

Kühlschränkliste Teil A) Prävention

Förderung des Selbstvertrauens und Selbstwertgefühls wirken schützend:

- Aktiv zuhören
- Wohlwollen und Wertschätzung
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Gefühle.
- Liebevolle und konsequente Erziehung, freundlich aber bestimmt
- logische Konsequenzen statt Strafen
- Ermutigung
- Mitbestimmung



Hinderlich sind:

- Aussagen wie: „Wir sind eben anders“
- Absolute Trendverbote
- Chatverbote
- „Wissen, wie es ist“
- Zu sehr auf's „Zusammenreissen“ setzen.



Wie kann ich ein Klima schaffen, das „Hilfe holen“ zulässt?

- Transparenz bezüglich der eigenen Nöte.
- Einen „unaufgeregten“ Umgang mit Schwierigkeiten pflegen.
- Zeit haben für Gespräche, ausgedehnte Mahlzeiten und „Solozeiten“ für die Kinder.
- Beziehungsfenster ernst nehmen.

Problem	Ursache
Aggression	• ungeliebte Situation
Wut	• ungeliebte Situation
Ärger	• ungeliebte Situation
Stress	• ungeliebte Situation
Ängstlichkeit	• ungeliebte Situation
Unruhe	• ungeliebte Situation
Widerstand	• ungeliebte Situation
Wut	• ungeliebte Situation
Ärger	• ungeliebte Situation
Stress	• ungeliebte Situation
Ängstlichkeit	• ungeliebte Situation
Unruhe	• ungeliebte Situation
Widerstand	• ungeliebte Situation

Wie kann ich wichtige Werte vermitteln? Um mein Kind vielleicht auch vor „Täterschaft“ und „Mittäterschaft“ zu schützen?

- Empathie vorleben, Schwächere verstehen und schützen.
- Empathie vorleben, auch Täter verstehen und nur deren Handlung verurteilen.
- Unterscheiden „petzen“ und „Hilfe holen“. / Selber Gesetze vertreten.

Kühlschränkliste Teil B) Mobbing Handhaben

Schritt 1: Wie kann ich mehr erfahren? Fragen zur Versachlichung sind wichtig ... die folgendes hat sich bewährt:

- Sicherer Rahmen und Dialogbereitschaft
- Fragen um sich eine genaue Vorstellung machen zu können. „Wann hat wer, wie lange, womit und mit wem, was gemacht?“
- Nicht bagatellisieren, auch wenn das Kind schon einiges ausgefressen hat.
- Keine vorschnelle Meinung, keine fertigen Lösungen.
- Rückfragen und Überprüfung bei der Lehrkraft

Schritt 2: Bewältigung einleiten!

- Erfahrenes protokollieren. „Ja, aufschreiben ...“
- Das Problem nie mit den „anderen“ Eltern lösen.
- Hilfe holen: Lehrer, Schulleitung, Schulsozialarbeit, Schulpsychologe, Jugenddienst der Kantonspolizei.
- Normalität gewähren und sich selbst Hilfe holen.



Schritt 3: Wie kann ich mein Kind begleiten?

- Täglich nachfragen - aber nicht permanent.
- Manchmal braucht es auch Ablenkung (Luft holen).
- Auf Veränderungen achten:
 - Schlafstörungen, Appetitlosigkeit
 - Rückzug aus Freundschaften
 - Konzentrationsschwierigkeiten
- Überzeugungsarbeit leisten: Speziell wenn mit Vergeltung gedroht wird: Trotzdem Hilfe holen.
- Durchhalten, wenn es wieder vorkommt.

Was ist zu tun, wenn es nicht aufhört?

- Eine Anzeige beim Jugenddienst kann hilfreich sein.
- Ein Schulhauswechsel ist oft unumgänglich.
- Beratung und Therapie in Anspruch nehmen. Vielleicht auch erst Jahre später.

Wichtige Kontakte ... Links

Cybermobbing und Mobbing sind oft mit Schülergruppen verbunden. Daher ist ein Kontakt mit der lokalen Schulsozialarbeit dringend zu empfehlen. Darüber hinaus bieten auch die Jugenddienste ihre Hilfe an:

www.kapo.zh.ch > Fachstellen > Jugendintervention > Unser Dienst

Die Fachkräfte von zischtig.ch erreichen sie über www.zischtig.ch. Beachten sie auch unsere Präventions- und Interventionsangebote unter > „Schule- Elternbildung“ (Navigation im Kopf)

ZISCHTIG.CH