



KLASSENZIMMERÜBUNG 2.4 | Mobbing und Hänseleien

KLASSE
4–5

Dauer

45 Minuten

Materialien

- Kopie der Antimobbingrichtlinie der Schule und/oder anderer Doku-mente zum Thema Mobbing – eine für elektronischen Aus-hang oder ein ausge-drucktes pro Paar
- **Plus, Minus, Interessant** Arbeitsblatt – eins pro Schüler*in
- Bastelholzsticks mit Namen der Schüler*innen beschriftet – einer pro Schüler*in
- Flipchart-Papier
- **Antimobbingregeln** Arbeitsblatt zur Reflexion – ein halbes Blatt pro Schüler*in

Hinweis: Unten findest du Optionen zur Moderation, wenn sich die Schüler*innen in einer digitalen Situation befinden. Die Arbeitsblätter können elektronisch zur Verfügung gestellt und zu Hause ausgedruckt werden oder als bearbeitbare Microsoft-Word-Vorlage zur Übermittlung per E-Mail, über Lernmanagementsysteme oder ein live geteiltes/gemeinsames Dokument.

Werkzeuge zum Aufbau von Körpervertrauen

MOBBING IN UNSERER SCHULE: WAS KÖNNEN WIR TUN?

Überblick

Die Inhalte für das Programm **wundervolles ich** wurden in Zusammenarbeit mit Dr. Marisol Perez, einer klinischen Psychologin und Forscherin an der Arizona State University und am Institut für Forschung und Bildung zur Förderung der Gesundheit von Kindern (REACH), erstellt. Dr. Perez' Arbeit widmet sich der Unterstützung zukünftiger Generationen dabei, weniger Fokus auf das Aussehen zu legen und stärker ihren Körper zu respektieren, zu mögen und wertzuschätzen.

In dieser Übung diskutieren die Schüler*innen die Bobbingregeln ihrer Schule und machen Vorschläge zur Überarbeitung. Mit der Unterstützung der Lehrkraft überarbeiten sie dann die Mobbing-und-Hänseleien-Richtlinien, indem sie die Regeln, die sich auf das Körpergewicht beziehen, in die Richtlinien mit aufnehmen.

Jede Übung ist Teil einer Serie von fünf Unterrichtsstunden, die sich mit den Auswirkungen von Mobbing und Hänseleien auf das Körperbewusstsein bezieht. Die Lektionen 1 bis 3 umfassen die wichtigsten Inhalte und sollten der Reihe nach durchgenommen werden. Die Lektionen 4 bis 5 sind ergänzend und bieten den Schüler*innen die Möglichkeit, ihr Wissen über die Kernkonzepte zu erweitern.

Hintergrund

Das Körperbild ist definiert als die Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen gegenüber dem eigenen Körper.¹ Die Forschung zeigt, dass Unzufriedenheit mit dem Körper zur Entwicklung ungesunder Verhaltensweisen bei Kindern und Erwachsenen beiträgt. Die Menschen tun eher ungesunde Dinge, um ihr Gewicht und ihre Körperform zu kontrollieren, wenn sie sich mehr auf das Aussehen als auf die Funktionalität ihres Körpers konzentrieren.² Viele Faktoren können sich auf das Körperbild auswirken, einschließlich Mobbing und Hänseleien aufgrund des Gewichts. Wenn Schüler*innen gemobbt oder gehänselt werden, kann dies ihr Selbstwertgefühl beeinträchtigen und zu ernsthaften negativen Folgen führen.

¹ Cash & Prunzinsky, 1990.

² Thompson & Stice, 2001.

Die Forschung zeigt: Schüler*innen, die gemobbt werden, bergen ein erhöhtes Risiko für Selbstmordgedanken und -versuche,³ haben eher ein ungesundes Bewältigungsverhalten,⁴ schwänzen die Schule⁵ und ernähren sich häufiger ungesund.⁶ Diese Folgen beschränken sich nicht auf die Kindheit: Mobbing aufgrund des Gewichts wird auch mit einem schlechten Körperbild und ungesundem Essverhalten im Erwachsenenalter verbunden.⁷

Es gibt viele Faktoren, die bei Schüler*innen Unzufriedenheit mit ihrem Körper hervorrufen können. Zu diesen Faktoren gehören Körperbilder in den Medien und von Prominenten, Druck von Familie und Freunden, auf eine bestimmte Art und Weise aussehen zu müssen, sowie Hänseleien und Mobbing durch Gleichaltrige. Jedes Gespräch in Bezug auf den Körper oder den Körpertyp (selbst mit positiven Aussagen) kann zu negativen Gefühlen über den eigenen Körper führen.⁸

Die Medien spielen eine entscheidende Rolle bei der Prägung der Einstellung jedes/jeder Einzelnen zu seinem/ihrem Körper. Die Medien fördern bestimmte Körpertypen und betonen die Bedeutung von Schlankheit für Mädchen und Muskulosität für Jungen. Die Forschung zeigt, dass die Nutzung sozialer Medien durch junge Menschen mit einer eher negativen Einstellung zu ihrem Körper verbunden ist.⁹ Um junge Menschen besser auf den Online-Druck vorzubereiten, wird empfohlen, dass sie darüber aufgeklärt werden, wie soziale Medien ihre Vorlieben und Abneigungen beeinflussen.¹⁰

Diese Lektion wird sich auf die Antimobbingregeln der Schule konzentrieren und den Schüler*innen die Möglichkeit geben, die Antimobbingregeln der Klasse zu überarbeiten.



