



«ICH SCHAFFS» Voneinander lernen – miteinander lösen

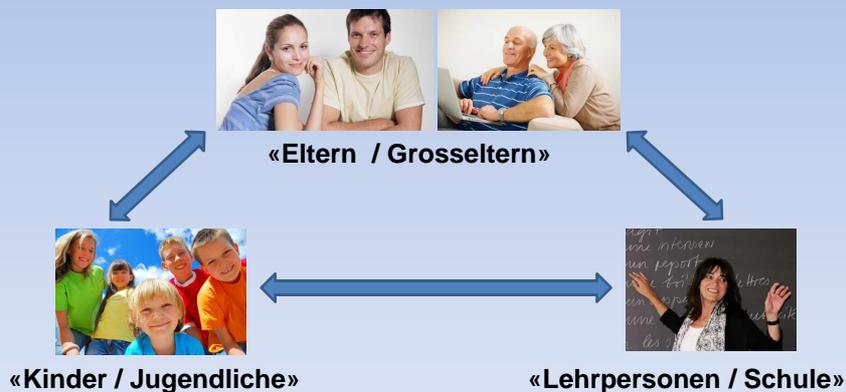
Elternabend
Tagesschule Birke, Hausen am Albis

Dienstag, 17. März 2015
19.30 Uhr – 21.30 Uhr

Klaus Schiller-Stutz, Fachpsychologe / Psychotherapeut FSP

www.schiller-stutz.ch

«Hinschauen statt Wegsehen –
Probleme annehmen und Konflikte konstruktiv lösen
– gemeinsam die Verantwortung wahrnehmen
und handlungsfähig bleiben»

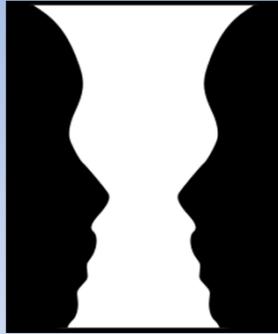


17.03.2015

Ich schaff's - Elternabend Tagesschule Birke

2

Wahrnehmung - Sichtweise - Erfolg



„Das Geheimnis des Erfolges ist,
den Standpunkt des anderen zu verstehen.“
(Zitat von Henry Ford, 30.7.1863 – 7. 4.1947)

17.03.2015

Ich schaff`s - Elternabend Tagesschule Birke

3

Inhalte

- 1) Ich schaff`s! - Förderung von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl unserer Kinder/Jugendlichen
- 2) Umgang mit neuen Kommunikationsmedien (Handy; Internet etc.)
- 3) (Cyber-) Mobbing
- 4) Filmbeitrag „Let`s Fight it Together“ oder „Was wir ALLE tun können, um (Cyber-) Mobbing zu verhindern“
- 5) Auswirkungen von (Cyber-) Mobbing und Handlungsmöglichkeiten

17.03.2015

Ich schaff`s - Elternabend Tagesschule Birke

4

Ich schaff` s - was braucht es dazu? Was macht mein Kind stark? (FritzFranzi: Das Schweizer ElternMagazin, März 2015)



17.03.2015

Ich schaff` s - Elternabend Tagesschule Birke

5

Entwicklung des Selbstvertrauens eines Kindes durch folgende Erfahrungen

- Ich kann etwas! Ich habe Stärken und Talente.
- Ich mache Fortschritte, wenn ich mich anstrengende und übe.
- Ich kann mit Misserfolgen und Rückschlägen umgehen.
- Ich kann mich meinen Ängsten stellen und überwinden.
- Ich habe Einfluss:
Andere greifen meine Ideen auf und lassen sich begeistern.

17.03.2015

Ich schaff` s - Elternabend Tagesschule Birke

6

So fördern Sie das Selbstvertrauen Ihres Kindes

- Lieben Sie Ihr Kind, wie es ist! Zeigen Sie Ihre Liebe ganz deutlich!
Denn so schenken Sie ihm auch gleichzeitig mehr Selbstvertrauen!
- Haben Sie Respekt vor Ihrem Kind!
- Trauen Sie Ihrem Kind etwas zu, denn so lernt es,
mehr Selbstvertrauen zu entwickeln!
- Durch eigene Erfahrungen gewinnt Ihr Kind ebenfalls mehr Selbstvertrauen!
- Stehen Sie zu Ihren Gefühlen!
- Mehr Selbstvertrauen für Ihr Kind durch Lob und Ermutigung!
- Hören Sie gut zu!
- Setzen Sie Grenzen.
- Kritisieren Sie nur falsches Verhalten, aber nie Ihr Kind!
- Strafen Sie Ihr Kind nicht durch Liebesentzug,
denn das gefährdet das Selbstvertrauen!

