

Du bist nicht allein!

Spiele und andere Angebote zum Vertrauen fassen, Probleme ansprechen und Lösungen finden

Für das betroffene Kind ist es nicht einfach, den Teufelskreis des täglichen Terrors in der Schule zu durchbrechen. Das ist nicht verwunderlich, denn es steht meist ganz alleine mehreren Kindern nicht nur in der Klasse, sondern unter anderem auch auf dem Schulhof oder -weg gegenüber, die auf es einen großen Druck ausüben. Das Kräfteungleichgewicht löst in der Regel eine enorme Angst und eine große Sprachlosigkeit bei dem betroffenen Kind aus, sodass es immer mehr erdulden und ertragen muss. Es ist deshalb überaus wichtig, dass Kinder von klein auf ein gutes Selbstbewusstsein entwickeln, um sich gegen Mobbing und Gewalt zur Wehr setzen zu können. Die Kinder müssen jedoch auch wissen, dass sie ihre Probleme nicht alleine zu meistern brauchen, sondern sich jederzeit einer Bezugsperson anvertrauen können, um über die Geschehnisse zu sprechen und gute Lösungsmöglichkeiten zu finden.

In diesem Kapitel üben die Kinder, ihrer inneren Stimme zu vertrauen und zu agieren, wenn sie spüren, dass etwas ihrer Meinung nach nicht in Ordnung ist. Mithilfe von Vertrauens- und Wahrnehmungsspielen lernen sie ihr Selbstwertgefühl zu steigern und dabei Vertrauen in ihre Fähigkeiten zu fassen, sodass sie im Fall der Fälle handeln und sich Hilfe holen. Indem die Kinder spielerisch üben nicht alles hinnehmen, werden sie viel leichter Konflikte ansprechen und miteinander Lösungsmöglichkeiten finden können. Auf diese Weise wird Mobbing und Gewalt in der Klasse und in der Schule kaum eine Chance haben.



Die Mauer im Kopf muss weg, damit das betroffene Kind sein Schweigen brechen und keine Angst mehr zu haben braucht. Deshalb ist es auch wichtig, dass Kinder, die gezielte Attacken gegen ein Kind beobachten, nicht wegschauen, sondern dem betroffenen Kind hilfreich zur Seite stehen.

Ich bin nicht schuld daran!

Zielgruppe: 1. und 2. Klasse

Material: –

Zeitaufwand: für jedes Kind eine Handvoll Knetmasse, 1 kleine Schale

Spielverlauf:

Jedes Kind holt sich eine kleine Schale und eine Handvoll Knetmasse.

Zunächst sollten die Kinder Folgendes wissen: Kinder, die andere mobben, haben oftmals kein Unrechtsbewusstsein. Sie spielen ihre gezielten Attacken herunter und geben dem betroffenen Kind dafür selbst die Schuld. An dieser Stelle sollten Sie den Kindern auch sagen, dass sie niemals schuld dran sind, wenn andere sie beleidigen, bedrohen, schlagen oder dergleichen. Rufen Sie nun ein beliebiges Kind auf, das ein kleines Stück von seiner Knetmasse abreißen und in seine Schale legen darf. Dabei kann es Folgendes sagen:

„Ich bin nicht schuld daran, wenn mich andere hänseln!“

Die Klasse wiederholt den Satz und tut es dem Kind gleich. Danach ruft es ein weiteres Kind auf, das ein weiteres Stück von seiner Knetmasse abreißt und auf die gleiche Weise z. B. sagt:

„Ich habe es nicht verdient, von anderen bedroht zu werden!“

Die Klasse wiederholt dann alles, was das Kind getan und gesagt hat. Auf diese Weise geht's immer weiter, bis die Knetmasse in kleinen Stücken vor jedem Kind in der Schüssel liegt.

Ziel ist es, dass die Kinder die verschiedenen Formen von Mobbing und Gewalt wahrnehmen und verstehen, dass sie niemals selbst daran schuld sind.

Variante für 3. und 4. Klasse:

Die Kinder sitzen zusammen im Stuhlkreis. Eines von den Kindern holt sich eine Handvoll Knetmasse, reißt ein kleines Stück ab und formuliert so wie oben beschrieben einen Satz. Es behält das kleine Stück und gibt den Rest demjenigen Kind, das links neben ihm auf der Kreisbahn sitzt. Es reißt ebenfalls ein Stück ab



und wiederholt sinngemäß das Gesagte, bevor es ein weiteres Stück abreißt und einen neuen Satz formuliert usw.

