

Gib Mobbing keine Chance!

Herzlich Willkommen zum Infovortrag



*Stärke Dein Kind,
bevor es leidet.*

Heimathof Rauenberg, 19. März 2022

 *HerzBestärkt!*
TANJA RÖDIG

www.herzbestaerkt.de

HERZLICH WILLKOMMEN

Schön, dass Du hier bist!

Diese Zusammenfassung
begleitet Dich durch den Infoabend.

Sie erinnert Dich an die klaren Strategien,
um Konflikten und
Herausforderungen vorzubeugen.

Du erfährst, was Mobbing ist -
wie wir Mobbing in der beginnenden Phase
bereits beenden können -
und welche Möglichkeiten es gibt,
um unsere Kinder im Herzen zu stärken!

Denn kein Kind sollte solche Erfahrungen
machen müssen - und wenn wir uns wünschen,
dass aus Kindern glückliche und innerlich starke
Erwachsene werden, ist es unsere Aufgabe,
sie bereits als Kinder kontinuierlich zu stärken!

Lasst uns gemeinsam alles tun,
um Kinder zu stärken und damit
noch glücklicher zu machen:
Für eine gute und gesunde Zukunft!

Viel Freude damit!

Tanja Rödiger

Resilienztrainerin, ErMUTigerin,
Pädagogisch-therapeutische Beraterin
Gestalt- sowie Kunst- und Gestaltungstherapie (IHP)



ÜBER DAS THEMA

*Für mehr innere Stärke
und weniger Mobbing!*

WAS IST EIGENTLICH MOBBING UND WEN KANN ES TREFFEN ?

Wir möchten unsere Kinder schützen – und schon bei der Vorstellung, dass das eigene Kind nicht beachtet, lächerlich gemacht oder bedroht wird, ihm gar körperlich wehgetan wird, läuft uns die Gänsehaut kalt über den Rücken. Denn diese Erfahrung kann sich im schlimmsten Fall negativ auf die weitere Entwicklung der Kinder auswirken. Die Realität zeigt leider: schätzungsweise jedes dritte Kind leidet unter Mobbing und überfordernden Konfliktsituationen. Besonders hoch, so die aktuelle Studie der Bertelsmann Stiftung, sei der Anteil an Übergriffen in Grundschulen: Knapp 30 Prozent der befragten Jungen und Mädchen hätten angegeben, im vorausgegangenen Monat von anderen Schülern gehänselt, ausgegrenzt und zudem noch "absichtlich gehauen" worden zu sein.



MOBBING - DIE DEFINITION IN DER THEORIE UND IN DER PRAXIS

Sehr theoretisch und subjektiv erklärt Wikipedia das Mobben folgendermaßen:

„Mobbing ist ein wiederholtes, regelmäßig vorwiegend seelisches Schikanieren, Quälen und Verletzen eines einzelnen Menschen durch eine beliebige Art von Gruppe.“

In der Praxis ist Mobbing absolut individuell - das möchte ich mit folgendem Beispiel aufzeigen:

Ein Jugendlicher hört zum zweiten Mal - also wiederholt - von einer Gruppe seiner Klassenkameraden ein für ihn sehr persönliches, böses Schimpfwort. Ist das bereits Mobbing und "regelmäßig genug"?

Hier ist absolut entscheidend, wie innerlich gestärkt oder psychisch labil ein Mensch ist - den einen Jugendlichen trifft es gar nicht - denn er weiß, es ist nur die Meinung von anderen Personen. Er zuckt mit den Schultern und geht weiter, ohne darüber groß nachzudenken. Ein anderer Jugendlicher ist vielleicht schon beim ersten Mal am Rande seiner mentalen Kapazität und kann daran zerbrechen.

So ist Mobbing immer ein individuell gefühlter Zustand - das ist wichtig zu erkennen.

IST NIEMAND DAVOR GEFEIT?

