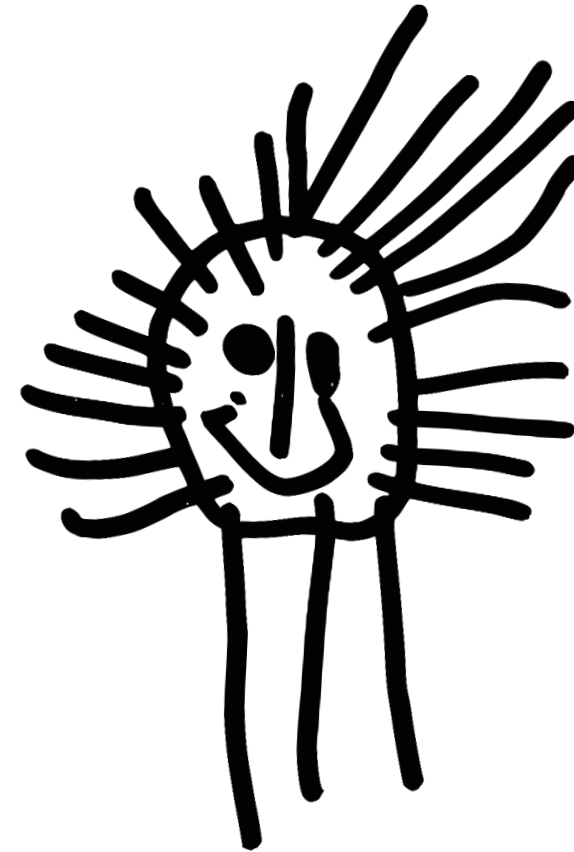


Lebenskompetenzen – starke Kinder

Akzent Luzern

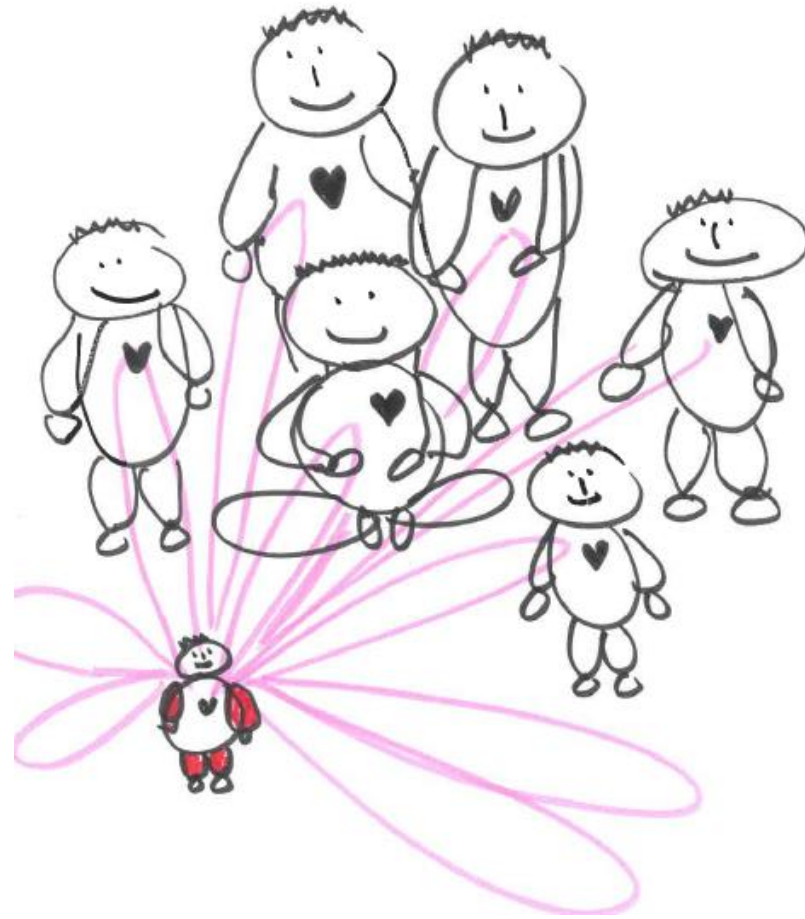


Akzent zwei Bereiche, ein Ziel



Ursula
Gassmann

Frühe
Kindheit



Mütter- und Väterberatung Region Willisau-Wiggertal

Beratung von Eltern mit Kindern von 0 bis 4 Jahren

Ziele

Wertschätzung für die Arbeit in der
Familie.

