

КоучингвОбразовании.рф

**СБОРНИК ТЕЗИСОВ
IV Международной конференции
«Коучинг в образовании»
22-24 ноября 2016 года**

**Часть 2.
Коучинг в семейном образовании.
Коучинг для родителей.**

Анна Мирцало

**Сборник тезисов IV
Международной конференции
«Коучинг в образовании»
22-24 ноября 2016 года.
Часть 2. Коучинг в
семейном образовании.
Коучинг для родителей**

«Издательские решения»

Мирцало А.

Сборник тезисов IV Международной конференции «Коучинг в образовании» 22-24 ноября 2016 года. Часть 2. Коучинг в семейном образовании. Коучинг для родителей / А. Мирцало — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-838724-1

IV Международная онлайн-конференция «Коучинг в образовании — 2016». Цель конференции — создание вдохновляющего и поддерживающего пространства для педагогов, коучей, родителей по обмену опытом применения коучинговых технологий в образовательном и воспитательном процессе. Организационный комитет: Наталья Гульчевская, Татьяна Азёма, Татьяна Плотникова, Анастасия Борисова. Главный редактор сборника Анна Мирцало

ISBN 978-5-44-838724-1

© Мирцало А.
© Издательские решения

Содержание

Семь шагов в развитии навыков ребенка: коучинговый подход	6
Инструменты коучинга в домашнем образовании	12
Свобода быть родителем	16
Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного и младшего школьного возраста	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Сборник тезисов IV Международной конференции «Коучинг в образовании» 22-24 ноября 2016 года Часть 2. Коучинг в семейном образовании. Коучинг для родителей

Авторы: Мирцало Анна, Сулова Наталья, Малышева Екатерина Валерьевна, Попова Светлана, Мечетина Елена Олеговна, Щигирева Ольга Юрьевна, Томпкинс Пенни, Лоули Джеймс, Пуголь Ксения Андреевна, Никитченко Анжелика Леоновна, Алмалиева Екатерина Евгеньевна, Студеновская Мария, Зарубо Карина, Атасунц Рузанна

Редактор Анна Мирцало

Переводчик Анастасия Борисова

- © Анна Мирцало, 2017
- © Наталья Сулова, 2017
- © Екатерина Валерьевна Малышева, 2017
- © Светлана Попова, 2017
- © Елена Олеговна Мечетина, 2017
- © Ольга Юрьевна Щигирева, 2017
- © Пенни Томпкинс, 2017
- © Джеймс Лоули, 2017
- © Ксения Андреевна Пуголь, 2017
- © Анжелика Леоновна Никитченко, 2017
- © Екатерина Евгеньевна Алмалиева, 2017
- © Мария Студеновская, 2017
- © Карина Зарубо, 2017
- © Рузанна Атасунц, 2017
- © Анастасия Борисова, перевод, 2017

ISBN 978-5-4483-8724-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Семь шагов в развитии навыков ребенка: коучинговый подход Наталья Клеймюк (Суслова), кандидат педагогических наук, профессиональный коуч (РФ, Москва)

Статья посвящена тому, как родители, учителя, воспитатели могут развивать способности детей в коучинговом формате. В ней сделан акцент на том, как самым наилучшим образом поддержать ребенка в учебе, спорте, творчестве с помощью семи последовательных шагов, как помочь развить самые важные качества ребенку для взрослой жизни и достичь понимания и радости в общении с ребенком.

Ключевые слова: коучинговый подход, воспитание и развитие детей, поддерживающая среда, позитивная обратная связь

Seven steps in development of your child: coaching approach

Natalya Klejmyuk (Suslova)

PhD, professional coach

(Moscow, Russia)

The article is devoted to a development of children's abilities with the help of coaching approach which parents, teachers and tutors can use. The main focus is on the best ways to support a child in studying, sport and art relying on 7 systematic steps; how to help a child develop the most important qualities for adult life; achieve understanding and happiness in communication with a child.

Key words: coaching approach, upbringing and development of children, supporting environment, positive feedback

Коучинговый подход в воспитании детей предполагает позитивное общение с ребенком, создание ясного видения желаемого будущего результата, способность видеть в ребенке все самое лучшее, (особенно тогда, когда оно пока не проявилось), задавание вопросов и особое слушание, а также создание атмосферы поддержки и совместное празднование достижений.

Итак, рассмотрим семь шагов в развитии навыков ребенка с использованием элементов коучинга.