17.03.2015

Ich schaff's - Elternabend Tagesschule Birke

7

Durch folgende Erfahrungen wird das Selbstwertgefühl Ihres Kindes gestärkt

Ein hohes Selbstwertgefühl entsteht durch die Erfahrung, Teil einer Gemeinschaft zu sein, welche uns annimmt, versteht und respektiert und in der wir uns geborgen fühlen.

- Ich habe Eltern, die mir zuhören,
sich Zeit für mich nehmen und mich verstehen.
- Ich habe Freunde, die mich gernhaben
und mich so nehmen, wie ich bin.
- Wir haben eine(n) Lehrer/-in, die sich für
uns interessiert und uns ernst nimmt.
- Ich fühle mich in meiner Familie eingebunden und willkommen.
- Meine Eltern fangen mich auf, wenn ich strauchle.
Sie mögen mich mit meinen Stärken und Schwächen.

17.03.2015

Ich schaff's - Elternabend Tagesschule Birke

8

Kinder stark machen - 6 Tipps für Eltern

1. Nutzen Sie Probleme, um ihr Kind zu stärken.
2. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass sich Anstrengung auszahlt.
3. Fangen Sie ihr Kind auf, wenn es Misserfolge einstecken muss.
4. Geniessen Sie Momente zu zweit.
5. Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich zu engagieren.
6. Zeigen Sie Ihrem Kind den Wert guter Taten.

17.03.2015

Ich schaff's - Elternabend Tagesschule Birke

9

Umgang mit Handy, Smartphones, Tablets und Games (www.schau-hin.info)

- Ein Handy eignet sich für Kinder ab 9 Jahren.
- Ein Smartphone eignet sich für Kinder im Alter zwischen 11 und 12 Jahren.
- Verwenden Sie Kinderschutz-Apps wie von fragFINN (www.fragFINN.de), Meine-Startseite (www.meine-startseite.de) oder die Vodafone Child Protect App (www.vodafone.de).
- Informieren Sie sich über geeignete Spiele (z.B. www.spieleratgeber-nrw.de)
- Entdecken Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Computerspiele.
- Vereinbaren Sie klare Regeln für die Nutzungszeiten.
Empfehlungen: Kinder bis 5 Jahre max. ½ Stunde; bis 9 Jahre max. 1 Stunde; ab etwa 10 Jahren zunehmend selbständige Einteilung ihrer Medienzeit/Woche; (max. 9. Stunden/Woche - ob TV, Games oder Internet)



17.03.2015

Ich schaff's - Elternabend Tagesschule Birke

10

So surfen Kinder sicher im Internet

5 einfache Regeln für Kinder

- Safety first: Eigene Zugänge und Schutzsoftware nutzen.
- Zeitlimits einhalten.
- Seiten gemeinsam prüfen und unseriöse Angebote wegklicken.
- Surferlebnisse teilen. Bei Fragen oder komischen Situationen an die Eltern wenden.
- Daten schützen. Anmeldungen oder Downloads vorher besprechen.



So suchen Kinder sicher im Internet - 5 Tipps als Empfehlung

- Einfache und eindeutige Suchbegriffe wählen.
- Richtige Schreibweise beachten.
- Statt mit ganzen Sätzen sucht es sich besser mit wenigen Hauptwörtern.
- Überschrift und Textausschnitt geben erste Schlüsse auf den Inhalt.
- Der erste Treffer ist nicht immer der beste. Weitere Seiten anklicken, um Informationen zu vergleichen.

17.03.2015

Ich schaff's - Elternabend Tagesschule Birke

11

Gemeinsame Aktivitäten sowie Treffen mit Freunden sollten ihren festen Platz im Familienalltag finden.

