

Fit und Stark fürs Leben

Eine der wichtigsten Dinge, die ich für mein Kind tun kann, ist die Förderung aller Fähigkeiten und Fertigkeiten, die es in der Gesellschaft zum Überleben braucht und die seine Persönlichkeit optimal zur Entfaltung bringen. Zu diesen Fähigkeiten gehören folgende Felder:

- Kommunikation und Kontaktfähigkeit
- zwischenmenschliche Beziehung / Freundschaften aufbauen
- Umgang mit Gefühlen, Gefühle ausdrücken können
- kritisches Denken
- Entscheidungsfindung und die Fähigkeit zu handeln
- Problemlösungen finden
- Selbstbehauptung / Selbstsicherheit
- Selbstwahrnehmung / Entwicklung eines positiven Selbstbildes
- Widerstand gegenüber Gruppendruck - "Nein" sagen können
- Beeinflussung von Medien und Werbung widerstehen
- Umgang mit Stress und Angst
- Frustrationstoleranz
- Teamfähigkeit
- Konfliktfähigkeit