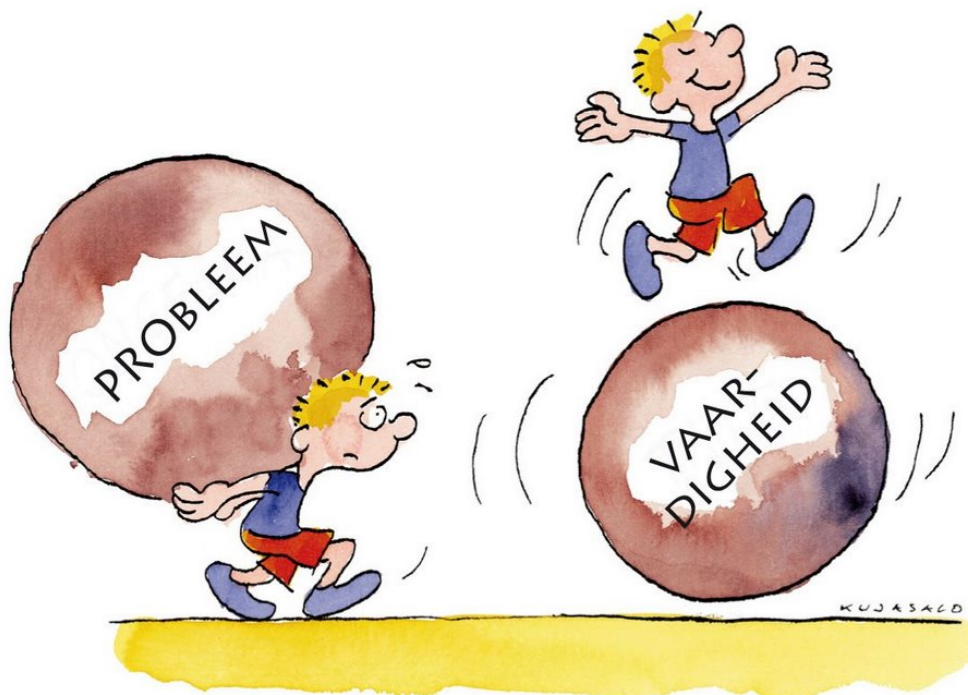


Kindercoaching: Hoe gaat het in zijn werk?

Bij het eerste gesprek met het kind heeft het prioriteit dat het kind zich veilig voelt. Na een intake gesprek met ouders volgen ca. 5 sessies met het kind (uiteraard gaat dit in overleg en is het afhankelijk van de hulpvraag hoeveel sessies er plaats gaan vinden). Tijdens deze sessies probeer ik d.m.v. verschillende methodieken, zoals reeds beschreven, het kind vaardigheden te leren en het zelfvertrouwen te vergroten. Na meerdere sessies met het kind te hebben gehad, maak ik een afspraak met ouders/begeleiders voor een eindevaluatie, waarin we bespreken hoe het ging, wat ouders kunnen doen om het kind verder te helpen en of er een vervolgtraject nodig is. Wanneer gaan ouders en kind samen naar een Kindercoach?

Welke methodieken en materialen gebruik ik als Kindercoach?

- Kidsskills: 'Kids' Skills' is een simpele en speelse methode voor kinderen om hun problemen te overwinnen. Deze methode veroverd op dit moment stormenderhand de wereld en is inmiddels in 12 talen verschenen. Uitgangspunt van deze praktische aanpak is, dat bijna elk probleem kan worden gezien als een vaardigheid die geleerd of nog verbeterd kan worden. Het versterkt de motivatie, het zelfvertrouwen en verbetert de leerprestaties van kinderen aanzienlijk. Kinderen vinden 'Kids' Skills' leuk, omdat de probleemfocus wegvalt en ze positief worden bevestigd!



- RET/REBT (Rationeel-Emotieve Gedragstherapie): Is een vorm van psychotherapie waarbij zowel het verstand als het gevoel een belangrijke rol spelen. Het zijn niet de problemen zelf die het ons zo moeilijk maken, maar de manier waarop we tegen deze problemen aankijken (naar de Griekse wijsgeer Epictetus). Volgens Albert Ellis (grondlegger RET) ontstaan problemen vooral

door de manier waarop we aankijken tegen de gebeurtenissen die ons overkomen. Door oefening kun je de helpende- en niet helpende gedachte helder krijgen. Het veranderen van overtuigingen helpt je een andere bril op te zetten.

- Visualisatie/hypnotherapie oefeningen: Elk kind maakt niet alleen een ontwikkeling door op lichamelijk gebied, maar ook op emotioneel gebied. Boosheid, verdriet, angst, teleurstelling, blijdschap zijn allemaal emoties waar een kind al vroeg mee te maken krijgt. Emoties zijn een normaal proces in de ontwikkeling en het welzijn van kind en ouder. We vinden emoties vaak maar eng of lastig. Ze hebben echter een belangrijke functie om te overleven en met andere te communiceren. Als emoties niet verwerkt worden of geuit, kunnen ze vervormen en komen ze op een andere manier en op een ander moment weer naar boven. Onverwerkte emoties kunnen zich ook vastzetten in het lichaam en er kunnen lichamelijk klachten ontstaan, zoals slecht slapen, buikpijn, bedplassen, eczeem, hyperventilatie, hoofdpijn. Visualisatie/hypnotherapie oefeningen kunnen helpen om de emoties van het kind te onderzoeken en helder te krijgen. Van daaruit kunnen diverse technieken ingezet worden om het kind te ondersteunen. Op jonge leeftijd kunnen visualisatie oefeningen o.a. helpen om gevoelens van angst te verminderen, creatieve prestaties te doen verbeteren en pijn te reduceren.
- Verder werk ik d.m.v. drama, muziek, tekenen, knutselen en spelen we situaties na, waardoor het kind kan voelen wat hij of zij er zelf aan kan doen om het probleem op te lossen. Spelen doen we o.a. met poppen, playmobiel, lego, spelletjes. Dit hangt af van wat het kind aangeeft, waar hij/zij plezier in heeft. Dan is het resultaat het grootst.



