

## Tipps, mit denen Sie Ihr Kind stärken

Gezieltes Hänseln, Bloßstellen, Einschüchtern, Ausgrenzen: Wenn das eigene Kind zum Opfer wird, sind Eltern zutiefst besorgt. Aber wie können Sie als Eltern Ihr Kind stark machen, um es gar nicht so weit kommen zu lassen? Der beste Schutz vor Mobbing ist ein gesundes Selbstwertgefühl. Diese Tipps helfen Ihnen, Ihr Kind zu stärken:

- Verhelfen Sie Ihrem Kind zu einem gesunden Selbstvertrauen, in dem Sie es von Anfang an bestärken.
- Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, selbst Grenzen zu setzen, und respektieren Sie diese.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, bei familiären Diskussionen selbstbewusst seine Meinung zu vertreten.
- Fördern Sie Freundschaften und soziale Kontakte Ihres Kindes. Ein Kind, das Freunde hat, wird seltener attackiert als eine Einzelgängerin oder ein Einzelgänger.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind Erfolgserlebnisse (zum Beispiel beim Sport, bei Hobbys, bei Familienausflügen etc.), indem Sie es fordern, aber nicht überfordern.
- Seien Sie elterliches Vorbild und lösen Sie Konflikte in der Familie konstruktiv und ohne Gewalt.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Thema Mobbing und mögliche Strategien, damit umzugehen.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, sich Hilfe zu holen, wenn es selbst, eine Freundin oder ein Freund betroffen ist.



Ihr Kind hat bereits mit Mobbing zu kämpfen? Erfahren Sie auf der Rückseite, was Sie dagegen tun können und wo Sie professionelle Hilfe finden.



## Die wichtigsten Schritte bei Mobbing

Was können Sie tun, wenn sich bestätigt, dass Ihr Kind zum Mobbing-Opfer geworden ist? Zunächst sollten Sie Ihrem Kind erklären, dass es selbst nicht schuld ist an dem Geschehen. Die Verantwortung dafür liegt allein beim Täter. Wichtig ist, dass Sie eingreifen. Überlegen Sie gemeinsam praktikable Lösungen, um das Mobbing zukünftig abzustellen. Beziehen Sie Ihr Kind in alles, was Sie unternehmen, mit ein und entscheiden Sie nichts über seinen Kopf hinweg.

### Die wichtigsten Schritte:

- Dokumentieren Sie Beweise wie Drohbriefe, Postings oder Chatverläufe.
- Um den Auslöser der Attacken zu finden, können Sie Vertrauenspersonen aus der Schule, aus dem Freundeskreis oder dem Sportverein des Kindes zurate ziehen.
- Blockieren Sie im Falle von Cybermobbing alle Kontaktmöglichkeiten der Täterin bzw. des Täters.
- Nehmen Sie Kontakt mit einer Beratungsstelle auf, um Hilfe und Unterstützung zu suchen. Mit Hilfe des unten stehenden QR-Code gelangen Sie auf den Beratungsstellenfinder der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V. (DAJEB).
- In schwerwiegenden Fällen sollten Sie sich an die Polizei und bei Cybermobbing an den Betreiber der Website wenden.
- Viele Träger der Kinder- und Jugendhilfe bieten inzwischen Kurse und Workshops zum Thema Mobbing an. Erkundigen Sie sich über Angebote bei Ihrer Stadt oder Gemeinde.



[www.dajeb.de/beratungsfuehrer-online/beratung-in-ihrer-naehe](http://www.dajeb.de/beratungsfuehrer-online/beratung-in-ihrer-naehe)