

Tipps zum Umgang mit Mobbing wenn wir immer online sind

COVID-19 hat eine große Veränderung ausgelöst, die dazu geführt hat, dass viele Menschen in soziale Online-Räume strömen. Obwohl das Internet viele Vorteile bietet, gibt es immer Risiken, darunter Mobbing und Unfreundlichkeit. Freundlichkeit anderen und uns selbst gegenüber war schon immer von größter Bedeutung, aber jetzt ist sie besonders wichtig.

1. Respektieren Sie andere

Es gelten jetzt die gleichen Regeln wie vor der Pandemie - behandeln Sie andere so, wie Sie behandelt werden möchten.

- Lassen Sie sich immer von Freundlichkeit leiten.
- Helfen Sie den Kindern innezuhalten, bevor Sie antworten, etwas teilen oder etwas hastig tun. Ermutigen Sie sie, Luft zu holen oder sich für eine Weile vom Bildschirm zu entfernen, bevor Sie antworten.
- Erinnern Sie Kinder daran, dass die Dinge, die wir online veröffentlichen, niemals wirklich privat sind, selbst wenn wir Datenschutzeinstellungen verwenden. Jeder, mit dem wir verbunden sind, kann die Dinge, die wir tun oder sagen, online teilen.



2. Respektieren Sie die Regeln anderer

Einige Kinder dürfen bestimmte Apps möglicherweise nicht oder nicht gleichzeitig mit anderen verwenden.

- Jede Familie hat ihre eigenen Regeln und Werte, und Kinder sollten diese nicht gegen andere anwenden.
- Empathie fördern. Erinnern Sie die Kinder daran, darüber nachzudenken, wie sie sich fühlen würden, wenn sich die Situation umkehren würde und sie nicht an der Aktivität teilnehmen könnten.

3. Handeln Sie

Wenn jemand Ihnen oder jemandem, den Sie kennen, unfreundlich ist, können Sie:

- sich darauf einigen, uneins zu sein. Unterschiedliche Meinungen sind in Ordnung. Nicht alles muss ein Streit werden.
- sie ignorieren. Wenden Sie sich jemandem oder etwas anderem zu.
- die Person in der App blockieren oder stummschalten, falls dies verfügbar ist.
- sie melden. In vielen Apps können Sie einen bestimmten Beitrag, eine bestimmte Person oder eine bestimmte Gruppe melden. Siehe das [Cyberbullying Research Center](#) für eine umfassende, aktuelle Liste der zu meldenden Stellen.
- andere unterstützen, die verletzt werden. Sagen Sie etwas Gutes und ermutigen Sie sie, es zu ignorieren, zu blockieren oder zu melden.
- Freundlichkeit verbreiten. Fragen Sie bei anderen nach, machen Sie ein Kompliment oder sagen Sie ihnen, dass Sie sie vermissen. Wenn wir dies alle tun würden, könnte das Internet ein positiverer Ort sein.



4. Seien Sie freundlich sich selbst gegenüber

Zu den Selbstpflegepraktiken gehört das Abschalten von den leuchtenden Bildschirmen der Geräte.

- Ermutigen Sie die Kinder, den Netzstecker für eine Weile zu ziehen.
- Erinnern Sie Kinder daran, dass ihr Wert nicht der Anzahl der Likes, Follows oder Kommentare entspricht, die sie in ihren eigenen Posts erhalten.
- Helfen Sie Kindern, belastbar zu werden. Es ist eine wichtige Fähigkeit, die Kinder entwickeln können, damit die Unfreundlichkeit eines anderen sie nicht niederschlagen muss. Das Cyberbullying Research Center hat großartige Ratschläge, wie man dies mit ihrem macht (**ABC Methode**). Dies ist ein einfacher Rahmen, der Kindern hilft, die Widrigkeiten (Adversity-A), den Glauben (Belief-B) und die Konsequenzen (Consequence-C) neu zu gestalten. Ein Freund, der nicht auf einen Text antwortet, ist möglicherweise nicht sauer und Sie müssen nicht traurig darüber sein. Sie könnten stattdessen in Betracht ziehen, dass ihr Freund beschäftigt ist, und sich später erneut an ihn wenden.
- Erwägen Sie **Bücher und Filme** als einen weiteren Weg, um Empathie und Belastbarkeit zu vermitteln.

5. Seien Sie vorbereitet

Hoffentlich wird Ihr Kind niemals Cybermobbing ausgesetzt sein. Wenn dies jedoch geschieht, stellen Sie sich die folgenden Fragen:

- Was würden Sie tun, wenn sie gemobbt würden??
- Was würden Sie tun, wenn sie einen anderen schikanieren würden?

Dies sind keine normalen Zeiten; Dinge haben sich für immer verändert. Eine Sache, die sich nicht geändert hat, ist jedoch, wie wichtig es ist, wie wir andere und uns selbst behandeln und wie wir Kindern beibringen, in schwierigen Zeiten zu handeln und zu reagieren.

