



# Kindercoach

Zet kinderen in hun kracht  
**Proefles**



**Sonnevelt**   
*Opleiders voor vitaal leven*

# Hoofdstukken

## Lesmap

Om je kennis te laten maken met de opleiding, lees je in deze proefles delen van verschillende hoofdstukken uit de lesmap.

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

- 1 Kindercoaching – wat is het?
- 2 Ontwikkelingspsychologie
- 3 Contextuele hulpverlening
- 4 Prikkelverwerking
- 5 Methodieken
- 6 Kinderen spiegelen
- 7 Jouw ontwikkeling als kindercoach
- 8 Positieve Psychologie
- 9 Praktijkvoering

NB: de opleiding Kindercoach en de opleiding Kindercoach HSP hebben dezelfde proefles, omdat de opleidingen grote overeenkomsten hebben.

# 1.

# Kindercoaching. Wat is het?

## 1.1 Inleiding

Coaching is er in verschillende vormen. Deze lesmap gaat specifiek over het coachen van kinderen. Om duidelijk te maken wat we met coaching bedoelen, wie we als kind zien en wie de ouders zijn, leggen we eerst uit wat we onder deze woorden verstaan. Vervolgens gaan we in op de visie die Sonnevelt Opleidingen heeft: uitgaan van de kracht van de gecoachte persoon. Vanuit die visie ga je het coachingstraject in. Dat traject is opgedeeld in vier fases, die in dit hoofdstuk uitgelegd worden. Daarna mag je zelf aan de slag! Aan het einde van dit hoofdstuk begin jij met de coaching van je eerste cliënt. Maar we starten met de theorie. (...)

## 1.2 Visie: vanuit de eigen kracht

Binnen Sonnevelt Opleidingen gaan we uit van de kracht van de persoon die gecoacht wordt. Concreet betekent dit dat jij als toekomstig kindercoach je niet richt op de klacht, maar op de kracht van het kind dat jij coacht. Dat is het uitgangspunt van het coachtraject dat je start. Lees dit korte verhaal ter illustratie van deze gedachte:

### Vleugels uitslaan

**Een man had een cocon gevonden. Een vlinder probeerde zich eruit te wurmen, maar dat kostte veel moeite. Om de vlinder een handje te helpen, pakte de man een schaartje en knipte voorzichtig een stukje van de cocon af. De vlinder kroop nu met gemak naar buiten. Het lichaampje was alleen helemaal opgezwollen, de vleugels erg klein en in elkaar geschrompeld.**

**De man bleef naar de vlinder kijken, omdat hij verwachtte dat deze nu ieder moment weg zou vliegen. Dit gebeurde niet. De vlinder zou nooit de vleugels uitslaan. Het diertje kon alleen kruipen met een gezwollen lichaam en verdroogde vleugels.**

**Voor de vlinder was het namelijk van levensbelang om door het kleine gaatje van de cocon naar buiten te kruipen. Op die manier stroomt vloeistof van het vlinderlichaam naar de vleugels, zodat deze klaar zijn om mee weg te vliegen op het moment dat de vlinder helemaal uit de cocon is gekropen. De man bedoelde het goed, maar hielp de vlinder niet.**

Zoals de vlinder niet geholpen is door de man, zo helpen we kinderen niet met onze eigen oplossingen. Juist door de worstelingen die het leven ze soms geeft, ontwikkelen kinderen zich, waardoor ze groeien. Kijk als kindercoach daarom naar de eigen krachten van een kind en de mogelijkheden die het heeft. Ieder mens heeft veerkracht, zelfherstellend vermogen en kwaliteiten om uitdagingen aan te gaan en hindernissen te nemen. Kinderen zijn vaak



# 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!

verassend creatief en bedenken zo zelf hoe ze met die uitdagingen om kunnen gaan. De kern van het vak kindercoaching is om het kind (en de ouders) te begeleiden om hun eigen kracht en het eigen oplossingsvermogen aan te spreken. Het mooiste dat je kunt doen als coach is jezelf overbodig maken. (...)

### **Het belangrijkste stuk gereedschap ben jij**

Jij als coach bent zelf het belangrijkste stuk gereedschap dat je bezit. Alles wat jij met je meedraagt (je wijsheid, valkuilen, kwaliteiten, kennis, maar bijvoorbeeld ook je humeur van vandaag) neem je mee in een coachingsgesprek. Dat maakt het van groot belang dat je als kindercoach jezelf kent of leert kennen en op jezelf kunt reflecteren. Kinderen zijn een kei in spiegelen. Ze laten jou als coach regelmatig in de spiegel kijken door hun gedrag, opmerkingen of vragen aan jou. We vragen daarom van je om tijdens ieder gesprek met een bewuste blik naar jezelf te blijven kijken.

