

Post van Ziezo!

Leuke en praktische informatie voor ouders & professionals



OMGAAN MET PRESTATIEDRUK

Voor veel kinderen is het leven in deze tijd best veeleisend. Er moet veel, ook in het dagelijks leven. Vooral kinderen vanaf een jaar of 7 beginnen al te merken dat er meer bij komt kijken wanneer ze bijvoorbeeld in groep 3 zitten.

Rekenen en taal komen om de hoek kijken en dan wordt er veel van een kind gevraagd. Er gaat een hele nieuwe wereld voor ze open, doordat ze leren lezen. Er is een grote sprong voorwaarts in de cognitieve ontwikkeling. Als kinderen een jaar of 7 zijn dan ontstaat er een belangrijke omwenteling, de leeftijd van 7 kan daarom gezien worden als een scharnierleeftijd. Het kind krijgt ook een dieper inzicht in begrippen. Bijvoorbeeld het besef van de betekenis van de dood.

Tot een jaar of 7 denken kinderen dat de dood betekent dat diegene een lange reis maakt of slaapt. Pas daarna beseft een kind de onomkeerbaarheid. In de leeftijd van 8 tot 10 jaar staan het dieper doorgronden van concepten centraal en het kennis maken met nieuwe dimensies. Zo ervaren ze bijvoorbeeld dat de wereld groter is dan zij tot nu toe beseffen.

De schoolcarrière wordt nu erg belangrijk. Kinderen gaan verschillen zien tussen zichzelf en anderen. Ze vergelijken zichzelf en hun prestaties met die van anderen. Het kind is gevoeliger voor afkeuring dan in de perioden hiervoor. Er komt ook op deze leeftijd veel druk te staan op kinderen, mede door de omgeving en school. Daarom is het heel goed om voldoende aandacht te geven aan ontspanning op deze leeftijden.



GELUK ZIT IN KLEINE DINGEN

Het coachen van kinderen is het mooiste wat er bestaat, ik haal er zo veel voldoening uit om kinderen te zien groeien in hun ontwikkeling!

Ik heb in een eerdere Post van Ziezo! al geschreven vanuit welke denkwijze ik werk. Positief, oplossingsgericht en met de gedragstherapie RET.

Mindfulness is een werkwijze die wat mij betreft ook perfect aansluit bij mijn vak als Kindercoach. Ik probeer er met oefeningen aan te werken dat kinderen meer rust en zelfvertrouwen krijgen.

Rust in gedachten, lief zijn voor jezelf, emoties (waar voel je dat in je lichaam?), succes momenten gedurende de dag zien en opschrijven, de zon op je gezicht voelen.

Er zijn grote en kleine stappen die ik mee wil geven aan kinderen. Geluk zit niet in materiële zaken maar in hoe je naar dingen kijkt. Op een manier kijken naar wat jôu geluk geeft.

Noem het mindful, ik noem het een heel mooi onderdeel van coaching!

**“Mooier dan jezelf,
kun je niet zijn”**

Het belang van spel en oefeningen

Door middel van oefeningen die de rust in het kind bevorderen kun je op een hele mooie manier werken aan zelfverzekerd zijn, meer concentratie, rust in gedachten krijgen, situaties beter overzien en het verwerken van gebeurtenissen. Het denken wordt geprikkeld.



Dit gebruik ik in mijn praktijk door gerichte oefeningen die doen die rust en ontspanning bevorderen. Want hoe fijn is het als je deze oefeningen thuis zelf kunt gebruiken? Je hoeft nergens heen om te ontspannen, dat kan gewoon in je eigen vertrouwde omgeving! Ik leer jou de oefeningen en geeft tips hoe je ze zelf kunt gebruiken.

Thuis aan de slag

Ook thuis kun je door samen met je kind een spel te doen werken aan al deze punten. Het is ook een onderdeel van positief opvoeden. Kinderen leren zo ontzettend veel van spel, en ook ouders kunnen er zelf ontspanning in vinden en even terug gaan naar hun eigen kindertijd. Alles even los laten en je concentreren op de onderlinge band met je kind. Je helpt elkaar tijdens een spel, je moet op elkaar afstemmen, je moet samenwerken. Hierdoor werk je aan sociale vaardigheden samen met je kind.

TIP: Doe een leuk spel samen met je kind en maak hier een mooi en waardevol moment van. Doe daarom je telefoon, de radio en televisie even uit. Hierdoor kun je veel meer concentratie opbrengen voor het samenspel met je kind.

Oefening: Kerst(boom)gedachten

Wat is het toch een mooie periode: Kerst! Welk geloof je ook hebt, het is een periode van samen met je familie dankbaar zijn voor elkaar. Hoe mindful is dat, superleuk om hiermee een oefening te doen die je gewoon in je eigen tijd samen met je kinderen of in de klas kunt maken.

Maak allemaal kaartjes of koop net als ik kerstkaartjes die je in de boom kunt hangen. Ga met elkaar zitten en schrijf op wat de mooie karaktereigenschappen van ieder familielid is. Of schrijf voor elk familielid een compliment of een kerstwens op. Hierdoor denk je op een positieve manier weer even aan elkaar en waar je dankbaar voor bent. Haal elke dag een kaartje uit de boom en lees deze hard op. Fijn om weer oog te hebben voor elkaar!



BOEKEN: - [Happy relax kids](#) van Marneta Viegas
- [Stilzitten als een kikker](#) van Eline Snel

SPELLEN: - Leuke familiegesprekken met het [Kletsdoosje](#) van Effe off-line
- Neem eens een kijkje bij [Speel-o-theek De Zusjes](#) in Heerhugowaard. Hier kun je tegen een kleine vergoeding allerlei spelmaterialen lenen.