Sensibilisierung für die Bedeutung von
Lebenskompetenzen.

Inputs für den Familienalltag.

Ablauf

Lebenskompetenzen erklärt

Lebenskompetenzen diskutiert

Lebenskompetenzen aufbauen

Lebenskompetenzen

«Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Menschen benötigen, um mit altersgemässen Herausforderungen und Aufgaben des täglichen Lebens erfolgreich umzugehen.»

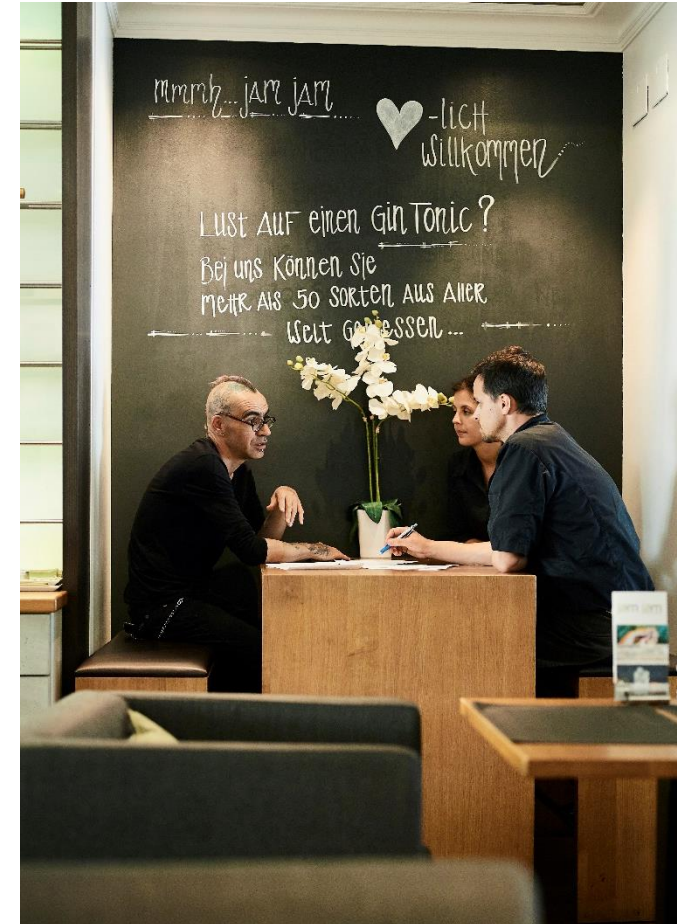
Weltgesundheitsorganisation, 1994



Frage an Sie

Welche fünf Fähigkeiten und Kompetenzen
setzen Sie täglich ein?

Handmethode – 5' Austausch



Lebenskompetenzen

Selbstwahrnehmung

Gefühlsregulation

Stressbewältigung

Empathie

Beziehungsfähigkeit

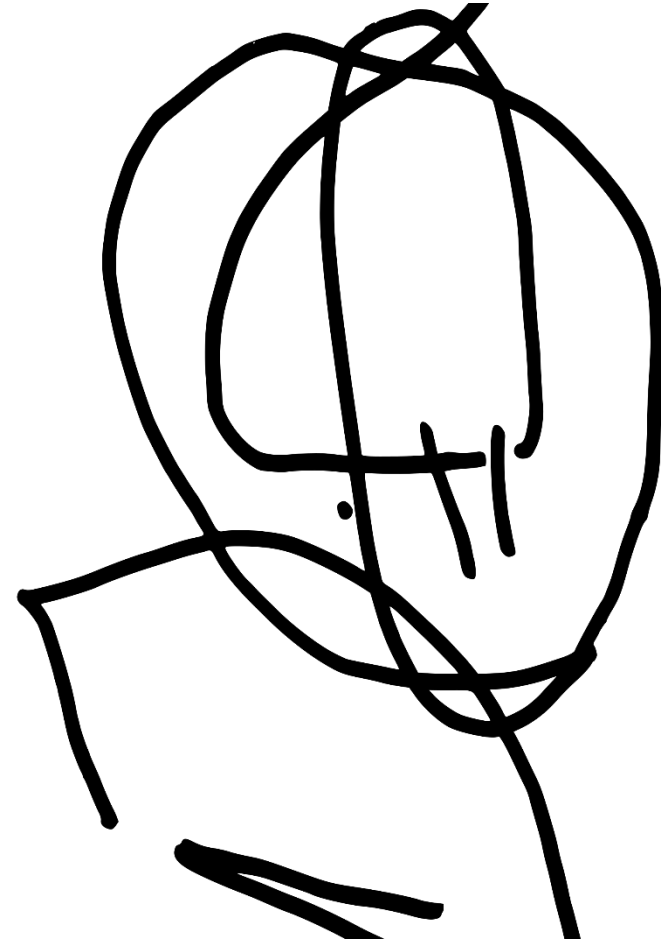
Kommunikations-
fertigkeiten

Kritisches Denken

Kreatives Denken

Lösungsfindung

Wie beginnen?



Familie

Spiel-
gruppe



Quelle:

https://www.ifp.bayern.de/imperia/md/content/stmas/ifp/ifp_bkk_broschuere_feinf_hligkeit_von_eltern_und_erzieherinnen.pdf

besucht am 30.09.2022

Sicherheit da.
Hallo Alltag!





Lebenskompetenzen

Selbstwahrnehmung

Gefühlsregulation

Stressbewältigung

Empathie

Beziehungsfähigkeit

Kommunikations-
fertigkeiten

Kritisches Denken

Kreatives Denken

Lösungsfindung

Wirklich wichtig?

> Link Interview Margrit Stamm, 2020:
Lebenskompetenz schlägt Intelligenz



Gespräche über Lebenskompetenzen

Risiko

Mit welchen Gefahren kann Ihr Kind umgehen? Wie hat es dies gelernt? Wie geht es Ihnen dabei?

Frustrationstoleranz

Was frustet Ihr Kind? Welche Unterstützung benötigt Ihr Kind bei Frust? Wie geht es Ihnen dabei?

Gefühle und Konflikte

Kinder streiten. Was lernen die Kinder dabei? Wie können Erwachsene einen Streit begleiten?



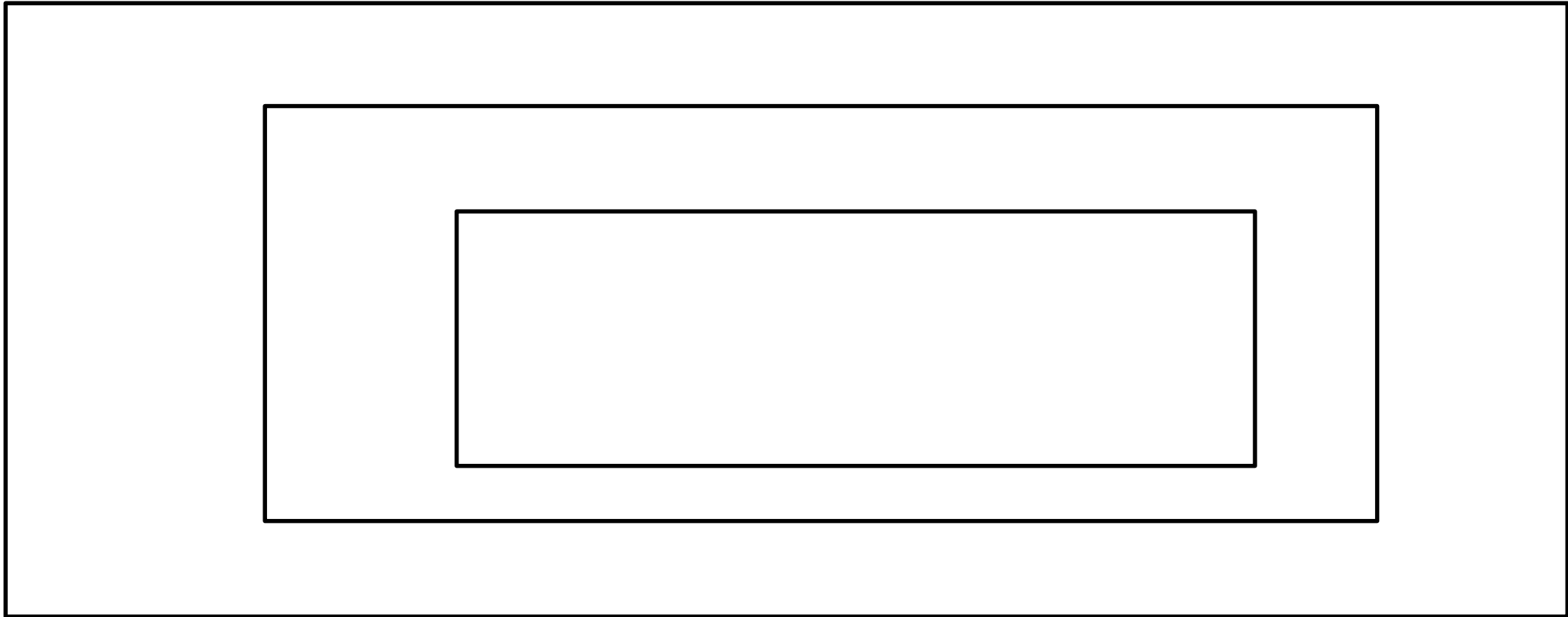
Nach den Gesprächen

Künftig achte ich mich ...

Ab morgen ...



Balance: Freiheit und Grenzen



Lebenskompetenzen für die eigene Person

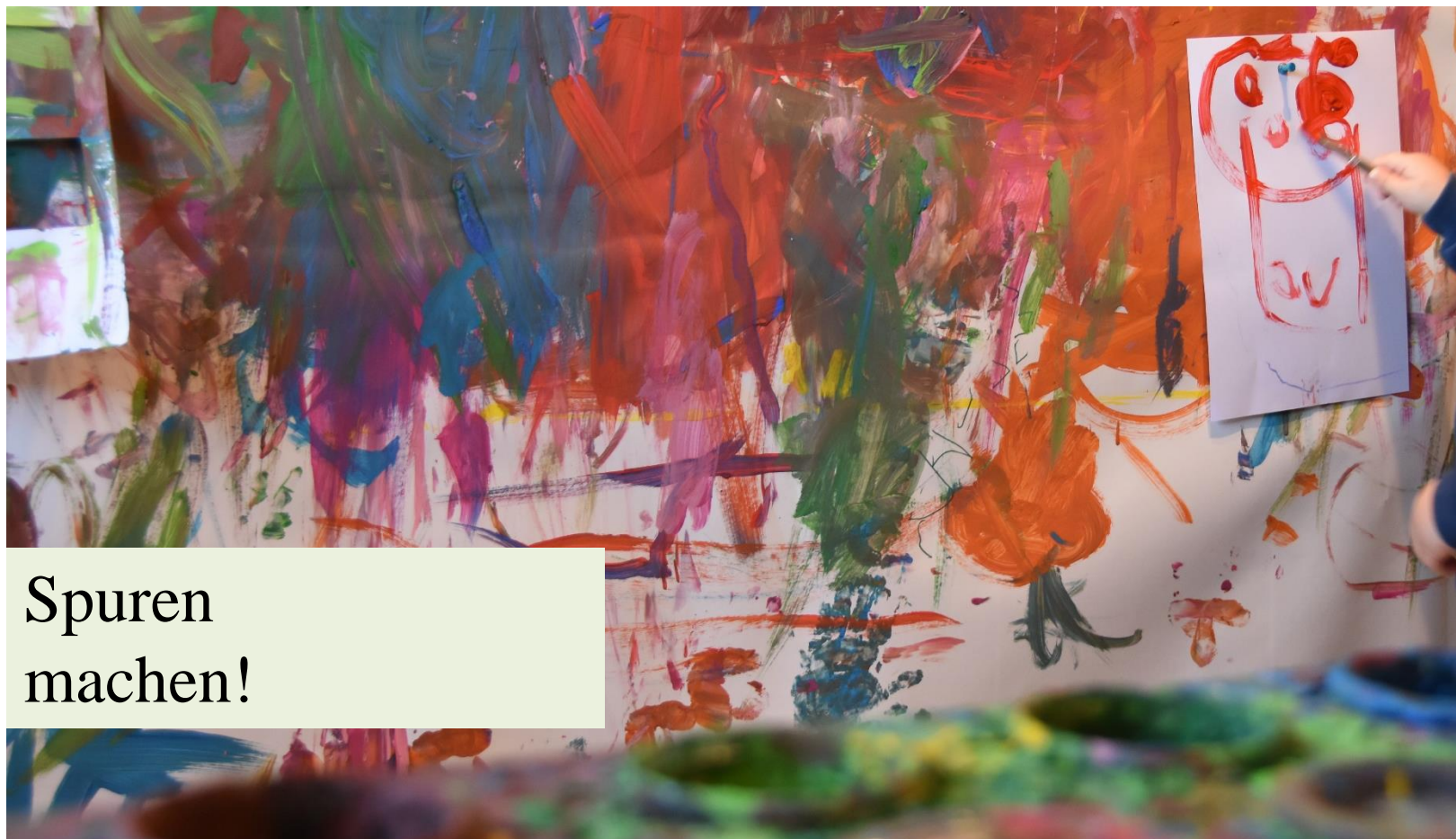
Selbstwahrnehmung
Gefühlsregulation
Stressbewältigung