## 1.3 Je basishouding als coach

Samengevat vragen we je met een open, respectvolle en nieuwsgierige houding op onderzoek uit te gaan. Je ontdekt samen met het kind en de ouders wat er niet wenselijk is in hun huidige situatie en je brengt dat in kaart. Naast ontdekkingsreiziger ben je ook regelmatig de 'vertaler' van wat het kind zegt of wat het non-verbaal aan jou teruggeeft. Een kind heeft meestal niet de volwassen woorden om te laten horen wat er mis is, maar kan dat wel laten zien met zijn gedrag. Goed luisteren naar wat een kind je vertelt en goed kijken naar de lichaamstaal en hoe het zich gedraagt is dus essentieel. Daaronder valt ook 'tussen de regels doorlezen', aanvoelen wat er niet wordt gezegd, maar wat je wel voelt. Het inzetten van je intuïtie en het kijken naar non-verbale taal is ook belangrijk gereedschap. Je wordt in deze opleiding hierin getraind. (...)

## 1.4 Coachingsproces

Wanneer je met een kind en zijn of haar ouders een coachingstraject start, dan gaan jullie samen op reis. Een proces dat door interne factoren, zoals doorzettingsvermogen, en externe factoren, waaronder tijd en hulpmiddelen, beïnvloed wordt. Je kunt dit traject in een aantal fasen opdelen.

### **Fase 1 De voorbereiding**

In de eerste fase van het coachproces verzamel jij als kindercoach veel informatie. Ouders komen met een hulpvraag naar jou toe. Uit die vraag is al veel af te leiden. Tegelijkertijd roept het nieuwe vragen op. Hier begint de ontdekkingsreis pas goed. (...)

### **Taak van de kindercoach: de puzzelstukjes bij elkaar zoeken**

Jij gaat die nieuwe vragen stellen aan de ouders en het kind, zodat je meer informatie krijgt over de huidige situatie. Dat doe je door een intakegesprek te houden en vervolgesprekken te voeren met de ouders. En vooral door sessies te houden met het kind. Het is een soort puzzel waar je mee bezig bent. Samen met de ouders en het kind zoek je alle stukjes bij elkaar om het tot een geheel te vormen. (...)

Een voorbeeld uit de praktijk:

**Ties is zes jaar en hij heeft regelmatig boze en verdrietige buien. Als hij zo'n uitbarsting heeft, dan slaat hij op spullen en mensen. Soms bezeert hij zichzelf. Zijn ouders geven aan dat hij bij de minste of geringste aanleiding zo'n bui krijgt. Het lijkt dan net alsof hij zelf niet meer weet wat hij doet. Het lukt de ouders van Ties dan niet om hem te kalmeren. Daarom kloppen ze aan bij een kindercoach. Ze willen leren hoe ze hiermee om kunnen gaan en liever nog: hoe ze dit kunnen voorkomen. Ze willen graag dat hun zoon weer lekker in zijn vel zit en op een gezonde manier om leert gaan met zijn frustraties.**

In het voorbeeld van Ties kan het zijn dat de ouders een soort tunnelvisie krijgen. Daardoor zien ze niet meer dat zo'n uitbarsting een opbouw, climax en afbouw heeft. Jij als coach laat hen dat wel zien. De gesprekken en sessies in deze fase kunnen soms confronterend of lastig zijn voor alle deelnemers. Het is niet altijd even makkelijk om in de spiegel te kijken en je eigen pijnlijke situaties onder ogen te komen. (...)

### **Fase 2 Samen op reis**

Wanneer je alles in kaart hebt gebracht en je weet wat er nu speelt, dan kun je de volgende stap maken. In de tweede fase kijk je wat dieper naar de oorzaken, patronen of andere elementen die ervoor zorgen dat het kind en de ouders in een situatie zitten, die ze willen veranderen.

Het praktijkvoorbeeld (vervolg):

**Door de gesprekken met de ouders weet de kindercoach van Ties nu hoe vaak hij een uitbarsting heeft en op welke momenten. Ties krijgt vooral boze buien wanneer er onverwachte dingen gebeuren en wanneer er bijzondere zaken zijn met veel licht en geluid. Tijdens de periode rondom sinterklaas bijvoorbeeld was het elke dag raak. Ook ontdekt de kindercoach dat de vader zich herkent in Ties. Als kind had hij ook moeite met veranderingen. Hij werd dan boos.**

De puzzelstukjes vallen al meer op hun plek tijdens deze fase. Als coach kun je verbanden leggen tussen het gedrag van het kind en andere belangrijke elementen, zoals prikkelverwerking en het gedrag dat de ouders zelf vertonen of dat ze van zichzelf herkennen van vroeger, zoals in het geval van Ties.

