

Wat zit er achter dat opvallende gedrag?

We leven in een prestatie maatschappij. Er wordt veel van onze kinderen en van ons als ouders verwacht op allerlei gebieden. De ervaren druk is hoog en hierdoor komen helaas veel kinderen in de knel.

Jessica Hebly, psycholoog en kinder- en oudercoach in Dordrecht, wil met haar praktijk een bijdrage leveren aan het welzijn van kinderen en ouders in deze tijd. 'In mijn praktijk werk ik zowel met kinderen als met hun ouders. Zij zijn namelijk onlosmakelijk met elkaar verbonden. Ouders melden hun kind bij mij aan omdat het niet lekker in zijn of haar vel zit. Dat kan zich uiten in allerlei gedragingen. Denk aan veel en vaak boos zijn, faalangst, een negatief zelfbeeld, (hoog)gevoeligheid, een 'vol hoofd' en daardoor vaak ook concentratie- en/of leerproblemen, maar ook somberheid, het emotioneel niet toegankelijk zijn of zelfs depressiviteit.'

Op school en thuis is vaak al veel 'gesleuteld' aan het kind en zijn gedrag, met weinig positief resultaat. 'Ik probeer juist te ontdekken wat er 'achter' dit opvallende gedrag zit. Wat geeft het kind hiermee aan? Wat zit er 'onder het wateroppervlak' wat aandacht behoeft? Als je dat ontdekt en daaraan gaat werken, verdwijnt het opvallende gedrag vaak als sneeuw voor de zon.'

Praktijk Hebly

Drs. Jessica Hebly • Reeweg Oost 175, 3312 CN Dordrecht • 06-37559599 • praktijkhebly@live.nl • www.praktijkhebly.nl

Ontdekken en ervaren

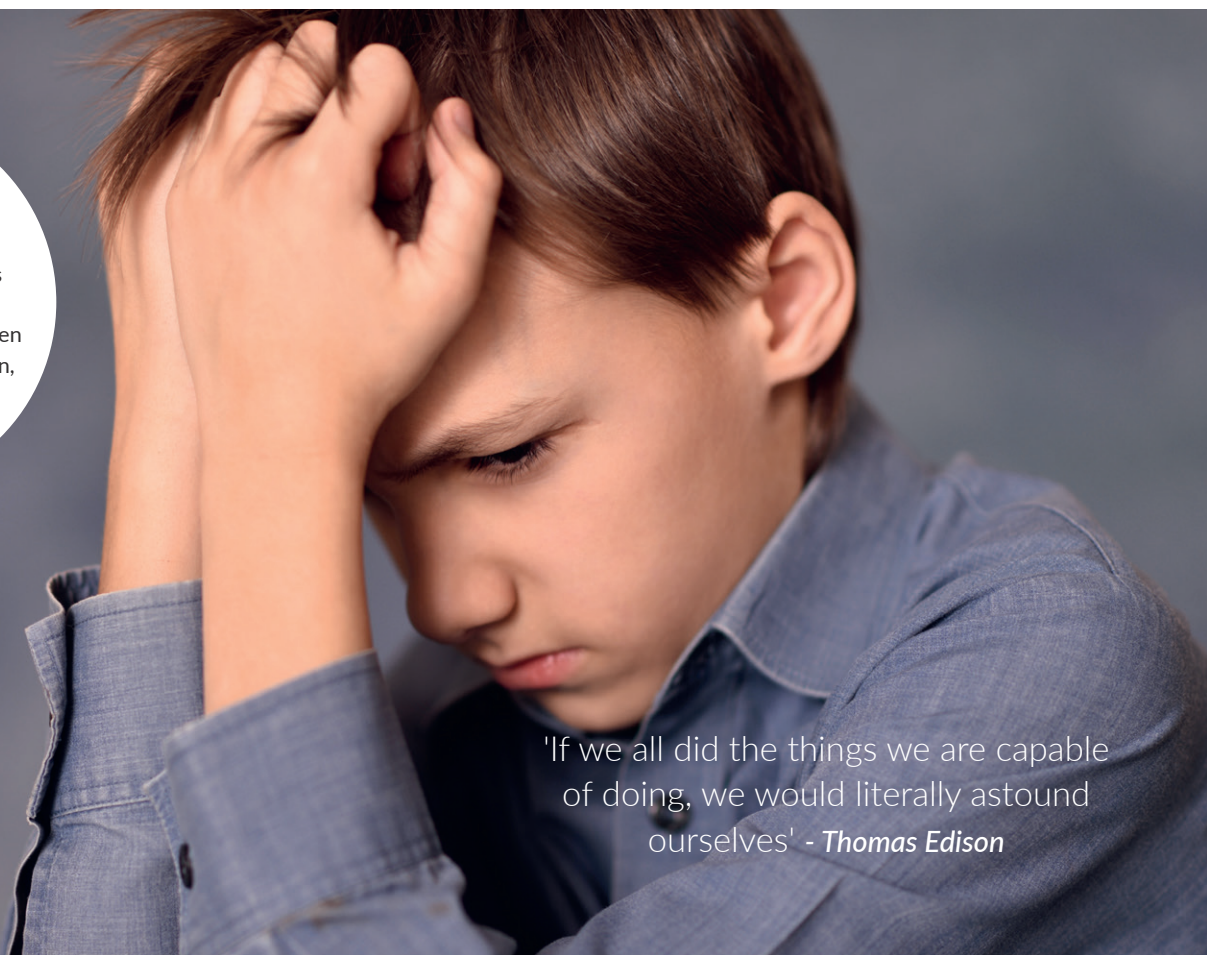
'Spelenderwijs leer ik kinderen te ontdekken wat ze denken en wat ze voelen en hoe ze hier zelf invloed op kunnen uitoefenen. Ook laat ik hen ontdekken en ervaren wat al wel goed gaat; wat hun unieke talenten en kwaliteiten zijn. Tevens kijken we naar hun valkuilen en wat er nodig is om daar effectiever en opbouwender mee om te gaan. Op die manier wordt hun zelfbeeld hersteld en versterkt, en ontdekken ze weer hun eigen kracht en ervaren ze dat ze zelf invloed hebben op situaties of personen die voorheen als lastig werden ervaren.'

Oplossingsgericht

'Mijn werkwijze is dan ook positief, kortdurend en oplossingsgericht. Ik kijk altijd naar mogelijkheden: wat is er nu nodig om weer een stap verder te komen? Vaak zijn 4 tot 6 sessies al voldoende om het kind zich weer competentier te laten voelen. Ook aan ouders geef ik inzichten en handvatten om de veerkracht van hun kind en die van zichzelf te versterken. Alles begint namelijk bij bewustwording. Hoe eerder iemand weer positief over zichzelf kan denken en leert hoe het met zijn of haar emoties kan omgaan, des te rooskleuriger en hoopvoller ziet de wereld er weer voor hem of haar uit!'

> Together
may we give
our children
roots to
grow and
wings to fly

Jessica Hebly geeft individuele sessies aan kinderen en ouders, maar zij geeft ook workshops en trainingen aan ouders en professionals in het Onderwijs en de Kinderopvang over kinderen, opvoeding en emoties.



'If we all did the things we are capable of doing, we would literally astound ourselves' - *Thomas Edison*