**Home**

Coaching voor kinderen of jongeren?

Juist voor kinderen en jongeren is een duwtje in de rug soms heel belangrijk. Omdat het moeilijk is alles alleen op te lossen, voor de kinderen en jongeren zelf, maar ook voor hun ouders. Een coach kan helpen dingen te begrijpen en in perspectief te zetten. Zodat het kind en de jongere leert drempels te nemen en problemen op te lossen. Veruit de meeste kinderen en jongeren hebben een sterk eigen oplossend vermogen. Als coach leer ik ze die kracht te vinden en te gebruiken.

**Kinderen**

Soms gaan de dingen niet zoals je wilt. Op school doe je bijvoorbeeld heel hard je best, maar het lukt toch niet goed. Je wordt gepest of het is moeilijk vrienden te maken, je maakt je zenuwachtig voor je CITO-toets, of je vindt het spannend om straks naar de middelbare school te gaan. Wil je je beter kunnen concentreren op school? Niet meer zo piekeren? Beter slapen? Dat kun je allemaal leren. En ik kan je helpen. Laten we samen stap voor stap kijken hoe je de dingen die jij moeilijk vindt, kunt oplossen.

**Ouders**

Als ouder is er weinig zo naar als wanneer je kind een probleem heeft. Gelukkig kunnen de meeste van die problemen heel goed opgelost worden door het kind zelf. Niet in hun eentje, maar met ondersteuning van een coach en van hun eigen omgeving. Een coach kan kinderen inzichten geven en het zetje geven waardoor ze hun eigen oplossing kunnen vinden. En als ouders en anderen die dichtbij het kind staan daarbij worden betrokken en meehelpen, kunnen de problemen ook echt overwonnen worden.

**Jongeren**

Als jongere kun je worstelen met allerlei problemen. Je kunt je onzeker voelen over je uiterlijk, bijvoorbeeld, of het moeilijk vinden de motivatie te vinden voor een bepaalde opleiding of baan, of veel piekeren over wie je nou eigenlijk bent. Grote, belangrijke dingen waarvan je het gevoel hebt dat je erin blijft ronddraaien. In zo’n geval kan ik je helpen. Laten we samen stap voor stap kijken hoe je de dingen die jij moeilijk vindt, kan oplossen op een manier die bij jou past. Zodat je weer vooruit kan.

**Tarieven**

Een kennismakingsgesprek is gratis. De kosten van intake- en coachingsgesprekken bedragen € 65,- per uur. Overleg met leerkrachten, mentoren en dergelijke kost eveneens € 65,- per uur.

**Wie ben ik**

Mijn naam is Jacqueline Breedijk (1962). Ik werk sinds 25 jaar in het onderwijs, voor heel verschillende leeftijdsgroepen. Het coachen van kinderen en adolescenten is daarbij altijd een belangrijk onderdeel geweest. Tijdens mijn loopbaan heb ik veel nascholing gevolgd op het gebied van sociaal-emotionele problematiek bij kinderen en jongeren. Sinds vorig jaar ben ik gecertificeerd als kindercoach (BGL en Partners) en heb ik een eigen praktijk als coach. Daarnaast werk ik op een PABO, als docent, supervisor en studieloopbaanbegeleider.

Rode draad in mijn coaching is dat ik vertrouw op de kracht van de persoon zelf. Ik coach oplossingsgericht. Ik gebruik niet één vaste methodiek , maar ik pas de methode aan aan het kind / de adolescent. Daarbij gaat het altijd om autonomie en versterking van het oplossend vermogen. Ik ga uit van de kwaliteiten van kinderen en jongeren, van de dingen waar ze van houden en waar ze goed in zijn. Ook in de manier van aanpakken: vaak zullen we praten, maar voor sommige kinderen is het veel makkelijker om beeldend uiting te geven aan hun gevoelens, bijvoorbeeld door te tekenen.

Er is dus geen standaard oplossing. Ieder coachingstraject is een ontdekkingsreis. Wat is het echte probleem, en wat werkt? Voor veel kinderen en jongeren is het fijn om een aantal gesprekken te hebben om gevoelens te kunnen uiten en vooral zicht te krijgen op de gevoelens. Voor hen en voor mij is de uitdaging om samen het draadje te vinden waarmee we de kluwen kunnen ontwarren en oplossingen te vinden die werken en die bij het kind of de jongere en bij de omgeving passen. En dat zijn dan altijd echte oplossingen, voor de lange termijn.