

Übungen: Hilflosigkeit mit Handlungsoptionen entgegentreten

Hinweise für Lehrkräfte:

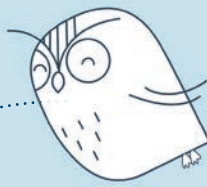
Das Arbeitsblatt kann dabei helfen, mit Schüler:innen zu erarbeiten, wann ich wie auf Schikane reagieren kann. Diese Übung hilft, Handlungsstrategien im Umgang mit Schikane zu entwickeln.

- Das Arbeitsblatt ist nicht für die alleinige Bearbeitung ohne Begleitung gedacht.
- Machen Sie deutlich, dass die Strategie "Ignorieren" nicht als "wegignorieren" gemeint ist.
- Die Strategie "Grenzen setzen" muss persönlich besprochen und praktisch geübt werden.
- Erarbeiten Sie gemeinsam den Unterschied zwischen "Petzen" und "Hilfe holen". Nehmen Sie die Sorgen und die Hürde, sich als betroffene Person Unterstützung zu holen.
- Beobachten Sie die Reaktionen der Schüler:in auf Schikane nach dieser Übung und gehen Sie bei Bedarf in mehrere Feedbackschleifen mit der Schüler:in.

Quellen

Spöber, N., Dresbach, E. (2022):
**Mobbing im Kindes- und Jugendalter –
Therapie Tools.** BELTZ-Verlag.





Übungen: Hilflosigkeit mit Handlungsoptionen entgegentreten

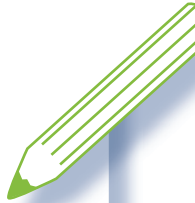
Strategie 1: Ignorieren

Bei einzelnen störenden Verhaltensweisen, die auf dich und andere abzielen, kannst du die Strategie des Ignorierens wählen. Wenn also beispielsweise einzelne Personen immer wieder dumme Sprüche machen – und zwar nicht nur dir gegenüber, sondern auch anderen gegenüber, könnte das eine hilfreiche Strategie sein.

Welche Verhaltensweisen glaubst du, kannst du ignorieren?



WICHTIG

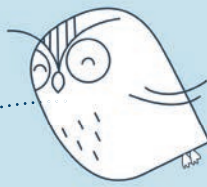
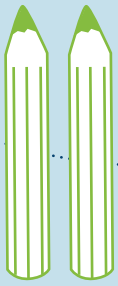


Wenn du dich hingegen stark angegriffen fühlst, solltest du auch klar deine Grenzen kommunizieren. Wenn es häufiger zu fiesen Attacken kommt und du dich nicht traust, darauf zu reagieren, solltest du die Handlungen nicht schön reden und eine andere Strategie wählen.

Strategie 2: Grenzen kommunizieren

Wenn dich eine Verhaltensweise stark stört und du dich bedroht fühlst, dann solltest du sicher und direkt deine Grenzen kommunizieren. Hierbei kommt es aber insbesondere darauf an, was du sagst und wie du das ganze rüber bringst beziehungsweise betonst.

Bei welchen Verhaltensweisen wäre es aus deiner Sicht wichtig, klare Grenzen zu setzen?



Übungen: Hilflosigkeit mit Handlungs- optionen entgegentreten

Strategie 3: Hilfe holen

Wenn eine Person mehr als zwei mal deine Grenzen überschreitet, obwohl du diese klar kommuniziert hast oder du dich im Umgang mit der Situation hilflos und überfordert fühlst, dann musst du dir Hilfe holen!

Wann würdest du dir Hilfe holen?

Bei wem kannst du dir Hilfe holen?

Was ist der Unterschied zwischen Petzen und Hilfe holen?