Jedes Kind, jeder Jugendliche kann präventiv und spielerisch gestärkt werden, um so sein Selbstwertgefühl natürlich wachsen zu lassen. Hierzu gehört unter anderem, dass das Kind versteht, warum ein Mitschüler mobben kann und dass es wichtig ist, nicht auf Beleidigungen einzugehen. Auch, dass die eigene Meinung wichtig ist – und andere Menschen immer anders denken können. Dazu zählt ebenfalls das Achten auf die Körperhaltung – und die Konzentration auf das Gute im Leben: Das liebevolle Zuhause, die Freunde, die Hobbys, die gerne gemacht werden. All das zusammen trägt dazu bei, dass die innere Stärke sich entwickeln und sich das Kind selbst vor Mobbing schützen kann.

WELCHE HANDLUNGEN ZÄHLEN ZU MOBBIING?

Psychisches Mobbing

Jemanden nicht beachten, nicht mit ihm zu sprechen, ihn von gemeinsamen Aktivitäten ausschließen

Verbales Mobbing

Jemandem Schimpfworte oder Beleidigungen nachrufen, ihn lächerlich machen, ihm drohen

Physisches Mobbing bis hin zur Körperverletzung

Jemandem wehtun, z.B. ein Bein stellen, kneifen, an die Wand pressen, schlagen

Cyber Mobbing

Jemanden im Netz schikanieren, üble Gerüchte streuen, sexistische Bilder schicken, uvm.. Dazu gehören auch Nachrichten über Whatsapp, Messenger und sonstige Chat-Software

Außerdem:

Jemanden gegen seinen Willen anfassen, ihn festzuhalten, z.B. einzusperren, unter Wasser zu tauchen. Aber auch fremdes Eigentum wegnehmen, beschmutzen, beschädigen oder kaputtmachen

WARUM MACHEN KINDER DAS?

Mobber möchten oft ihre Stellung in einer Gruppe festigen – hier liegt der Wunsch nach Anerkennung zugrunde. Meist haben sie selbst ein eher geringes Selbstbewusstsein, das sie kompensieren, indem sie wehrlose Mitschüler einschüchtern und ihnen Angst machen – dadurch demonstrieren sie nach Außen Stärke und Macht, die ihnen innerlich jedoch fehlt.

So wird die eigene Schwäche, Angst, Ohnmacht oder Wut durch die Abwertung von anderen ersetzt. Auch ein ebenfalls erlebtes Unrecht oder die eigene Erfahrung als Mobbingopfer kann zugrunde liegen.



HABEN WIR ALLE NICHT SCHON IMMER GEMOBBT UND DAS HEISST JETZT NUR ANDERS, HAT SICH WAS VERÄNDERT?

Gemobbt, drangsaliert, gehänselt wurde immer schon – doch früher mussten die Kinder sich selbst den herausfordernden Situationen stellen und sich ausprobieren. So sind sie langsam daran gewachsen. Sie haben Stück für Stück erfahren und gelernt, was für sie die zielführendste Reaktion auf ihr Gegenüber war, um später meist wieder zueinander zu finden. Ihre Selbstsicherheit baute sich so ganz selbstverständlich auf. Heute wird vielen Kindern schon früh dieses Lernfeld, dieser Entwicklungsbereich genommen, da meist andere Personen für sie selbst kleinste Probleme oder Herausforderungen übernehmen bzw. lösen. Wenn Eltern jeder angenommene und noch so kleinen „Gefahr“ prophylaktisch vorbeugen, jeden Konflikt eilig selbst lösen, geschieht das in bester Absicht, verhindert aber gewissermaßen eine wichtige soziale Entwicklung.

WIE SCHLIMM UND VULNERABEL HAT DAS INTERNET DAS THEMA VERSTÄRKT?

Von Cybermobbing spricht man, wenn ohne Einwilligung der Betroffenen mit Hilfe von Text-, Bild- oder Videoveröffentlichungen im Internet, mittels E-Mails, SMS oder Chat-Funktionen Schüler vorsätzlich verleumdet, bedroht oder belästigt werden. CyberMobbing birgt noch eine andere Verletzbarkeit: Der Jugendliche sieht den oder die Täter nicht und fühlt sich schon deshalb oft hilflos. Außerdem weiß er oft gar nicht, wer und wie viele Leute an den Mobbing-Aktionen beteiligt sind.

