



Kindercoach

Geef kinderen de ruimte

Proefles



Sonnevelt 
Opleiders voor vitaal leven

Hoofdstukken

Lesmap

Om je kennis te laten maken met de opleiding lees je in deze proefles eerst een inleidend stuk en daarna hoofdstuk 5 uit de lesmap.

De lesmap van de opleiding Kindercoach is opgebouwd uit de volgende hoofdstukken:

- 1 Kindercoaching: inleiding en intake
- 2 Contextuele hulpverlening
- 3 Uitgangspunten van sensend coachen
- 4 Gedrags- en ontwikkelingsproblematiek
- 5 **Oefenen vanuit thema's**
- 6 Omgaan met verschillen
- 7 Het miskende kind in ons: Voice Dialogue voor kinderen en volwassenen
- 8 Bekrachtigend coachen
- 9 Presentaties
- 10 Praktijkvoering
- 11 Ontwikkelingspsychologie
- 12 Bijlagen



Open dag

Je bent van harte welkom om ons te bezoeken op de open dag. Laat je inspireren en maak kennis met de opleiding Kindercoach. Daarnaast kun je tijdens deze dag presentaties van andere opleidingen bijwonen en gedurende de hele dag kennismaken met medewerkers en docenten van Sonnevelt, lesmateriaal inkijken en je laten adviseren door onze studiecoach.

Kijk [hier](#) voor actuele data van de open dagen en meld je aan!

Wat is kindercoaching?

‘Kindercoaching’ is eigenlijk een verzamelnaam voor het begeleiden van opvoeders en kinderen in – voor hen – moeilijke situaties betreffende de opvoedingssituatie. Zodra we het hebben over het hulpverlenend bezig zijn met kinderen hebben we tegelijk ook te maken met de ouders en/of verzorgers/opvoeders. Veel kinderen komen uit samengestelde gezinnen en hebben te maken met pleegouders/stiefouders of co-ouderschap van de eigen ouders. Dat maakt het ‘plaatje’ van de opvoedingssituatie er niet eenvoudiger op. Om goed te kunnen ‘kindercoachen’ zul je als coach dus in staat moeten zijn ook met volwassenen om te kunnen gaan in de coachingssituatie.

Kindercoaching is dus het coachen van kinderen/jongeren en tegelijk ook van hun opvoeders.

Hoofdstuk 5

Oefeningen vanuit thema's

5.1 Over verschillende emoties / gevoelens

Voor het bewust worden van je emoties, is het nodig om ze niet enkel te bekijken, ook het uiten ervan helpt je om je emoties echt te leren kennen. Dat betekent dat je de intensiteit van emoties durft te voelen. We zien vaak woede of verdriet als negatieve en blijdschap als een positieve emotie. Het een is echter niet 'beter' of positiever dan het ander: een negatieve emotie is een emotie die niet geuit wordt, of niet doorvoeld kan worden.

5.1.1 Boosheid / woede

Boosheid is een gevoel dat alle kinderen ervaren. Het hongerige huilen van een baby, de woedebui van een peuter, de kwetsende opmerking van een schoolkind of de vijandigheid van een tiener kunnen allemaal levendige herinneringen zijn aan het feit dat boosheid en kinderen geen vreemden zijn van elkaar.

Boosheid maakt deel uit van ons leven: het leven doet soms pijn, het is soms niet eerlijk. Alle kinderen zullen boosheid op een eigen manier ervaren en hun eigen manier ontwikkelen om hiermee om te gaan.

Boosheid geeft een sterk fysieke reactie bij mensen. Onze spieren spannen zich, het hart bonst en de maag kan samentrekken. Wanneer we onze boosheid inslikken, kan dit dus gevolgen hebben voor ons lichaam. Door kinderen de kans te geven op een veilige manier hun boosheid te uiten, kan hen dit niet alleen meer bewust maken van hun eigen gedrag en gevoelens, maar ze ook meer ruimte geven.

5.1.2 Verlegenheid

Verlegen kinderen 'warmen langzaam op' in een nieuwe omgeving en kunnen weigeren om met anderen contact te leggen wanneer ze voor het eerst worden begroet. Verlegen kinderen oefenen eigenlijk te veel controle over zichzelf uit.

Ze maken zich veel zorgen over de indruk die ze maken op anderen. We zien twee hoofdvormen van verlegenheid:

- Het normale zelfbewustzijn van kinderen van een jaar of drie. Deze vorm van verlegenheid is onschuldig, zeker wanneer ze te maken heeft met de setting en wanneer de sociale betrokkenheid groter wordt in de tijd.
- Grote verlegenheid bij oudere kinderen (vier jaar en ouder), die verminderde positieve emoties laten zien en hun emoties te sterk controleren, met name boosheid.

Verlegen kinderen hebben vaak weinig intiemere vriendschappen en ontvangen minder steun van hun leeftijdsgenoten. Als een gevolg van dit patroon, voelen ze zich vaak onzeker en eenzaam en hebben ze last van een laag zelfbeeld. Verlegenheid is in wezen een angst om negatief beoordeeld te worden door anderen, een angst voor afwijzing.

Het is dus belangrijk om kinderen die verlegen zijn te leren om op hun eigen oordeel te vertrouwen in plaats van afhankelijk te zijn van de meningen van anderen. Daarnaast is het belangrijk dat ze meer leren los te laten, 'gewoon' plezier te hebben.

