Stark wie ein Löwe!

Herzlich Willkommen zur Kursinformation



Schule am Museum, Schuljahr 23/24



www.herzbestaerkt.de

HERZLICH WILLKOMMEN

Schön, dass Sie hier sind!

Diese Zusammenfassung begleitet Sie durch den Kurs.

Sie informiert und zeigt klare Strategien auf, um Konflikten und Herausforderungen vorzubeugen und erinnert immer wieder daran.

Sie erfahren Hintergründe:
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!

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

Viel Freude mit der Zusammenfassung!

Tarja Rödig

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

ÜBER DAS THEMA

Für mehr innere Störke 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 Mobbing leidet unter und Konfliktsituationen. überfordernden 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, 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 auf Achten das Körperhaltung - und die Konzentration auf das Gute im Leben: Das liebevolle Zuhause, die Freunde, die Hobbys, die gemacht werden. zusammen trägt dazu bei, dass die innere Stärke sich entwickeln und sich das Kind selbst vor Mobbing schützen kann.

WELCHE HANDLUNGEN ZÄHLEN ZU MOBBING?

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. haben Meist sie selbst ein eher geringes Selbstbewusstsein, das 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 Kindern schon vielen früh Lernfeld, dieser Entwicklungsbereich genommen, da meist andere Personen für sie selbst kleinste Probleme oder Herausforderungen übernehmen bzw. Wenn Eltern angenommene und noch so kleinen "Gefahr" prophylaktisch vorbeugen, Konflikt eilig selbst 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 Bildvon Text-. oder Videoveröffentlichungen im Internet, E-Mails, mittels 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 schon deshalb oft hilflos. sich Außerdem weiß er oft gar nicht, wer und wie viele Personen an 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 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-Lernstörungen oder die Verschlechterung der Schulleistungen sowie untypische psychische Veränderungen wie Gereiztheit, Überempfindlichkeit. Nervosität und Wichtig ist in diesen Fällen, dass die Eltern einfühlsam herausfinden, ob Mobbing oder eventuell auch 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 Widerspruch zudem im 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?

in der Vorschule Kindergartens sowie in der Grundschule Präventiv-maßnahmen 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 beschichtete 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 erlernen 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!

WAS TUN - UND WER KANN HELFEN?

Eltern können Vorbild für ihr Kind sein, wenn sie das Gefühl vermitteln, dass es keine Schwäche, sondern eine Stärke ist, in diesem Fall Unterstützung zu nutzen. Allerdings: Ein Angriff auf das andere Kind oder dessen Eltern ist ebenfalls Mobbing dessen sollten Sie sich in Ihrer Vorbildfunktion immer bewusst sein. Stattdessen gibt es Lösungen, die auch dem anderen Kind helfen, das nicht grundlos mobbt - was gar nichts mit Ihrem Kind zu tun haben muss. Doch auch dieses Kind braucht Hilfe und Unterstützung.

als Eltern Sprechen Sie mit der Lehrkraft zuständigen sowie der sozialpäďagogischen Fachkraft an der Schule Ihres Kindes; informieren Sie eine übergeordnete Stelle (Beratungslehrkraft, Schulleitung, schul-psychologischer Dienst, Schulrat), wenn Sie das Gefühl haben, dass das Mobbing-Problem weder von der Klassenlehrkraft noch von der Elternvertretung 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

https://klicksafe.de

PRÄVENTION IST WICHTIG!

RESILIENZ- UND MOBBING - PRÄVENTIONSKURSE



In einem Intensivkurs erlernen die Kinder im Vorschulalter sowie 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 Rödig. 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?

DIESER KURS FINDET AM 07.03. UND 11.03.2024 STATT.

www.herzbestaerkt.de

WELCHES KIND WIRD AM HÄUFIGSTEN GEÄRGERT?

Von Mücken, Schafen und Löwen...

In alltäglichen Konflikten, Streitereien oder Beleidigungen gilt als gewaltfreie Strategie:



bleib ruhig!

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 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 Freundln 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!



Ich bleibe ruhig



Ich gehe weg

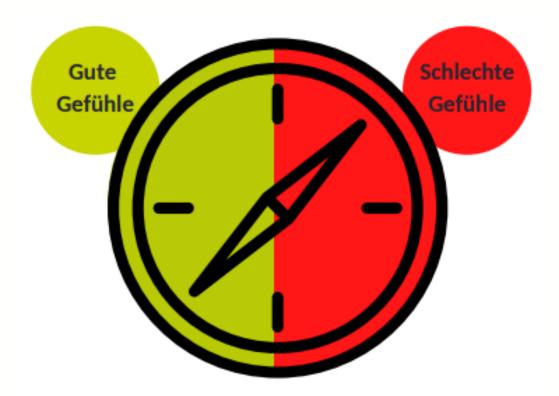


Ich spreche mit anderen Löwen

BLEIB RUHIG UND ENTSPANNT

DIE BASIS VON ALLEM





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.

Hilfreiche Fragen im Unterricht und Zuhause:

- 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?

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

Fokus auf die guten Ninge!

ÜBUNG ZUR AKTIVIERUNG DER SUPERLÖWENKRAFT:

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

KÖRPERPRÄSENZ

So bin und wirke ich mutig:



... ich schaue anderen Menschen in die Augen!

STARK WIE EIN LÖWE

Der Löwe ist ruhig und entspannt.

Der Löwe ist König der Tiere. Nicht, weil er der Beste, Schnellste, Grösste ist... sondern, weil er im Herzen stark ist. Er weiß: ich bin ruhig und entspannt, denn in der Ruhe liegt die Kraft! Wenn er von der Schnake geärgert wird, dreht er sich um, geht zu Freunden und erinnert sich an seine Superlöwenkraft!

STARK WIE EIN LÖWE



Schafe meckern den ganzen Tag - sie gucken ständig auf alles, was schlecht ist und haben nicht mehr viel Energie für Ruhe, wenn sie geärgert werden. Sie explodieren regelrecht! Damit schaffen sie Aufmerksamkeit für die Schnake, statt sich umzudrehen und an ihre Superlöwenkraft zu denken.

STARK WIE EIN LÖWE



Schnaken piksen und ärgern! Und das nervt uns, stimmts? Menschen, die so wirken, als wären sie "schnakig", wünschen sich oft Aufmerksamkeit. Wenn sie diese bekommen, ärgern sie gerne weiter. Deshalb bleiben wir in der Ruhe, drehen uns um und gehen. Dann verliert die Schnake das Interesse am Ärgern. Und ganz ehrlich – wir wollen doch viel lieber Löwen sein, oder?

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