



LICHAAMSGERICHT KINDERCOACHING

Deze vorm van coaching is vooral een 'doe'-methode gericht op beweging. Door het doen van spelletjes en yogahoudingen vergroot je op natuurlijke wijze het zelfvertrouwen en de eigenwaarde van het kind. Er wordt gekeken naar de lichamelijke, emotionele en sociale ontwikkeling en hoe deze middels bewegingsvormen weer in balans kunnen worden gebracht.

Natuurlijk spelen ook de ouder(s)/verzorger(s) een belangrijke rol. Door het samen uitvoeren van oefeningen wordt de hechting tussen het kind en zijn ouder(s)/verzorger(s) versterkt.

Als je een kind vraagt een bepaalde beweging te maken, zal ieder kind dit op zijn-haar eigen unieke wijze doen. De manier waarop een kind dit doet, zegt iets over het karakter, zijn/haar ontwikkeling, en over hoe het kind zich op dat moment voelt.

Omdat kinderen nog heel puur zijn in hun manier van uiten en bewegen en nog niet zoveel trucjes hebben aangeleerd om gevoelens te verbergen kun je, door met ze te bewegen en ze goed te observeren (bewegingsanalyse), iets te weten komen over het verhaal dat ze met hun lijf vertellen. Diezelfde bewegingen kun je ook gebruiken om een kind iets te leren over zichzelf, wat straal ik uit als ik zo ga zitten of waarom beweeg ik toch altijd zo met mijn been?

Juist omdat kinderen nog zo puur zijn pikken ze het leren en bewust worden via hun lijf heel snel op. Het geven van zogenaamde 'tools' kan kinderen helpen zich zeker te voelen in een situatie. Zo kunnen ze bijvoorbeeld denken aan een rots die onverwoestbaar is en niet van zijn plaats te krijgen wanneer ze een boekbespreking moeten houden, dit geeft ze een sterk en zeker gevoel. Of dat, wanneer ze bang zijn en verkrampen ze zich voor kunnen stellen hoe een gekke slappe lappenpop eruit ziet en zich voelt en deze houding proberen na te doen waardoor ze ontspannen.

KINDERCOACHING ALGEMEEN

Soms hebben kinderen te maken met situaties of problemen waar zichzelf of hun ouder(s)/verzorger(s) om uiteenlopende redenen geen grip op kunnen krijgen. Een Kindercoach kan dan helpen om erachter te komen wat er speelt door samen te werken met het kind en zijn ouder(s)/verzorger(s).

Het doel van een kindercoach is te proberen een kind en zijn ouder(s)/verzorger(s) nieuwe inzichten en vaardigheden aan te leren en ouder(s)/verzorger(s) 'tools' aan te reiken hoe ze hun kind positief kunnen ondersteuning kunnen geven in dit proces.

Kind en Ouder(s)/verzorger(s) worden aangesproken om zich fysiek en creatief in te zetten en ook emoties te 'durven' tonen. Het doel is om het kind weer in balans te brengen waardoor het meer in contact staat met zichzelf en anderen. Het is een laagdrempelige, kortdurende vorm van therapie met oplossingsgericht doel.

Een kindercoach neemt een kind mee op avontuur door te werken met visualisaties, creatieve en lichaamsgerichte opdrachten. Het kind leert zichzelf op een speelse manier beter kennen waarbij er natuurlijk vooral aandacht is voor wat het kind al kan en goed gaat. Door het herhalen van de succeservaring zal het kind zich gestrekt voelen in zijn eigenwaarden en zijn zelfvertrouwen toenemen.

Een lichaamsgericht kindercoaching afspraak maken naar aanleiding van het bovenstaande?

Neem contact op via: Nanda@minds2move.nl of bel 06-51185557