

Prügeleien vermeiden

Ein Mittelstufen-Schüler hat herausgefunden, dass er sich aus Prügeleien heraushalten kann, indem er sich einen einfachen Befehl gibt: „Stopp – weg – weiter“. Er empfiehlt:

„Das Folgende ist mir klargeworden, nachdem ich wegen Prügeleien von der Schule verwiesen wurde: Wenn dich jemand dazu kriegen will, mit ihm zu kämpfen, mach es nicht. Prügel haben einfach keinen Sinn. Wenn dich jemand hänselt, hat derjenige vielleicht ein schwieriges Leben. Seine Probleme führen vielleicht dazu, dass er sich anders verhält, als er es tun sollte. Wenn mich jemand dazu kriegen will, mit ihm zu kämpfen, verwende ich ‚Stopp – weg – weiter‘.

Stopp – denke nicht mehr darüber nach.

Weg – mit allem Respektlosen, das du nun sagen oder tun willst.

Weiter – mit der Sache, die du vorher eigentlich machen wolltest.

Anstatt dich in Kämpfe verwickeln zu lassen, solltest du dich auf deine Schulaufgaben konzentrieren. So mache ich es. Es gibt immer wieder Situationen, in denen jemand versucht, mich zum Kämpfen zu bringen. Wenn mir jemand absichtlich Dinge an den Kopf wirft, lasse ich mich dadurch einfach nicht stören. Man kann versuchen, mich auf die Palme zu bringen oder dazu zu bringen, jemanden zu schlagen, ich versuche einfach, die Worte zu ignorieren und das zu machen, was richtig ist.

Ich habe meine Lektion gelernt, als ich in der 6. Klasse war. So ein Typ hat mich mit Sachen beworfen. Wir kamen gerade von einer Schulversammlung. Dann hab ich ihn geschubst, er hat zurückgeschubst, wir wurden zum Direktor geschickt. Auf dem Weg dahin haben wir angefangen, uns gegenseitig zu treten. Das war ein Fehler. Ich hätte es einfach gut sein lassen können, aber ich hab es nicht gemacht. Am Ende haben wir beide einen Verweis bekommen. Heute weiß ich es besser.“

Denk darüber nach.

Gibt es in deinem Leben eine Situation, wo du „Stopp – weg – weiter“ anwenden kannst, um dich aus einer Prügelei oder einem Streit heraushalten?

Seid bereit, Freunde zu bleiben

Ratschlag eines Fünftklässlers

In einer Umfrage unter mehr als 2100 Dritt- bis Sechstklässlern haben Kinder über Konflikte geschrieben, die sie mit Freunden hatten. Das Folgende schrieb ein Fünftklässler:

„Das Wichtigste, woran du denken musst, wenn du einen Konflikt mit einem guten Freund hast, ist Folgendes: Wenn ihr wirklich gute Freunde seid, dann gibt es nichts, was sich nicht regeln lässt. Manchmal muss man bereit sein, als Erster ‚Tut mir leid‘ zu sagen. Manche Kinder machen den Fehler, darauf zu warten, dass sich der andere zuerst entschuldigt. Das ist der größte Fehler, den man nur machen kann, denn dadurch läuft der Konflikt weiter. Wenn man die Sache zu lange ungeregelt laufen lässt, kann das die Freundschaft kaputt machen.“

Schreibe über einen Konflikt, den du mit einem Freund hattest und in dem keiner bereit war, sich zu entschuldigen. Was ist passiert?

Schreibe über einen Konflikt mit einem Freund, in dem einer von euch bereit war, sich zu entschuldigen. Was ist passiert?

Mobbst du jemanden?

Einige Menschen wissen, dass sie mobben – andere tun dies, ohne es zu merken. Um herauszufinden, ob du etwas tust, das als Mobbing angesehen werden kann, fülle diesen kurzen Selbsttest aus. Sei ehrlich, und kreuze jede Aussage an, die auf dich regelmäßig oder oft zutrifft.

- ☐ Ich versuche zu erreichen, dass sich jemand anderes wirklich schlecht fühlt oder schämt.
- ☐ Ich mache mich über jemanden auf erniedrigende oder gemeine Weise lustig.
- ☐ Ich beteilige mich oft an Beschimpfungen.
- ☐ Ich schließe andere absichtlich aus und Sorge dafür dass sie sich hinterher schlecht fühlen.
- ☐ Ich verursache absichtlich körperliche Schmerzen bei anderen Menschen.
- ☐ Ich bedrohe andere Menschen.
- ☐ Ich versuche, andere Menschen spüren zu lassen, dass ich besser bin als sie.
- ☐ Ich verschicke gemeine E-Mails, Nachrichten oder SMS oder schreibe gemeine Dinge in soziale Netzwerke über einen anderen Menschen.
- ☐ Ich verbreite gemeine Gerüchte über andere.
- ☐ Ich versuche, andere Menschen dazu zu bringen, Dinge von den oben genannten zu tun.

Brauchst du Hilfe?

Wenn du Hilfe dabei brauchst, mit den Mobbing aufzuhören, rede mit einem Erwachsenen darüber, dem du vertraust.

Denke darüber nach.

Was kannst du tun, um Teil der Lösung für das Problem des Mobbing zu sein?

Handy-Cybermobbing

Mandys Geschichte

„Ich habe mich mit ein paar Mädchen gestritten, die einmal meine Freundinnen waren. Am Abend haben sie sich fiese Messenger-Nachrichten geschickt, in denen ganz viel gemeines Zeug über mich drinstand. Jemand hat eine davon ausgedruckt und mit in die Schule gebracht. Sie haben sie kopiert und an der Schule verteilt, sodass es danach aussah, als wäre alles meine Schuld gewesen. Ich war so sauer, aber ich wusste nicht, was ich tun sollte.“

Felix' Geschichte

„Eines Morgens bin ich aufgewacht und konnte keine frischen Klamotten finden. Ich habe mir dann halt ein schmutziges Shirt angezogen und eine alte Jeans, die eigentlich zu kurz war. Ich hatte keine Zeit, meine Haare in Ordnung zu bringen, und ich hatte, ohne es zu wissen, noch Marmelade im Gesicht kleben. Ich sah ziemlich schmutzlig aus. Als ich zur Schule kam, haben mich die anderen Kinder ausgelacht und gemeine Dinge gesagt. Jemand hat, ohne dass ich es mitbekommen habe, Handy-Fotos von mir gemacht. Später hat er dann mit seinen Freunden eine Internetseite gebastelt, auf der er die Fotos gezeigt hat. Die Seite hatte den Titel ‚Felix ist ein Loser‘. Am nächsten Tag haben alle darüber gesprochen und mich ausgelacht. Es war grausam. Ich wollte mich nur noch verstecken.“



Denke darüber nach.

Hast du schon einmal den Computer oder dein Handy benutzt, um jemanden zu verletzen oder dich zu rächen? Falls ja, war das Cybermobbing.

Was ist falsch an Cybermobbing?

Was kannst du tun, wenn du das Ziel von Cybermobbing wirst?

Was kannst du tun, wenn jemand, den du kennst, jemand anderen cybermobben will?
