



## Was können Sie als Eltern und Fachkräfte unterstützend tun?

Weitere Tipps wie Sie als Eltern und Fachkräfte im Alltag Kinder in seiner Selbstwertstärkung unterstützen können.

- **Kinder können stark sein, wenn sie Zuwendung bekommen.** Kinder, die einen Hunger an Zuwendung haben werden leichter Opfer von Menschen, die genau dieses Bedürfnis benutzen, um dadurch die Nähe und das Vertrauen eines Kindes zu gewinnen.
- **Kinder können stark sein, wenn sie ihre Gefühle kennen.** Wenn sie ermutigt werden, auf ihre innere Stimme zu hören, lernen sie sich selbst und ihren Gefühlen zu vertrauen.
- **Kinder können stark sein, wenn sie nicht bedingungslos gehorchen müssen.** Selbstverständlich braucht es Regeln, aber Kinder, die den Sinn von Regeln verstanden haben, und auf ihre Fragen Erklärungen bekommen, können diese eher akzeptieren.
- **Kinder können stark sein, wenn sie sich abgrenzen dürfen.** Und wenn auf das Einstehen für ihre Bedürfnisse nicht moralischer Druck folgt in der Art von „Du weißt gar nicht wie traurig ich jetzt bin, wenn du das so oder so machst“. Das kann beim Kind Schuldgefühle bewirken, für Dinge, die ein Kind nicht zu verantworten hat.
- **Kinder können stark sein, wenn sie offen über alles reden können,** auch über Fehler oder Dummheiten, die sie angestellt haben. Kinder, die erleben, dass ihnen Verständnis entgegengebracht wird und dass Fehler wiedergutmacht werden können, ohne eine Belastung für die Beziehung zu sein, sind weniger erpressbar und können in kritischen Situationen selbstbewusster reagieren.
- **Kinder können stark sein, wenn sie alle Gefühle haben dürfen.** Wenn auch Mädchen wütend und zornig sein dürfen und laut und frech und wenn auch Jungs traurig und hilflos sein dürfen.
- Auch selbstbewussten und starken Kindern kann es passieren, dass sich jemand über **ihr NEIN hinwegsetzt.** Wenn sie wissen, dass man nicht immer alles alleine schaffen kann (auch Erwachsene nicht) und dass Menschen ein Recht auf Hilfe und Unterstützung haben, können sie diese selbstbewusster einfordern.
- **Kinder können stark sein, wenn sie ihre Rechte kennen:** Recht auf Sicherheit, Recht auf Gewaltfreiheit, Recht auf körperliche Selbstbestimmung.
- **Kinder können stark sein, wenn sie erlebt haben, dass man über sexuelle Dinge sprechen darf** und dass ihre interessierten Fragen auch beantwortet werden.
- **Kinder können stark sein, wenn sie in Erwachsenen ein Vorbild erleben** für den Schutz der eigenen Intimsphäre. Wenn Sie erleben, dass es intime Bereiche gibt, die persönlich und privat sind und dass jeder Mensch ein Recht auf seine Privatsphäre hat. (insbesondere bezogen auf Berührungen, aber auch auf sowas wie das Briefgeheimnis oder ein achtsamer Umgang mit persönlichen Bildern, Fotos und persönlichen Informationen, die man im Vertrauen erhalten hat)

Wenn Sie Fragen haben, wie sie mit Ihrem Kind über Gefühle, Grenzen und Sexualität sprechen können, melden Sie sich gerne bei uns!