WIE ERKENNE ICH, DASS MEIN KIND GEMOBBT WIRD?

Kinder zeigen auf sehr unterschiedliche Weise, dass sie unter etwas leiden. Manche Symptome, die auf Mobbing hinweisen, können auch andere Ursachen haben. Eltern sollten sensibel auf Verhaltensänderungen ihres Kindes achten. Ein Anzeichen kann sein, dass ein Kind unbedingt von den Eltern zur Schule gebracht werden möchte; plötzlichen Unwillen zeigt, zur Schule zu gehen; Krankheiten vorgibt oder sogar ohne das Wissen der Eltern nicht zur Schule geht. Ein weiteres Indiz können Konzentrations- und Lernstörungen oder die Verschlechterung der Schulleistungen sein sowie untypische psychische Veränderungen wie Gereiztheit, Nervosität und Überempfindlichkeit. Wichtig ist in diesen Fällen, dass die Eltern einfühlsam herausfinden, ob Mobbing oder eventuell auch ein anderer Kummer die Ursache ist.

WIE KANN ICH IHM SINNVOLL HELFEN?

Ein schikaniertes Kind braucht ein sicheres Umfeld Zuhause und Vertrauen in die Erwachsenen, so dass es offen über die Vorfälle sprechen kann. Für die Eltern ist es wichtig, dem Kind oder Jugendlichen zuzuhören, ihm zu glauben. Holen Sie sich Unterstützung. Das Ziel sollte sein, dass das Kind erkennt, wie innerlich stark es wirklich ist. Dass es mehr Selbstsicherheit bekommt und sein Selbstvertrauen und die Selbstachtung zurückgewinnt. Vermeiden Sie als Eltern unbedingt Beschuldigungen oder ein Herunterspielen der Situation. Überlegen Sie mit Ihrem Kind mögliche Lösungen: „Was könntest Du jetzt tun? Was wäre auch möglich?“ Helfen Sie Ihrem Kind, sich für eine Lösung zu entscheiden und bieten Sie Ihre Hilfe an: „Das ist eine gute Idee. Wie kann ich Dir dabei helfen?“

WAS TUN WENN DAS KIND KEINE HILFE WILL - AUS ANGST, DIE SCHIKANE ZU VERSTÄRKEN?

Oft ist es tatsächlich nicht förderlich, sich umgehend mit den Eltern des Täters/ der Täterin in Verbindung zu setzen, da hierdurch erfahrungsgemäß eine Konfliktverschärfung eintreten kann. Sprechen Sie mit den Lehrkräften und überlegen Sie gemeinsam mit dem Kind mögliche und praktikable Lösungen, die die Lage des Kindes akut verbessern. Lassen Sie sich als Familie hier helfen und legen Sie den Schwerpunkt auf das innerliche Stärken ihres Kindes.

Ermutigen Sie Ihr Kind, nicht zurückzuschlagen. Das würde die Schwierigkeiten noch schlimmer machen. Ein solches Verhalten könnte zudem im Widerspruch zur Persönlichkeit Ihres Kindes stehen. Ermuntern Sie Ihr Kind stattdessen, neue Freundschaften zu schließen. Ein Kind, das Freunde hat, wird seltener attackiert.



KANN MAN MOBBING VERHÜTEN ODER VORBEUGEN?

Schon in der Vorschule des Kindergartens sowie in der Grundschule sind Präventivmaßnahmen empfehlenswert, die die innere Stärke der Kinder wachsen lassen und ihnen spielerisch zeigen, wie sie mit solchen Konfliktsituationen sicher umgehen. Es ist wichtig, dass Eltern ihren Kindern im wohlbehüteten Umfeld von Zuhause Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein mitgeben – damit sie ihre eigenen Bedürfnisse erkennen. So gewinnen die Kinder eine gewisse Selbstsicherheit und eine natürliche Resilienz. Das ist die Widerstandskraft, die Sie sich bildlich gesprochen wie eine teflonbeschichtete Pfanne vorstellen können, an der gewisse Dinge abperlen: so sollten auch Kinder eine „Teflonschicht“ um ihr Herz bilden können. Das ist keine Mauer, die nicht durchdrungen werden kann, sondern ein Schutz, der durch die innere Stärke eintritt. So können Kinder lernen, ihr Herz und ihre Seele zu schützen, und die spielerisch erlernten Strategien umsetzen.

