

Een kindercoach helpt!

Kinderen komen soms in situaties terecht, of hebben vragen en problemen, waar u als ouder geen grip op krijgt.

Ook voor een leerkracht is het niet altijd mogelijk een kind te helpen. Soms dreigen kinderen vast te lopen in hun sociaal-emotionele ontwikkeling. Een kindercoach werkt op een laagdrempelige en oplossingsgerichte manier samen met ouders en kinderen. Er zijn verschillende hulpvragen waar Ster(k) kindercoach u en uw kind goed bij kan helpen;

• vergroten/versterken van zelfvertrouwen;

• reguleren van boosheid en driftbuien;

• leggen/onderhouden van sociale contacten;

• omgaan met spanning/stress;

• verbeteren van het zelfbeeld;

• omgaan met onzekerheid of faalangst;

• omgaan met hoge eisen stellen/perfectionisme;

• omgaan met hooggevoeligheid, intuïtief zijn;

• omgaan met verlies en rouwverwerking;

• omgaan met scheiding van ouders.

Hoe ziet een traject bij Ster(k) Kindercoaching eruit?

In het eerste gesprek krijgen we samen het probleem helder.

Soms praat ik alleen met ouders, soms ook met uw kind erbij.

We zoeken al snel naar mogelijke oplossingen. Ik vind het belangrijk dat het kind een actieve rol heeft bij het vinden van een oplossing. Ik stimuleer hem/haar om actief mee te denken, en zelf oplossingen aan te dragen. Na dit gesprek maak ik een plan van aanpak. Mijn plan is altijd praktisch, toekomst- en oplossingsgericht. Als u als ouders zich hierin kunt vinden, ga ik met uw kind aan de slag. Een traject duurt vaak vijf tot 10 sessies. Meestal is dan het gewenste resultaat bereikt.

Vaak betekent dit dat een kind inzicht heeft in zichzelf en meer vaardigheden heeft. Ik kies werkvormen die aansluiten bij de interesses van uw kind. Dit kunnen spelletjes zijn, werken met verhalen en metaforen, tekenen, bewegen en ontspanningsoefeningen. U als ouder speelt een belangrijke rol in het totale traject. Halverwege het traject spreken wij elkaar uitgebreider. We informeren elkaar hoe het met uw kind gaat en stellen elkaar vragen. Ook aan het einde evalueren we hoe het traject is verlopen.

Praktische zaken

Alle tarieven vindt u op de website www.sterkkindercoaching.nl. Sommige zorgverzekeraars vergoeden deels de kosten. Of dat voor u ook geldt, kunt u vinden op uw polis. Vaak valt het onder alternatieve behandelwijzen.

Wie is ster(k) kindercoaching?



Mijn naam is Karina van der Starre. Ik ben 41 jaar, getrouwd en moeder van een lieve zoon. In 1993 ben ik afgestudeerd aan de Christelijke Hogeschool Windesheim als maatschappelijk werker. Vanaf dat moment heb ik zeven jaar in de jeugdhulpverlening gewerkt als ambulante hulpverlener

en gezinsvoogd. Daarna ben ik zeven jaar pedagogisch medewerker geweest in de kinderopvang. Daar heb ik de kinderen eigenlijk pas wezenlijk ontmoet, omdat ik hier zelf intensief en met veel plezier met de kinderen heb gewerkt. En dan nu een volgende stap: mijn eigen praktijk Ster(k) Kindercoaching. Daarnaast ben ik parttime werkzaam als (school)maatschappelijk werkster bij team Jeugd en Gezin. Ik geef informatie, advies en consultatie. Ik begeleid gezinnen bij allerlei opgroeien- en opvoedvragen. Ik werk op een aantal basisscholen en geef kinderen sociale vaardigheidstrainingen. Sinds 2009 heb ik mijn diploma 'Kindercoach' behaald bij BGL&Partners te Assen (Een Post-HBO Registeropleiding). Sinds deze opleiding is mijn passie voor het vak kindercoach aangewakkerd. Ik vind niets mooier dan samen met kinderen een tijdje op te trekken, hen spelenderwijs nieuwe vaardigheden aan te leren en hen weer te laten stralen.



Karina van der Starre
IJsseldijk 80, 8261 LM Kampen
m [06] 41 719 410
www.sterkkindercoaching.nl
info@sterkkindercoaching.nl
Bereikbaar op woensdagochtend & vrijdagochtend



praktijk voor kindercoaching
voor kinderen van 4-16 jaar



Ieder kind komt wel eens in situaties terecht die het lastig vindt. Meestal lossen kinderen dit zelf op, al dan niet met behulp van iemand uit de directe leefomgeving (ouders, vrienden, leerkracht). Maar soms lopen kinderen tegen situaties aan die zij niet zelf of met hulp van die omgeving kunnen oplossen. Kinderen dreigen in hun (sociaal emotionele) ontwikkeling vast te lopen. Kinderen en ouders kunnen dan een steuntje in de rug van iemand buiten het gezin of school gebruiken. Een kindercoach kan voor u zo'n steun in de rug zijn. Ster(k) kindercoach helpt kinderen hun eigen kracht weer te voelen, hun zelfvertrouwen te laten groeien en een kind (weer) te laten stralen.

