**„Kiskenguru Varázsműhely és lélekkuckó”**

**BEMUTATKOZÁS**

Alap végzettségemet tekintve óvodapedagógus vagyok. 22 évet töltöttem a pedagógusi pályán. Sok tapasztalatot szereztem, hogy megismerjem a gyermekek lelki világát, az elakadásokat, felismerjem a nehézségeket és a tanulási problémákat. Pár évvel ezelőtt részt vettem egy továbbképzésen melyet Redő Júlia tartott az EMK-ról (Együttműködő, Erőszakmentes Kommunikációról) és megismertette velünk a Kompátia- életkerekítő játékokat (közösségépítő és érzelmi intelligencia fejlesztő). Ezeket a játékokat gyermekek és felnőttek egyaránt használhatják családban, közösségekben (óvodában, iskolában, munkahelyen, akár otthon is) egyaránt. Minden szülő, így én is, a lehető legjobbat szeretné gyermekének. Két gyermek édesanyjaként számomra a legfontosabb az ő boldogságuk, és boldogulásuk.

Az EMK és Kompátia megismerése után elindultam egy úton, de folyamatosan kerestem a megoldást, hogyan is tudnék segíteni, és hogyan is tudnék mégtöbbet nyújtani, és ezt a coachingban találtam meg. A coaching képzés során a tanárunk többször elmondta, hogy minden coachnak megvan a maga személyes története. Olyan emberek vannak a coaching folyamatban Önök mellett, akik maguk is megvívták vagy éppen vívják saját csatáikat. Hosszú út, és méghosszabb történetek vannak a segítséget nyújtók mögött is, de pont ők azok az emberek, akik átérzik milyen nehéz segítséget kérni, milyen nehéz a legféltettebb gondolatainkról beszélni és megnyílni egy másik ember előtt. De éppen ezen tapasztalatok megélése, és megoldásai nélkül, nem lennének hiteles segítők.

A coaching nem csak tudásátadásról szól, hanem másfajta megközelítési módot is kínál a gyermekek és a szülők támogatásához. Mások fejlődése és boldogsága a legnemesebb ösztönzés/motiváció számomra. Folyamatos igényem van a tanulás, és fejlődés iránt. Tudatosan figyelek a további ismeretszerzésre, soha nem érzem, hogy már eleget tudnék. Jelenleg is tanulok, hogy újabb és újabb ismeretekkel, és módszerekkel bővítsem tudásomat.

Örömömre szolgál, hogy a megszerzett tudásommal a hozzám forduló szülőket és gyermekeket segíteni tudom, valamint a változás folyamatában végig mellettük lehetek.

**SZAKMAI KOMPETENCIÁIM**

* ELTE Tanító- és Óvóképző Főiskola Karán - Óvodapedagógus szak
* Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem Gazdaság- és Társadalomtudományi Karán – Szakvizsgázott pedagógus, közoktatási vezető
* Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem Gazdaság- és Társadalomtudományi Karán – Szakvizsgázott pedagógus, mentorpedagógus szakterületen
* Újrahangolás Központ: TA módszertan
* Újrahangolás Központ: Gyermek és Ifjúsági szellemi, lelki coach (hagyományos és alternatív pszichológiai eszközök használatával)
* Újrahangolás Központ: Gyermek és Ifjúsági VMI módszerspecifikus képzés
* Újrahangolás Központ: Integrált testtudatosság vizualizációval

**COACHING**

A coaching, a coach és az ügyfél között módszertani eszközök felhasználásával zajló, beszélgetési folyamat, melyben az ügyfél találja meg saját részére a legjobb megoldási alternatívákat. A coach és az ügyfél kapcsolata a bizalomra épül, és a titoktartás jellemzi. A coaching folyamatot a jövőorientáltság jellemzi. Nem a múlt sérelmeit boncolgatja. A munka a jelenben folyik. A cél a problémák és konfliktusok megszűntetése, és a megoldások gyors elősegítése „itt és most”. A coach abban segít, hogy az ügyfél végig tudjon menni a saját maga által fontosnak tartott, az úgynevezett „változás útján”. Képes legyen döntést hozni, és elérje a kitűzött céljait úgy, hogy közben mindvégig támogatja őt a coach. A coach soha nem dolgozik az ügyfél helyett, hanem partnerként maximálisan támogatja őt a folyamatában, tiszteletben tartva annak döntéseit. Nem kínál kész megoldásokat, hanem figyelembe véve az ügyfél egyéni adottságait, tulajdonságait, belső erőforrásait, maximális figyelemmel, odafordulással, empátiával segít, valamint a folyamat során kérdésekkel, visszajelzésekkel, educatióval igyekszik utat mutatni és támogatni a fejlődést.