Определение способностей, навыков, качеств личности для развития

Первым шагом на пути развития способностей детей является понимание того, что именно мы, взрослые, хотим развивать в ребенке (детях), а для этого ответьте на вопросы для взрослых.

Какое качество личности вы бы хотели развить или усилить в своем ребенке?

Какую привычку вы бы хотели сформировать?

И здесь важно учитывать несколько моментов. В первую очередь, это период развития ребенка в соответствии с природой ребенка. Например, в 3 года мы развиваем одни качества, а в 15 лет – другие. И для каждого возрастного периода характерны свои «окна развития», так называемые сенситивные периоды максимального развития того или иного качества. И такие качества, как например, ответственность, самодисциплина начинают фор-

мироваться и максимально развиваться у ребенка примерно в возрасте 9 лет и старше. И очень важно учитывать возрастные особенности и природу ребенка.

Еще один важный момент, который важно осознавать, развивая то или иное качество, это пол и природа ребенка. Нам хорошо известны отличия между детьми мужского и женского пола, поэтому качества мальчиков и девочек можно развивать по-разному. И здесь вопросы себе, как родителю, уже нужно задавать по-другому.

Какие способности я хочу развить у ребенка с точки зрения его возможностей?

Чему важно научиться ребенку, чтобы справляться с задачами?

К какому сроку я хочу этого достичь?

Когда это качество уже очевидно проявляется в поступках ваших детей?

Какие качества личности я хочу развить у ребенка?

Когда это качество максимально ярко проявляется у ребенка уже?

Заметьте и представьте этот момент. И здесь важно представить своего ребенка, который уже обладает этими желаемыми качествами и способностями, например, уверенностью, учтивостью, уважительно относится к другим, самоорганизован. И очень важно для родителей и учителей увидеть это качество в ребенке до того, как оно появилось, увидеть, как ребенок, исходя из этого уже как бы с этим качеством, проживет каждый день.

Создание пространства доверия с ребенком и получение согласия на изменения всех участников процесса

Второй важный шаг – это вопрос доверия и согласия. Дети уже после 7 лет соотносят свои желания и устремления, то насколько они согласны взаимодействовать вместе с родителями. И если важно развить качество личности, которое бы поддерживалось и в семье, и в школе, то важно найти согласие всех сторон. Здесь можно задать вопрос самому ребенку, например: «А как ты думаешь, насколько для тебя сейчас важна ответственность?» Со схожими вопросами мама может обратиться к папе, учителю в школе для создания единого пространства, в котором и будет создаваться поддержка для развития этого качества. Задумайтесь о том, с кем важно согласовать развитие качеств личности вашего ребенка.

Каким самым наилучшим образом вы можете договориться с родителями (если такой запрос есть со стороны учителей, психологов), с учителями (для родителей)?

Как вы можете создать единое пространство для развития нового качества?

В какое время и когда вы можете поговорить со своим ребенком?

И насколько для него важно развитие тех или иных качеств?

Кто еще может поддержать ребенка?

Поиск смысла

Детям уже в 1-м классе важно понять смысл происходящего. Знания, оторванные от действительности, они воспринимают как нечто чужеродное, непонятное. Поэтому важно задать себе вопрос и обсудить его с детьми: «А зачем именно эти способности нужно развивать? Где знания той или иной темы по тому или иному предмету мне могут пригодиться в жизни?».

В школе это называется практикоориентированностью, когда учитель показывает связь с жизнью того или иного знания. Детям не всегда очевидна эта связь, именно поэтому важно создать ясность относительно того, почему важно именно это.

Вопросы взрослым:

Почему важно именно эти качества характера усиливать в ребенке?

Насколько ребенок это понимает и поддерживает?

Что я смогу сделать еще? А еще?

Как я могу усилить приверженность ребенка в развитии именно этих способностей ежедневно?