Waarom de naam STER(K)

Ster(k) bestaat uit **ster** en **sterk**. Een ster is onderdeel van een groter geheel maar straalt wel eigen kracht, energie en licht uit. Het is een positief lichtpuntje aan de hemel. Voor kinderen staat een ster vaak symbool voor licht, troost, veiligheid en een wens mogen doen. Ieder kind kan een ster zijn; heeft unieke kwaliteiten en vaardigheden. Dit kan een kind leren inzetten om op eigen wijze een belemmering op te lossen. Soms heeft een kind een steuntje in de rug nodig van iemand buiten het eigen gezin. Dat is niet erg, dat kan juist helderheid bieden. Je zet het grotere geheel in om zelf weer te gaan stralen.

Sterk staat voor in je kracht komen te staan en je goed voelen. Voelen, weten en echt ervaren/doorleven, dat je veel eigen kracht en eigen wijsheid kunt aanboren. Met mijn kindercoach technieken en vaardigheden wil ik het kind weer in de eigen kracht leren zetten. (Kortom; Jij bent [een] STER(K).)

De uitgangspunten

Ieder kind is uniek en heeft eigen kwaliteiten, positieve eigenschappen en vaardigheden. Deze zijn de basis van de aanpak van Ster(k) Kindercoaching. Door uit te gaan van de eigen kracht en wijsheid van het kind, werken we aan een oplossing voor de lange termijn. In een traject met Ster(k) breiden we de vaardigheden van uw kind verder uit. Dit altijd vanuit de vraag: 'Wat maakt dit kind sterk?' Uw kind is actief in het helder krijgen van het probleem én in het zoeken naar een oplossing. Voordat dit mogelijk is, is het nodig dat uw kind zich veilig en vertrouwd voelt. Hij/zij moet zichzelf durven zijn en laten zien wie hij/ zij is. Ieder kind reageert op een eigen manier op coaching. Het kan even tijd kosten om aan mij als coach te wennen. Als het zo ver is, gaan we aan de slag.

Spelen om tot de kern te komen!

Geen traject is hetzelfde bij Ster(k) Kindercoaching. Ieder kind vraagt om een eigen aanpak. Elke ontwikkelingsfase vereist een andere insteek. Veel kinderen kiezen zelf voor een (bij hen passende) eigen werkvorm. Bij Ster(k) is veel mogelijk. Ik werk met spelletjes en verschillende oefeningen. Talige kinderen kiezen vaak verhalen/metaforen. Andere kinderen werken liever door te tekenen en knutselen. Ook toneelspelen en rollenspellen doe ik veel. En met energieke kinderen ga ik lekker bewegen. Ik zet deze werkvormen in om een kind op een plezierige manier de al aanwezige vaardigheden te leren uitbreiden.

Een greep uit mijn handvatten:

- Visualisaties
- Affirmaties
- NLP voor kinderen
- Kinderkwaliteitenspel
- Denk goed voel je goed [praktische werkvormen uit de cognitieve gedragstherapie voor kinderen]
- Kids skills [van probleem denken naar vaardigheden denken]
- Mindfulness voor kinderen en jongeren [Meditatie en Aandachtstechnieken]
- Leary in het gezin [Dieren Communicatiemodel]
- En nog veel meer

Hoe schakelt u Ster(k) Kindercoaching in?

Op woensdag en vrijdagochtend kunt u telefonisch uw vraag aan mij voorleggen. Hierna volgt een kennismaking en intakegesprek. Dit gesprek kan bij u thuis. Vaak is dit eerste gesprek alleen met u als ouder(s). Wel kan ik uw kind dan voor het eerst ontmoeten. Na het intakegesprek vorm ik mij een beeld van uw kind, uw gezin en de school/ omgeving. Op basis daarvan maak ik een plan, wat ik met u bespreek. Als u zich er in kunt vinden, gaan we aan de slag.

Tijdens de eerste bijeenkomst met het kind, kunt u als ouder aanwezig zijn. Samen beslissen we wanneer uw kind alleen met mij verder kan. De sessies vinden plaats op een plek die voor uw kind gewenst en veilig is. Dat kan bij u thuis zijn, maar ook bij Ster(k) of (in overleg met de leerkracht) op school. Na een aantal sessies houd ik samen met u een tussen-evaluatie. We wisselen uit hoe het met uw kind gaat en we stellen wederzijds vragen. Daarna volgen nog de nodige sessies met uw kind. We sluiten het traject af met een eindevaluatie. Het gehele traject bestaat uit maximaal 10 sessies.

Vragen van kinderen waar kindercoaching een antwoord kan zijn:

- Waarom word ik altijd zo snel boos ?
- Hoe kan het, dat ik niet goed in slaap kom?
- Ik heb heel veel last van buik en hoofdpijn en de dokter kan niets vinden; ik voel me vaak niet fijn!
- Ik durf niets te vragen, ik ben zo verlegen.
- Ik moet veel huilen en voel me vaak alleen.
- Ik heb geen vriendjes en weet niet hoe dat kan.
- Mijn ouders vinden dat ik niet goed luister.
- Op school en thuis begrijpen ze me niet.
- Ik word erg vaak gepest en durf er niets van te zeggen.
- Ik heb heel vaak ruzie met kinderen, ik wil niet meer naar school.
- Ik pieker zoveel en denk aan heel erge dingen die er kunnen gebeuren.
- Ik kan me niet concentreren in de klas.
- Ik lieg heel vaak en ik kan niet stoppen lijkt het.
- Mijn ouders zijn gescheiden en ik zit ermee!
- Ik mis mijn overleden vader, maar ik praat er liever niet over.