Het is niet de bedoeling dat je nu conclusies trekt en oplossingen biedt. Wel kun je in deze fase de volgende vragen stellen op basis van de verbanden die je ziet: (...)

### **De kracht van het kind**

Dit is ook de fase waarin jij als coach op zoek gaat naar de kracht en kwaliteiten van het kind. Tijdens deze opleiding leer je allerlei technieken en methoden om erachter te komen wat precies de kracht en kwaliteiten van het kind zijn dat jij begeleidt. (...)

### **Fase 3 Werken vanuit de kracht van het kind**

Met alle informatie en inzichten die je samen met de ouders hebt vergaard in de vorige fase, staat nu de vraag 'Wat heeft het kind nodig?' centraal. Het kan zijn dat de ouders of het kind nieuwe vaardigheden moeten aanleren. In de situatie van Ties kan dat bijvoorbeeld zijn dat hij leert om te gaan met een situatie die voor hem lastig is. Ook kan het zo zijn dat er behoefte is aan het loslaten van oud gedrag of van bepaalde patronen, aan het rouwen

om verlies, aan een betere of een andere vorm van communicatie, aan het uiten en tonen van gevoelens en emoties of nog iets heel anders.

Het praktijkvoorbeeld (deel 3):

**De kindercoach van Ties speelt een spel met hem. Het spel heeft duidelijke regels. Van tevoren hebben ze afgesproken dat ze allebei twee keer een regel mogen negeren, zodat ze meer kans hebben om te winnen. Met zijn non-verbale taal laat Ties zien dat hij het spannend vindt wanneer hij de regels mag omzeilen. Hij trekt dan met zijn mond en hij beweegt veel. Als de kindercoach het spel naar zijn eigen hand zet, dan barst de bom. Ties wordt boos en laat dit aan alle kanten merken. Het spel is stom, de kindercoach is stom, alles is stom.**

**Op een later moment vraagt de kindercoach aan Ties wat hij graag zou willen leren. 'Spelletjes goed afmaken' is het antwoord. Bij nader onderzoek van de kindercoach blijkt dat Ties graag dingen wil afmaken, ook als er onverwachte gebeurtenissen zijn. Hij wil in feite leren om te gaan met prikkels en veranderingen uit zijn omgeving. De ontdekkingstocht gaat verder...hoe kan Ties dit leren?**

Taak van de kindercoach: het kind gaat op eigen kracht verder

Door in de vorige twee fases verbanden te leggen en goed te luisteren en te kijken naar het kind en zijn ouders, begrijp je steeds beter wat het kind en de ouders nodig hebben om weer op eigen kracht verder te kunnen. Via methodes en technieken kun je jouw cliënt en zijn ouders helpen hun behoeftes of wensen in actie om te zetten. Een paar voorbeelden: (...)

Het is van belang dat je als coach de oorspronkelijke hulpvraag in het vizier houdt en je cliënten zelf met oplossingen' laat komen. In deze fase doe je als kindercoach dan ook een stapje terug, zodat het kind en ouders zelf hun eigen kracht kunnen inzetten en zo de beste manier vinden om zelf in actie te komen. (...)

#### **Fase 4 Evaluatie en afronden**

In de laatste fase werk je toe naar de afronding van het traject. Dit doe je wanneer iedereen het erover eens is dat het kind en de ouders weer op eigen kracht verder kunnen met de situatie zoals die nu is.

#### **Taak van de kindercoach: maak jezelf overbodig**

In deze fase bereid je het kind en de ouders erop voor zelf aan de slag te gaan met de nieuwe vaardigheden, de gewonnen inzichten en andere manieren van doen of uiten. Zoals we eerder al zeiden: het mooiste dat je als kindercoach kunt doen is jezelf overbodig maken. Je rondt de begeleiding dus af en je neemt afscheid van het kind en de ouders. Ze gaan zelf verder met wat het leven hen biedt. Hou de deur wel open voor je cliënt of ouders, zodat ze weten dat ze met vragen bij je terecht kunnen of nog enkele sessies bij je kunnen doen, mocht daar behoefte aan zijn. Dit komt in de praktijk regelmatig voor.

In deze laatste fase van het coachingstraject gaan jullie evalueren. Wat heeft iedereen allemaal geleerd? Wat is er overwonnen of veranderd? Ligt er nog iets waarvoor verdere begeleiding nodig is? Is doorverwijzen aan de orde? Ook hier zijn de wensen en de behoeftes van het kind en de ouders leidend.



# 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.



Tot slot is het afronden van een coachingstraject een moment om te vieren. Niet alleen het kind dat je begeleid hebt, maar ook zijn ouders en eventuele broers of zussen hebben een groei en verandering doorgemaakt. (...)