Viszont fontosnak tartom leírni, hogy a coaching nem pszichoterápia, nem diagnosztizálok és nem folytatok gyógyító tevékenységet sem!

Az egészséges, de bizonyos nehézségekkel, elakadásokkal, problémákkal küzdő, vagy csak Önmagukat egyes területeken fejleszteni kívánó emberek segítése.

**Coaching:** [**https://hu.wikipedia.org/wiki/Coaching**](https://hu.wikipedia.org/wiki/Coaching)

**MIÉRT VÁLASSZON ENGEM A SEGÍTŐI ÚT FOLYAMÁN**

Ügyfeleim számára, személyre szabott egyéni támogatást nyújtok. Kölcsönös bizalomban (feltérképezzük) az adott elakadást, majd különböző módszerek segítségével az ügyfél, megtalálja a számára megfelelő megoldást. A folyamat során komoly önismeretre tehet szert, amely segít abban, hogy a későbbiek folyamán az elsajátított módszereket, képes legyen önállóan is alkalmazni. Nemcsak saját elakadásainál, hanem gyermeke számára is segítséget tud majd nyújtani.

**MILYEN ESZKÖZÖKKEL DOLGOZOM**

A megtanult modellek és módszerek alkalmaz**á**sán túl, és a beszélgetéseken felül, korosztálynak megfelelően mesékkel, különböző fejlesztő társasjátékokkal, játékos feladatokkal, kérdés-cselekvési és erőforrás kártyákkal, kérdőívek kitöltésével, fényképes történetekkel és egyéb eszközökkel segítem a gyermekeket, fiatalokat és a szülőket is egyaránt.

**HOGYAN DOLGOZOM**

Az első alkalommal átbeszéljük mi is az-az elakadás, probléma, amivel hozzám fordult. Amennyiben a komptenciáim körébe tartozik a probléma, valamint megvan a kölcsönös szimpátia, és az ügyfél is úgy gondolja, tudunk együtt dolgozni, akkor elindulunk a változás útján.

**GYERMEK COACHING**

A gyermek coaching, gyermekeknek 3 éves kortól 12 éves korig szóló, rendkívül színes és változatos eszköztár segítségével (játékok, mesék, beszélgetések alkalmazásával), a gyermekek saját erőforrásaira épülő támogató, fejlesztő tevékenység.

**MILYEN ESETEKBEN ÉRDEMES IGÉNYBE VENNI A GYEREK COACHINGOT?**

* Ha kommunikációs nehézségek vannak (veszekedések, konfliktusok..),
* Ha hisztizik a gyermek, vagy éppen túlérzékeny, düh és harag kezelés esetén,
* Ha beilleszkedési nehézségekkel küzd (megszegi a szabályokat, agresszív,..),
* Ha motiváció hiánya merül fel (figyelemzavar, tanulási nehézségek, lustaság..),
* Ha önbizalomhiányos (zárkózott, befelé fordulás..),
* Ha a társas kapcsolatok terén zavart észlelünk (testvér féltékenység, ellenséges viselkedés, kiközösítés, konfliktusok a közösségben, családban..),
* Ha nehéz élethelyzetek merülnek fel (válás, költözés, trauma..),
* Ha véleménykülönbség van nevelés terén, vagy elvált szülők esetében nehezen értik meg egymást.
* Ha a gyermek szorong, nyugtalan, fél (felsír, rosszul alszik, vagy egyáltalán nem alszik, esetleg bepisil, fél a sötétben, fél az elalvástól, vagy csak valamitől..),
* Ha esetleg kedvetlen, lehangolt,
* Ha a szülő szeretne javítani a gyermekével lévé kapcsolatán, jobb kommunikációt szeretne gyermekével,
* Ha a saját reakcióit szeretné megérteni…

**KAMASZ COACHING (12 éves kortól – 18 éves korig)**

Coachként a célom, a kamasz segítése, elismerése, támogatása a felnőtté válás útján, valamint a saját erősségeinek megerősítése, és feltérképezése. Támogatom abban őket, hogy megtalálják életcéljukat, fejlődő személyiségüket, önmagukat. Ez a támogatás pozitív hatással van a gyermek-szülő kapcsolatra. Az ülések alkalmával a fiatalok nyíltan, őszintén beszélhetnek legféltettebb titkaikról, érzéseikről.

