

---

## 2.1 Definitionen

Unter sozialen Kompetenzen werden im Allgemeinen jene Lösungen verstanden, welche zu Stande kommen, wenn die eigenen Bedürfnisse mit den Wünschen anderer im Einklang sind. Sozial erwünschte Verhaltensweisen stehen damit in engem Zusammenhang mit der eigenen Persönlichkeit. Diese im Laufe des Lebens angeeigneten Verhaltensmuster bringen bei richtiger Ausgewogenheit einen Ausgleich von positiven und negativen Erfahrungen mit sich, mit welchen sich die Person gut arrangieren kann (Hinsch & Pfingsten 2007).

Eingesetzt werden diese Verhaltensweisen immer dann, wenn mindestens zwei Personen aufeinandertreffen und in Interaktion treten möchten. Dazu sind aber wichtige Fertigkeiten wesentlich, nämlich gute kognitive Grundlagen, ein gewisses Know-how der Kommunikation und der Umgang mit den eigenen, aber auch mit den Gefühlen anderer. Zum Tragen kommen diese sozialen Kompetenzen in der Kernfamilie, im Kindergarten, der Schule, dem Arbeitsplatz und in diversen Gruppen. Dort können die eigenen Verhaltensmuster geübt werden und festigen nach und nach die Persönlichkeit. Als Grundbedingung der Interaktion sind jedoch weiter.

- eine gefestigte Wahrnehmung,
- ein Grundverständnis für Recht und Unrecht und
- ein umfangreiches Verhaltensrepertoire notwendig (Pettermann & Pettermann 2013)

Meist liegt in Familien mit verhaltensauffälligen Kindern und Jugendlichen ein Mangel an eindeutigen Regeln darüber vor, welches Verhalten angemessen ist. Regeln sollten verbindlich ausgehandelt werden und allen Familienmitgliedern

Sicherheit vermitteln. Viele Eltern scheuen die Konfrontation mit dem Kind und gewinnen somit wenig Einblick in dessen Lebenswelt. Dadurch halten sich die Erziehungsberechtigten die Möglichkeit offen, negatives Verhalten zu leugnen, sind irritiert und betroffen, strafen zu oft, erkennen positives Verhalten nicht und loben zu wenig. Eltern leiden meist unter den Verhaltensweisen der Kinder, haben aber auch unklare Vorstellungen, was sich verändern soll. Sie wissen nicht, wie neues Verhalten in der Familie aussehen könnte. Dabei fehlt es ihnen auch an sozialer Unterstützung.

Zur Entwicklung von sozialen Fertigkeiten sind folgende Kernkompetenzen zu erarbeiten und zu festigen:

- Emotionale Sozialkompetenz: die eigenen Gefühle wahrnehmen und damit umgehen lernen
- Perspektivenübernahme & Empathie: Gefühle und Sichtweisen anderer wahrzunehmen und diese im eigenen Handeln zu berücksichtigen
- Kommunikationsfähigkeit: Fähigkeit mit anderen in Kontakt zu treten, sowie Gefühle und Bedürfnisse adäquat zum Ausdruck zu bringen, aufmerksames Zuhören und Lösungen bei Konfliktsituationen herbeiführen
- Impulskontrolle: der möglichst beste Umgang mit negativen Gefühlen, wie Ärger, Neid, Frustration, ...
- Problemlöseverhalten: großer Erfahrungsschatz bzw. Ideenvielfalt, die eine faire Lösung eines Problems herbeiführen können
- Entspannung: Wissen und Anwendung diverser Entspannungstechniken
- Prosoziales Handeln: Dazu gehören einerseits das Erarbeiten und Festigen von Verhaltensweisen, das Entschärfen kritischer Situationen, (z. B. durch sich entschuldigen), das Annehmen und der Umgang mit Kritik, das Erbitten von Hilfe, das Ausüben von Kritik, ohne zu verletzen,...
- Selbstwertsteigerung: das Selbstvertrauen und die Haltung sich selbst gegenüber stärken
- Übernahme von Verantwortung: für das eigene Handeln selbst verantwortlich sein und dazu stehen

Soziale Kompetenz bei Kindern und Jugendlichen  
Eine Einführung für Eltern, PädagogInnen und  
TherapeutInnen

Dehu, R.; Brettner, S.; Freiburger, D.

2015, X, 42 S. 8 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-11139-7