ATMEN SIE GERADE AUF, DASS IHR KIND NICHT BETROFFEN IST?

Im Mobbinggeschehen sind die Zuschauer die größte Gruppe. Ermutigen Sie als Eltern ihr Kind, als Beobachter von Mobbingfällen gemeinsam mit Freunden einzuschreiten und bestärken Sie ihr Kind, Mobbing-Opfer zu unterstützen. Bestärken Sie es, in Ausnahmesituationen sofort Lehrkräfte dazu zu holen. Wichtig ist dabei zu erwähnen, dass dies kein Petzen ist!

WOHIN MIT DEM SCHAMGEFÜHL?

Eltern können Vorbild für ihr Kind sein, wenn sie das Gefühl vermitteln, dass es keine Schwäche, sondern eine Stärke ist, zu handeln und in diesem Fall Unterstützung zu nutzen.

WER KANN HELFEN?

Sprechen Sie als Eltern mit der zuständigen Lehrkraft sowie der sozialpädagogischen Fachkraft an der Schule Ihres Kindes; informieren Sie eine übergeordnete Stelle (Beratungslehrkraft, Schulleitung, schulpsychologischer Dienst, Schulrat), wenn Sie das Gefühl haben, dass das Mobbing-Problem weder von der Klassenlehrkraft noch von der Elternvertretung ernst genommen oder geklärt werden kann. Nehmen Sie externe Beratung und Hilfe in Anspruch,

wenn Ihr Kind so unter der Situation leidet, dass es starke psychosomatische Beschwerden aufweist (Erziehungsberatungsstellen, Schulpsychologe/-in, Kinder- und Jugendtherapeuten oder -trainer). Melden Sie Ihr Kind zu einem Kurs für ein Selbstbehauptungs- und Resilienztraining an, wenn es das möchte.

NÜTZLICHE LINKS ZU BERATUNGSSTELLEN

<http://www.schueler-gegen-mobbing.de/>

<https://www.nummergegenkummer.de/>

<https://www.juuuport.de/beratung>

PRÄVENTION IST WICHTIG!

RESILIENZ- UND MOBBING - PRÄVENTIONSKURSE



In einem Intensivkurs erlernen die Kinder im Vorschulalter und in der Grundschule den Umgang in und mit schwierigen Situationen. Selbstbehauptung, innere Stärke und Mobbingprävention sind die wichtigsten Inhalte des "Stark wie ein Löwe!" Trainings bei Tanja Rödiger. Ihr Kind lernt:

WIE BLEIBE ICH BEI BELEIDIGUNG UND PROVOKATION RUHIG UND ENTSPANNT?

WIE WERDE UND WIRKE ICH MUTIG UND SELBSTBEWUSST?

WAS MACHE ICH, WENN MIR MEINE SACHEN WEGGENOMMEN WERDEN?

WAS MACHE ICH, WENN MIR JEMAND GEWALT ANDROHT? - HILFE HOLEN, ABER RICHTIG.

WIE LENKE ICH MEINE GEDANKEN IN EINE POSITIVE RICHTUNG?

AUCH FÜR SCHULEN UND KITAS!

WELCHES KIND WIRD AM HÄUFIGSTEN GEÄRGERT?

Von Mücken, Schafen und Löwen...

In alltäglichen Konflikten, Streitereien oder Beleidigungen gilt



Auf eine Provokation der Mücke reagiere niemals meckernd wie das Schaf, sondern bleibe ruhig wie der Löwe.

Warum?