5.1.3 Verdriet

Verlies van een of beide ouders, van een broer of zus, van een tante of oom, verlies van een vriendje of vriendinnetje, verlies van de vertrouwde omgeving door een verhuizing of van een voorwerp waar het kind aan gehecht was, iemand die iets onaardigs heeft gedaan of gezegd... Er zijn verschillende gebeurtenissen die een kind verdrietig kunnen maken. Soms is het zichtbaar in het gedrag van het kind, dat het verdrietig is. Het huilt, het speelt niet of alleen, in een hoekje, het lacht niet. Wanneer een kind niet wil laten merken dat het verdriet heeft, kan hij zijn verdriet soms ook goed verbergen. Ook kan er een overtuiging achter zitten: 'Ik moet blij zijn' of 'Huilen is voor kleine kinderen'. Wanneer een kind verdriet heeft, voelt het zich vaak onbegrepen en boos. Wanneer het kind zich vrij voelt om zich te uiten, zal het zich meer gehoord voelen.

5.1.4 Depressie

De oorzaak van depressie bij kinderen is meestal een ingewikkeld samenspel tussen diverse factoren. We onderscheiden de volgende factoren met bijbehorende voorbeelden:

- **Factoren in het kind zelf:** genetische factoren, temperament, manier van omgaan met agressie, lichamelijke of geestelijke handicap(s), sociale tekorten.
- **Factoren uit de omgeving:** depressie van een ouder, chronische ziekte of aandoening van een gezinslid, moeilijkheden in de omgang tussen ouder en kind, zoals hechtingsproblematiek, autoritaire opvoedingsstijl, acceptatieproblemen, pesterijen door andere kinderen, tegenvallende schoolprestaties.
- **Factoren in de levensloop:** ervaringen van dood, verlies of scheiding, ervaringen van seksueel misbruik, mishandeling of andere traumatisering.

De stemming van depressieve kinderen is vaak mat en prikkelbaar. Jonge depressieve kinderen zijn vaak angstig voor verlies en laten weinig speelsheid zien. Bij de meeste depressieve kinderen komen ook dikwijls vage, onverklaarbare lichamelijke klachten voor, zoals hoofdpijn, buikpijn, spierpijn of zich niet lekker voelen.

Bij de depressieve adolescenten worden regelmatig schoolproblemen en moeilijkheden in het contact met andere kinderen gezien. Dit kan zich uiten in pesten of er juist niet bij horen. Negatieve gedachten over zichzelf en het uiterlijk of over de toekomst, die vaak onrealistisch zijn, komen veelvuldig bij deze adolescenten voor. Een jongere met een depressie voelt zich langere tijd rot, neerslachtig en lusteloos. Ook is hij vaak verdrietig, heeft hij huilbuien of het gevoel te willen huilen. Op school, thuis, met vrienden en met zichzelf loopt het niet lekker. De toekomst ziet er somber uit. Zij trekken zich veelal extreem terug, gaan heel 'stoer' doen of laten juist veel agressie zien. Een jongere met een depressie heeft de neiging zich te isoleren. Sommige gaan blowen of drinken. De ene jongere heeft geen zin om te eten, de andere eet juist extreem veel. Dat kan samengaan met enorm afvallen of aankomen. Veel meer slapen dan gebruikelijk en toch de hele dag moe zijn of juist erg weinig slapen, hoort er ook bij. Deze lichamelijke klachten komen bij gewoon 'puberen' minder vaak voor.

De depressie komt vaak ook tot uiting in schuldgevoelens en het gevoel tekort te schieten. Depressieve jongeren hebben meestal een negatief zelfbeeld. Ze voelen zich

mislukt, minderwaardig aan hun leeftijdsgenoten en buitengesloten. Ook met hun uiterlijk zijn ze ongelukkig. Jongeren met een depressie kunnen zo somber worden dat ze niet meer willen leven. Soms loopt dat uit op een poging tot zelfdoding. Van alle 12- tot 18-jarigen heeft bijna 1 op de 20 een of meerdere suïcidepogingen gedaan.

5.1.5

Angst

Angst is een oerreactie. Evolutionair gezien hebben we angst nodig om ons te beschermen tegen (levensbedreigende) gevaren. Gevaarlijke signalen worden met de zintuigen opgevangen in het amygdale gebied in de middenhersenen. Er komt een toename van de stof adrenaline, die ervoor zorgt dat het hart sneller gaat kloppen, de milt meer bloed uitstoot en de bloeddruk en het suikergehalte worden verhoogd. Dit is de oerreactie van het lichaam op gevaar: het wordt klaargemaakt om te kunnen vechten of wegrekken. Tegenwoordig zorgen angsten vaak voor maagklachten: bij spanning wordt het bloed minder naar het spijsverteringsstelsel gestuurd en juist meer naar de ledematen.

Er bestaan diverse vormen van angst, waarbij sommige vormen aan elkaar zijn gerelateerd of in combinatie voorkomen. Andere vormen, zoals fobie en paniekstoornissen, lijken min of meer op zichzelf te staan. Hier volgt een korte opsomming.

Gericht of niet gericht

Als angst voor korte tijd gericht is op een bepaald object of situatie, spreekt men van vrees. Als de oorzaak, bijvoorbeeld een onweersbui, voorbij is, is de vrees ook verdwenen. Angst kan ook ongericht zijn: er is dan niet een duidelijke directe aanleiding voor.

Scheidingsangst

Een kind dat aan scheidingsangst lijdt, is overdreven bang om door ouders of andere personen met wie het een sterke band heeft alleen gelaten te worden. Deze stoornis wordt gekenmerkt door extreme en aanhoudende ontreddeiding op het moment van de scheiding of wanneer het kind hierop anticipeert en mag niet verward worden met tijdelijke reacties bij scheidingssituaties tijdens de eerste levensjaren.

Paniek

Paniek is een hevige aanval van angst die gepaard gaat met zweten, het stokken van de ademhaling, een onregelmatige hartslag, duizeligheid en gevoel van onwerkelijkheid. Als paniekaanvallen regelmatig terugkeren, spreekt men van een paniekstoornis. De paniekaanvallen kunnen dan niet verklaard worden op basis van een dreigend gevaar, een ziekte of een andere stoornis zoals een verslaving.

