternnamen und Telefonnummer auswendig lernen**
- **Notfallorte auf dem Schulweg benennen:** Wo kann mein Kind im Notfall Hilfe holen? (Bäcker, Apotheke, Nachbarn)

3. Für Eltern: Aufmerksamkeit & Kommunikation

Präsenz zeigen

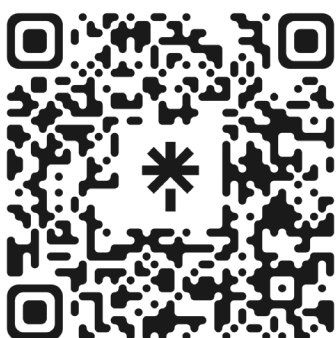
- **Beobachten Sie das Verhalten Ihres Kindes:**
Wirkt es verängstigt oder erzählt von ungewöhnlichen Begegnungen?
- **Regelmäßige Gespräche führen:**
Schaffen Sie Vertrauen, damit Ihr Kind über alles sprechen kann.

Orientierung geben

- **Klare Regeln aufstellen** und immer wiederholen.
- **Vertrauen stärken:** Kinder sollen wissen, dass sie nicht schuld sind, wenn etwas passiert.

4. Kontakt zur Schule & Polizei

- **Informieren Sie die Schule bei Vorfällen**, auch wenn sie harmlos erscheinen.
- **Nutzen Sie Informationsangebote der Polizei**,
z. B. Verkehrserziehung oder Präventionsprogramme.



SCAN MICH



Tipp: Hängen Sie eine kindgerechte Checkliste zum Schulweg z. B. an die Haustür oder in die Schultasche!

S4fe.me Coachings
Web: www.s4feme-coachings.de
Mail: info@s4feme-coachings.de

Meine Schulweg-Checkliste

Bevor ich losgehe:

- Ich ziehe bequeme und wetterfeste Kleidung an.
- Ich bin rechtzeitig fertig und habe keinen Stress.
- Mein Schulranzen ist gepackt.



Unterwegs zur Schule:

- Ich gehe **immer den sicheren Weg** – auch wenn er länger ist.
- Ich benutze Ampeln und Zebrastreifen.
- Ich bleibe **an der Straße stehen**, schaue **links – rechts – links**, bevor ich gehe.
- Ich renne nicht über die Straße.
- Ich spiele nicht auf dem Weg.

Mit anderen gehen:

- Wenn möglich, gehe ich mit Freunden oder Nachbarn zur Schule.
- Ich bleibe immer in der Gruppe.

Was ich NICHT mache:

- Ich rede nicht mit fremden Erwachsenen, wenn ich allein bin.
- Ich gehe nie mit Fremden mit, auch wenn sie nett sind oder Hilfe wollen.
- Ich steige nie in ein Auto, wenn es mir meine Eltern nicht erlaubt haben.
- Ich nehme keine Süßigkeiten oder Geschenke von Fremden an.

Wenn etwas komisch ist:

- Ich sage laut: „NEIN!“
- Ich laufe schnell zu einem sicheren Ort (z. B. Schule, Laden, Elternhaus).
- Ich sage einem Erwachsenen Bescheid, dem ich vertraue.

Wichtig zu wissen:

- Ich kenne meinen vollen Namen.
- Ich kenne den Namen meiner Eltern.
- Ich weiß, wie ich Mama oder Papa anrufen kann.

Du bist stark und mutig! Wenn du unsicher bist, sprich mit deinen Eltern oder Lehrern. Du darfst immer um Hilfe bitten!