Die Mücke wird eines der folgenden Ziele haben:



Dich provozieren oder beleidigen, um sich überlegen zu fühlen

Dich provozieren oder beleidigen, um Aufmerksamkeit zu bekommen

Dich provozieren oder beleidigen, um hinterher erzählen zu können, Du hättest sie auch beleidigt

Alle drei Fälle kannst du dadurch entschärfen, dass Du ...



kurz Blickkontakt aufbaust und dann



ohne Worte gehst und eine/n FreundIn suchst, welchen du direkt ansprichst.

Bedenke: Lässt Du Dich provozieren, fühlst Du Dich in der Regel schlecht, Dein

Gegenüber jedoch gut. Das ist keine gute Situation. Verlasse den Ort / die Situation und verbringe Deine Zeit, anstatt Dich aufzuregen, lieber mit Menschen, die Dir gut tun!

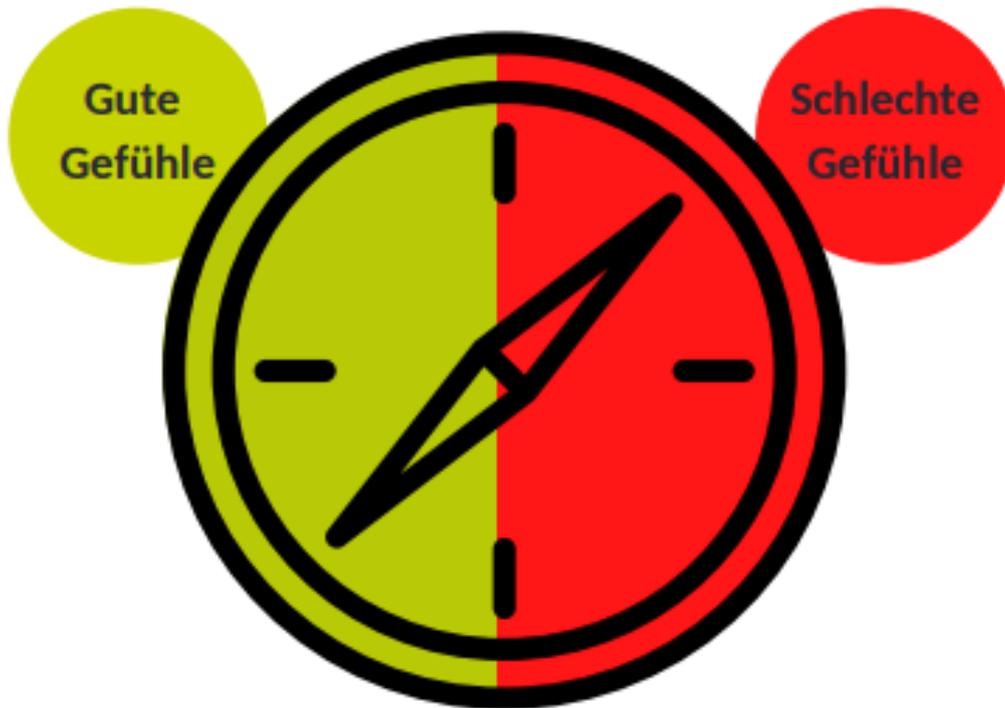
Drei Schritte der Sicherheit!

- 1** Ich bleibe ruhig
- 2** Ich gehe weg
- 3** Ich spreche mit anderen Löwen

BLEIB RUHIG UND ENTSPANNT

DIE BASIS VON ALLEM

Gefühle



Unsere Gefühle sind wie ein magischer Kompass in unserem Herzen.

In diesem Kompass sind all unsere Gefühle gespeichert. Die Gefühle, die uns gut fühlen lassen ganz genauso wie die, die uns schlecht fühlen lassen.

Wenn wir in Situationen sind, in denen die Nadel in den grünen Bereich zeigt, dürfen wir das genießen.

Dreht sie sich in den roten Bereich, sollten wir aber aufmerksam werden und bei Bedarf eine Grenze setzen.

Übung:

- Welche Gefühle kennst Du?
- Was brauchst Du / hilft Dir bei einem Gefühl, das Dich schlecht fühlen lässt, um wieder in ein gutes Gefühl zu kommen?

FOKUS, FOKUS, FOKUS!