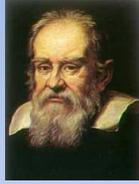


17.03.2015

Ich schaff's - Elternabend Tagesschule Birke

12

Mobbing – ein neues Phänomen oder gab es Mobbing auch schon früher?



...und die Erde dreht sich doch !

Galilei Galileo
(15. 2.1564 - 8. 1.1642)

Mobbing und Gewalt gibt es seit Menschengedenken.

Die Methoden für "Problem- und Konfliktlösungen"
haben sich im Wandel der Zeit sehr verändert



17.03.2015

Ich schaff's - Elternabend Tagesschule Birke

13

Mobbing - was ist das?

(auch als "Bullying,, = tyrannisieren bezeichnet)

Definition von Mobbing unter Schülern (Kaspers, 2001)

- Ein Konflikt unter Schüler/-innen hat sich verfestigt.
- Von zwei Konfliktparteien ist eine, zumeist eine einzelne Person in die Unterlegenheit geraten.
- Diese Person wird häufig und über eine längere Zeit angegriffen, blossgestellt oder schikaniert. Man will diese/-n Schüler/-in los werden.

Mobbing-Definition mit anderen Worten:

„Jemand spielt einem übel mit und man spielt wohl oder übel mit.“
(Neuberger, 1999, S. 18)

- „In der Regel gerät eine betroffene Person durch die Gruppendynamik des Konfliktverlaufes in eine unterlegene Position, aus der sie nur schwer alleine herauskommen kann.“ (Schiller-Stutz, 2014, S.16)
- Mobbinghandlungen kommen in allen Altersstufen vor.
- 7,6% der erwachsenen Beschäftigten erfüllten in der Schweiz die Mobbingkriterien (seco, 2002).

17.03.2015

Ich schaff's - Elternabend Tagesschule Birke

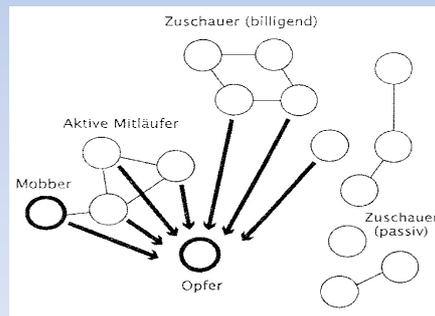
14

Was ist Mobbing noch? (ff)

Mobbing = Kampf um Positionen und strukturelle Macht mit unfairen Mitteln wie Einschüchterungen oder Machtgehabe,

- z.B. zum Vertuschen von eigenen Schwächen oder Fehlhaltungen/Fehlhandlungen, um für deren Folgen andere Personen verantwortlich zu machen (Sündenbockphänomen).

Mobbing-Situation und Dynamik (Gebauer, 2005)



17.03.2015

Ich schaff's - Elternabend Tagesschule Birke

15

Formen von Mobbinghandlungen

- **Verbales Mobbing**
d.h. Demütigungen, Diskriminierungen, Einschüchterungen, Verbreiten von Gerüchten usw.
- **Physisches Mobbing**
d.h. Schlagen, Stossen, Kneifen usw.
- **Psychisches Mobbing**
d. h. Ignorieren, abwertende Blicke, Intrigieren, psychosoziale Angriffe

Cyber-Mobbing (auch Cyber-Bullying genannt)

Benutzung von digitalen Medien (Handy, Internet, Chatroom, E-Mail, SMS), um anderen Personen Schaden zu zufügen - zur Regulation der eigenen Gefühlen (Schiller-Stutz, 2014)

- **Happy Slapping** (lustiges Draufschlagen)
Aufnahmen von Prügeleien per Handykamera mit anschließender Verbreitung als Video via Handy oder im Internet
- **Sexting** = Kommunikation über sexuelle Themen per SMS sowie Versand von erotischem Bildmaterial via Handy / Internet

17.03.2015

Ich schaff's - Elternabend Tagesschule Birke

16

Wie entsteht Cyber- Mobbing?

