

Methoden zur Nutzung des Posters

Der Spiegel

Bitten Sie das Kind, sich vor einen Spiegel zu stellen. Lesen Sie Satz für Satz die Affirmationen auf dem Poster vor. Bitten Sie das Kind, die Sätze laut oder leise zu wiederholen und sich dabei im Spiegel zu betrachten. Sie können selbstverständlich Affirmationen weglassen oder neue hinzunehmen, die Sie wichtig finden. Im Anschluss können Sie die Kinder noch fragen, ob ihnen noch positive Sätze einfallen. Sie können die Kinder zudem fragen, was sie an sich mögen.

Inspiziert durch eine Methode aus: Kinder-Coaching: Den Schatz in mir finden. Gefühle verstehen, Stärken entdecken, Ressourcen aktivieren.

Der Affirmations-Freudenschrei

Lesen Sie die Affirmationen Satz für Satz dem Kind/den Kindern vor und bitten Sie das Kind/die Kinder, die Sätze zu wiederholen und vor Freude über ihre positiven Sätze zu jubeln, zu hüpfen und zu klatschen (alles was sich gut anfühlt). Fragen Sie das Kind/ die Kinder nach der Übung, wie es ihnen nun geht und was die Übung mit ihm/ihnen macht. Im Anschluss kann ein Bild mit den Lieblingsaffirmationen gemalt werden.

Inspiziert durch eine Methode aus: Kinder-Coaching: Den Schatz in mir finden. Gefühle verstehen, Stärken entdecken, Ressourcen aktivieren.

Die Affirmation der Woche

Suchen Sie sich wöchentlich ein bis zwei Affirmationen aus, die Sie in dieser Woche mit den Kindern wiederholen, z. B.: „ich bin wichtig“. Sprechen Sie mit ihren Kindern/ den Kindern aus Ihrer Einrichtung darüber, was die Affirmation bedeutet und wie sie sich anfühlt. Also „wie fühlt es sich an, wenn man wichtig ist?“, „Woran merke ich, dass ich wichtig bin?“, „Wie kann man anderen Menschen zeigen, dass sie wichtig sind?“. Ggf. können Sie danach mit der Übung „der Affirmations-Freudenschrei“ weitermachen.

Wichtig für die Arbeit mit Affirmationen!

- **Wiederholung:** Bei allen hier genannten Ideen ist es wichtig, die Übungen täglich bzw. regelmäßig durchzuführen.
- **Ritual:** Führen Sie die Übungen möglichst immer zu einer bestimmten Zeit durch, z. B. vor dem Schlafengehen.
- **Spaß:** Die Übungen sollen selbstverständlich Spaß machen. Führen Sie die Übung möglichst spielerisch durch. Wenn die Kinder mal keine Lust auf die Übung haben, dann ist das auch vollkommen ok!
- **Mehrsprachigkeit:** Übersetzen Sie die Affirmationen auch in die Sprache(n), die ihre Kinder/ die Kinder aus Ihrer Einrichtung sprechen.

Haben Sie Fragen, Anregungen oder kennen Sie weitere Methoden, die Sie uns mitteilen wollen? Dann melden Sie sich gerne unter: adb@drk-rhein-erft.de