Fobie

Een specifieke en vaak hevige vorm van vrees is fobie (Grieks voor: vrees). Hierbij is vrees gericht op specifieke objecten, zoals bepaalde dieren (bijvoorbeeld spinnen) of situaties, zoals kleine ruimtes, grote hoogtes of ruimtes, optreden in het openbaar, sociale contacten, etc. Het gaat om een extreme vrees voor een bepaald voorwerp of een bepaalde situatie die geen onmiddellijk gevaar inhoudt.



Onze leermethode

50%

Leren door te ervaren

30%

Leren van elkaar

20%

Theorie

Onze persoonlijke aanpak met klassikaal onderwijs zorgt voor een opleiding die wat extra's geeft: je krijgt wat je verwacht, maar er komt altijd iets bij.

Sociale Angst

Als angst betrekking heeft op sociale contacten, spreekt men wel van sociale angst. Ook faalangst, de angst om in ogen van anderen te kort te schieten, kan men zien als een vorm van sociale angst. Het gaat om de uitgesproken en voortdurende vrees negatief beoordeeld te worden, in verlegenheid te komen of zich ongepast te gedragen. Kinderen die ermee af te rekenen hebben, vrezen als incompetent, zwak of dom aangezien te worden en kritiek te krijgen of verworpen te worden.

Chronische angst

Chronische hevige angst kan leiden tot een ernstige verstoring van het normale gedrag. Men spreekt dan van een gegeneraliseerde angststoornis.

Obsessieve- compulsieve stoornis

Kinderen die hiermee geconfronteerd worden, geven blijk van onweerstaanbare obsessies en dwanghandelingen. Obsessies zijn vreemde gedachten of impulsen die het kind in zichzelf herkent en “niet uit zijn hoofd kan zetten”. Dwanghandelingen zijn herhaalde gedragingen die het mogelijk maken om tot op een zeker punt de angst die de obsessies veroorzaken te vermijden of in te tomen. Denk bijvoorbeeld aan dwangmatig wassen, bepaalde voorwerpen tellen of ordenen, etc. In tegenstelling tot gewone routines en gezonde kinderlijke rituelen zijn obsessies en dwanghandelingen schadelijk voor het gedrag in zijn geheel.

Posttraumatisch stressstoornis

Dit is een angststoornis die voorkomt als gevolg van een zwaar traumatische gebeurtenis of situatie. De oorzaken kunnen erg uiteenlopend zijn, maar worden regelmatig herbeleefd in het geheugen. Die herbeleving gebeurt via spelletjes, nachtmerries of flashbacks, in een poging het trauma te overwinnen.

5.2 Over andere thema's

5.2.1 (Echt)scheiding

Als een gezin wordt gebroken door (echt)scheiding, is het heel moeilijk voor kinderen om te geloven in het blijvende karakter van de situatie. Veel kinderen fantaseren dan ook over een hereniging of geloven dat als zijn maar goed genoeg zijn, de ouders terug samen zullen komen. Als dit resultaat vervolgens uitblijft, kan dat resulteren in een lager gevoel van eigenwaarde. Kinderen in een scheidingssituatie voelen vaak de neiging hun verdriet te verbergen: ze willen de realiteit van het verlies niet toelaten. Echtscheiding komt vaak na een periode van aanhoudende conflicten en van verslechtering van de relatie. In veel situaties gaan de spanningen tussen beide ouders na de scheiding nog een hele tijd door. Kinderen zitten vaak met loyaliteitsproblemen als beide ouders proberen hen aan hun kant te krijgen. Het feit dat iemands ouder ervoor heeft gekozen het gezin te verlaten, kan maken dat het kind zich door hem of haar in de steek gelaten voelt. Dit kan leiden tot gevoelens van agressie. Kinderen voelen zich ook vaak persoonlijk verantwoordelijk voor de scheiding. Ze hebben dan het gevoel dat als ze zich anders hadden gedragen, de scheiding zich niet zou hebben voorgedaan. Na een scheiding verandert ook vaak de praktische en financiële situatie van het kind: waar het woont, maar ook hoeveel inkomen er is binnen het gezin.

5.2.2 Rouwverwerking

De meeste ouders van kinderen in diep verdriet delen dezelfde bezorgdheid: zal alles goed komen met mijn kind? Het leven van het kind zal immers niet meer hetzelfde zijn. Rouw is een complexe en volkomen natuurlijke – en noodzakelijke – mengeling van menselijke gevoelens. Het is belangrijk dat we voor het kind de omstandigheden creëren waarin het kan rouwen. Helpen is dan ook vooral luisteren als een kind zijn gevoelens van pijn of droefheid uitspreekt of tot uiting brengt in zijn spel. Kinderen hebben veiligheid nodig om met hun gevoelens naar buiten te komen. Als men kinderen de boodschap geeft dat het normaal is dat ze iemand missen omdat ze van die persoon houden, dan leren ze dat liefde en verdriet dicht bij elkaar liggen. Als iemand dood is, betekent dat niet dat men niet meer van diegene kan houden.

Hieronder een overzicht van de wijze waarop kinderen meestal reageren op overlijden volgens de onderscheiden ontwikkelingsstadia.

- Pasgeboren baby: Huilen als ze de verzorging missen
- 4/5 maanden – 2 jaar: Vertonen onbehagen wanneer ze de vertrouwde (ouder)figuur missen. Jonge kinderen voelen het aan wanneer er iets mis is, ook wanneer ze het nog niet begrijpen. Als ouders in beslag genomen zijn door verdriet, reageren ze niet meer op dezelfde wijze op het kind. Men ziet hoe een kind rouwt door veranderingen in bijvoorbeeld eetgewoonten of slaapgewoonten.