Niedrige Hemmschwelle infolge

- keine persönliche Begegnung („screen-to-screen“ statt „face to face“),
- dadurch weniger „Konflikt-Reibungsflächen“,
- einfache Kontaktaufnahme, hemmungsfrei,
- arm an Sinnesreizen (meist nur optisch),
- Projektionen aufgrund weniger Informationen (teilweise Realitätsverlust)

Besonderheiten von Cybermobbing

- Inhalte verbreiten sich rasch vor einem grossen Publikum.
- Cyber-Mobbing ist ein „Rund-um-die-Uhr-Eingriff“ in die Privatsphäre.
- Personen, die andere online mobben, agieren oft (scheinbar) anonym.
- Die Rollen Täter und Opfer sind nicht einfach zu trennen.
- Attacken können sich in Form von Gegenattacken gegen einen wenden (Eskalation).

17.03.2015

Ich schaff's - Elternabend Tagesschule Birke

17

Häufige Fehlannahmen und Mythen

1. „An unserer Schule (oder allg. in unserem Unternehmen) gibt es weder Gewalt noch (Cyber-) Mobbing.“
2. „(Cyber-) Mobbing kommt in unserer Schule vor, ist aber harmlos.“
3. „(Cyber-) Mobbing sei ein Streit oder Konflikt und löse sich von selbst auf.“
4. „Gegen Gewalt und (Cyber-) Mobbing könne man nichts machen.“

Wer sind die Opfer?

Jede Schülerin und jeder Schüler (wie auch jede erwachsene Person) kann Opfer einer Mobbingsituation werden.

Die Persönlichkeit der betroffenen Person/-en spielt eine untergeordnete Rolle!

Filmbeitrag

**'Let's Fight it Together' oder
„Was wir ALLE tun können, um Cyber-Mobbing zu verhindern“**
(Quelle: http://old.digizen.org/cyberbullying/fullfilm_de.aspx)

17.03.2015

Ich schaff's - Elternabend Tagesschule Birke

18

Auswirkungen von (Cyber-) Mobbing bei Opfern

Der Prozess von (Cyber-)Mobbing ist in der Regel schleichend. Meist sucht das „Opfer“ das Problem erst einmal bei sich selbst, und dies oft über längere Zeit.

Woran erkenne ich (Cyber-)Mobbing?

- Verunsicherung, Selbstzweifel
- Hilflosigkeit und Ohnmachtsgefühle
- Abnahme der Lernmotivation, Lernunlust mit Leistungsabfall
- Resignation, Passivität, Ängste, Einsamkeit, Isolierung
- Wut, (Selbst-) Aggressionen; Depressionen; Suizid, Amok
- Misstrauen gegenüber Schüler/-innen, Lehrer/-innen, Eltern, Behörden, Fachpersonen
- Schulvermeidung (häufiges zu spät kommen / Schwänzen)
- Beschädigte Kleidungsstücke
- Körperliche Verletzungen (Prellungen, „blaues“ Auge etc.)

17.03.2015

Ich schaff's - Elternabend Tagesschule Birke

19

Auswirkungen von (Cyber-)Mobbing auf Täter/-innen

- Verstärkung und Bestätigung in ihrem Handeln
- Lustgefühle und Erfolgserlebnisse
- Koalitionen mit Schulkolleg/-innen fördert „negative“ Zusammengehörigkeit und Machtgefühle
- Einnahme von Machtpositionen und asozialer Verhaltensweisen
- wenig Selbstreflektion /Empathie vorhanden / Rechtfertigungsstrategien
- Aggressionen gegen Schule / Lehrer/-innen
- Verdrängungs-/Verleugnung eigener Schwächen / Ohnmachtsgefühle

Auswirkungen von Mobbing auf Mittäter/-innen

- Zugehörigkeitsgefühl
- Selbstzweifel und gewisse Hilflosigkeit
- Mitmachen aus Angst, der nächste „Sündenbock“ zu werden
- Aggressionen auf das Opfer, weil sich dieses nicht wehrt

17.03.2015

Ich schaff's - Elternabend Tagesschule Birke

20

Auswirkungen von Mobbing auf das Umfeld (SchulkollegInnen, Lehrpersonen, Eltern, Behörden)

- Unverständnis
- Vorwürfe / gut gemeinte Ratschläge
- Hilflosigkeit, Ohnmacht, Passivität
- Wut, Aggressionen, Ängste
- Stigmatisierungen
- „inadäquate“ Beschuldigungen, Fehlentscheidungen und Handlungen

Interventionsmöglichkeiten bei (Cyber-) Mobbing

Allgemeine Anforderungen

- Problembewusstsein, Betroffensein
 - Nicht Beschuldigen und Nicht Personifizieren
 - Handeln + Mobbing stoppen mit Mut und Zivilcourage
- Opfer, Täter/-innen wie auch Mitläufer/-innen brauchen Unterstützung zum Schutz und konstruktiven Auseinandersetzung.