Die Knetmasse, die am Schluss in kleinen Stücken in der Schüssel liegt, soll veranschaulichen, wie viele Sachen unter dem Begriff „Mobbing und Gewalt“ zusammengefasst werden können. Spielerisch sollen Kinder lernen, dass jeder für sein Handeln selbst verantwortlich ist. Folglich sind sie auch nicht selbst schuld daran, wenn sie von anderen schikaniert und gemobbt werden.

Du bist nicht allein

Zielgruppe: 1. und 2. Klasse

Material: 1 Schminkstift

Zeitaufwand: 3 - 5 Minuten

Spielverlauf:

Zu Beginn malen alle Kinder auf den linken Daumen ein fröhliches und auf den rechten ein trauriges Gesicht mit herunterhängenden Mundwinkeln.

Der Erste sagt: „Wie wird das wohl für dich sein?“

– *Passend zum Text abwechselnd den linken und rechten ...*

Der Zweite sagt: „Ich fühle mich so allein!“

– *Daumen bewegen.*

Der Erste sagt: „Ich kann dich gut verstehen!“

Der Zweite sagt: „Es wird schon irgendwie gehen!“

Der Erste sagt: „Wach endlich auf und sage „Nein!“.

Der Zweite sagt: „Stimmt! Das kann so nicht sein!“

Der Erste sagt: „Ich lasse dich so nicht allein!“

Der Zweite sagt: „Danke! So sollte das auch sein!“

Variante für 3. und 4. Klasse:

Suchen Sie sich zwei kleine Schauspieler*innen, die gerne das o. g. Fingerspiel in Form eines Rollenspiels durchführen wollen.

Zu Beginn kann eines von beiden zusammengekauert in einer Ecke sitzen und das andere auf es zukommen. Danach dürfen beiden den o. g. Text in verteilten Rollen sprechen und passend dazu ihre Körpersprache, Mimik und Gestik einsetzen.

Ziel ist es, dass das erste dem zweiten Kind unmissverständlich zu verstehen gibt, dass es so nicht weitergehen kann und dringend etwas an der Situation geändert werden muss,



Viele von Mobbing betroffene Kinder würden sich wahrscheinlich gerne in einer Ecke verkriechen, damit sie den gezielten Attacken der anderen entgehen können. Wie wichtig es jedoch ist, kein Kind in einer solchen Situation alleine zu lassen, können die Kinder hier nun anhand eines einfachen Rollenspiels erleben und verinnerlichen.

Mein Bauchgefühl

Zielgruppe: 1. und 2. Klasse

Material: evtl. für jedes Kind 1 Arbeitsblatt, s. S. 127 und 1 Stift

Zeitaufwand: 5–10 Minuten

Spielverlauf:

Die Kinder sitzen zusammen im Stuhlkreis und überlegen, welche Wörter, die Sie nun benennen, sich ihrer Meinung nach schlecht anfühlen. Beispiele hierfür sind: Bedrohen, beleidigen und schlagen. Zwischendurch können Sie jedoch auch Wörter, benennen, die sich gut anfühlen, wie z. B. umarmen, helfen und trösten. Sobald Sie jedoch etwas sagen, das auf Mobbing und Gewalt hindeutet, halten die Kinder die linke Hand an ihren Bauch. Den rechten Arm strecken sie in Richtung Innenkreis und zeigen sich dabei gegenseitig die Handfläche. Währenddessen sagen sie laut:

„Mein Bauchgefühl sagt Stopp!“

Ziel ist es, das die Kinder ihren Gefühlen vertrauen und nichts schönreden, was nicht zu verharmlosen ist.

Variante für 3. und 4. Klasse:

Im Gegensatz zu dem vorherigen Spiel dürfen die Kinder der Reihe nach links im Kreis herum jeweils etwas Positives oder Negatives benennen, nachdem Sie zwei bis drei Wörter als Orientierungshilfe vorgegeben haben.

Im Anschluss daran erhalten die Kinder jeweils eine auf DIN A4 vergrößerte Kopie des Arbeitsblatts, bei dem sie die Fragen beantworten dürfen. Dabei können sie sich vor ihren Stühlen hinknien und den Stuhl als Tisch verwenden.

Am Ende setzen sich alle Kinder wieder in den Stuhlkreis und lesen ihre Antworten der Reihe nach links im Kreis herum vor. Dabei werden sie mit großer Sicherheit auch viele Übereinstimmungen entdecken.

Mögliche Antworten zu der Frage

1. beschimpft, hänselt, schlägt, ...
2. aufrecht stehen, Arme vor der Brust verschränken und den Kopf schütteln, „Stopp“ laut und deutlich sagen, ...

Mein Bauchgefühl (Arbeitsblatt)

Bitte lese Dir die folgenden Fragen in aller Ruhe durch. Bei jeder Frage findest Du ein bis zwei Beispiele für eine mögliche Antwort.

