

Für alle, die jetzt schon neugierig sind... Was sind Lebenskompetenzen eigentlich?

Lebenskompetenzen sind Fähigkeiten, die uns helfen mit den täglichen Herausforderungen im Leben gut umgehen zu können. Sie sind sozusagen die Grundlage, um das Leben gut zu meistern und dabei gesund zu bleiben!

Dazu zählt...

- Sich selbst mit seinen Stärken und Schwächen zu kennen.
- Sich in andere hineinversetzen zu können und zu merken, wenn es jemandem schlecht geht.
- Dinge zu hinterfragen, neugierig zu sein und kreativ zu denken.
- Entscheidungen treffen zu können und zu wissen, welche Folgen das eigene Verhalten hat.
- Probleme aktiv anzugehen und Lösungen zu überlegen.
- Stress und eigene Gefühle zu erkennen und gut damit umgehen zu können.
- Die eigene Meinung und Bedürfnisse ausdrücken zu können.
- Freundschaften zu schließen und zu wissen, wie man gute Freundschaften aufrechterhält.

Entwickelt wurde das Konzept der Lebenskompetenzen von der WHO (1994)¹. Das Erlernen und Ausbauen dieser Fähigkeiten beschränkt sich nicht nur auf die Kindheit, sondern begleitet uns unser ganzes Leben lang – von der Geburt, über Kindheit und Jugend bis ins hohe Alter.

Wie kann ich die Lebenskompetenzen von meinem Kind stärken?

Als Familie fördern Sie bereits tagtäglich in vielen kleinen Dingen die Lebenskompetenzen Ihres Kindes. Damit bewirken Sie Großes! Sie geben Ihrem Kind damit das Rüstzeug für ein gesundes Leben mit und schützen es vor einer möglichen Suchtentstehung oder anderen psychischen Erkrankungen.

Sie fördern Ihr Kind indem Sie es im täglichen Umgang mit Herausforderungen und beim Entdecken der Welt begleiten, aber auch in Form einer Vorbildfunktion – wie Sie mit Ihren eigenen Bedürfnissen, Gefühlen und Problemen umgehen, wie sie kommunizieren und Beziehungen gestalten, hat auch einen wichtigen Einfluss auf Ihr Kind.

Hier finden Sie einige Beispiele, wie Sie im Familienalltag Ihr Kind in der Entwicklung der jeweiligen Lebenskompetenz unterstützen können.

Entscheidungsfähigkeit

Ihr Kind darf kleinere Entscheidungen im Alltag selber treffen. Einen passenden altersgerechten Rahmen dafür geben Sie als Eltern vor. Manche Entscheidungen liegen bei Erwachsenen, andere können Kinder schrittweise selber treffen. Das Kind kann z.B. selber zwischen einem blauen und einem roten T-Shirt entscheiden, aber nicht grundsätzlich darüber, ob es heute schon warm genug für ein kurzes T-Shirt ist.

¹ World Health Organization (WHO). (1994). Life skills education for children and adolescents in Schools. Geneva: World Health Organization

Problemlösefähigkeit

Sie beziehen Ihr Kind in den Alltag mit ein und Ihr Kind darf selbst altersentsprechende Aufgaben, wie z.B. Tisch decken oder Haustiere füttern übernehmen. Dadurch erlernt Ihr Kind spielerisch lebenspraktische Fähigkeiten. Bei kleineren Herausforderungen geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit selber verschiedene Lösungswege auszuprobieren – dabei muss nicht jeder Weg sofort klappen. Alle Familienmitglieder dürfen auch mal Fehler machen.

Kreatives Denken

Sie zeigen Interesse an den Gedanken, Überlegungen und Ideen Ihres Kindes. Ihr Kind hat die Möglichkeit für fantasievolles Spielen und das Entwickeln kreativer Ideen und Lösungen. Durch Fragen können Sie Ihr Kind bei Lösungsfindungen unterstützen.

Kritisches Denken

Unterschiedliche Meinungen dürfen in der Familie existieren und diskutiert werden. Auch Regeln dürfen hinterfragt und besprochen werden – auch wenn die Entscheidung am Ende dann bei den Erwachsenen liegt. Sie fördern die Neugier Ihres Kindes und Hinterfragen mit ihm gemeinsam wie die Welt funktioniert.

Kommunikationsfähigkeit

Sie verwenden in der Familie Ich-Botschaften und formulieren persönliche Eindrücke und Meinungen als solche. Sie versuchen Verallgemeinerungen und Vorwürfe zu vermeiden.

