



## **Liebe Schülerinnen und Schüler,**

wir sind es wieder, eure Trainer vom Gewaltfrei Lernen- Team und möchten euch ganz klar sagen: **Hilfe holen ist kein Petzen!**

Hilfe holen für dich ist kein Petzen, wenn dich einer wiederholt ärgert! Du machst einfach die Stopp-Regel in 3 Schritten und holst dann eine Aufsicht.

Und wenn du für ein trauriges Kind einen Erwachsenen zur Hilfe holst, ist das auch kein Petzen. „Petzen“ ist wenn man Kleinigkeiten laut über ein Kind in den Raum ruft oder Erwachsenen sagt, wie: „Anna kaut Kaugummi!“ - Kleinigkeiten, die du besser der Anna selbst sagen könntest. Sie freut sich sogar, wenn du sie freundlich erinnerst, den Kaugummi rauszunehmen, bevor Lehrerinnen daran erinnern.

**Lass dich durch Beleidigungen nicht extra ärgern**, nicht provozieren, so dass du wütend wirst! Manche Kinder versuchen das aus Spaß vor anderen Kindern oder aus eigener Wut. Gewinne die Provokation „elefantenstark“ mit Locker Bleiben, mit Cool Bleiben!

Unsere Tipps für dich bei Beleidigungen:

1. Ruhig bleiben, mach dich groß und gehe einfach mit großen Schritten weiter. Schulterzucken wirkt in der Situation lässig und stark.
2. Bitte drehe dich bei dir schmerzenden Beleidigungen wenigstens weg und atme durch, bevor Du etwas sagst oder machst. Sind es mehrere Kinder, hilft Reden nicht viel! Dann wende dich weg, tu so, als würde dir der Beleidigende egal sein - oder als würde er dich langweilen.
3. Mache Beleidigungen nicht mit! Bitte mach nur, was du fair findest. Rede so, wie du möchtest, dass andere Menschen mit dir reden. Du musst nicht das tun, was andere starke Kinder von dir verlangen. Du solltest bei fiesen Beleidigungen auch nicht mitmachen oder mitlachen. Das bestärkt sonst den Bösen und er macht es öfters.
4. Wenn du einem Kind nach Beleidigungen mal deine Meinung sagen willst, dann mache es, wenn es am nächsten Tag alleine ist oder bei dir mitspielen will. Spreche normal laut und erkläre, was du nicht magst und dass du von ihm enttäuscht bist. Bitte spreche ihm mutig in die Augen, ohne selber zu beleidigen.
5. Willst du einen Ärger klären, dann schreie nicht, rede leise aber mutig: „Wer schreit, hat Unrecht!“ sagen viele. Wir Trainer meinen sogar: „Schreien macht Freundschaften und Bekanntschaften kaputt!“ Schreien verhindert, dass andere dich verstehen! Sie hören dir dann nicht mehr zu, werden sauer und verschlossen.
6. Du bist nicht allein bei Beleidigungen! Es gibt Leute, die zu dir stehen! Wende dich an Freunde und Erwachsene, die dich unterstützen werden, wenn du unglücklich bist.

Unser Tipp: Übe mit einer Freundin/einem Freund, bei Beleidigungen locker zu reagieren!

**Bitte lache nicht mit**, wenn ein Schüler ein lustiges Schimpfwort zu einem anderen sagt! Genau das hat er gewollt und fühlt sich dann als Beleidiger extra stark, wenn Du als Zuschauer mitlachst. Dann macht er das noch öfters gerne, beleidigt viele und vielleicht einmal auch dich.

Liebste Grüße

eure **Trainer und Trainerinnen von Gewaltfrei Lernen**