**Gyermek coaching eszköztára**

**Probléma megoldás – új készség**

A gyermekek nem jól reagálnak a problémára, nem megfogható a számukra.

Ők másképp látják a világot, és más az időérzékük is, számukra csak ami tegnap volt, és ami holnap történhet, az létezik.

* Számukra a próbálgatás, a megoldás.
* Próba, szerencse a megoldási minta.
* Nem elemezgetik a nehézségeket.
* A nehézségek súlyosságával sincsenek tisztába.

A problémák helyett készségek megtanulására kell a fókuszt helyezni.

A gyermek szembesül a vele támasztott elvárásokkal.

Kötődik a szüleihez és a családjához és ezért szeretne megfelelni nekik, de ez néha nagyon nehéz.

**Támogató eszközök**

A gyermekek örömmel használnak segédeszközöket és aktív tevékenységeket.

Pl.:

* Játékokat, plüss figurákat, kesztyű bábokat, kártyákat, képeket
* Szívesen rajzolnak.
* Kellékei: papír, zsírkréta, tollak, ceruzák, festék
* Örömmel vesznek részt szerepjátékokban.
* Tábla, flipchart, stb.

**Elhelyezekedés**

Jobb inkább, ha egymás mellett helyezkedünk el a gyermekkel, és együtt tekintünk az eszközökre.

Együtt figyeljünk és összpontosítsuk valamire. A gyermek egy aktív tevékenységben sokkal jobban feloldódik.

**A rajzolás segíti az érzései megfogalmazásában is.**

**Csoda vendég**

Megkérjük, hogy képzeljen el egy általa csodált személyt.

(Akár kitalált, vagy mese szereplő is lehet)

Ha a vizualizáció sikerült, akkor megkérdezhetjük, hogy mit tanácsolna vagy mélyen véleménye lehet az elképzelt figurának.

**Plüss figurák, bábuk**

Kisebb gyerekeknél a plüss figurák is nagyon jól használhatók ilyenkor.

Nagyon jól működnek például a kesztyű vagy ujj bábok.

Segítik a gyermeket több és kreatívabb ötletek kitalálására.

Abban is segítség, hogy más-más nézőpontról, más szemével nézzen saját magára, vagy a szituációra.

**Séta a szabadban**

Ha tehetjük és van a közelünkben megfelelő helyszín akkor egy sétára is mehetünk.

Legjobb a természetes környezet, ahol fák, bokrok, padok stb. van.

A friss levegő és a mozgás nagyon jó inspirációs ötleteket adhat. Fel lehet használni a sétát egy elképzelt ösvénynek, amely a változás új helyére vezető utat szimbolizálja. A fákat, bokrokat, köveket, leveleket és minden amivel séta közben találkozunk, megszemélyesített „akadályoknak” vagy inspiráló „segítőkként”.

**Mindfullness**

Az ülések kezdetén elcsendesedést és fókuszálást támogató remek módszer.

Egy pár percig csendben ülünk, és az egyetlen tevékenység, hogy figyelünk a légzésünkre.

Segít a gyermeknek a figyelem összpontosítására.

**Masszázs**

Nagyon hasznos lehet egy rövid masszázs is.

Különös akkor, ha gyermek fáradtan kimerülten, vagy valamilyen panasszal érkezik.

Sajnos már az óvodásnak, is a stresszes konfliktusos helyzetek a válluk, hátuk fájdalmát okozhatja.

A válluk hátuk felső szakasz terhelődik ilyenkor.

Iskolásoknál a rossz tartás a kényelmetlen padokban vagy székekben ülés is lehet az oka.

Ez a gerinc melletti területre és a derék táji részre nehezedő fájdalmak okozója lehet.

A gyors növekedés a lábban okozhat feszülést.

A talp a kéz is fontos segítő masszázs terület, mert az egész testre távhatást gyakorol, és öngyógyító folyamatokat indíthat el.

Ezekre és természetesen sok egyéb problémára segítség lehet a masszázs.