

Wenn das eigene Kind von Mobbing betroffen ist und wie Eltern helfen können

Aufregend ist das Leben mit einem Kind allemal. Tägliche Herausforderungen, kleinere und größere Krisen gehören zum Alltag. Streit mit der Freundin, Ärger mit dem Lehrer, Traurigkeit, weil etwas nicht geklappt hat, kennen alle Eltern. Manchmal jedoch sind Änderungen im Verhalten der Kinder schleichend und es dauert einige Zeit, bis man merkt, dass es diesmal nicht vorüber geht. Sobald man jedoch merkt, dass etwas nicht stimmt, ist es entscheidend, als Eltern behutsam nachzufragen und aufmerksam zuzuhören.

Mobbing hat nämlich viele Gesichter: gemeine Sprüche, Ausgrenzung oder sogar Schläge. Durch das Handy erhält Mobbing jedoch eine neue Dimension und findet im Gegensatz zu früher rund um die Uhr statt. Dabei werden Kinder über das Handy oder das Internet mit gemeinen Nachrichten, Beleidigungen oder Drohungen konfrontiert. Auch das Verbreiten von Lügen in Chats oder das gezielte Ausgrenzen in Gruppen ist eine häufige Methode.

Mit der richtigen Unterstützung können Eltern das Selbstvertrauen ihres Kindes stärken und ihm helfen, Lösungen zu finden, um mit der Situation umzugehen. In diesem Artikel geben wir Ihnen praktische Tipps, wie Sie Ihr Kind in dieser schwierigen Zeit begleiten können.

PRAKTISCHE TIPPS FÜR ELTERN:

- **Zuhören und ernst nehmen:** Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es Ihnen vertrauen kann und dass seine Gefühle wichtig sind. Hören Sie zu, ohne zu unterbrechen oder zu urteilen, und lassen Sie es erzählen, was passiert ist.
- **Gefühle bestätigen und unterstützen:** Bestätigen Sie die Emotionen Ihres Kindes („Das muss wirklich schlimm für dich sein“). Es hilft Kindern oft zu wissen, dass ihre Gefühle normal und verständlich sind.
- **Keine Schuldzuweisungen:** Machen Sie Ihrem Kind klar, dass es keine Schuld am Mobbing trägt – die Verantwortung liegt immer beim Täter.
- **Nach Details fragen:** Fragen Sie konkret, was genau passiert ist, wer dabei war und wann und wo es geschehen ist. Je mehr Sie wissen, desto besser können Sie helfen.



- **Gemeinsam Lösungen finden:**
- **Freundschaften stärken:** Ermutigen Sie Ihr Kind, bestehende Freundschaften zu pflegen und neue zu schließen. Gemeinsam sind Kinder oft weniger angreifbar.
- **Vertrauenspersonen suchen:** Helfen Sie Ihrem Kind, Lehrer, Schulsozialarbeiter oder ältere Schülerinnen und Schüler zu finden, denen es sich anvertrauen kann. Wenn die Situation eskaliert, sollte Ihr Kind wissen, dass es jederzeit Hilfe holen kann.
- **Selbstbewusstsein stärken:** Üben Sie mit Ihrem Kind, klare und selbstbewusste Aussagen zu machen wie „Hör auf!“ oder „Lass mich in Ruhe!“. In vielen Fällen hilft es, den Mobbern keine Reaktionen zu zeigen – auch wenn das nicht immer leicht ist.
- **Gefährliche Orte meiden:** Wenn das Mobbing an bestimmten Orten oder zu bestimmten Zeiten stattfindet, überlegen Sie gemeinsam, ob Ihr Kind diese Situationen vermeiden kann (z. B. andere Pausenorte wählen).
- **Schule einbeziehen:** Nehmen Sie Kontakt zu Lehrpersonen oder der Schulleitung auf und schildern Sie Ihre Beobachtungen. Schulen haben oft Anti-Mobbing-Programme oder Beratungsangebote, die helfen können.
- **Selbstbewusstsein fördern:** Ermutigen Sie Ihr Kind, seine eigenen Stärken zu erkennen und sich selbst wertzuschätzen. Auch Hobbys oder Sportarten, in denen es

Erfolgserebnisse hat, können ihm helfen, Vertrauen in sich selbst aufzubauen.

- **Professionelle Hilfe:** Wenn das Mobbing schwerwiegende Auswirkungen hat oder Ihr Kind psychisch leidet, kann es sinnvoll sein, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Eine Beratung bei einem Psychologen oder eine Familienberatung kann Ihrem Kind und Ihrer Familie helfen, mit der Situation besser umzugehen.

Es ist nie einfach, mit Mobbing umzugehen, besonders wenn das eigene Kind betroffen ist. Vertrauen Sie darauf, dass Ihre Hilfe einen großen Unterschied machen kann. Mit Aufmerksamkeit, Zuhören und der richtigen Unterstützung können Sie als Eltern Ihrem Kind helfen, die schwierige Zeit zu überstehen und stärker daraus hervorzugehen. Gemeinsam können Sie Lösungen finden und das Selbstbewusstsein Ihres Kindes langfristig stärken. // ph

INFOBOX



Haben Sie Fragen zu Mobbing oder zur Erziehung allgemein? Dann melden Sie sich gerne bei der Erziehungsberatung „Puschtra FamilyCompass“ der Bezirkscommunity Pustertal. Dieser neue Dienst unterstützt alle bei Fragen jeglicher Art rund um die Erziehung der Kinder. // ph