**MILYEN FELMERÜLŐ KÉRDÉSEKKEL FORDULHATNAK HOZZÁM?**

* Nem működik a kommuniáció gyermek és szülő között.
* Pályaválasztási dilemmákkal köszködik a gyermek, vagy felmerül az is, hogy mást szeretne a szülő és mást a gyermek.
* Úgy érzi összezavarodtak az érzései.
* Kiközösítést él meg, beilleszkedési problémái vannak.
* Keresi helyét a világban, társadalomban.
* Teljesítménykényszer tanulás, sport terén.
* Kudarcélményektől retteg.
* Nehezen viseli a vizsgahelyzeteket.
* Saját céljait sosem helyezi előtérbe.
* Boldogtalan, frusztrált, ingerült, hirtelen változik a hangulata, dühöng, csapkod, dühkitörései vannak, visszabeszél, rosszul teljesít, bezárkózik, nem mond igazat, a szabályokat megkérdőjelezi..
* Kivonja magát a családi események alól (csak a barátaival akar lenni).
* Vagy bezárkózik, otthon ülő típus (nincsenek barátai).

**SZÜLŐKNEK, FELNŐTTEKNEK SZÓLÓ KONZULTÁCIÓK:**

Senki sem mondta, hogy könnyű szülőnek lenni. Minden szülő a lehető legjobbat szeretné gyermekének. A gyermekek tudatos nevelése rendkívül fontos, hiszen nem csak befolyásolja, de meg is határozza későbbi életüket és személyiségüket is. Ez maximálisan felelősségteljes és nehéz feladat. A harmónikus szülő-gyermek kapcsolat alapja a szeretet, a kölcsönös tisztelet, a bizalom, és a megfelelő családi légkör kialakítása. A szülők és gyermekek között szinte mindennaposak a kisebb-nagyobb konfliktusok. Sok olyan élethelyzet van, amikor a szülő tanácstalan, mivel is tenné a legjobbat gyermekének, mennyire legyen engedékeny illetve szigorú, vagy éppen hogyan is terelgesse a helyesnek vélt út felé.

A beszélgetések alkalmával olyan modelleket sajátíthat el a szülő, illetve felnőtt, amelyekkel, az élethelyzeteinek felismerésével, a saját elakadásain túl tud lendülni, valamint a későbbiek folyamán ezen modellek segítségével, képes lesz saját gyermekének is segítséget, iránymutatást nyújtani.

**MILYEN ESETEKBEN FORDULHAT HOZZÁM SZÜLŐI, FELNŐTT KONZULTÁCIÓRA?**

* Nehezen találja meg a közös hangot gyermekével.
* Állandó harcok, játszmák helyett, együttműködésre, családi békére vágyódik.
* „Jobb szülő” szeretne lenni.
* Nem tudja megfelelően beosztani idejét.
* Nehéz összeegyeztetni a karriert a családdal.
* Ha változtatni szeretne, de nem tudja hogyan is kezdjen hozzá.
* Nincs elég önbizalma a változtatáshoz.
* Ha úgy érzi, minden teher csak az Ön vállára nehezedik.
* Ha a felnőtt gyermek nem hajlandó az önállósodásra.
* Ha a testvérek között féltékenység van.
* Gondok merültek fel az iskolában a gyermekkel? Fél, visszahúzódó, nincsenek barátai? Esetleg verekszik?
* Gyomorgörccsel ébred, nem akar iskolába menni? Fél a dolgozatoktól?
* Tanulási nehézségek merültek fel a gyermeknél, önbizalomhiányos
* Mivel teszek jót a gyermekemnek?
* Kamasz gyermeke van és tanácstalannak érzi magát?

**LEMONDÁS**

A szülő felelőssége lemondani az ülést, amennyiben nem tud megjelenni a szülői konzultáción vagy gyermeke nem tud részt venni a coachingon, erről **48 órával** az ülés időpontja előtt írásban (emailen) kérek tájékoztatást. Ha a lemondás **24 órán belül** történik akkor az ülés díját ki kell fizetni. Ez alól a betegség miatt történő lemondás kivétel, melyet orvosi igazolás bemutatásával természetesen az ülés díját nem kell megfizetni.

**ÁRAK**

**Gyermek coaching: Időtartama: 45 perc/ 10.000ft**

**Ifjúsági és kamasz: Időtartama: 60 perc/ 11.500ft**

**Szülő konzultáció: Időtartama: 70-90 perc/ 15.000ft**

**Az első konzultáció ingyenes.**

**Kulcsszavak a kereséshez: iskola, iskolaelőkészítő, gyerek, kamasz, szülő, kommunikációs problémák, krízis, konfliktuskezelés, válás, gyerek coach, coach, lélek, szellemi - lelki coach, ifjúsági, konzultáció, magatartászavar, félelem, szorongás, nyugtalanság, beilleszkedési nehézségek, hiszti, önbizlomhiány,**

**ELÉRHETŐSÉGEIM**

**Lépjen kapcsolatba velem és egyeztessen időpontot.**

**Cím: 2131 Göd, Lánchíd utca 33.**

**Telefon: +36305038630**

**Email:**

**ISKOLAELŐKÉSZÍTŐ**

**Mi is az –az iskolaérettség?**

Az iskolaérettség fizikai és pszichés alkalmasságot jelent, az iskolai elvárásoknak való megfeleléshez. A gyermek akkor fogja sikeresen venni az iskola által támasztott követelményeket, ha a képességek és készségek megfelelő fejlettségi szintjével rendelkezik. A gyermekek többsége 6 éves korára, nem válik autómatikusan iskolaéretté. Az első osztályba készülő gyermekek felkészültsége között óriási különbségek lehetnek.