17.03.2015

Ich schaff's - Elternabend Tagesschule Birke

21

Cyber-Mobbing: Was können Eltern/Erziehende tun?

Unterstützung anbieten:

Das Kind sollte das Gefühl haben, zu jeder Zeit mit seinen Eltern über solche Vorfälle reden zu können und Unterstützung zu erhalten.

Aufmerksam sein:

Sensibel/verständnisvoll auf mögliche Veränderungen des Kindes reagieren.

Ernst nehmen:

Kinder müssen das Gefühl haben, mit ihrem Anliegen ernst genommen zu werden und Hilfe zu erfahren.

17.03.2015

Ich schaff's - Elternabend Tagesschule Birke

22

Cyber-Mobbing: Was können Eltern/Erziehende tun?

Nicht bestrafen:

Ein Handy- und Internetverbot ist nicht sinnvoll. Cybermobbing ist in der Regel nicht auf ein Fehlverhalten des Kindes zurück-zuführen (Gruppendynamik). Auch unabhängig von der eigenen Internet- und Handynutzung können Inhalte über die betroffene Person veröffentlicht werden.

Schule kontaktieren:

Hilfreich kann es auch sein, die Schule des Kindes anzusprechen, damit Cybermobbing zum Thema gemacht wird.

Fachperson kontaktieren

evtl. Beizug der Polizei zur Abklärung von rechtlichen Schritten;
(Kantonspolizei Zürich: Polizeiposten Affoltern a. A.; Im Grund 15; 8910 Affoltern a. A.
Tel.: 044 - 762 16 48; Jugenddienstmitarbeiter: Herr Urs Kirner: kirn@kapo.zh.ch)

17.03.2015

Ich schaff's - Elternabend Tagesschule Birke

23

Ein weiteres Projekt als eine Weltneuheit: Mobbolo, ein Gesellschaftsspiel



Mobbolo ist ein kreatives Kartenspiel mit dem Ziel, beim Spielen für sich und miteinander einen konstruktiven, gesundheitsfördernden Umgang mit Stress und Mobbing zu entwickeln.

Am 15. Juni 2010 erhielt "Mobbolo" als innovativste Idee 2009/10 von der Schweizerischen Gesellschaft für Ideen- und Innovationsmanagement „Idee-Suisse“ den 1. Preis „Creativity Award 2010“.



17.03.2015

Ich schaff's - Elternabend Tagesschule Birke

24

Mobbolo®
Wie das Leben so spielt.

Mobbolo, das Rollenspiel

Rot für die Rolle des Stressors **Gelb** für die Rolle des Gestressten
Rot spielt gegen **Gelb** und umgekehrt

Blau für die Rolle des Mobbers **Grün** für die Rolle des Gemobbtten
Blau spielt gegen **Grün** und umgekehrt

17.03.2015 Ich schaff's - Elternabend Tagesschule Birke 25

Miss Money Penny Dossier
Klaus Schiller-Stutz
Mobbing und Arbeitsplatzkonflikte
Psychosozialen Stress erkennen – Konflikte konstruktiv lösen – Vorbeugen mit Betrieblicher Gesundheitsförderung
ALMA Medien AG

Erschienen bei: Zürich, ALMA Medien AG (www.missmoneypenny.ch); Oktober 2014, 61 Seiten, Fr. 23.00
Erhältlich bei Klaus Schiller-Stutz per Mail praxis@schiller-stutz.ch oder bei www.missmoneypenny.ch

17.03.2015 Ich schaff's - Elternabend Tagesschule Birke 26



**“Nicht wie der Wind weht,
sondern wie wir die Segel setzen, darauf kommt es an,
um ein gutes Team / Unternehmen weiter entwickeln zu können.”**

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit