

Kinder in ihren Lebenskompetenzen wachsen lassen - konkrete Impulse für den Unterricht (aufbauend auf den Hauptvortrag)

Um Kinder auf Basis der 5 Domänen der Lebenskompetenzen (WHO) in ihrer Persönlichkeitsbildung zu unterstützen, gibt es eine Vielfalt an Möglichkeiten. Auszugsweise werden folgende Impulse für den Unterricht empfohlen, nicht zuletzt auch um Covid-Auswirkungen gezielt entgegenwirken zu können:

- Achten Sie punkto **Entscheidungs- und Problemlösefähigkeit (Domäne 1)** auf eine lösungsorientierte Herangehensweise an Probleme. Reflektieren Sie Ihre eigene, innere Haltung dazu. Lassen Sie Kinder bewusst im Unterrichtsalltag mitentscheiden.
- Öffnen Sie hinsichtlich **kritischem und kreativem Denken (Domäne 2)** Räume, um kreativ und selbst gestalten zu können. Philosophieren Sie mit Kindern (offene Antwortmöglichkeiten statt klare Vorgaben), lassen Sie eigenständige Ideen und Hinterfragen zu, unterstützen Sie die natürliche Neugierde der Kinder.
- Was die **Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit (Domäne 3)** betrifft setzen Sie neben Lesen, Schreiben, Rechnen verstärkt auf ein bewusstes Zeitnehmen für ein gemeinsames Miteinander (Begrüßungsrituale, Redekreise, etc.). Vor allem aber achten Sie auf eine gesunde SchülerInnen-LehrerInnen-Beziehung, denn diese ist einer der wichtigsten Schutzfaktoren im schulischen Alltag.
- **Empathie und Selbstwahrnehmung (Domäne 4)** wachsen oft parallel. Integrieren Sie dazu situationsübergreifende („Wer bin ich?“) sowie situationsabhängige („Was denke/fühle/spüre ich im Moment?“) Elemente der Selbstwahrnehmung. Und bedenken Sie: nur wer sich selbst gut kennt und wahrnimmt, kann auch andere gut wahrnehmen und empathisch sein.
- Zur **Stress- und Gefühlsregulation (Domäne 5)** ist einer der wesentlichsten Punkte: alle Gefühle – angenehme gleichermaßen wie unangenehme (bspw. Wut) - dürfen sein und ihren Platz haben. Wichtig ist „lediglich“ dabei, adäquate Strategien im Umgang damit zu finden. Nicht jedes Verhalten ist angemessen, aber jedes Gefühl erlaubt!