1. Welche Verhaltensweisen verursachen bei dir ein schlechtes Bauchgefühl?

Antworten: Wenn mich jemand bedroht, beleidigt, ...

2. Wie zeigst du, dass Du etwas nicht möchtest? Denke dabei auch an Deine Körpersprache, Mimik und Gestik.

Antworten: Laut und deutlich „Nein!“ sagen, ...

Du musst nicht leiden

Zielgruppe: 1. und 2. Klasse

Material: evtl. 1 kleiner Stein

Zeitaufwand: 3 Minuten

Spielverlauf:

Der Erste sagt: „Ich musst nicht leiden!“

– *Ausgehend vom Daumen der Reihe nach ...*

Der Zweite sagt „Ich musst niemanden meiden!“

– *alle fünf Finger ausstrecken.*

Der Dritte sagt: „Ich kann Dir alles sagen!“

Der Vierte sagt: „Ich kann nach Hilfe fragen!“

Der Fünfte sagt: „Wir sind alle füreinander da!

Herzlichen Dank! Hurra!“

– *Am Ende vor Freude den Daumen hochheben.*

Variante für 3. und 4. Klasse:

Die Kinder setzen sich zusammen im Kreis auf den Boden. Eines von ihnen holt sich einen Stein, der schwer in der Hand liegt. Der Stein soll darstellen, wie schwer das Kind durch Mobbing leidet und diese „Last“ einfach weghaben möchte. Das Kind sagt passend dazu den ersten Satz des o. g. Textes und übergibt dann den Stein demjenigen Kind, das links neben ihm im Kreis sitzt. Das betreffende Kind hält den Stein ebenfalls mit beiden Händen fest und sagt den zweiten Satz des o. g. Textes auf. Auf diese Weise geht's immer weiter, bis das fünfte Kind in der Runde „Wir sind füreinander da! Herzlichen Dank! Hurra!“ sagt und den Stein schließlich beiseite legt. Daraufhin stehen alle Kinder auf und heben ihre Daumen in die Luft.



Mithilfe der Praxisidee soll den Kindern bewusst gemacht werden, dass sie nicht unter Mobbing und Gewalt leiden müssen, sondern sich jederzeit jemandem anvertrauen können, der ihnen dann hilfreich zur Seite steht.

Eine Person meines Vertrauens

Zielgruppe: 1. und 2. Klasse

Material: 1 Reifen, für jedes Kind 1 Chiffontuch; evtl. für jedes Kind 1 weißes DIN-A4-Blatt Papier und 1 Stift, Teller

Zeitaufwand: 10–15 Minuten

Spielverlauf:

Die Kinder holen sich jeweils ein Chiffontuch und bilden einen Kreis, in dessen Mitte Sie einen Gymnastikreifen platzieren.

Miteinander sollen sich die Kinder überlegen, wohin sie gehen würden, wenn sie ein Problem haben. Die Kinder dürfen nun der Reihe nach im Uhrzeigersinn antworten und dabei in Richtung Innenkreis gehen, um ihr Tücher in den Reifen zu legen.

Ziel ist es, den Kindern zu verdeutlichen, dass es einen großen Personenkreis, aber auch öffentliche Institutionen und Beratungsstellen gibt, denen man seine Probleme anvertrauen kann. Somit können das nicht nur die Erziehungsberechtigten, sondern auch Verwandte, Lehrer*innen, Schulsozialarbeiter*innen, Polizisten und Polizistinnen oder gar das Kinder- und Jugendtelefon sein, das kostenlos u. a. unter der Rufnummer 116 111 eine telefonische Beratung durchführt und auch auf der Homepage der Bundesregierung zu finden ist.

Variante für 3. und 4. Klasse:

Jedes Kind holt sich einen Teller und ein Blatt Papier, auf dem es dann den Tellerumriss zeichnet. In den Kreis sollen sie verschiedene Personen und Anlaufstellen aufschreiben, an die sie sich wenden können, falls sie ein Problem haben sollten. Im Anschluss daran bilden die Kinder einen Stuhlkreis und lesen der Reihe nach im Uhrzeigersinn das vor, was sie aufgeschrieben haben. Dabei können sie auch die Ideen der anderen aufgreifen und in ihrem Kreis dazuschreiben.



Indem die Kinder der Reihe nach ihre Tücher in den Reifen legen, soll ihnen vor Augen geführt werden, dass es eine große Anzahl an Möglichkeiten gibt, um sich Rat und Hilfe zu holen. Spielerisch wird ihnen so bewusst gemacht, dass sie nicht alles alleine in ihrem Leben meistern müssen.