

Einzelcoaching für Kinder- und Jugendliche

Die Schülerinnen und Schüler sind nun wieder zurück an der Schule und es scheint, als kehre langsam wieder etwas Normalität in unser Leben zurück. Nichtsdestotrotz haben die Corona-Pandemie, der monatelange Lockdown und das gesamte letzte Jahr ihre Spuren hinterlassen.

Ein Jahr, in dem wir uns enorm einschränken mussten. Ein Jahr, in dem wir uns ganz vielen Herausforderungen stellen mussten. Ein Jahr, in dem Kinder und Jugendliche monatelang von zu Hause aus lernen mussten. Ein Jahr, in dem Kinder und Jugendliche ihren Freizeitaktivitäten größtenteils nicht mehr nachgehen konnten. Ein Jahr, in dem Kinder und Jugendliche teilweise isoliert waren und ihre Freunde nur wenig sehen konnten. Ein Jahr, in dem Kinder und Jugendliche kaum Möglichkeiten zur Selbstentfaltung hatten.

All das geht nicht spurlos an unseren Kindern und Jugendlichen vorüber. Einige haben sich Sorgen gemacht und es sind Ängste aufgekommen. Andere haben sich zunehmend zurückgezogen, fühlen sich seitdem einsam, haben vielleicht zu Hause teilweise die Empfindung gehabt, eine Belastung zu sein. Wiederum andere machen sich einen enormen schulischen Druck, haben Versagensängste und Zukunftsängste. Im vergangenen Jahr, wurde die Psyche stark belastet und die eigene Resilienzgrenze (psychische Widerstandskraft) erreicht und teilweise überschritten.

Die Corona-Pandemie hat einige unserer Kinder und Jugendliche ziemlich aus der Bahn geworfen. Nach den Pfingstferien biete ich deshalb Einzelcoachings für Schülerinnen und Schüler an, um ihnen gezielt und ganz individuell dabei zu helfen, wieder in ihre Kraft zu kommen.

In dem Coaching geht es darum, die Krise als Chance zu sehen, das eigene Potenzial (wieder) zu entdecken, für sich das Beste aus der Krise herauszuziehen und positiv in die Zukunft zu schauen. Wichtige Voraussetzung ist natürlich die Bereitschaft und der Wille Ihres Kindes, selbst etwas verändern zu wollen.

Die Inhalte des Coachings orientieren sich an der individuellen Situation und den Themen des Kindes / Jugendlichen. Ganz allgemein gesprochen dient das Coaching in erster Linie dazu, das Kind / den Jugendlichen in seiner Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen.

Mögliche Themen / Inhalte für das Coaching können sein:

- ❖ Blockaden und Ängste aufdecken und (auf)lösen bzw. einen angemessenen Umgang damit finden
- ❖ Stress reduzieren
- ❖ sich der eigenen Denkweise bewusst werden (Kraft der Gedanken)
- ❖ am Selbstbewusstsein arbeiten
- ❖ sich wieder Ziele setzen und diese formulieren
- ❖ ressourcenorientiertes Denken und Handeln stärken
- ❖ die eigene Lebensfreude wiederentdecken,...

Die Methoden, die dabei zum Einsatz kommen können, sind sehr vielfältig. In einem Vorgespräch mit den Eltern werden die Möglichkeiten besprochen und gerne auf die verschiedenen Methoden näher eingegangen. Hier eine kleine Aufzählung einiger Methoden, die je nach Bedarf eingesetzt werden können:

- ❖ ESR (Emotionale Stressreduktion)
- ❖ systemische Aufstellung (inneres Team!)
- ❖ Timeline-Arbeit (Ressourcen)
- ❖ Glaubenssatzarbeit (Mindset)
- ❖ Kinesiologischer Muskeltest (Ursachen für Unausgeglichheiten und Ungleichgewicht aufdecken)
- ❖ EMDR und EFT (Ängste und Blockaden lösen)

Ein Teil der Methoden und Techniken lassen sich für die Kinder und Jugendliche auch sehr gut zu Hause selbst umsetzen bzw. anwenden und somit in den Alltag integrieren.

Bei Interesse nehmen Sie gerne per E-Mail (schulsozialarbeit@realschule-kuppenheim.de) oder telefonisch (0157 – 51 29 84 96) Kontakt auf.