Z.B. vermeiden Sie Formulierungen wie „du machst immer...“, „du bist nie...“

Stattdessen achten Sie auf Formulierungen wie „Ich fühle mich dabei...“ „Ich habe den Eindruck, dass...“

Kritische Rückmeldungen richten Sie auf konkrete Situationen und Verhalten, nicht auf die Eigenschaften des Kindes oder anderer Familienmitglieder.

Beziehungsfähigkeit

Ihr Kind darf selber aussuchen mit welchen Kindern es befreundet ist und darf Freund*innen zu sich einladen oder sie besuchen. Im Kontakt mit Gleichaltrigen erlernt Ihr Kind wichtige soziale Fertigkeiten. Durch ein rücksichtsvolles und respektvolles Miteinander und einen offenen Umgang mit Konflikten in der Familie, leben Sie Ihrem Kind vor, wie Beziehungen gestaltet und Konflikte gelöst werden können.

Selbstwahrnehmung

Sie nehmen Ihr Kind mit seinen Eigenschaften, Vorlieben, Stärken und Schwächen an wie es ist. Ihr Kind kann seine eigenen Interessen verfolgen und selber entscheiden, wie es seine Freizeit verbringen möchte. Sie bringen Ihrem Kind Aufmerksamkeit und Wertschätzung entgegen und melden ihm rück, dass Sie es gernhaben, wie es ist. Damit unterstützen Sie Ihr Kind darin, ein positives Bild von sich selbst zu entwickeln und zu wissen, was es kann und mag.

Darüber hinaus können Sie Ihr Kind auch darin unterstützen sich selbst, mit seinen Bedürfnissen in der aktuellen Situation wahrzunehmen, indem Sie es ermutigen auf sein Körpergefühl zu achten und ihm freies Spielen in der Natur und körperliche Bewegung ermöglichen.

Empathie

Sie benennen und besprechen ihre eigenen Gefühle, aber auch die von anderen Personen und ihre Perspektiven. Damit bringen Sie Ihrem Kind nahe, wie sich andere Menschen in bestimmten Situationen fühlen. Auch das Wiedergeben und Benennen von Gefühlen fiktionaler Personen, z.B. in Kinderbüchern hilft hierbei. Darüber hinaus fördert auch der respektvolle und liebevolle Umgang mit Tieren die Empathiefähigkeit

Gefühlsbewältigung

Gefühle aller Familienmitglieder werden zugelassen und dürfen ausgedrückt werden. Vor allem auch herausfordernde Gefühle wie Ärger und Traurigkeit dürfen existieren. Sie zeigen Ihrem Kind, dass es bei Wut zwar nicht die Grenzen anderer Personen verletzen darf, die Wut selbst aber da sein darf. Sie vermitteln Ihrem Kind die Sicherheit, dass es okay ist auch mal unangenehme Gefühle zu haben und dass diese wieder vorüber gehen werden. Sie sind für Ihr Kind da und begleiten es beim Aushalten dieser Gefühle.

Stressbewältigung

Stress entsteht oft nicht nur durch äußere Anforderungen, sondern auch durch sehr hohe Ansprüche an sich selbst. Das kann sowohl das berufliche und schulische Leben als auch die Freizeit betreffen.

Auch wenn es manchmal schwerfällt, versuchen Sie immer wieder ganz bewusst dran zu denken, dass Perfektion nicht das Ziel ist. Nicht für Ihr Kind und auch nicht für Sie als Elternteil oder andere Bezugsperson. Sie zeigen Ihrem Kind, dass Dinge manchmal auch vorerst unfertig und unvollkommen stehen gelassen werden können. Sie versuchen Ihrem Kind einen achtsamen, fürsorglichen Umgang mit sich selbst vorzuleben.

Bücher als Unterstützung bei der Entwicklung von Lebenskompetenzen

Hier finden Sie eine beispielhafte Übersicht an Kinderbüchern, welche bei der Entwicklung von Lebenskompetenzen unterstützen können, sowie Bücher mit wertvollen Infos zu Lebenskompetenzen für Erwachsene. Die Übersicht wird

von der Fachstelle NÖ regelmäßig aktualisiert.



Weitere Informationen und Buchungsmöglichkeiten

Claudia Schlecht, MA.
c.schlecht@fachstelle.at
02742/31440 – 13

sowie das Team der Fachstelle für Prävention NÖ
office@fachstelle.at
02742/31440