Im Spiel erlebt sich das Kind
wirksam.

> "Wirksam sein" bedeutet etwas oder sich verändern können. <

Was passiert im Spiel?

- Interesse des Kindes im Zentrum
 - Motivation und Konzentration hoch - Lernen
 - Bewegung
 - Wiederholungen
 - Positive Gefühle
 - Individuell angepasste Herausforderungen
-



Spuren
machen!



Unstrukturiertes Material – alles richtig!
Naturmaterialien
Bau- und Konstruktionsmaterialien (Holz,
Lego, etc.), Kugeln, Reifen, Seile
Linsen, Bohnen, Mehl

Spielkompetenz wird entwickelt

PH
ZH

Entwicklung der Spielformen

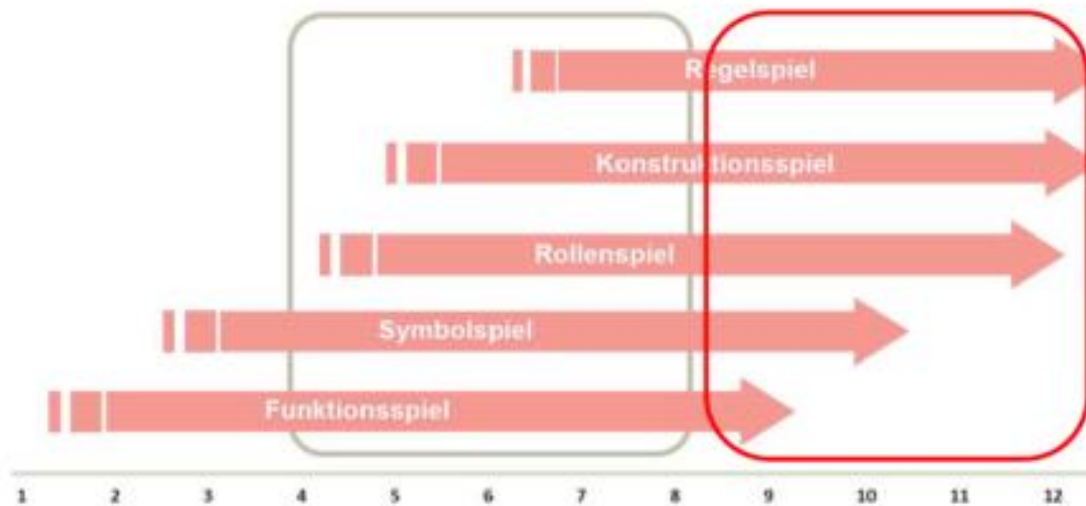


Abbildung: Spielformen (Lieger, 2014 und Heimlich, 2015)





Frusterfahrungen
im Spiel.





