



BEWEEGCOACHING

MBL (Movement Based Learning)

Wil je ook lekker in je vel zitten, kunnen omgaan met emoties, lezen, schrijven, rekenen, fysiek en emotioneel tegen een stootje kunnen, goed kunnen spreken, kijken, luisteren? Al deze dingen kunnen pas plaatsvinden wanneer ons lichaam en brein basisbewegingspatronen begrijpen en als team kunnen uitvoeren. Zo moet een lijf weten dat het een voor- en achterkant, een boven en beneden en een links en een rechts heeft.

Pas als de hersenen dit begrijpen, kun je jezelf veilig voelen, jezelf verbinden met anderen, zonder jezelf te verliezen en kun je tot cognitief leren komen.

Door bepaalde beweegoefeningen toe te passen kunnen de kinderen met dyslexie, AD(H)D en ASS kenmerken, verbeteren in aandacht, begrip, communicatie, organisatie en fysieke bewegingen. **Deze oefeningen leer ik in de praktijk aan de ouders, zodat je thuis verder kan blijven oefenen. Hierdoor zal je snel resultaat bemerken.**



Geertje van der Hoek-Sterrenburg

06-11097608
info@deversterkingcoaching.nl
www.deversterkingcoaching.nl

bezoekadres:
Beneden Gorsdijk 10
3295XA 's-Gravendeel



**Kinder-, jeugd- en
beweegcoaching**

WAT DOET DE KINDERCOACH?

Iedere ouder/verzorger en leerkracht ziet een kind het liefst trots, blij en gelukkig. In de meeste gevallen is het dat ook.

Soms hebben kinderen te maken met (leer-) problemen, een situatie of een gebeurtenis, waarvan men niet weet hoe hier mee om te gaan. Soms is het onduidelijk waarom het kind niet lekker in zijn vel zit. Vaak zien we alleen de problemen of het probleemgedrag van het kind, maar niet de oorzaak.

Kindercoaching is een laagdrempelige vorm van hulpverlening voor kinderen en hun ouders/verzorgers en/of leerkrachten met een hulpvraag. De kindercoach kijkt mee met de ouders, het kind en eventueel de leerkracht. Vanuit de actuele situatie wordt gekeken welke stappen gezet kunnen worden. Daarbij wordt oplossings- en toekomstgericht gewerkt. Er wordt gekeken wat het kind al kan en vandaaruit wordt verder gewerkt.

Kinderen coachen of begeleiden is iets anders dan het bieden van kant-en-klare oplossingen. Ik ga er van uit dat kinderen (onbewust) weten waar het antwoord op een probleem te vinden is, namelijk in hen zelf.

Ik help deze antwoorden te vinden, hier bewust van te leren worden en ook in te kunnen zetten. Het is voor mij bijzonder om kinderen te begeleiden op deze weg. Samen ontdekken en leren, ontwikkelen en eigen maken tot jouw eigen wijsheid!



WANNEER ZET JE DE KINDERCOACH IN?

Kindercoaching is bedoeld voor kinderen **tussen de 4 en 16 jaar**, die even niet lekker in hun vel zitten.

Hierdoor kunnen problemen ontstaan op het gebied van leren, opvoeding en gedrag of op sociaal-emotioneel vlak.

Het “niet lekker in de vel zitten” kan allerlei oorzaken hebben, zoals:

- boosheid/onvrede
- verdriet
- weinig of geen zelfvertrouwen
- moeite met sociale contacten/vaardigheden
- concentratieproblemen
- pesten of gepest worden
- (hoog-) sensitief
- (faal-) angst



Maar er kan ook sprake zijn van één van de volgende situaties:

- rouwverwerking
- problemen binnen het gezin

Deze lijst is zeker niet volledig; het is een opsomming van situaties die kunnen spelen.

Door een juiste aanpak kunnen problemen vaak relatief eenvoudig verholpen worden, zodat je kind weer gewoon lekker kind kan zijn.

Natuurlijk kan je mij ook benaderen bij problemen die hierboven niet zijn opgesomd. We zullen dan samen bekijken of kindercoaching de stap in de goede richting is voor je kind.

HOE GAAT DE KINDERCOACH AAN DE SLAG?

Meestal komt er een hulpvraag van de ouder(s) of leerkracht van het kind. Het is van belang dat het kind zelf een hulpvraag ervaart en bereid is tot verandering. De kindercoach bekijkt samen met jou en je kind wat bereikt zou willen worden.

Bijvoorbeeld:

- beter omgaan met emoties
- beter omgaan met rouw en verdriet
- meer zelfvertrouwen ontwikkelen
- jezelf durven te zijn
- leren opkomen voor jezelf
- beter slapen
- niet meer duimzuigen of nagelbijten
- omgaan met pesten of gepest worden
- omgaan met hoogsensitiviteit

Ieder kind heeft veel talenten en mogelijkheden. Vaak is het zich daar onvoldoende bewust van. De kindercoach begeleidt het kind bij het ontdekken van hun (kern-) kwaliteiten. Het bijzondere is dat het kind vaak wel weet wat het zou kunnen doen. Het zelf ontdekken, oefenen en ervaren staan centraal. Wanneer het kind zich bewust is van zijn/haar kwaliteiten, leert het deze gericht in te zetten en zo problemen op te lossen. Het zelfvertrouwen groeit en het kind leert trots te zijn op zichzelf. Het steuntje in de rug door de kindercoach helpt om de stappen te zetten, die nodig zijn om weer in balans te komen. De kindercoach maakt gebruik van verschillende mogelijkheden, gesprekstechnieken, spelvormen en creatieve werkvormen. Het kind leert op zijn eigen manier om te gaan met datgene waar het last van heeft.

Bewonder hoe bijzonder je bent!

Bel of mail mij voor meer informatie.