Het praktijkvoorbeeld (deel 4):

**Tijdens het traject dat Ties met de kindercoach doorliep, kwam naar voren dat vader Otto waardering voor zijn gevoelige aard en een aantal andere dingen had gemist als kind. Ties leert nu nieuwe vaardigheden aan en krijgt inzicht in en invloed op zijn eigen gedrag. Ook Otto leert dit. Een levenscoach begeleidt hem daarin. Ties' kindercoach had deze coach aan Otto aangeraden. Tijdens de laatste sessie waarin de kindercoach een werkvorm inzet om te vieren wat ze bereikt hebben, krijgt ook Otto's groei een ereplekje.**

# 4.

# Prikkelverwerking

## 4.1 Prikkels

Iedere gebeurtenis die wij waarnemen bereikt ons via het zenuwstelsel. Een uitgebreide beschrijving van informatieverwerking via de zintuigen en het brein vind je in paragraaf 2.4. Je kunt daar onder andere lezen dat je zintuigen altijd aan het werk zijn. Onder gezonde omstandigheden vormen alle prikkels die je zenuwstelsel opvangt geen enkel probleem. Maar wat gebeurt er als de hoeveelheid prikkels (plotseling) veel groter wordt? Of wat als een kind zijn aandacht en energie nodig heeft voor andere zaken, zoals een griep of de echtscheiding van zijn ouders? Dan kan het reguliere proces van prikkelverwerking verstoord raken. (...)

## 4.2 Verstoorde prikkelverwerking

Overprikkeling of verstoorde prikkelverwerking kent verschillende oorzaken en verschillende uitingsvormen. Allereerst onderscheiden we 3 verschillende soorten overprikkeling<sup>1</sup>, die ook in combinatie met elkaar kunnen voorkomen:

- Mentale overprikkeling (de mentale vermogens zijn overbelast geraakt door een te grote hoeveelheid cognitieve prikkels of een te zware cognitieve opgave. Denk bijvoorbeeld aan te veel leerstof om te onthouden, te moeilijke sommen, te weinig tijd om de hoeveelheid cognitieve informatie te verwerken)
- Emotionele overprikkeling (de hersenen kunnen de intensiteit en/of hoeveelheid van de emotionele prikkels niet verwerken. Denk aan intense geluksgevoelens bij verliefdheid of verdriet bij rouw. Ook te veel 'grote' emoties achter elkaar op een dag kunnen voor emotionele overprikkeling leiden.
- Sensorische overprikkeling (de zintuiglijke informatie kan niet worden verwerkt omdat deze te intens of te talrijk is. Denk aan een harde klap, een pretpark met veel geur, licht, geluid, kleur etc)

Overprikkeling ontstaat dus als er meer informatie wordt ontvangen, dan dat er verwerkt kan worden. Deze informatie kan van binnen uit komen (interne prikkels), zoals bijvoorbeeld gedachten, of informatie vanuit de of van buitenaf (externe prikkels) (...)

Steeds meer onderzoek toont aan dat verstoorde prikkelverwerking aan de basis ligt voor ontwikkelingsstoornissen. Zoals AS(H)D en Autisme<sup>2</sup>.

---

1 <https://www.bernhoven.nl/media/5044/folder-overprikkeling.pdf> geraadpleegd op 28-09-2019

2 [https://www.umcutrecht.nl/nl/Ziekenhuis/Afdelingen/Hersencentrum/Poliklinieken-en-verpleegafdelingen/Poliklinieken/Ontwikkelingsstoornissen-\(polikliniek\)/Zorgprogramma-Prikkelverwerking](https://www.umcutrecht.nl/nl/Ziekenhuis/Afdelingen/Hersencentrum/Poliklinieken-en-verpleegafdelingen/Poliklinieken/Ontwikkelingsstoornissen-(polikliniek)/Zorgprogramma-Prikkelverwerking) geraadpleegd op 1-10-19