Ziele

Die Schüler*innen werden

- diskutieren, wie Mobbing und Hänseleien aufgrund von Aussehen/ Gewicht das Körperbewusstsein beeinträchtigen,

³ Eisenberg, Neumark-Sztainer, & Story, 2003.

⁴ Puhl & Luedicke, 2012.

⁵ Puhl & Luedicke, 2012.

⁶ Hayden-Wade, Stein, Ghaderi, Sabinski, & Wilfley, 2005; Neumark-Sztainer, Falkner, Story, Perry, Hannan, & Mulert, 2002.

⁷ Puhl, Wall, Chen, Austin, Eisenberg, & Neumark-Sztainer, 2017.

⁸ DSEP Content Development Framework, University of West England's Center for Appearance Research, 2012.

⁹ Salomon, I., & Brown, C. S. (2019). The selfie generation: examining the relationship between social media use and early adolescent body image.

¹⁰ www.psychologytoday.com/us/blog/smart-people-don-t-diet/201902/teens-body-image-and-social-media.

- die Antimobbingregeln ihrer Schule untersuchen,
- Änderungen an der Politik ihrer Schule vorschlagen, um sie integrativer und effektiver zu machen.

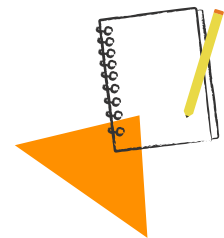
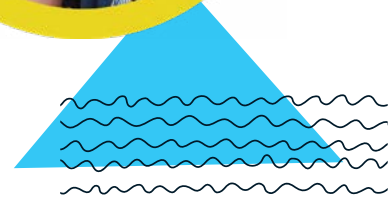
Grundlegende Frage

Wie lauten die Antimobbingregeln an unserer Schule und wie können sie aktualisiert werden, um integrativer und effektiver zu sein?

Vorbereitung der Lehrkraft

Vor der Lektion:

- Halte Kopien der Antimobbingregeln deiner Schule und alle nötigen Dokumente für die Schüler*innen bereit.
 - Beachte, dass diese Lektion in Abhängigkeit von der Antimobbingregeln der Schule, wie umfassend sie ist und wie viele Informationen die Schüler*innen über diese Politik haben, gestaltet werden sollte. Während der Lektion können die Schüler*innen herausfinden, dass Mobbing aufgrund des Gewichts und Mobbing und Hänseleien möglicherweise nicht in der Antimobbingregeln der Schule enthalten sind. Leite die Diskussion in diese Richtung, falls die Schüler*innen nicht von selbst zu dieser Schlussfolgerung kommen.



Vorschläge für die Durchführung von digitalen Meetings

- **Beleuchtung:** Gegenlicht verhindert, dass deine Zuhörer*innen dich gut sehen können. Stelle sicher, dass es hell genug ist und du gut gesehen wirst.
- **Platzierung der Kamera:** Achte darauf, dass sich die Kamera auf Augenhöhe befindet. Dies fördert den Blickkontakt und die Bindung mit deinem Publikum. Du kannst Bücher oder andere Gegenstände verwenden, um deinen Laptop anzuheben.
- **Ton:** Mache vor der Sitzung einen kurzen Soundcheck. Stelle sicher, dass man dich gut hört und keine Echo erklingt, oder nutze extra Kopfhörer für den Call.
- **Stelle eine Kommunikationsebene her:** Versuche, mit deinem Publikum in Kontakt zu treten, was digital eine Herausforderung sein kann. Verbinde dich mit ihnen durch kurze Geschichten oder Humor.

- **Technische Probleme:** Es ist in Ordnung, Fehler zu machen oder technische Probleme zu haben. Wenn du ein technisches Problem hast oder die Dinge nicht wie geplant laufen, tue dein Bestes, um die Verbindung wiederherzustellen und mit dem Unterricht fortzufahren. Am besten bereitest du dich vor, indem du deine Internetverbindung sowie die Ton- und Videoeinstellungen vor der Sitzung testest.



Hinweis zur Sensibilität

Achte aufgrund der Art der heutigen Diskussion auf die Gefühle der Schüler*innen. Es kann eine Vielfalt von Emotionen und Reaktionen auf diese Themen geben. Lehrkräfte sollten die Sprache umschreiben/ändern, um sie an die Klasse anzupassen.