- 2 – 5 jaar: De reacties van rouwende kinderen zijn op deze leeftijd niet zozeer verschillend van de ouders: ze hebben op die leeftijd echter nog niet zoveel begrip van de consequenties van de dood en de onomkeerbaarheid ervan. Kinderen op die leeftijd hebben moeite met een aantal zaken:
 - Het niet meer functioneren van het lichaam: dood betekent dat het lichaam niet meer werkt. 'Moet papa nu aarde eten onder de grond?' De dood is onomkeerbaar: dood is universeel, iedereen sterft.
 - Magisch denken: kinderen op deze leeftijd denken dat ze een soort magische kracht hebben om dingen te laten gebeuren als ze eraan denken.
- 8 jaar: Begrijpen de dood en de implicaties ervan beter, maar vatten niet dat ze er zelf ook kwetsbaar voor zijn. Ze zien de dood als iets wat oude mensen overkomt. Op deze leeftijd zijn kinderen erg gefascineerd door de biologische details van de dood. Op deze leeftijd zijn kinderen zeer kwetsbaar, omdat ze het wel begrijpen, maar nog niet de mogelijkheden hebben om ermee om te gaan. Ontkenning is vaak de eerste verdediging: ze doen alsof er niets gebeurd is. Kinderen hebben dan ook uitdrukkelijke toestemming en steun nodig om hun verdriet te durven uiten.
- 12 jaar: Deze kinderen beginnen meer abstract te denken. Ze weten wat dood betekent, dat iedereen sterft en dat dood onomkeerbaar is. Nu komt de vraag waarom zich dit voordoet bij deze persoon. Kinderen op deze leeftijd hebben de behoefte hun verdriet te uiten, maar duwen het vaak weg tot ze in staat zijn de pijn te erkennen. Voor die tijd reageren ze vaak met dwangmatig gedrag, in een poging om met hun hulpeloosheid om te gaan.
- Adolescenten: Voelen zich vaak zo hulpeloos dat ze zich willen terugtrekken in de vroege jeugd. De sociale verwachtingen dwingen hen echter zich eerder als volwassenen te gedragen. Wat het rouwen bijzonder kan bemoeilijken, zijn schuldgevoelens in verband met de normale omstandigheid en met het afstand nemen van de familie, die zich hebben voorgedaan voor de dood en die eigen zijn aan de adolescentie.

5.2.3

Pesten

Bij pesten wordt een kind herhaaldelijk en langdurig blootgesteld aan negatieve handelingen verricht door een of meerdere personen. Er is sprake van een ongelijke machtsverhouding: bij pesten is het ene kind sterker en het andere kind zwakker. Het is steeds hetzelfde kind dat wint en hetzelfde kind dat verliest. Vaak gebeurt pesten niet één keer, maar is het gepeste kind steeds weer de klos.

We zien verschillende vormen van pesten, die ook vaak samen voorkomen:

- Lichamelijk geweld: duwen en porren, slaan, schoppen en aanraken,...
- Geestelijk geweld: buitensluiten: niet gekozen worden bij gym, niet mee mogen doen, niemand wil naast een kind zitten, er wordt niet naar een kind geluisterd, roddelen...
- Belachelijk maken: grapjes maken, uitschelden, uitlachen,...
- Spullen kapot maken of afpakken, bedreigen, een kind wordt opgewacht of achtervolgd.
- Discrimineren.
- Seksueel geweld: onzedelijk betasten, iemand dwingen de geslachtsdelen te tonen,...
- Cyberpesten: dit is pesten via internet of telefoon. Het pesten zelf is meestal niet anders dan bij traditioneel pesten: het gaat vaak om uitschelden, belachelijk maken en buitensluiten. De impact en de aanpak zijn wel anders.

Vormen van cyberpesten

Beledigen of bedreigen via sms, mail of chat

Via sms, mail of chat elkaar vervelende boodschappen sturen. Dat gebeurt vaak anoniem of onder een verzonden naam: je identiteit is gemakkelijk te verbergen.

Misleiden via internet of mobieltje

Een ander kan zich voordoen als iemand anders, door bijvoorbeeld een nepprofiel aan te maken in een chatprogramma. Omdat je elkaar niet ziet, geloof je al snel dat degene aan de andere kant ook echt degene is die hij of zij zegt dat-ie is. En als je je herkenbaarheid uitschakelt op je mobieltje, zie je niet wie jou belt. Je kunt ook in een tekstberichtje (sms) verbergen wie je echt bent.

Roddelen via internet

In het contact via internet kan gemakkelijk geroddeld worden. Bijvoorbeeld via mail of chat. Degene over wie geroddeld wordt, wordt gewoon niet uitgenodigd voor het gesprek.

Inbreken in iemands mailbox of chatprogramma

Door achter iemands wachtwoorden te komen, kun je in zijn of haar mailbox komen of je in een chatprogramma voordoen als die persoon. Je kunt dan uit naam van die persoon vervelende berichtjes rondsturen naar zijn of haar contactpersonen.

Wachtwoord veranderen, stelen en misbruiken

Als je achter iemands wachtwoord kunt komen, kun je het wachtwoord ook veranderen. En dan kan de ander niet meer bij zijn of haar eigen mail of chataccount.

Foto's van mobieltjes en webcam op internet plaatsen

Met je mobieltje kun je ongemerkt foto's maken. Met een webcam kan dit ook. Deze foto's kunnen heel persoonlijk en soms ook heel genant zijn. Door ze op internet te plaatsen, kunnen veel mensen deze foto's ook bekijken. Vaak worden ze ook nog bewerkt om degene op de foto nog belachelijker te maken. Foto's die op internet verschijnen, zijn heel moeilijk te verwijderen, omdat ze overal weer op kunnen duiken.

