

## Kennen Sie die Zeichen von Mobbing und Stress bei Kindern?



### Anzeichen die Sie ernst nehmen sollten:

- Schulische und Körperliche Leistungen verschlechtern sich.
- Ihr Kind ist oft traurig, frustriert, unzufrieden, unglücklich und/oder hat oft Angst.
- Geld und Markenkleidung werden überdurchschnittlich wichtig.
- Gegenstände verschwinden
- Ihr Kind hat wenig soziale Kontakte.
- Ihr Kind verbringt überdurchschnittlich viel Zeit online. (Smartphone, Nintendo, Switch, Playstation, Computer, Tablet etc.).
- Ihr Kind kann schlecht Entscheidungen treffen.
- Ihr Kind kritisiert sich selbst sehr stark / lehnt sich und den eigenen Körper ab.

### Mögliche körperliche Beschwerden sind:

- Schlafprobleme
- Übelkeit
- Bauchschmerzen
- Kopfschmerzen (Migräne)
- Essstörungen
- Verletzt sich selbst oder andere.

Früher stand ich auch an der Stelle, wo viele Kinder sich heute befinden. Das ständige Ärgern, Streiten, und das Mobbing zerrt an den Nerven der Kinder, Eltern, Einrichtungen und Pädagogen. Hilflosigkeit und Machtlosigkeit machen sich breit.

Als Kind und Jugendliche musste ich viele Kämpfe für mich ausfechten und wurde dadurch immer wieder vor, für mich alleine, unbezwingbare Herausforderungen gestellt.



Durch Hilfe von Außen, gute Strategien und Hürden die ich gelernt habe, zu meistern, kann ich heute sagen: Ich bin resilient und widerstandsfähig geworden!

Heute als Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin und stolze Mutter von zwei Grundschulkindern, weiß ich, wie wichtig es ist, dass Kinder schon früh lernen, ein Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu entwickeln, welches ihnen hilft, mit Herausforderungen und Konflikten leichter umzugehen und sich auf jede Situation eigenverantwortlich einstellen zu können.

Mein Training hilft ihrem Kind dabei, genau diese Lebens-Kompetenzen zu entwickeln.

Ich freue mich darauf, mit ihren Kindern auf eine bewegte, stärkende, wertschätzende und spannende Entdeckungsreise zu ihren Stärken, Fähigkeiten und Zielen zu gehen.



[www.starkfuerkinder.de](http://www.starkfuerkinder.de)

**Sylwia Kumm**  
0176 63 75 43 41    
[info@smart-durchs-leben.de](mailto:info@smart-durchs-leben.de)

[www.smart-durchs-leben.de](http://www.smart-durchs-leben.de)



# MOBBING Prävention



## Selbstbehauptungs- und Resilienz Trainings für Kinder und Jugendliche

Lassen Sie uns gemeinsam dafür antreten, dass Mobbing keinen Nährboden mehr bekommt.



Mobbing ist ein SYSTEM:  
Gemeinsam sind wir STÄRKER.

### Kursangebot:

- Kinderkurse in Kitas und Schulen
- Offene Kursangebote für Kinder (5-14 Jahre)
- Elternworkshops, Elternvorträge
- Pädagogen Fortbildungen

### Kinder nach dem Training haben gelernt:

- Einen sicheren und gewaltfreien Umgang mit Beleidigungen und Provokationen.
- Eigene Grenzen zu spüren und dadurch auch Grenzen anderer wahrzunehmen und zu akzeptieren.
- Sich selbst das Gute ins Leben zu holen.
- Umgang mit den eigenen Gefühlen (Gefühlskompass).
- Selbstfürsorge.
- Unterschied zwischen Angst und Unsicherheit
- Respektvoller und achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen.
- Keiner muss länger Opfer oder Täter sein.
- Flexibler Umgang mit Herausforderungen und Veränderungen.
- Ziele zu erreichen:

Dadurch wird Ihr Kind in der Lage sein sich selbst und anderen sicher im Alltag zu begegnen, sich neuen Aufgaben zu stellen und sich von schädlichen Einflüssen zu distanzieren.



### Sie als Eltern werden ebenfalls von dem Training profitieren:

- Sie sind sorgenfreier und entspannter.
- Weniger Krankheitstage.
- Weniger Geschwister-Streitigkeiten und mehr Harmonie im Familienalltag.
- Sie erhalten Tipps für Routinen welche zu mehr Zufriedenheit und Glück bei allen Familienmitgliedern führt.
- Eine weitere schöne Ergänzung Ihrer Erziehungskompetenzen im Kontext wie stärke ich mein Kind und biete den sicheren Hafen.

Dies führt dazu, dass Sie weniger Zeit und eigene Energie beim schlichten von Streitigkeiten verlieren. Sie sich kraftvoller und zuversichtlicher fühlen.



### Sie als Einrichtung werden folgende Vorteile für sich feststellen können:

- Entlastung der Pädagogen und Eltern, dadurch dass die Kinder viele Konflikte selbstständig klären und lösen.
- Mehr Freude und Leichtigkeit im Team.
- Das Team kann sich auf das Wesentliche konzentrieren.
- Mehr Zeit für Lehrinhalte und Organisatorisches.
- Weniger Handgreiflichkeiten und respektvollerer Umgang untereinander.
- Ausgeglichene Kinder und zufriedene Eltern.
- Fortbildungen und Weiterbildungen zum Thema "Mobbing Prävention und Resilienz".
- Positive Rückmeldungen der Elternschaft und gute Öffentlichkeitsarbeit.
- Die Kinder sind bestmöglich auf den nächsten "schulischen" Lebensabschnitt und künftige Veränderungen vorbereitet.