Herausforderung: Spielende

- Zeitig, klar und positiv formulieren
 - Ritual installieren (Zeitangabe mit Finger, Sanduhr, etc.)
 - Anstehendes kommunizieren
 - Zeit für Gefühle
-



Frust meistern.
Gemeinsam.
Wichtig?

Lebenskompetenzen für die eigene Person

Selbstwahrnehmung
Gefühlsregulation
Stressbewältigung

Lebenskompetenzen für das Zusammenleben

Empathie

Beziehungsfähigkeit

Kommunikations-
fertigkeiten



Das "Wir"
entdecken.



Bilderbücher als Unterstützung



Mediothek in Luzern

- Bilder- und Sachbücher
- Filme und Spiele



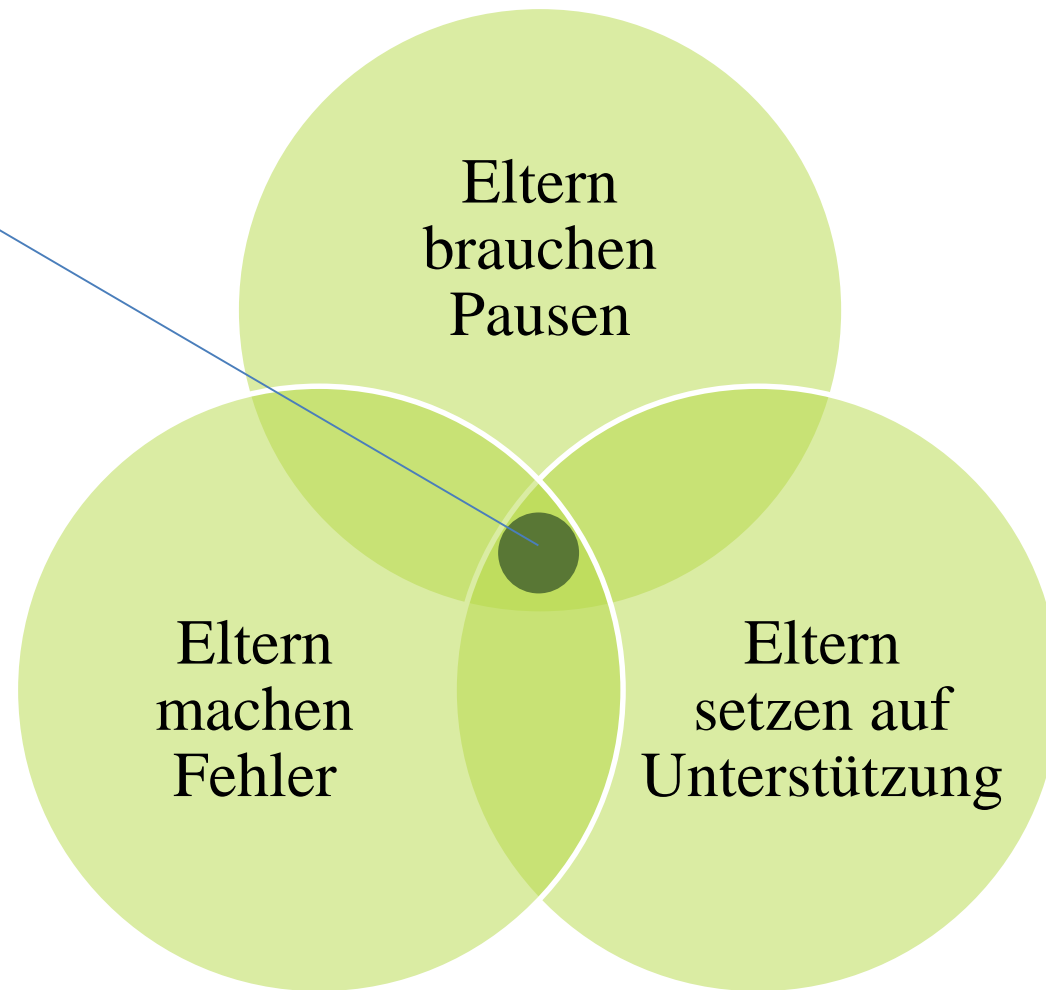
Kostenlose Ausleihe und Versand



Eltern sind Vorbild, auch im Umgang mit Bedürfnissen und Gefühlen.