Unterrichtsplan

Ablauf

- Bitte die Schüler*innen, in Zweiergruppen zu arbeiten, und schreibe folgende Fragen an die Tafel:
 - Wie hängt eurer Meinung nach Mobbing aufgrund des Aussehens zusammen mit Körperbewusstsein?
 - Was sind die Antimobbingmaßnahmen an unserer Schule?
 - Welche Schritte solltest du unternehmen, wenn du gemobbt wirst? Welche Schritte solltest du unternehmen, wenn du siehst, dass jemand anderes gemobbt wird?
- Bitte die Schüler*innen, die Fragen mit ihrem Partner /ihrer Partnerin zu besprechen, bevor sie gebeten werden, ihre Ideen mit der Gruppe zu teilen.
- Erkläre, dass die Klasse heute die Antimobbingmaßnahmen an ihrer Schule untersuchen und Vorschläge machen wird, wie diese integrativer und effektiver sein können.

DIGITALE MÖGLICHKEITEN

- Erlaube den Schüler*innen, ihre Antworten laut vorzutragen, oder ermutige sie, ihre Antworten aufzuschreiben, um sie später in einem Live-/ Gemeinschaftsdokument hinzuzufügen oder in einem Chatbereich zu kommentieren.

DIGITALE OPTIONEN

- Die Moderation kann in einem live geteilten Dokument oder elektronisch übermittelt werden.

Tun

- Hänge die Antimobbingregeln der Schule und die Verfahren zum Umgang mit Mobbing an die Tafel oder halte Kopien für die Schüler*innen bereit. Lies sie den Schüler*innen vor und kläre alles, was sie nicht verstehen.
- Verteile das Arbeitsblatt **Plus, Minus, Interessant**.
- Gib den Schüler*innen zehn Minuten Zeit, um das Dokument zu verstehen, die positiven Aspekte der Antimobbingregeln der Schule, die verbessert werden könnten, zu sammeln und interessante Dinge über die Antimobbingregeln der Schule zu erfahren. Sie sollten ihre Gedanken aufschreiben, während sie den Text durchgehen.
- Wähle mithilfe von Holzbastelsticks zufällig Namen von Schüler*innen aus und bitte sie, ihre Ideen aus den Arbeitsblättern **Plus, Minus, Interessant** mitzuteilen. Hilf den Schüler*innen, herauszufinden, was in den Richtlinien fehlen könnte, um sie umfassend und effektiv zu gestalten, wobei der Schwerpunkt auf gewichts-bezogenen Themen liegt.
- Bitte die Schüler*innen, sich Gedanken darüber zu machen, wie sie Mobbing aufgrund ihres Gewichts verhindern und Gleichaltrige unterstützen, wenn diese das Gefühl haben, gemobbt zu werden.
- Führe die Schüler*innen durch den Prozess der Erstellung von „Antimobbingregeln“ in der Klasse, welcher die Ideen aus der Plus-Minus-Aktivität widerspiegelt. Halte die Antworten der Schüler*innen beim Brainstorming ihrer Ideen auf Flipchart-Papier fest.
- Diskutiere, wie die Schüler*innen einander helfen können, die neuen „Antimobbingregeln“ einzuhalten. (Zum Beispiel: Wie wird diese aussehen? Wie werden wir wissen, dass dies funktioniert? Wer kann uns helfen, auf dem richtigen Weg zu bleiben?)

Reflexion

- Verteile das Arbeitsblatt **„Reflexion der Antimobbingregeln“** an alle Schüler*innen und bitte sie, über das Gelernte nachzudenken, und ihren Vorschlag im Arbeitsblatt zu notieren.
- Wenn es die Zeit erlaubt, bitte die Schüler*innen, ihre Überlegungen mitzuteilen.

DIGITALE OPTIONEN

- Die Moderation kann über ein live geteiltes Dokument oder über Screenshare projiziert werden.

DIGITALE OPTIONEN

- Die Moderation kann in einem live geteilten Dokument oder elektronisch übermittelt werden.



Plus, Minus, Interessant

PLUS Was gefällt dir an unserer Schulrichtlinie gegen Mobbing?	MINUS Wie könnte die Antimobbingregeln der Schule besser sein?	INTERESSANT Welche Dinge findest du interessant?
Beispiel: Du hilfst einer Schüler*in, wenn du es meldest.	Beispiel: Mehr Beispiele für Mobbing.	Beispiel: Die ganze Schule macht das.



Plus, Minus, Interessant

PLUS Was gefällt dir an unserer Schulrichtlinie gegen Mobbing?	MINUS Wie kann die Antimobbingregeln der Schule besser sein?	INTERESSANT Welche Dinge findest du interessant?
Beispiel: Du hilfst einer Schüler*in, wenn du es meldest.	Beispiel: Mehr Beispiele für Mobbing.	Beispiel: Die ganze Schule macht das.

Reflexion der Antimobbingregeln

Wie können wir gewichtsbezogenes Mobbing in unserer Schulrichtlinie mit aufnehmen?



Reflexion der Antimobbingregeln

Wie können wir gewichtsbezogenes Mobbing in unserer Schulrichtlinie mit aufnehmen?