

So kannst du einen Lehrer ansprechen:

Wer etwas Schlimmes erlebt hat, der ist dann natürlich auch etwas ängstlich, dieses Erlebnis jemand zu erzählen. Aber du solltest schon ein bisschen Mut entwickeln, weil es sonst niemand erfährt und dir dann niemand helfen kann.

Beispielsweise einer deiner Lehrerinnen oder Lehrer. Sie haben nicht nur in ihrem Schulfach viel Wissen, sondern sie sind auch darin ausgebildet, Kindern zuzuhören, sie zu verstehen und ihnen zu helfen. Aber wie sprichst du ihn am besten an, ohne dass deine Klassenkameraden direkt etwas von deinen Sorgen mitbekommen?



Die einfachste Möglichkeit für dich:

- ✓ Du gehst morgens vor der ersten Schulstunde oder in der Pause in das Sekretariat und
- ✓ Du sagst, dass du die Lehrerin oder den Lehrer, der oder dem du vertraust, gerne persönlich sprechen möchtest.

Die Schulsekretärin wird sie bzw. ihn aus dem Lehrerzimmer holen - und dann hast du den größten Schritt auch schon gemacht. Jetzt musst nur noch erzählen, dass du dich gerne allein mit ihr bzw. ihm unterhalten möchtest. Ihr werdet in einen anderen Raum gehen, wo du dann deine Sorgen frei erzählen kannst und ihr gemeinsam eine Lösung für deine Sorgen findet.

Eine andere Möglichkeit:

- ✓ Du schreibst, dem Lehrer oder der Lehrerin eine Mail. Schreibe ihm einfach in einem Satz, dass du dich einmal mit ihm alleine unterhalten möchtest, weil du Sorgen hast. Mehr muss gar nicht sein. Er wird dich dann ansprechen und sich mit dir allein darüber unterhalten, wie er dich unterstützen kann.

Die Mailadresse findest du normalerweise auf der Website der Schule.