> Frust, Langeweile, Freude, Versöhnung

Eltern- gesundheit



Lebenskompetenzen für konstruktive Lösungen

Kritisches Denken
Kreatives Denken
Lösungsfindung

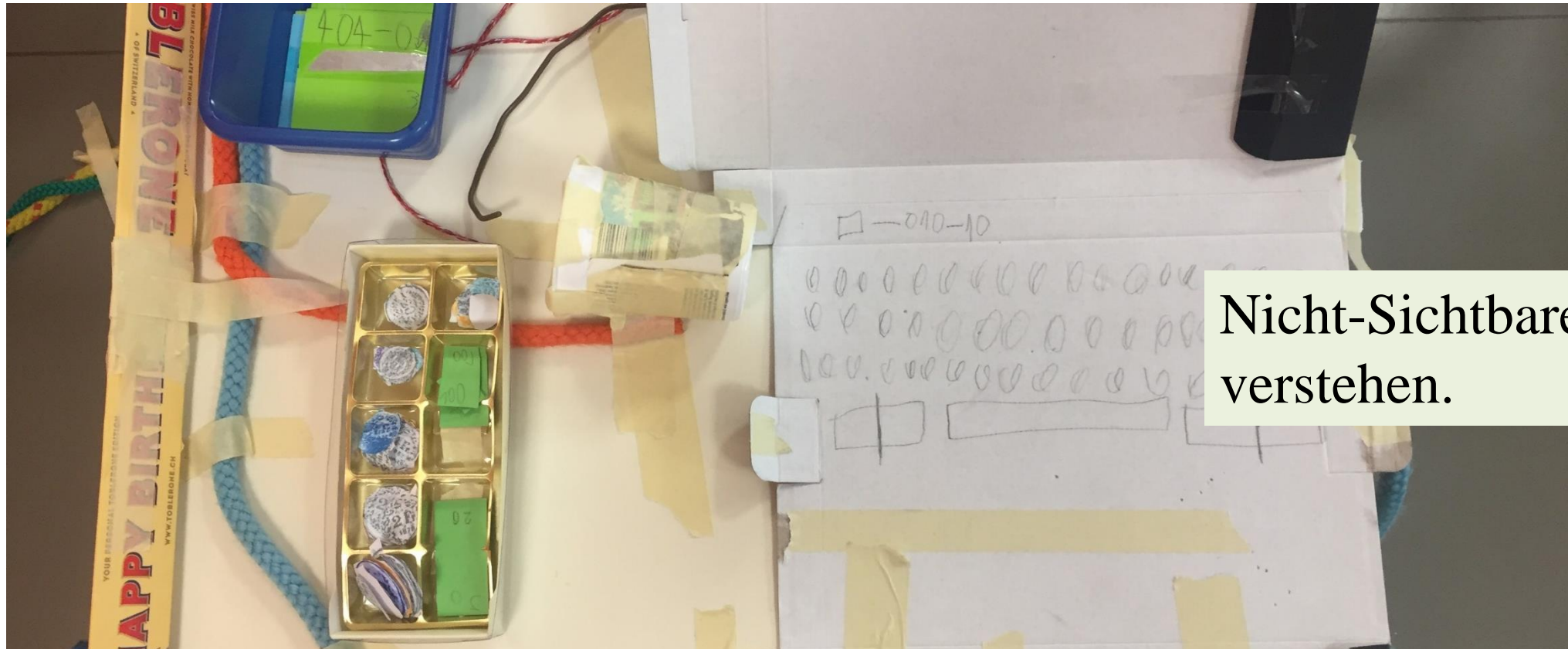
**Kinder wirken mit
– von Anfang an.**



Dran bleiben.