Bezemen / Bangalijsten maken

Bij bezemen plaatsen jongens filmpjes van meisjes op Youtube, met smerige teksten, waarbij ze voor hoer worden uitgemaakt, soms met adresgegevens erbij. Sommige jongeren sturen via internet lijsten aan.

5.2.4

Pesten / gepest worden

Elk kind loopt een kans slachtoffer te worden, maar sommige kinderen lopen een grotere kans. Het zijn met name kinderen die 'anders' zijn (dit wordt bepaald door de heersende norm in de klas), kinderen die gevoelig zijn en kinderen die in andere situaties de zondebok zijn (geweest). Zoals alle kinderen slachtoffer kunnen worden, kunnen ook alle kinderen pester worden. Ook hier loopt een aantal kinderen een grotere kans: kinderen die pesten, zijn vaak kinderen die weinig aandacht van de ouders krijgen, die door hun ouders niet worden gecorrigeerd voor hun agressie en/of die door hun ouders fysiek worden gestraft wanneer ze iets fout doen.

“Met deze opleiding leg je een prachtige basis om jezelf echt te leren kennen en om een start als kindercoach te kunnen maken. Als je daarna je eigen weg weer vervolgt en open blijft staan voor nieuwe inzichten, komen jouw kwaliteiten als coach vanzelf tot bloei.”

Carolien Uijttenboogaard
Oud-student Kindercoach

5.3 Het zelf

We kunnen vier kanten onderscheiden aan het begrip 'zelf':

1. Zelfbewustzijn

Dit is de beleving van de eigen identiteit, dus van wie wij zijn en wat wij doen, denken, voelen of hebben meegemaakt. Het is het besef van 'mijn leven' en uiteindelijk van 'als ik er niet meer ben'. Dit zelfbewustzijn begint als een lichamelijk gevoel. Naarmate zaken als taalontwikkeling en geheugen groeien, stijgt het bewustzijn.

2. Zelfvertrouwen

Dit heeft te maken met het durven autonoom zijn: het durven geloven dat je zelf iets kunt. Zelfvertrouwen betekent ook dat je het niet erg vindt om fouten te maken of in ieder geval de verantwoordelijkheid op je te nemen voor wat je niet goed deed.

3. Zelfwaardering

Hiervoor is een veilige hechting belangrijk. Gevoel van eigenwaarde heeft te maken met je competent voelen, in de verschillende aspecten van dat woord. Zelfwaardering die louter is opgebouwd uit sociale vergelijking en uit wat anderen van je vinden, kan een mens te afhankelijk maken. Zelfwaardering houdt in dat je kunt blijven geloven in je eigen kunnen en karakter, ook al lijken anderen daar niet zo'n hoge pet van op te hebben.

4. Zelfkennis

Dit bestaat uit wat je over jezelf weet: je uiterlijk, karakter, dromen, opvattingen, angsten, motieven, capaciteiten, etc.

5.3.1 Zeven pijlers van Engelbrecht

Sigrid Engelbrecht (2010) geeft in haar boek 'Vergroot je zelfvertrouwen' zeven pijlers weer, waardoor je kunt werken aan een positief zelfbeeld. Hieronder staan ze uitgelegd.

Jezelf accepteren

Stel je een boom voor die elk jaar een stukje groeit. Hij is altijd 'klaar' en mooi zoals hij is. Toch loopt hij telkens weer uit, creëert hij nieuwe twijgen en vertakkingen. Een instelling waarbij je jezelf accepteert, zorgt ervoor dat je jezelf als 'klaar' en goed beschouwt (zoals je bent). Oscar Wilde zei het al: 'To love oneself is the beginning of a lifelong romance'. Leer zowel je mogelijkheden als je beperkingen waarderen als onderdeel van jezelf.

Aandacht voor jezelf

Het verankeren van je zelfacceptatie, gebeurt door jezelf beter te leren kennen en je bezig te houden met je wensen en voorkeuren. Zo kun je namelijk leren om aandacht te schenken aan je eigen behoeften. Aandacht voor jezelf betekent dat je allereerst nagaat wat er in je lichaam omgaat en dat je jezelf bewust wordt van de gedachten en gevoelens die je op dit moment hebt. Let op: je bent niet je gevoel, je bespeurt het gevoel. Gun jezelf bewust tijd voor kleine onderbrekingen van het leven van alledag die niet nuttig zijn en ook niets opleveren, maar die je gewoon leuk vindt.

Denkpatronen veranderen

Maak jezelf bewust van de denkpatronen die jou beïnvloeden, en trek de juistheid ervan systematisch in twijfel. Formuleer nieuwe, versterkende denkpatronen en sta jezelf toe de oude denkpatronen te laten varen.

→ Zie ook hoofdstuk 7

Innerlijke rijkdom vergroten

We kunnen onze innerlijke rijkdom vergroten door heel bewust de waarde in te zien van onze gevoelens, gedachten, ideeën en dromen en behoedzaam met onszelf om te gaan. Je levenservaringen zijn waardevol: moeilijkheden meemaken, betekent ook groeien. We verlangen van nature naar eenduidigheid en standvastigheid, maar het enige zekere feit is dat alles verandert en dat uiterlijke zekerheden schijn zijn. Realiseer je dat je alleen in jezelf zekerheid kunt vinden.

Het schatkistje

Zoek een mooi kistje waar je van alles in verzamelt wat voor jou belangrijk is, wat jouw gevoel van eigenwaarde versterkt. Foto's, brieven, een speeltje, een tekening, etc., wat je maar wilt.