И примерно до 14 лет ребенок осознает себя так, как о нем думают взрослые. И если взрослые говорят ему, что он уверен, он считает себя уверенным. Если же эти комментарии другие, то и ощущать он себя будет в соответствии с ними. И когда родители развивают качества ребенка и становятся своего рода его проводниками, например, в уверенности, в самостоятельности, показывая ему значимость и смысл их развития через коучинговый подход, тем самым родители помогают ему действовать в этом направлении. И отвечая на вопрос: «А зачем?», ребенок еще больше становится способным к действию. И зачастую на уровне поведения (рис.1) ребенок что-то не сделал, например, не нарисовал рисунок к уроку рисования. И помогая ребенку ответить на вопрос: «А зачем тебе рисовать?», можем столкнуться с тем, что уровень способностей ребенку не всегда очевиден, например, он не очень понял, как рисовать красками или смешивать их. И отвечая на вопрос: «А зачем? Почему мне это важно?», ребенок видит ценность, которая за этим стоит, так или иначе готов что-то делать. Например, ребенок может осознать, что у него появляется шанс стать иллюстратором детской книжки – книжки, которая может выйти в широкий тираж и ее могут читать его сверстники, друзья, знакомые. И это побуждает его к деятельности и усиливает мотивацию. Задача родителей – помочь ребенку ответить на вопрос: «А почему тебе это важно? А зачем тебе это нужно?»

А зачем?



Рис.1 Логические уровни в формировании мотивации ребенка

Создание образа.

Создание образа позволяет приблизиться к цели, к желаемому результату. И очень полезно детям задавать вопрос: «А представь себе, что ты это уже можешь... А представь себе, что ты уже победил на соревнованиях...» И таким образом мы обучаем ребенка создавать образ желаемого будущего и развиваем в коре больших полушарий у ребенка способность к образному мышлению. А когда ребенок может увидеть картину будущего, то он уходит от стрессовых ситуаций. Взрослые могут помочь создать выбор между страхом и желаемым будущим. В коре больших полушарий человека есть так называемые зеркальные нейроны, которые отвечают за способность учиться и воспринимать новую информацию. Удивительно то, что зеркальные нейроны в ситуации стресса и страха не работают, они способны работать только в ситуации радости, позитива и благостного состояния. Именно поэтому важно, чтобы создание детьми образа происходило в состоянии расслабленности, радости. И через тональность голоса, способность создавать такие картины, особые вопросы, коучи обучают родителей особым образом разговаривать со детьми.

Вопросы взрослым:

Какие самые эффективные вопросы помогут вам с ребенком создать картину его будущего?

Как еще вы можете поддержать его в этом?

Насколько вы готовы дать ребенку свободу творчества?

Очень важно выстраивать позитивный диалог с ребенком. И в ситуации, если что-то идет не так или картинка, которая представляется ребенку, окрашена негативно, можно задать ему вопрос: «Нравится ли тебе эта картинка? А что ты хочешь? А что ты хочешь вместо этого?» Этот вопрос переводит ребенка в позитивный формат.

И важной способностью родителей в развитии способностей детей, является способность слушать и слышать не только то, что сокрыто в его словах, но и то большее, что стоит за его словами. И для этого важно отключить свою оценку, свое мнение, свой предыдущий опыт и слушать ребенка, что называется «с чистого листа», как будто бы становясь этим ребенком в данный момент.

Создание системы поддержки

Пятый шаг связан с созданием системы поддержки – для ребенка очень важна поддержка взрослых. И от того, насколько родитель готов поддерживать ребенка, зависит развитие способностей и качеств ребенка.

Вопросы для взрослых:

Какую вы можете создать самую наилучшую поддержку своему ребенку для развития способностей?

Что от вас потребуется?

С чего вы начнете? Какими будут ваши первые шаги?

И если говорить о поддерживающей среде, то для мальчиков и девочек она может быть различной (рис. 2 и 3).

Поддержка для мальчика

Любовь-доверие
Ответственность
Пространство и движение
Цель и ее достижение
Чтение и речь
Наглядные пособия, музыка
Вопросы и позитивные эмоции
Поиск решения, риск и выбор
ОС на уровне действий
Физическое взаимодействие
Мелкая моторика
Конструкторы



Рис. 2 Поддерживающая среда для мальчиков

Для мальчиков в создании поддерживающей среды важно пространство и движение – возможность бегать и играть на футбольных полях или стадионах в условиях отсутствия запретов.

Как, зная это, вы можете создать поддержку своему сыну?

Поддерживающей средой для девочки может служить, например, музыка, творчество, радость и красота и для девочек важно находиться в этой атмосфере (рис. 3). Еще одной формой поддержки может служить обращение к чувствам через письма и дневники. И это позволяет нам задавать девочкам вопросы: «А что ты чувствуешь? Насколько тебе это нравится?» Девочки достигают целей через радость и удовольствие.