Fokus auf die guten Dinge!

ÜBUNG:

***Hier male ich mir alles Gute in meinem
Leben, damit ich immer daran denke:***

*Mama * Papa * Oma * Opa * Freunde * Haustier * Lieblingstier**



*Zuhause * Mein Lieblingstier * Das mache ich gerne! * Das liebe ich! **

Passt nicht alles aufs Blatt? Nimm Dir gern ein grosses Blatt zum Malen!

KÖRPERPRÄSENZ

So bin und wirke ich mutig:



Füße
auseinander,
Schultern
gerade ...

... ich schaue anderen
Menschen in die Augen!

LÖWENSTARKE RUHEENERGIE

So erhöht Ihr Eure Energie und Kraft



- gesunde Ernährung einführen



- regelmäßig frische Luft



- Dankbarkeitsrituale einführen



- Tages- & Abendrituale einführen, welche euch gute Gefühle geben



- mit Meditationen beginnen



- Erfolgstagebücher führen



- mehr Bewegung und Sport treiben



- Löwen-Talk statt Schafs-Gerede



- Stärken-Party feiern



- weniger Smartphones, mehr echte Gemeinschaft



- weniger schlechtes Fernsehen, mehr gute Inhalte anschauen

SO KANN ICH MEIN KIND STÄRKEN!

Darf gerne weitergegeben werden!

KURSZEIT:

Samstag,
7. Mai 2022

10:00 - 14:30 Uhr

inkl. Elterninfo

14:00 - 14:30 Uhr

(Details bei Anmeldung)

KOMMT IHR MIT?

STARK WIE EIN LÖWE!

**ERMUTIGUNG UND INNERE STÄRKE
KURS FÜR KINDER VON 7 - 10 JAHREN**

DEIN KIND ERLEBT UND LERNT:

Was kann ich tun...

- ... bei Beleidigung und Provokation?
- ... wenn mir jemand etwas wegnimmt oder mich festhält?
- ... damit ich richtig Hilfe hole?
- ... um mir das Gute ins Leben zu holen?

ENTDECKT
EURE
SUPERKRAFT!
69,- €
pro Kind
Geschwister-
kind
59,00€



Tanja Rödiger - HerzBestärkt!
Päd.-therapeutische Beraterin (IHP)
Resilienz- und Stresspräventionstrainerin
www.herzbestaerkt.de
G.-Adolf-Str. 24 | 91154 Roth

ANMELDUNG
UNTER:
[training@tanja-
roedig.com](mailto:training@tanja-roedig.com)

WO?
**Heimathof
Rauenberg**
Raubachstraße 36
97896
Freudenberg

SO KANN ICH MEIN KIND STÄRKEN!

Darf gerne weitergegeben werden!



Einladung zum Mitmach- Themenabend für Eltern "ganzheitliche Entspannung für Kinder"

Wann: Dienstag, den 5.4.2022
19.30 Uhr bis ca. 21 Uhr
Wo: Heimathof Rauenberg
Raubachstrasse 36
97896 Rauenberg

Warum:

Es ist für Kinder wichtig, dass sie schon frühzeitig positive Erfahrungen mit Entspannung machen, damit sie einen gesunden Ausgleich für ihren-oft stressigen-Alltag erhalten.

An diesem Abend zeige ich auch praktische Übungen aus meinem

"ganzheitlichen Entspannungskurs
für Kinder im Alter von 6- 10 Jahren"
mit dem Schwerpunkt
-die Stärken deines Kindes stärken-
der am 29.4. 22 mit 8 Einheiten startet.



Mitzubringen sind :
Gute Laune und Offenheit
Bequeme Kleidung

Es gelten die aktuellen
Corona- Verordnungen

Vorab- Anmeldung

kostenlos



Marion Milich
- Erzieherin
- Ganzheitlicher
Kinder- und Jugendcoach
- Entspannungstrainerin



Für mehr Informationen über das
Programm, melde dich einfach bei mir:
0160/4430867
marion@herzbefluegelt-coaching.de
www.herzbefluegelt-coaching.de