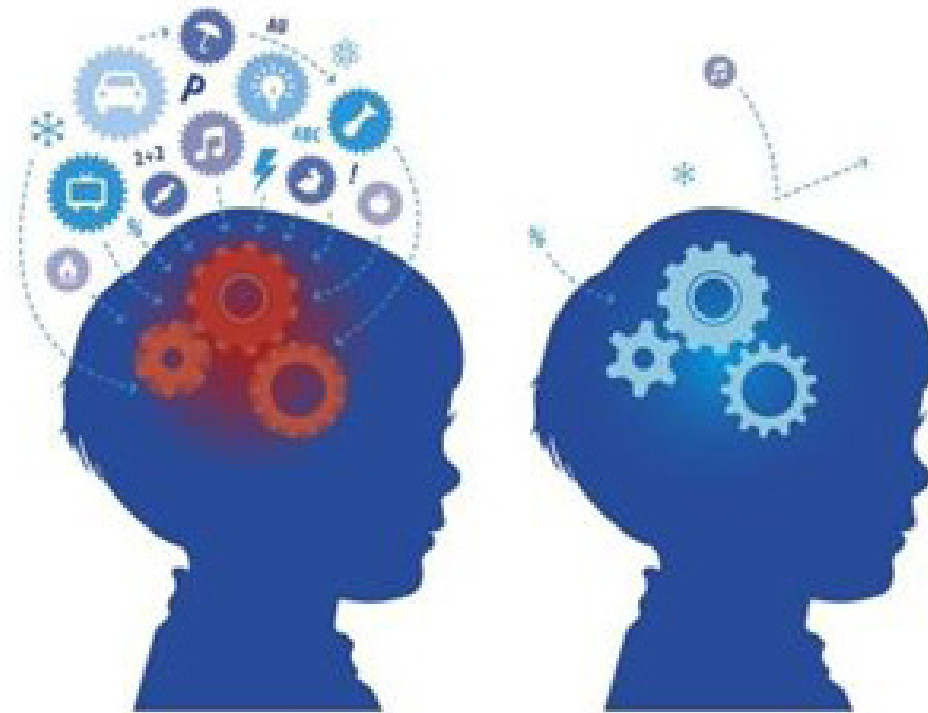


Fig. 1. Verstoorde prikkelverwerking vs gezonde prikkelverwerking

### Effecten van verstoorde prikkelverwerking

Wanneer een kind overprikkeld is geraakt heeft dit effect op zijn emoties, gedrag en lichamelijk functioneren. Een aantal voorbeelden van reactie op overprikkeling:

#### Lichamelijke uiting of klacht

- zeer warm of oververhit
- (zeer) moe
- buikpijn
- hoofdpijn
- fladderen met handen, armen
- intense blik in de ogen
- snelle bewegingen

#### Gedrag

- 'druk' gedrag; bijvoorbeeld veel of snel praten, van de hak op de tak springen
- veel bewegen, niet stil kunnen zitten
- geen of slechte concentratie
- zich terugtrekken, vermijdend gedrag, weglopen
- 'expres' ruzie uitlokken of zich mengen in conflicten
- huilen, chagrijnig, boos of angstig worden

- apatisch, lusteloos, afwezig raken
- geen prikkels meer kunnen verdragen; handen voor ogen, armen over het hoofd, weglopen of ergens ‘tegen in schreeuwen’

#### Emoties

- zich zeer uitgelaten, ‘hyper’ voelen
- intens bedroefd
- passief
- emotieloos
- vermijdend
- vol hoofd
- ongeduldig, geïrriteerd, kort lontje
- boos, agressief

## 4.3 Stoornissen

Elk kind kan te maken krijgen met overprikkeling. Er zijn echter stoornissen waarbij kinderen dagelijks last hebben van de effecten van verstoorde prikkelverwerking. Uit hersenonderzoek blijkt dat de hersenen van kinderen met AD(H)D en autisme (ASS) informatie anders ontvangen en anders verwerken. (...)

## 4.4 Hoogsensitiviteit

Bij hoogsensitieve kinderen speelt het ontvangen en verwerken van prikkels een grote rol in hun dagelijks leven. Uit recent neurologisch onderzoek blijkt dat er bij hoogsensitieve mensen een sterke activatie van meerdere gebieden in het brein plaatsvindt<sup>3</sup>. Zij blijken informatie als het ware nauwkeuriger te verwerken. Lange tijd werd hoogsensitiviteit als stoornis of op zijn minst als hindernis voor ‘normaal’ functioneren gezien. De meer recente inzichten geven weer dat er juist veel kwaliteit te vinden is in het functioneren van hersenen van hoogsensitieve personen. (...)

## 4.5 Trauma

De verwerking van prikkels door het zenuwstelsel kan tevens ontregeld raken door trauma. Door schokkende gebeurtenissen of perioden mee te maken die te groot of pijnlijk zijn voor een kind om te verwerken, treden oude hersengebieden in werking; de emotionele hersenen die uit zoogdierhersenen en reptielenhersenen ontstaan<sup>4</sup>. Het alarmsysteem in het brein

3 Acevedo et al. The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behaviour*. 2014; 4(4): 580–594

4 Kolk, van der, B. Traumasporen (2016) Eeserveen. Mens!

raakt verkeerd afgesteld door trauma, met als gevolg dat het signalen van onveiligheid blijft afgeven. Een kind kan daardoor in een constante staat van alertheid komen, waardoor dagelijkse prikkels niet op een gezonde manier verwerkt kunnen worden.  
(...)

## 4.6 Doorverwijzen

Wanneer je als kindercoach te maken krijgt met kinderen met een verstoorde prikkelverwerking, kan het nodig zijn om samen te werken met andere hulverleners of daarnaar door te verwijzen. (...) We gaan in op manieren van doorverwijzen in hoofdstuk 9.

