



‘OP SCHOOL KWAMEN KINDEREN OOK AL NAAR ME TOE ALS ER PROBLEMEN WAREN’

tekst: **Timo Agema** fotografie: **Livia Weyers**

Van adviseur voor woningcorporaties tot kindercoach: het is wel even een omslag. Alexandra de Jong nam de stap in 2020 en heeft nu haar eigen praktijk aan huis in Hoograven: *Voel je top Kindercoaching*.

Soms merk je als ouder dat het niet zo lekker gaat met je kind. Dat kan zich op allerlei manieren uiten: boosheid, faalangst, onzekerheid, slaapproblemen of piekeren bijvoorbeeld. Een kindercoach kan helpen om de oorzaak van de klachten boven water te krijgen en om met de situatie om te leren gaan.

LAAGDREMPELIG

Alexandra de Jong woont met veel plezier in de W.A. Vultostraat, met haar partner en drie kinderen. Ze heeft er bewust voor gekozen om haar praktijk thuis in te richten. "Kindercoaching is heel laagdrempelig: er is geen wachtlijst en je hebt er geen doorverwijzing van de huisarts voor nodig. Met mijn praktijk aan huis wil ik die laagdrempeligheid benadrukken."

ZWEMLES

Wat is haar drijfveer geweest om de switch te maken vanuit de woningcorporatie-sector naar kindercoach? "Als adviseur gaf ik opleidingen en sturing aan klanten. Het sociale aspect van mijn werk vond ik het fijnst. Maar ik heb ook ruim tien jaar zwemles gegeven aan kinderen. Ik merkte dat ik het leuk vond om kinderen te helpen die

niet zo makkelijk meekwamen. In die individuele gevallen merkte ik dat ieder kind een andere aanpak nodig heeft." Alexandra wilde werk waarin ze nog meer kon betekenen voor anderen. "En kinderen zijn open en puur, erg fijn om mee te werken. Ik ben op mijn best als ik een-op-een werk met een kind. Dus zo kwam ik terecht bij coaching."

VERTROUWEN

"Vroeger op school kwamen kinderen al naar me toe als er problemen waren. Ik heb ook nu nog heel snel het vertrouwen van kinderen, merk ik. Ze voelen zich op hun gemak bij me. Dat geeft mij weer het vertrouwen dat ik een kind kan helpen. Al tijdens mijn opleiding tot coach heb ik met een kind gewerkt waarmee ik resultaat heb gehad. Ze had driftbuien, maar de onderliggende oorzaak bleek verdriet te zijn. Dat vereist een heel andere aanpak, ook van de ouders."

SPELENDERWIJS

Welke aanpak gebruikt Alexandra in haar werk? "Ik ga graag letterlijk spelenderwijs aan de slag met een kind. Met creatieve werkvormen, zoals tekenen, en speelse

methodes. Dingen die een kind ook thuis kan voortzetten en die daardoor kunnen bijdragen aan een oplossing. Ik stel vragen en observeer het kind. Soms merk ik dan aan een reactie op een vraag dat er 'iets zit'. En dan zijn we op weg naar een oplossing." Ook gaat ze graag naar buiten met een kind, om letterlijk wat meer ruimte te nemen.

Wat hoopt ze te bereiken met een kind? "Probleemgedrag komt eigenlijk altijd vanuit een bepaalde behoefte bij een kind. Ik hoop met de ouders, en vooral met het kind, tot een inzicht te komen welke behoefte dat is. Het doel is dan om een kind de vaardigheden te leren waarmee het op eigen kracht verder kan. Dat het bijvoorbeeld weerbaarder wordt, emoties leert uiten of negatieve gedachten kan ombuigen."

TOP

En de naam van haar praktijk, *Voel je top* ... Wat zit daar achter? "Dat is heel beeldend bedoeld. Vanaf mijn jeugd kom ik al in de Alpen. Je klimt daar vanuit een dal naar de top en leert onderweg om te gaan met tegenslag. Dat beeld leek me mooi als metafoor voor een coachingstraject."

Voor meer informatie:
voeljetopkindercoaching.nl