Az egyéni foglalkozások eredményeként gyermeke saját ütemében, saját képességeinek megfelelően haladhat. Így nagyobb hangsúlyt kaphatnak a különböző kiemelt területek, és az elmaradt képességek felzárkóztatása is lehetővé válik. Nem írni, olvasni tanítom meg a gyermekeket, hanem az ezek elsajátításához szükséges képességek és készségek fejlesztése fontos számoma.

Az iskolaelőkészítő foglalkozásokon a kognitív képességek mellett nagy hangsúlyt kapnak a szociális képességek is. Az önbizalomhiány, motiválatlanság, bátortalanság, mind-mind olyan képességek, amelyek fejleszthetőek. A társas kapcsolatok fejlesztésében a coaching nyújtotta eszköztár segytségével jelentős javulást tudunk elérni. A foglalkozások alkalmával a gyermek szinte észrevétlenül, örömmel, jó élményekkel telve fejlődik. A játékos jellegű gyakorlatokra is nagy hangsúlyt fektetek!

Iskolaérettség: <https://hu.wikipedia.org/wiki/Iskola%C3%A9retts%C3%A9g>

Fejlesztési területek:

* szociális képességek,
* kognitív képességek,
* emlékezet fejlesztése,
* percepció fejlesztés: auditív érzékelés és észlelés, taktilis észlelés, vizuális érzékelés, észlelés, térészlelés, téri tájékozódás, síkbeli tájékozódás, időérzékelés, tájékozódás időben,
* verbális fejlesztés,
* artikulációs gyakorlatok,
* kommunikáció fejlesztése: beszédkészség, általános tájékozottság,
* gondolkodás: csoportosítás, osztályozás, rendszerezés, általánosítás, összehasonlítás, lényegkiemelés, analízis-szintézis,
* keresztcsatornák működtetése, össszhang fejlesztése,
* szeriaílitás fejlesztése-sorrendiség- hallás, látás, mozgás általi sorozatok elemeinek sorrendje, elemek száma

Iskolaelőkészítő foglakozás**: Időtartama: 45 perc** /**Ára: 6800ft**

**LEMONDÁS**

A szülő felelőssége lemondani a foglalkozást, amennyiben nem tud megjelenni a gyermekével, erről **48 órával** a foglalkozás időpontja előtt írásban (emailen) kérek tájékoztatást. Ha a lemondás **24 órán belül** történik akkor a foglakozás díját ki kell fizetni. Ez alól a betegség miatt történő lemondás kivétel, melyet orvosi igazolás bemutatásával természetesen a foglalkozás díját nem kell megfizetni.

**Jogi nyilatkozat**

Jelen honlap teljes tartalma – ideértve a honlap struktúráját, szövegezését, illetve annak grafikáját – Horváth-Petrovics Bernadett tulajdonát képezik. Azok másolása, illetve bármilyen módon való felhasználása még forrásmegjelölés mellett is csak a honlap tulajdonosának előzetes írásos engedélyével lehetséges. A honlap tulajdonosa fenntartja magának a jogot, hogy a honlap tartalmát minden előzetes értesítés nélkül megváltoztathassa. A honlap szövegezésében leírt információk tájékoztató jellegűek. A honlap tulajdonosa nem vállal felelősséget a honlap szövegezésének helytelen értelmezéséből adódó kellemetlenségek miatt.

**Titoktartás**

Titoktartási kötelezettségemnél fogva bizalmasan kezelem az összes olyan információt, személyes adatot, valamint jegyzeteket, és az egyéb írásbeli dokumentumokat kizárólag a coaching folyamat céljaira használom fel és harmadik személy tudomására nem hozom. Titoktartási kötelezettségem mind a folyamat során, mind annak lezárultával fennáll. Valamint a coach köteles, saját jegyzeteit és a számára átadott írásos anyagokat az adatvédelmi szabályzatban (GDPR) foglaltaknak megfelelően úgy őrzi meg, hogy az harmadik személy számára nem válik hozzáférhetővé.

Adatvédelem- azt mondtad Peti , hogy majd töltesz le.