## 4.7 Methodieken

Bij het werken met methodieken rondom het thema overprikkeling is het zaak vast te stellen met welk doel je aan de slag gaat. Je kunt werken aan:

- de aanwezige prikkels verwijderen, verzachten of veranderen
- een kind leren hoe met de prikkels om te gaan, zodat de ervaren last vermindert of verdwijnt
- een combinatie van beide

(...)

“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 Uijtenboogaard**  
Oud-student Kindercoach

# 6.

## Kinderen spiegelen

### 6.1 De taal van het kind

“Het kind heeft 100 talen, maar de school en de samenleving stelen er 99 van.”<sup>5</sup> Met deze uitspraak gaf Loris Malaguzzi zijn pedagogische visie weer. In de Reggio Emilia benadering ga je als begeleider uit van wat kinderen kunnen in plaats van wat ze niet kunnen. Iedereen die met kinderen werkt of leeft weet dat bovenstaande uitspraak klopt, een kind heeft vele manieren om zichzelf te laten zien en te uiten. Aan jou als kindercoach de schone taak goed te luisteren en kijken naar wat het kind nu precies aan het ‘vertellen’ is.

#### **Twee voorbeelden uit de praktijk**

Sofia’s ouders lieten kindercoach Monique op voorhand weten: “eigenlijk heeft Sofia geen hulp nodig, maar de mensen om haar heen wel”. Nieuwsgierig vroeg Monique door: wat is hier aan de hand?

Sofia sprak niet tot weinig. Uit onderzoek bleek dat er fysiek niets mis is met haar stemorganen, ze gebruikte haar stem gewoon niet. Op bezoek bij het gezin viel Monique van de ene verbazing in de andere. Sofia werd omringd door dieren. Ze trainde haar hond en paard met gebaren en door haar lichaamstaal te gebruiken. Poezen, vogels en andere kleine diertjes zochten haar vaak op om even op adem te komen of aangehaald te worden. Ze bleek een geluidloze en zeer effectieve manier van communiceren te hebben. Iedereen in het gezin begreep haar compleet. Maar de buitenwereld niet.

Monique nam de uitdaging aan en is samen met Sofia, haar ouders en leerkrachten op zoek gegaan naar manieren waarop zij zich verstaanbaar kon maken, gebruik makend van haar mooie en bijzondere aard en talenten.

Ousmane (7jr) kletst honderduit als kindercoach John en hij het over ditjes en datjes hebben. Heel open en gedetailleerd vertelt hij over zijn vriendjes op school, over het spel dat hij voor z’n verjaardag gehad heeft en de bouwvakkers met hun muziek in zijn straat. Zo gauw John vraagt naar zijn vader of moeder valt Ousmane stil. Hij kijkt nors voor zich uit en zijn lichaamshouding wordt gesloten. Na enkele secondes verandert hij zelf van gespreksonderwerp. Ook kindercoach John mocht op ontdekkingsreis. Welke taal past bij Ousmane?

Vaak zien volwassenen praten, oftewel het uitwisselen van verbale taal als de enige mogelijke communicatievorm. De voorbeelden hierboven laten zien dat kinderen over inderdaad vele, misschien wel honderden talen beschikken om zich te uiten. Kinderen kunnen bijvoorbeeld spreken door middel van:

---

<sup>5</sup> Edwards, C ea. De honderd talen van kinderen – de Reggio Emilia-benadering bij de educatie van jonge kinderen. (2010) SPW Uitgeverij, Amsterdam

