

MOBBING

„Wenn du jetzt nicht mit mir spielst, dann bin ich nicht mehr dein Freund!“
Vermutlich hört man ähnliche Sätze häufig in **Konflikten** zwischen Kindern. Doch ab welchem Zeitpunkt sind Konflikte nicht einfach nur harmlose Streitigkeiten, sondern grenzen an **Mobbing**? Diese Frage beantworten wir in unserem Familien-Newsletter. Auch erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie das **Risiko** für Mobbing reduzieren und das **Selbstbewusstsein** Ihres Kindes **stärken** können.

5 Min. Lesezeit | #mentale Gesundheit | #Selbstwertgefühl | #Ich-Stärke | #Mobbing



Liebe Eltern,

unter **Mobbing** versteht man das gezielte und wiederholte Ausüben von systematischer verbaler oder psychischer Gewalt durch einen oder mehrere Täter*innen gegenüber einem Opfer. Betroffene Kinder werden beispielsweise über einen **längeren Zeitraum** beleidigt, beschimpft, ignoriert, ausgegrenzt, bedroht, erpresst, körperlich angegriffen oder es werden Gerüchte verbreitet. Durch das Ausbleiben eines **Widerstandes** von Seiten des Opfers fühlen sich die Täter*innen bestärkt und führen weitere Mobbingaktionen durch.

Die Opfer empfinden durch das Mobbing ein Gefühl der **Wertlosigkeit**. So leiden diese Kinder oftmals unter **psychischen Problemen**, wie beispielweise Einsamkeit, Schlafproblemen, reduzierter Konzentrationsfähigkeit, Kopf- oder Bauchschmerzen und unter einer Verminderung des **Selbstwertgefühls**. Auch ziehen sie sich sozial und emotional fast vollständig zurück, schämen sich und suchen häufig das Problem bei sich selbst.

Auch im Internet tritt **Mobbing** auf – das sogenannte **Cybermobbing**.

Mobbing tritt bei Kindern meist im Grundschulalter, also ab dem 6. Lebensjahr, auf. Die Anfänge und **Ursachen für Mobbing** entstehen jedoch häufig bereits im Kindergarten. Da sich Kinder noch im Reifungsprozess befinden, der häufig von **Unsicherheit** und **Angst** geprägt ist, sind sie besonders anfällig für Mobbing.

Es ist wichtig, Mobbing **vorzubeugen** bzw. **früh entgegenzuwirken**. Von großer Bedeutung ist die **Aufklärung** der Kinder durch Erwachsene und das Befolgen bestimmter **Verhaltensregeln** für ein gutes Miteinander.

Mit unseren **Tipps** können Sie den **Selbstwert** Ihres Kindes **stärken** und ggf. Mobbing früh erkennen!



ALLGEMEINE TIPPS

Vermitteln Sie Ihrem Kind ein Gefühl der **Geborgenheit** und des **Vertrauens**.

*

Haben Sie stets ein **offenes Ohr** für dessen Probleme und **Gefühle** und **nehmen Sie diese ernst**.

*

Seien Sie ein gutes **Vorbild** für einen liebe- und **respektvollen Umgang** miteinander.

*

Ermutigen Sie Ihr Kind, eigene **Grenzen zu setzen** und diese sowohl zuhause als auch in der Schule / im Kindergarten **zu verteidigen**.

*

Seien Sie **achtsam** gegenüber Veränderungen im **Sozialverhalten** und finden Sie die Ursache heraus.

*

Im Fall, dass Mobbing bereits auftritt: Holen Sie sich **externe Hilfe**, z.B. bei Erzieher*innen, Lehrer*innen, Schul- oder Kinderpsycholog*innen o.a.



KONKRETER TIPP

Mit dem Tipp *„Meine Stärken“* lässt sich spielerisch das Selbstwertgefühl stärken.

Durch das wiederholte Aufsagen von persönlichen Stärken und positiven Eigenschaften steigt automatisch das Selbstvertrauen – Probieren Sie es aus!

So geht's:

- Alle Spielteilnehmer*innen / Familienmitglieder setzen sich in einen Kreis.
- Der/die Jüngste fängt an und vervollständigt den Satz "Ich bin ..." mit einer positiven Eigenschaft, z.B. "Ich bin mutig."
- Das nächste Familienmitglied wiederholt den Satz des/der Vorgänger*in und ergänzt eine weitere Stärke, z.B. "Ich bin mutig und lustig."
- Das Spiel geht so lange, bis jedes Familienmitglied mindestens drei eigene positive Eigenschaften genannt hat.
- Wenn ein*e Mitspieler*n eine Stärke vergisst, muss er/sie nochmal alle Eigenschaften von Anfang an aufzählen.



Eine **positive Sprache mit sich selbst** führt bei Kindern zu einer guten **Selbstwahrnehmung und -bewertung**. So werden sie **resilienter gegenüber Mobbing**erfahrungen.

GESUNDHEITSTIPP FÜR ELTERN

Die **Vorraussetzung für gesunde Kinder sind gesunde Eltern**.

Mithilfe eines **Dankbarkeitstagebuchs** können Sie jeden Abend Ihren Tag nochmal im positiven Licht Revue passieren lassen. Durch das tägliche Notieren von positiven Erlebnissen lässt sich ihr **Selbstvertrauen** ganz einfach und ohne viel Aufwand **stärken**.

Eine Anleitung zum Verfassen eines **Dankbarkeitstagebuchs** finden Sie [HIER](#).



Weitere Gesundheitstipps für die ganze Familie haben wir für Sie auf unserer Homepage zusammengestellt.



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Einen interessanten **Artikel** zum Thema Mobbing finden Sie [HIER](#).

*

Sie möchten mehr zum Thema Kindergesundheit erfahren? Dann folgen Sie der Stiftung auf **Social Media**.



Beste Grüße
das TigerKids-Team



Diese E-Mail wurde an [[EMAIL_TO]] verschickt. Wenn Sie keine weiteren E-Mails erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden.

Stiftung Kindergesundheit
c/o Dr. von Haunersches Kinderspital
Lindwurmstr. 4
80337 München
+49 89 356 479 09
rakuns@kindergesundheit.de

Bilder: shutterstock