Weten wat je wilt

De concrete doelen die je voor jezelf ontdekt, brengen je verder. Laat de normen en verwachtingen van anderen naar de achtergrond verdwijnen. Het gaat om jouw leven en jouw levensgeluk. Zoek uit wat voor jou echt betekenis heeft en wat jij belangrijk vindt. Wat zijn jouw behoeften? Als je weet welke richting je op wilt gaan, geeft dat energie: je weet dan welke weg je moet inslaan. Maak niet te grote stappen ineens: kleine, behapbare stappen brengen veel kleine, positieve veranderingen teweeg.

Persoonlijkheid tonen

Met meer zelfvertrouwen word je ook anders waargenomen door de mensen in je omgeving. Je non-verbale taal kan er door veranderen en wellicht voel je ook de behoefte om je kledingstijl of kapsel te veranderen. Onze outfit is de zichtbare uitdrukking van ons wezen. Bewust of onbewust streven we er steeds naar om onze identiteit, onze gedachten en gevoelens naar buiten toe weer te geven. Als je rechtop loopt en je ademhaling verdiept, zul je merken dat je zelfvertrouwen ook groeit en je jezelf beter accepteert.

Communicatieve vaardigheden oefenen

Wen jezelf aan om vragen te stellen in plaats van gewoon maar dingen te vermoeden. Benoem je gedachten en gevoelens naar anderen toe. Vraag ook bewust om feedback: zo laat je zien dat je bereid bent om te leren en dat je waarde hecht aan de mening van de ander. Ook als je eens negatieve feedback krijgt, vergeet dan nooit dat het om je gedrag gaat, niet om jou als persoon, hoe de ander zijn uitspraak ook formuleert.



“Ik wil graag dat kinderen in hun kracht komen en mogen zijn wie ze graag willen zijn. Dat probeer ik te bereiken in mijn coaching en in de opleiding Kindercoach.”

Jolijn Hendriks
Docent Kindercoach

5.4 Voeding

Bij kinderen onder de 6 jaar spreken we over voedingsproblemen of voedingsstoornissen, bij oudere kinderen spreken we over eetproblemen of eetstoornissen. Gezinnen waar de tafelmomenten gespannen verlopen, kunnen hier erg onder lijden. In een aantal gevallen kan de tafelstrijd een weergave zijn van een voordien reeds aanwezige dynamiek binnen het gezin. De manier van met elkaar omgaan, is niet zoals men zou willen, en dit uit zich ook aan tafel in een eetprobleem. Toch kunnen er ook veel andere redenen zijn dat kinderen een problematische relatie met voeding ontwikkelen: angst, een sterke reactie op bepaalde sensorische prikkels of een onderliggend gevoel van bijvoorbeeld 'te vol' zitten.

Voedingsproblemen worden gekenmerkt door een inadequaat, onregelmatig of chaotisch voedingspatroon, dat mogelijk samengaat met een overdreven aandacht voor gewicht, lichaamsbeeld en/of eten. Dit kan zich uiten in:

- te weinig of niet eten: vaak een afkeer van of angst voor voeding;
- kieskeurigheid / eenzijdig eten: bepaalde temperaturen / smaken / texturen niet willen eten;
- te vaak eten;
- te veel eten;
- gedragsmatige problemen m.b.t. eten: zeer traag eten, treuzelen, niet aan tafel willen eten;
- technische problemen: slecht kauwen, braken, kokhalzen, moeite met slikken, ingeslikt voedsel herkauwen.

Veel kinderen zijn zeer sensitief als het gaat om voeding. Aan eten zijn namelijk veel prikkels verbonden, zowel zintuiglijk als situationeel:

- smaak: overgevoeligheid voor bepaalde smaken, smaken willen verdoezelen;
- zicht: voorkeur hebben voor bepaalde kleur, geen gemengde gerechten eten, alles strikt van elkaar gescheiden willen, kleine porties vragen, kleine afwijkingen opmerken te veel mensen in de ruimte, te fel licht bij de eetplek;
- reuk: geen sterke geuren kunnen verdragen, geen warme gerechten willen eten omwille van de geur: lichaamsgeur / parfum van de buurman, niet kunnen omgaan met de mengelmoes aan geuren in een eetplek;
- gehoor: geen krokant voedsel willen eten: slikken en kauwen van anderen niet kunnen aanhoren, te veel lawaai;
- tactiel: overgevoeligheid voor vezels, alleen harde of zachte voeding willen, geen combinatie van zacht en hard willen aanvoelen van metaal (bestek) of plastic niet kunnen verdragen.

“ Deopleiding tot kindercoach was meer dan een papiertje behalen! Het was een jaar van persoonlijke ontwikkeling in een groep met gelijkgezinden. Iedere les was weer een cadeautje.”

Suzanne Henderikse Zijnen
Oud-student Kindercoach

5.5

Methodieken

5.5.1

Het werken met poppen en therapeutische poppen

Poppen fascineren zowel kinderen als volwassenen: ze maken het gemakkelijk om een fantasiewereld binnen te gaan. Door middel van poppenspel kan er heel wat bereikt worden. Door het gebruik van een pop kunnen therapeut en kind samenwerken om een fantasiefiguur te ontwikkelen. Het is veel gemakkelijker om over persoonlijke zaken te spreken wanneer dit op een minder persoonlijke manier gebeurt. Poppen maken het mogelijk om kinderen op een indirecte manier aan te spreken over hun gevoelens en gedachten.