Taal van het kind	Voorbeeld
non-verbale taal	met zijn houding, mimiek en door middel van oogcontact kan een kind je bijvoorbeeld laten weten of hij je vertrouwt of niet.
het lichaam	het lichaam van een kind kan beweeglijk worden, of juist stil om daarmee een boodschap te zenden aan de 'gesprekspartner'. Ook reageren kinderen vaak vrij direct met psychosomatische klachten (vaak in buik en hoofd) wanneer ze een onaangename ervaring hebben.
gedrag	als een kind zich anders gaat gedragen dan hij tot nu toe deed, is dit taal waarmee hij de volwassenen om zich heen iets wil vertellen. Vaak wordt dit gedrag als negatief ervaren en/of niet begrepen.
aanraking	met een kus, knuffel, high five, speciale geheime handdruk of even op schoot zitten vertellen kinderen je bijvoorbeeld dat ze van je houden.
spel	spel is een belangrijk onderdeel in het leven van een kind. Wanneer je het fantasiespel van een kind observeert, kun je veel te weten komen over zijn binnenwereld.
cadeautjes	met een uitgebloeide paardenbloem die jij mag blazen, een tekening, zelfgemaakte woordpuzzel of lied vertellen kinderen jou dingen zonder woorden.
geluiden	naast duidelijk herkenbare geluiden, zoals gesproken of gezongen taal maken kinderen vaak gebruik van allerlei kleine geluiden, klanken, zuchten etc. om zich te uiten.
creatie	door middel van toneelspel, tekenen en schilderen, werken met klei, dingen bouwen, zingen, schrijven, dansen vinden kinderen vaak een uitingsvorm die vooral van pas komt als woorden niet toereikend zijn om zich te uiten.
emoties	emoties van kinderen liggen vaak 'aan de oppervlakte', omdat ze nog niet geleerd hebben die weg te duwen, zoals volwassenen dit vaak doen. Via huilen, lachen, gillen, joelen, bewegen, rennen, buikpijn, etc komt de emotie dan naar buiten.
kijken en luisteren	vooral jonge kinderen kunnen ongegeneerd, met hun mond open kijken naar de juf die een verhaal vertelt bijvoorbeeld. Maar tieners laten zeker ook hun taal zien door te kijken en luisteren naar wat een ander zegt of doet
imiteren	het kopiëren van handelingen, uitspraken of gedrag is een aangeboren neiging van kinderen. Tevens laten kinderen (volwassenen ook!) met imitatie zien dat ze iemand graag mogen, waarderen of als een leermeester beschouwen.
spiegelen	door middel van spel, kopieergedrag of klachten kunnen kinderen aan ouders een spiegel voorhouden, zie ook 6.2



“Omdat ik zonder oordeel kijk en luister, nemen kinderen en jongeren met wie ik werk me vaak in vertrouwen.”

**Jiska de Klerk**  
Docent Kindercoach



Vul de tabel gerust aan met de talen die jij bij kinderen ontdekt hebt. In de ‘Vijf talen van de liefde van kinderen’<sup>6</sup>, geven schrijvers Campbell en Chapman aan dat het belangrijk is voor ouders om de belangrijkste taal van je kind te leren herkennen en gebruiken. Zij noemen deze voorkeur de eerste liefdestaal van het kind. Met het gebruiken van deze taal kunnen ouders hun kinderen voorzien van de liefde en aandacht die ze nodig hebben.

## 6.1. Non-verbale taal

Uit onderzoek blijkt namelijk dat het grootste gedeelte van onze communicatie non-verbale plaatsvindt. Mehrabian, een pionier in onderzoek naar lichaamstaal, bracht in kaart dat slechts 7% van onze communicatie uit verbale informatie bestaat.<sup>7</sup> Dit geldt met name in communicatie waar persoonlijke onderwerpen worden besproken, zoals gevoelens, verlangens, gedrag of pijnlijke situaties. Onderwerpen die uiteraard veelvuldig voorkomen in coachingsessies.

Zeker voor kinderen is lichaamstaal vaak een primaire en belangrijke manier om zich te uiten.

We kunnen een aantal elementen onderscheiden in het spreken met non-verbale taal:

- gezichtsexpressie (mimiek)
- lichaamshouding
- bewegingen van handen, vingers, voeten
- bewegingen van ogen, mond, tong
- gebruik van gebaren
- stemgebruik
- slikken, kuchen, schrapen van de keel

Andere non-verbale elementen die niet in de directe communicatie voorkomen, maar wel degelijk effect hebben op de communicatie van en met een kind zijn bijvoorbeeld:

- kledingkeuze
- manier van bewegen door de ruimte
- plaats die een kind uitkiest om te zitten
- inrichting van kamer, uitstraling van de ‘veilige plek’
- etc

---

<sup>6</sup> Campbell, R. & Chapman, G. De 5 talen van de liefde van kinderen. (2014) Heereveen. Royal Jongbloed.

<sup>7</sup> Mehrabian, A. Silent messages: Implicit communication of emotions and attitudes. (1981) Belmont, CA: Wadsworth

“ De opleiding 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

## 6.2 Spiegelen

Eén van de belangrijkste ‘talen’ die kinderen spreken is de taal van het spiegelen. Door middel van het kopiëren van gedrag of uitspraken van ouders of door juist tegenovergestelde uitspraken of gedrag te laten zien en horen, houden kinderen een spiegel voor aan volwassenen. Ook via spel, creatieve uitingen of klachten kunnen kinderen aan hun ouders laten zien dat het tijd is hun eigen gedrag onder de loep te nemen.

### Twee voorbeelden uit de praktijk

1) Wanneer Thirza (10) thuis komt van school is het steevast hetzelfde ritueel; haar moeder Hanneke hoeft maar één opmerking te maken of Thirza wordt woedend. Alles dat mama doet of zegt is fout. Ze krijgt allerlei scheldwoorden en verwijten over zich uitgestort door haar dochter en uiteindelijk voelen beiden zich rot na zo’n uitbarsting.