Überall
Probleme.



Nicht-Sichtbares
verstehen.

> Link: [SRF Puls 2023 Generation Bildschirm: Kinder und digitale Medien](#)



Zusammen- fassung

Sicherheit in Beziehungen ist der grösste Schutzfaktor für kleine Kinder.

Lebenskompetenzen werden im **Spiel und Familienalltag** gestärkt.

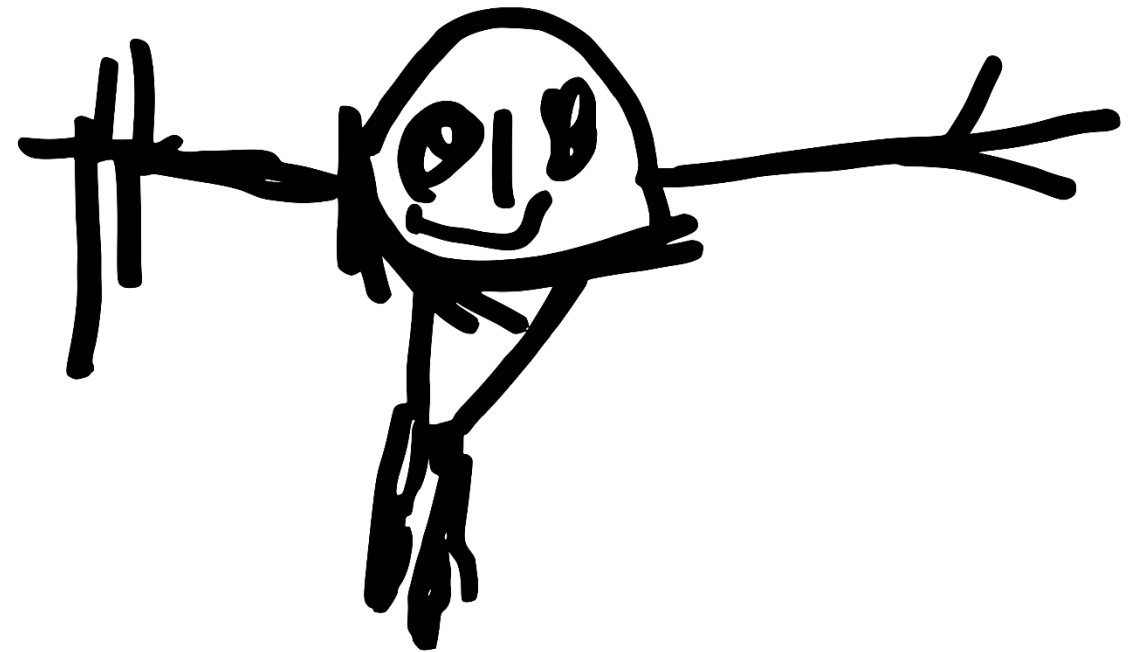
Familie ist der bedeutendste **Lern- und Erlebnisraum** in der Frühen Kindheit.

Besten Dank für Ihre Arbeit.

Kostenlose Unterstützungsangebote für Familien

- Mütter – Väterberatung
 - Pro Juventute
 - Elternnotruf
-

Fragen und Gedanken



Was nehmen Sie in Ihren Familienalltag mit?

Frust mit den Kindern üben
und aushalten.

Kinder können nicht genug
spielen

Das Kind mehr selber
probieren lassen

Kinder mehr geniessen und
bewusster durch den
Alltag.

Jedes Kind ist
anders.Frustsituatione
besser/länger aushalten.
Kinder können nicht genug
spielen!

Sicherheit ist das wichtigste Gut
für kleine Kinder.Unterstützung
anbieten ist nie falsch.Frust
zulassen und nicht vom Kind
fernhalten.Einfache Spiele
(Bausteine) sind die wertvollsten.

Danke für Ihre
Aufmerksamkeit
und Rückmeldung.

Ursula Gassmann