Poppenspel biedt kansen om een visualisatie van een denkproces te realiseren. Het zien van de eigen gedachten biedt ons de mogelijkheid ze verder te ontdekken en ontwikkelt zo ons begrip van anderen. Een pop vertegenwoordigt een mens zonder menselijk te zijn. Hierdoor is het een uitstekend middel voor projectie. Projectie is het aanhechten van de eigen gevoelens en/of daden aan een andere persoon of een ander object. De poppenspeler zorgt ervoor dat de poppen karakteristieken reflecteren van zijn of haar visie op de menselijke natuur, het zelf en anderen. Omdat de pop een levenloos object is, is het een veilige weg om zaken te uiten. De pop is verantwoordelijk voor alle visies en emoties die hij communiceert: niet de poppenspeler!

De taal van poppenspel kan rijk zijn aan visuele symbolen. Om van deze taal gebruik te maken, moet de poppenspeler weten hoe deze te creëren, te spreken, te begrijpen en te gebruiken om een dialoog op te bouwen. Het gebruik van poppenspel geeft middelen om een actieve dialoog aan te gaan, gebaseerd op nieuwsgierigheid naar de ander.

De poppenspeler die een pop heeft gemaakt of uitgekozen, weet niet noodzakelijkerwijs alle details van het karakter van de pop. Als poppenspeler kan je door spel en gesprek via de persoon die tegenover je zit te weten te komen wie de pop precies is. Je speelt dus in op de reacties en de lichaamstaal van de ander en past daarop het gedrag van de pop aan. Vragen zijn gebaseerd op nieuwsgierigheid, niet op oordelen. Dit zorgt voor een veiligere omgeving voor creativiteit en expressie. We stellen immers vragen over de pop, niet over de poppenspeler.

Sonnevelt wil bijdragen aan kwalitatief goed leven voor iedereen. Dit vraagt om een hoog kwaliteitsniveau. [Lees hier meer](#) over onze kwaliteit.

5.5.2

Spelvormen

Met spel kun je iets uiten of de werkelijkheid verbeelden met spelmaterialen, personages, objecten of het eigen lichaam. Het is een spontaan en actief proces, waarin denken, voelen en doen samengaan. In spel kunnen kinderen ontdekken, vaardigheden ontwikkelen en hun emoties uiten en verwerken. Spel is minder 'bedreigend' dan een gesprek: het staat dicht bij het kind zelf. Het sluit aan bij de belevingswereld van kinderen en is een manier om te communiceren. Het biedt een veilige context om uit te proberen hoe de wereld in elkaar zit en hoe je daar mogelijk mee om kunt gaan. Spel binnen coaching kan de volgende functies dienen:

- expressie en communicatie
- informatieverwerking
- bevrijding van conflicten en trauma's
- zelfontplooiing

Hieronder een aantal mogelijke toepassingsvormen van spel:

- Verbeeldend spel met klein materiaal: Een kind dat bang is voor onweer kan dit weergeven in een landschap: wat gebeurt er allemaal als het onweert? Gaan de bomen waaien, waar gaan de mensen naartoe?
- Verbeeldend spel in rollen: Door middel van een rollenspel kun je naspelen hoe het pesten gebeurt op school. Wie zegt er wat? Hoe reageer je daarop?
- Regelspel: Er zijn verschillende bordspellen, kaartjes, etc. die je therapeutisch kunt inzetten. Het therapeutisch bordspel voor rouwverwerking 'Alle sterren van de hemel' is daar een voorbeeld van.
- Sensopathisch spel: Contact maken met bijvoorbeeld zand of vingerverf, om zo de lichaamsbeleving te ervaren.
- Muziek: Het slaan op djembe's kan bijvoorbeeld helpen om kracht neer te zetten: het doorvoelen van de beweging, in combinatie met het geluid.
- Beeldend spel: Het knutselen van een wensboom, waarin je weergeeft wat je allemaal graag zou willen (bereiken).
- Verhalen: Door een helend verhaal / metafoor te bieden van de situatie waarin het kind zich bevindt, kun je het een andere visie op de situatie bieden.
- Spelbeelden: opstellingen maken: → zie hoofdstuk 2: Een taal erbij

Lichaamswerk

Ons lichamelijke bestaan is onze bestaansgrond, ook al staan wij daar niet iedere dag bij stil. Mensen hebben het vaak over "ik zit niet lekker in mijn vel" of "ik ben zo gestrest" als zij bij een therapeut of coach komen. Mensen drukken in taal uit hoe zij zich voelen en dat gevoel is rechtstreeks waarneembaar in het lichaam in de vorm van lichamelijke sensaties, zoals spanning, druk, benauwdheid, slapte, energieverlies en gejaagdheid. We merken vaak pas iets bewust op in ons lichaam als we klachten hebben.

Door ons niet alleen bewust te worden van ons lichaam, maar er ook oefeningen rond te doen, kunnen we onze gevoelens, gedachten en onze non-verbale taal beïnvloeden.

Ademtherapie

Ademtherapie voor kids: ingrijpende gebeurtenissen en de daarmee gepaard gaande spanning kunnen zorgen voor een verstoring van een gezond adempatroon. Goed ademen zorgt ervoor dat nieuwgeboren cellen van hoogwaardige kwaliteit zijn en is daarom een krachtig en natuurlijk medicijn tegen allerlei kwalen en ziektes. Door goed te ademen, kun je zelf hersenfuncties voeden en lichamelijke klachten oplossen en je

eigen gevoel en stemming veranderen. Bewuster ademen veroorzaakt bewuster leven en geeft levensenergie. Ademhalen verbindt de geest met het lichaam, iets wat juist bij een traumatische gebeurtenis vaak beschadigd is geraakt.

Mindfulness

Mindfulness is de bewustheid die ontstaat door doelbewust aandacht te geven aan dingen zoals ze zijn, op het moment zelf en zonder te oordelen. Dit past dus goed binnen kindercoaching, vanuit de gedachte dat we blijven bij wat er is.