- Daarnaast vind ik het zeer waardevol om lichaamswerk met kinderen te doen. Naast de Kindercoach Opleiding bij BGL heb ik de Rots & Water training gevolgd om zo kinderen contact te leren maken met hun lichaam, grenzen te leren aangeven, met als doel het vergroten van het zelfvertrouwen van een kind. Op een eenvoudige, plezierige en speelse wijze leren kinderen belangrijke sociale- en communicatievaardigheden d.m.v. lichaams oefeningen. Het Rots & Water programma kan worden beschouwd als een weerbaarheid -programma en uiterst effectief anti-pest-programma, maar dan één dat zich onderscheidt van andere programma's door zijn meervoudige doelstelling en het bredere pedagogische perspectief

waarbinnen de training van weerbaarheid samen gaat met de ontwikkeling van positieve sociale vaardigheden. Weerbaarheid en solidariteit zijn belangrijke sleutelwoorden.

Op dit moment werk ik 1 op 1 met een kind. In de toekomst wil ik de Rots en Water training aan kleine groepjes kinderen tussen de 6 en de 12 jaar gaan geven.

Hoe gaat het in zijn werk?

Bij het eerste gesprek met het kind heeft het prioriteit dat het kind zich veilig voelt. Na een intake gesprek met ouders volgen ca. 5 sessies met het kind (uiteraard gaat dit in overleg en is het afhankelijk van de hulpvraag hoeveel sessies er plaats gaan vinden). Tijdens deze sessies probeer ik d.m.v. verschillende methodieken, zoals reeds beschreven, het kind vaardigheden te leren en het zelfvertrouwen te vergroten. Na meerdere sessies met het kind te hebben gehad, maak ik een afspraak met ouders/begeleiders voor een eindevaluatie, waarin we bespreken hoe het ging, wat ouders kunnen doen om het kind verder te helpen en of er een vervolgtraject nodig is.

Wanneer gaan ouders en kind samen naar een Kindercoach?

In onze drukke samenleving wordt veel van kinderen verwacht. Vele kinderen worden overweldigd door de drukte van het leven en alles wat moet. Ieder kind is uniek, dus ieder kind reageert anders op een situatie. Als kindercoach help ik kinderen hun eigen kwaliteiten te zien, zichzelf beter te leren kennen (wie ben ik, wat wil ik en waar word ik blij van), meer zelfvertrouwen te krijgen en sterker te worden. Of een kind het nu moeilijk heeft door een emotionele gebeurtenis, pest of gepest wordt, onzeker, faalangstig, introvert of extrovert is, angstig, hoogsensitief, hoogbegaafd, paranormaal begaafd, hyperactief of juist teruggetrokken en rustig is. Ze verdienen het allemaal om zichzelf te mogen zijn, gelukkig te zijn en zich veilig en geliefd te voelen.

Een kind wordt door ouders bij een kindercoach aangemeld als ouders merken dat het kind een probleem ervaart. Het is van groot belang dat het kind zelf hulp accepteert en open staat voor een traject met een coach. Vervolgens gaan we kijken of het probleem overeenstemt met de leeftijd van het kind. Vb; Indien een kind van 10 regelmatig in zijn/haar bed plast is het anders dan wanneer een kind van 5 dat regelmatig doet. Zo is snel duidelijk hoe ernstig het probleem is. Als een kind bij mij wordt aangemeld zit een kind meestal niet lekker in zijn vel. Ouders komen dan samen met hun kind naar de praktijk met de hoop het kind op een bepaald vlak te ondersteunen.

Voorbeelden van problemen waarmee je bij mij terecht kunt zijn:

- Het kind wil niet naar school
- Het kind wordt gepest of pest
- Het kind durft niet door een hoopel te zwemmen
- Het kind plast veelvuldig in zijn bed
- Het kind is zeer intelligent, vindt school saai en gaat ongewenst gedrag vertonen (hyperactief, onderpresteren, faalangst)
- Het kind maakt geen vriendjes en vriendinnetjes
- Het kind heeft een aversie tegen spelen op het schoolplein
- Het kind is snel overprikkeld (hoogsensitief/HSK)
- Het kind slaapt slecht (is onrustig, te energiek, heeft angsten en/of ziet geesten)
- Het kind is vaak boos en verdrietig
- Het kind is vaak jaloers
- Het kind kan zijn gevoel niet uitten
- Het kind is heel onzeker of faalangstig
- Het kind heeft last van dyslexie of dyscalculie
- Het kind is niet aanwezig/dromerig
- Het kind is hyperactief
- Het kind maakt veelvuldig ruzie
- Het kind heeft last van heimwee
- Het kind is heel gevoelig en durft weinig
- Het kind wil altijd de controle houden

Gelukkig hebben kinderen zelf veel mogelijkheden om hun problemen op te lossen. Met een beetje hulp kan een verschil snel gemaakt worden.

Mijn motto is dan ook: "Help een kind het zelf te kunnen".

Een kindercoach is geen kindertherapeut of psycholoog. Indien nodig zal ik het kind doorverwijzen naar een psycholoog, arts of andere therapeut.