Kindercoach Margrit gaat op zoek naar verbanden en onderliggende redenen. Wat maakt dat Thirza haar moeder zo uitscheldt? Wat gebeurt er precies? Waarom gebeurt dit wel bij Hanneke en niet bij vader Hans? Margrit kijkt mee in de klas, praat met Thirza en haar moeder, maar komt eigenlijk niet veel verder. Tot ze eens terloops met Hanneke over haar werk praat. Er is een intern conflict gaande in het management team en Hanneke heeft zich ziek gemeld. Ze werd door alle partijen en collega’s in vertrouwen genomen terwijl ze er juist

buiten wilde blijven. Dit kon ze emotioneel en fysiek niet meer dragen. Bij doorvragen blijkt dat Hanneke al heel haar leven conflicten mijdt. Haar ouders hadden veel strijd vroeger en zij voelde zich als tussen 2 kampen gevangen. Ze heeft nooit geleerd ruzies uit te praten, haar grenzen aan te geven, boos te worden of boosheid te ontvangen.

Thirza laat Hanneke in de spiegel kijken, juist door het conflict wél op te zoeken.

2) Joyce, de moeder van Nanne, klaagt steen en been over het gedrag van haar dochter. Kindercoach Margrit hoort haar klachten aan en doet op een gegeven moment een voorstel. “Zou je eens op willen schrijven waar je allemaal last van hebt? Al je ergernissen en verwijten voor Nanne schrijf je op dit A4'tje.” Eerst onwennig, maar gedreven door de wens dit op te lossen schrijft Joyce zinnen op als: “Jij behandelt mij als een voetveeg, alsof ik er niet toe doe.” En: “je sluit je af voor mij, ik mag niet eens even wat liefs tegen je zeggen of je een knuffel geven. Je zondert je af in je eigen wereld en bent niet aanwezig.”

Margrit legt uit: “Nu gaat de oefening verder. Je mag overal waar ‘jij’ staat, nu ‘ik’ invullen. En dan mag je de brief hardop voorlezen.” Joyce doet dit en barst halverwege in tranen uit. “Dit doe ik zélf! Ik behandel mezelf ook als een voetveeg. Altijd eerst de ander, dan pas ik. En ik kan ook heel moeilijk liefde en aandacht voor mijzelf ontvangen inderdaad, oh wat erg dit!”

Joyce werd gespiegeld door Nanne. Met deze werkvorm uit de methode Present Child<sup>8</sup> werd de spiegel helder. Het was behalve confronterend ook een groot cadeau, want Joyce kon nu haar eigen gedrag onder de loep nemen en veranderen. Nanne's ‘werk’ zat erop en ook haar gedrag veranderde drastisch ten positieve.

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



8 Venema, J. Het fluisterkind (2008) Ankh-Hermes, Deventer.

## 6.3 Werken met spiegelen

Zoals hierboven benoemd vertonen kinderen in veel gevallen opvallend of 'ongewenst' gedrag om hun ouders in de spiegel te doen kijken aangaande hun eigen gedrag. Kinderen doen dit vanuit liefde en vrijwel altijd geheel onbewust.

Om met dit gegeven te werken als kindercoach is het belangrijk zonder oordeel te blijven, neutraal, zonder een voorkeurskant te kiezen tussen de betrokken partijen. Tact is een waardevol instrument in trajecten waar gespiegeld wordt, het kan immers confronterend zijn voor ouders om naar hun eigen gedrag of valkuilen te kijken. Daarnaast heb je als kindercoach de taak helder te blijven benoemen wat je ziet en hoort gebeuren. Wanneer je letterlijk benoemt wat er gezegd of gedaan wordt, geef je geen eigen interpretatie mee. Het is de bedoeling dat je als coach aan ouders aangeeft dát er gespiegeld wordt, niet welke spiegel hen voorgehouden wordt.

Ondertussen kun je als kindercoach ook met het spiegelende kind zelf aan de slag. Wanneer ouders eenmaal in de spiegel hebben gekeken die hun kind hen voorhield, verandert het gedrag van het spiegelende kind vaak direct. Tegelijkertijd komt het ook voor dat kinderen last krijgen van hun eigen spiegelgedrag, juist omdat dit proces vaak onbewust plaatsvindt. Gedrag dat vaak herhaald wordt leidt tot gewoontes en patronen. Die zijn niet altijd in één keer om te draaien. (...)

## 6.4 Overdracht en tegenoverdracht (...)

## 6.5 Methodes (...)



Kindercoach

Studieadviseur

Tot zover de proefles van de opleiding Kindercoach.

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

[www.sonneveltopleidingen.nl](http://www.sonneveltopleidingen.nl)

**Sonnevelt**   
*Opleiders voor vitaal leven*