

## Methodensammlung zur Prävention von Mobbing

### Kommunikation:

- **Klassenrat:**

Der Klassenrat ist ein Ritual, welches jede Woche zur gleichen Zeit abgehalten werden sollte. Hier können die Kinder über Probleme oder über gut gelungene Dinge reden und diskutieren. Die Kinder sind dabei selbst für unterschiedliche Aufgaben zuständig. Es gibt einen Vorsitzenden oder eine Vorsitzende, der oder die das Gespräch leitet und die Kinder drannimmt, die sich melden. Weiterhin gibt es einen Zeitwächter oder eine Zeitwächterin, eine Protokollantin oder einen Protokollant und einen Regelwächter oder eine Regelwächterin. Alle anderen Kinder sind Ratsmitglieder. Die Rollen werden in jeder Woche neu verteilt und werden am Ende jeder Klassenratssitzung neu festgelegt. Bei der Einführung des Rituals sollten gemeinsam Regeln aufgestellt werden, die beim Kommunizieren beachtet werden sollten. Dabei kann erneut das Modell nach Rosenberg (2012) genutzt werden.
- **Morgenkeis:**

Jeden Morgen wird ein Kreis gebildet, in dem über den letzten Tag geredet werden kann oder in dem akute Probleme angesprochen werden können.
- **Briefkastenmethode:**

Im Klassenzimmer wird eine Postbox aufgestellt. Die Kinder können dort Briefe einwerfen, in denen sie Konflikte beschreiben, die im Klassenrat geklärt werden sollen. Weiterhin kann der Briefkasten dazu genutzt werden, um sich gegenseitig Briefe zu schreiben. Die Postbox wird einmal in der Woche geleert und alle Kinder bekommen ihre Briefe oder die Briefe werden im Klassenrat vorgelesen. Es sollte im Voraus vereinbart werden, dass die Briefe mit gewaltfreier Kommunikation formuliert werden sollten. Weiterhin muss eine Vereinbarung darüber getroffen werden, wie die Briefe beschriftet werden sollten, damit kein privater Brief im Klassenrat vorgelesen wird. Es muss darüber gesprochen werden, welche Themen an alle Kinder gerichtet werden können und welche Briefe privat adressiert werden sollten.
- **Kummerkasten:**

Die Methode ist ähnlich wie der Briefkasten, nur dass die Briefe entweder an die Vertrauensschüler oder Vertrauensschülerinnen oder Vertrauenslehrerinnen oder Vertrauenslehrer geschrieben werden und vereinbart wird, dass diese nicht öffentlich

gemacht werden. Die Kinder können dort individuelle Probleme oder Kummer in Briefen äußern oder um Hilfe bitten.

- Rollenspiele:

In Rollenspielen kann die gewaltfreie Kommunikation geübt werden. Es wird sich eine Problemsituation ausgedacht, in der die Kinder mit einem Partner oder einer Partnerin zusammen gewaltfrei nach dem Konzept von Rosenberg (2012) kommunizieren sollen.

- Fallbeispiele:

Auch mit dieser Methode kann die gewaltfreie Kommunikation geübt werden. Die Kinder bekommen Fallbeispiele und müssen daraufhin analysieren, wie die Person in diesem hätte besser reagieren oder handeln können.

#### Wertschätzung:

- Warme Dusche:

Es gibt zwei Varianten diese Methode durchzuführen. Bei der ersten Variante setzt sich ein Kind in die Mitte eines Stuhlkreises und die anderen Kinder sagen reihum etwas Nettes oder etwas, was sie an dem Kind mögen über das Kind. Bei der zweiten Variante bekommt jedes Kind ein anderes Kind einen Zettel auf den Rücken geklebt. Daraufhin gehen alle Kinder umher und schreiben jedem Kind etwas Nettes oder etwas, das sie an dem Kind mögen auf den Zettel.

- 10 Dinge, die ich an mir mag:

Jedes Kind muss 10 Dinge aufschreiben, die es an sich selber mag.

#### Kennenlernspiele:

- Elias mag Elefanten:

Alle Kinder stehen im Kreis und sagen reihum ihren Namen und eine Sache, die sie mögen und die mit ihrem Anfangsbuchstaben des Namens beginnt. Zum Beispiel könnte Elias sagen: Ich bin Elias und ich mag Elefanten.

- Rundgang:

Jedes Kind schreibt eine Frage auf ein Blatt Papier. Danach gehen alle Kinder zur Musik im Kreis hin und her. Wird die Musik gestoppt, stellt jedes Kind seine Frage an das Kind, welches am nächsten steht. Danach geht der Rundgang weiter, bis die Musik erneut stoppt und die Frage erneut an ein anderes Kind gestellt wird.

- Partnerinterview:  
Jedes Kind bekommt einen Partner oder eine Partnerin. Jedes Paar hat 5 Minuten Zeit, so viele Fragen zu stellen und zu beantworten wie möglich. Im Anschluss stellt jedes Kind seinen Partner oder seine Partnerin vor der Klasse vor.
- Ich packe meinen Koffer:  
Das Spiel funktioniert wie das bekannte Spiel ich packe meinen Koffer. Es werden jedoch nur Dinge eingepackt, welche die Kinder am meisten mögen. Das Spiel kann auch mit Kategorien wie Lieblingsessen oder Lieblingstier gespielt werden.
- Spinnennetz:  
Die Klasse steht im Kreis. Es wird eine zusammengeknäulte Schnur von einem Kind zum nächsten geworfen. Jedes Kind, welches das Knäuel bekommt, muss sich kurz vorstellen.
- Schneeballschlacht:  
Jedes Kind schreibt drei Eigenschaften über sich auf einen Zettel und knüllt diesen zusammen. Dieser wird dann auf Kommando zusammen mit den anderen Papierkugeln der anderen Kinder durch den Klassenraum geworfen. Jedes Kind sammelt nun eine Papierkugel auf. Nacheinander werden die Eigenschaften vorgelesen und versucht rauszufinden, zu wem die Eigenschaften gehören. Das Kind, welches die Eigenschaften auf der Kugel vorgelesen hat, darf als Erstes seine oder ihre Vermutung äußern.

#### Entspannung:

- Atemübungen
- Ausmalen von Mandalas
- Geschichten erzählen
- Fantasiereisen
- Massage (Selbstmassage)