



Soziale und emotionale Kompetenzen stärken

Sozioemotionale Kompetenzen ermöglichen uns in unserer Gesellschaft einen positiven und nachhaltigen Umgang mit unseren Mitmenschen zu führen, egal ob Freunde, Familie oder Mitmenschen. Es erlaubt uns empathisch zu agieren und eigene und fremde Bedürfnisse wahr-zunehmen und auszubalancieren.

Hier sind ein paar Hilfen aufgeführt, wie Sie ihr Kind im Alltag unterstützen können, in der sozialen und emotionalen Kompetenz zu wachsen:

- Positive Verstärkung: loben, ermutigen, stärken und Fehler zulassen (aus Fehlern lernen dürfen),
- Vorbildfunktion, positive Beziehung zu Kindern und Erwachsenen basierend auf Zuneigung und Wertschätzung,
- Selbstständigkeit fördern, z. B. Kind im häuslichen Umfeld eine Aufgabe übertragen und somit Verantwortung geben,
- Umgang mit Gefühlen, über Gefühle sprechen: alle sind mal traurig, wütend oder ...,
- Vereine, Verabredungen: soziale Begegnungen zu anderen Kindern / Gleichaltrigen fördern
- Regeln / Strukturen / Rituale vorgeben, z. B. beim Essen, zum Schlafengehen.
- Wichtig bei Regelformulierung: immer ein klares „Wenn“, aber auch ein klares „Dann“ formulieren. Die Konsequenz bei Regelbruch sollte für das Kind ersichtlich / verständlich sein,
- Spiele spielen, z. B. „Mensch ärgere dich nicht“ (Gruppenspiel, Regeln einhalten, abwarten und Frustrationstoleranz erlernen, Verlieren will gelernt sein).

Bei Fragen oder Beratungsbedarf stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Impressum:

Kreis Paderborn
Gesundheitsamt
Kinder- und Jugendärztlicher Dienst
Aldegrevestraße 10 – 14
33102 Paderborn
Tel.: 05251 308 - 5363
E-Mail: kjgd@kreis-paderborn.de
www.kreis-paderborn.de
X @KreisPaderborn
 [kreis_paderborn](https://www.instagram.com/kreis_paderborn)

Satz und Gestaltung:

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Kreis Paderborn

Stand: September 2024