

# Kinder in ihrem Wesen stärken – mit Affirmationen

Heute gibt es sozusagen ein Kombi-Thema: Es geht um etwas sehr Wichtiges im Umgang mit Kindern und zugleich ist es eine Geschenk-Idee. Das Stichwort lautet: Affirmationen.

Es geht darum, dass es für das Heranwachsen der Kinder wahnsinnig wichtig ist, dass sie immer wieder rückgespiegelt bekommen, wie gut sie sind, einfach so wie sie sind. Wie wertvoll sie sind, einfach weil sie da sind. Neudeutsch nennt man das eben Affirmationen. Da blüht inzwischen ein richtiger Markt mit vorgefertigten Affirmationskärtchen, die man kaufen kann. Man kann aber natürlich, noch viel besser, auch selber welche basteln. Entscheidend ist einfach, Kindern sowas immer mal wieder zukommen zu lassen, um sie in ihrem Wesen zu stärken. Zwei Beispiele für solche Affirmationen sind: „Ich traue mich, meine Meinung zu sagen.“ und „Ich bin wertvoll.“ – der Fantasie sind da keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist auf jeden Fall, dass immer wieder die Botschaft beim Kind ankommt, wie wertvoll es ist und dass gewisse Dinge selbstverständlich sind: dass man seine Meinung sagen darf, dass man wertvoll ist, dass man gehört wird.