De bewustheid die we nastreven binnen mindfulness, biedt ons een heel andere manier om ons leven te leiden en om te gaan met onze emoties, onze stress, onze gedachten en ons lichaam. Een goede reden om aandacht te geven aan mindfulness is het bewezen effect dat het heeft als therapie, bijvoorbeeld bij stress, angst of depressie. De 'oosterse' mindfulness is inmiddels een techniek geworden in de 'westerse' psychotherapie.

Tekenen en schilderen

Tekenen en schilderen zijn prachtige middelen om het kind te helpen zich te uiten. Kinderen vinden het fijn als ze praten ondertussen iets anders kunnen doen. Een kindertekening kan ook veel verhelderen over wat er in een bepaalde situatie speelt. Zo kun je een kind laten tekenen hoe de situatie is op het schoolplein als er sprake is van pesten of als er in gescheiden huizen wordt geleefd, kun je het kind al tekenend laten vertellen hoe dit voor hem/haar is. Ook het kleurgebruik is hierin van betekenis. Een kind dat veel sombere kleuren gebruikt, kan een depressie met zich meedragen of als er veel rood is in de tekening kan het duiden op veel energie of woede. Om de kindertekening beter te kunnen 'lezen', kun je gebruikmaken van gerichte vakliteratuur.

HET WASCOFESTIJN

Om de woede te kunnen uiten, laat je het kind kleuren en krabbelen met wasco's op een blad papier. Zo veel als ze willen, zo lang als ze willen, zo hevig als ze willen en in de kleuren die zij willen. De wasco's kunnen ook vervangen worden door potloden, stiften, krijt, etc.

Na het maken van de krabbels hang je de papieren buiten op aan een muur. Het kind mag nu zijn blad papier bekogelen met natte sponsen tot de het blad van de muur valt.

COLLAGE

Je neemt een (groot) blad papier en verschillende tijdschriften of boekjes waarin geknipt en gescheurd mag worden. Je plakt boven aan het blad de elementaire emoties blij, boos, verdriet en angst. Het kind knipt of scheurt afbeeldingen van voorwerpen, situaties, gezichten uit de tijdschriften en boekjes. Daarna plakt het kind deze prentjes onder de emotie, die door het prentje wordt opgeroepen bij het kind. Bijvoorbeeld: onder 'blij' kan je een zon, een waterval, bloemen of blij gezichten plakken. Onder 'bang' kan een prentje van onweer of een grote hond passen. Een regenwolk of een grafsteen kan de emotie 'verdriet' oproepen bij een kind. En onder de emotie 'boos' kan een kind bijvoorbeeld een donderwolk plakken. Dit kan bij elk kind verschillend zijn! Elk kind beleeft situaties op een andere manier.

Cognitieve therapie / gedragstherapie

Dit is een verzamelnaam voor technieken die vooral focussen op gedrag en heeft betrekking op het manipuleren van de omgeving om gedrag te veranderen. Het is vooral gebaseerd op klassieke en operante conditionering. Het is gericht op het aanleren (de verwerving of verhoging van de frequentie) of afleren (wegwerking of vermindering van de frequentie) van specifiek gedrag.

Technieken om gedrag te versterken:

Positieve bekrachtiging: het in frequentie laten toenemen van gedrag door positieve stimuli toe te dienen zodra het gedrag optreedt.

- Eetbare stimuli vb. snoep
- Tastbare stimuli vb. speelgoed
- Activiteiten vb. televisie kijken
- Sociale stimuli vb. prijzen/schouderklopje
- Multipel inwisselbare stimuli (token) vb. punten

Technieken om gedrag te verzwakken:

Extinctie: het verminderen van gedrag door het weglaten van bekrachtigers. Bijv.: Wanneer Precious iets niet wil, begint ze luid te huilen. Waar moeder haar anders altijd vastpakt om haar te troosten, zal ze dit nu laten.

De effectiviteit van extinctie wordt bevorderd door:

- Combinatie met positieve bekrachtiging
- Controle op bekrachtigers
- Houd rekening met de setting
- Maak gebruik van regels
- Sneller na continue bekrachtiging
- Wellicht eerst een verslechtering, deel dit ook mee

Straf = gebruiken we om ongepast gedrag te verminderen of te elimineren.

We gaan uit van 4 type bestraffingen:

1. Fysieke (aversieve) bestraffing

Activatie van pijnreceptoren of andere sensorische receptoren die een gevoel van onbehagen uitlokken. Bijv.: Een jongen van 9 die weigert naar het toilet te gaan om een 'grote boodschap' te doen, zelf zijn broek laten uitwassen.

2. Reprimands

Sterk negatieve verbale stimuli. Zeggen wat je precies niet goed vindt, en waarom.

3. Time-out

Transfer van een individu van een meer bekrachtigende naar een minder bekrachtigende omgeving, volgend op een bepaald gedrag. Denk maar aan de 'naughty bench' van de Supernanny.

4. Response cost

Verwijderen van een specifieke hoeveelheid van een bekrachtiger volgend op bepaald gedrag. Bijvoorbeeld als het kind knikkers spaart die hij krijgt wanneer hij goed gedrag vertoont en die hij mag inruilen voor iets leuks, kun je een knikker weghalen bij ongepast gedrag.

Factoren die de effectiviteit bevorderen:

- Reduceer de oorzaken van het gedrag
- Zorg dat de straf effectief is
- Straf onmiddellijk
- Gebruik regels



Kindercoach

Studiecoach

Tot zover de proefles van de opleiding Kindercoach.

Voor vragen over de opleiding kun je altijd contact opnemen met onze studiecoach Jolien Mahler (0418 51 57 82) of stel je vraag direct aan de docenten tijdens een van onze open dagen.

www.sonneveltopleidingen.nl