Поддержка для девочки

Любовь-забота
Формирование позитивного
образа через вопросы
Поощрение и ОС на уровне
способностей
Музыка, творчество, радость,
Красота
Телесный контакт, объятия
Поддержка и помощь
Слушание
Дневники, письменные тексты
Обращение к чувствам
Поиск внутреннего решения
Выражение просьбы



Рис. 3. Поддерживающая среда для девочек

Тренировка способностей, навыков, качеств личности ребенка

Шестым шагом является тренировка. И в момент тренировки развития способностей важна обратная связь, которую дети получают от родителей. И в ситуации, когда у ребенка что-то не получается и он допускает ошибки вместо комментариев и оценок, полезно задавать вопросы позитивной обратной связи:

«Что произошло?»

Чему тебя это научило, когда что-то пошло не так?

Что ты теперь будешь делать по-другому?»

Вопрос «Что ты теперь будешь делать по-другому?» позволяет ребенку создать новую позитивную модель (картину), которая поможет ему справиться с этой ситуацией в следующий раз. Также важно учитывать, что позитивная обратная связь идет только с уровня действий, а не с уровня идентичности (рис. 4). Мы не создаем идентичность «отличник» или «хорошист», или «троечник». Важно, чтобы обратная связь шла только с уровня действий: «Ты получил тройку. Чему тебя эта история научила? Что ты теперь будешь делать по-другому?» И при этом с уровня идентичности мы осознаем, что с ребенком все в порядке, что у него есть все ресурсы и в каждый момент времени принимает наилучшие решения, что изменения неизбежны и он способен к хорошим оценкам.

Позитивная обратная связь с уровня - действий



Рис. 4 Позитивная обратная связь – с уровня действий

Празднуем успех

Седьмой шаг коучинговой модели – это празднование успеха. Очень важно научить ребенка праздновать достижения и чувствовать себя победителем. Иногда детям свойственно обесценивать свои успехи и тогда взрослые могут помочь увидеть все самое ценное в опыте развития нового качества личности или способности. Создайте с ребенком заранее договоренность о празднике, пусть это будет еще одним мотивирующим фактором на пути к успеху.

Вопросы взрослым, позволяющие замечать успехи ребенка и благодарить друг друга за это:

Как вы отпразднуете успех и ваши достижения?

Какие слова благодарности скажите друг другу?

Как вы создадите договоренность о следующих шагах?

Литература

1. Бауэр И. Почему я чувствую, что чувствуешь ты. Интуитивная коммуникация и секрет зеркальных нейронов. М, 2009
2. Герхард С. Как любовь формирует мозг ребенка. М, 2012
3. Фурман Б. Навыки ребенка в действии. М, 2014

Сведения об авторе:

Наталья Клеймюк (Суслова) – профессиональный коуч, кандидат педагогических наук, ведущая тренингов для родителей, автор книги «Дети-talанты – просто и радостно», ведущий тренер Международного Эриксоновского университета коучинга.

Инструменты коучинга в домашнем образовании Малышева Екатерина Валерьевна, мама двоих детей, учитель, воспитатель, (г. Минск, Беларусь)

Большинство детей, которых перевели на семейное образование проходят этап «расшkolивания». Если же есть необходимость регулярной сдачи аттестаций, домашнее обучение может превратиться в эквивалент «школы на дому». В статье делюсь нашим с дочерью опытом, как техника «Колесо баланса» помогла отойти от авторитарного подхода «мама учит дочку», научиться планировать свою деятельность по-новому и улучшить отношения.

Ключевые слова: коучинг в домашнем обучении, колесо баланса

Coaching tools in homeschooling

Ekaterina Malysheva

Mother of two children, teacher, tutor
(Minsk, Belarus)

Most of homeschooled children go through the stage of «deschooling». If there is a necessity in a regular passing of achievement tests, homeschooling might turn into «school at home». In the article the author shares her and her daughter's experience of how «The wheel of balance» technique helped them to give up an authoritarian «mother teaches daughter» approach, learn to plan their activity in a different way and improve relationships.

Key words: coaching in homeschooling, the wheel of balance

В прошлом году моя старшая дочь Надя, которой тогда было 8 лет, со второй четверти начала учиться дома. В Беларуси существует только одна форма семейного образования, называется «Обучение по индивидуальному плану». И условия перевода на «индивидуальный план» во многом зависят от администрации школы.

Когда мы решили обучать Надюшу дома, мне представлялось, что получится создать какую-то особую атмосферу познания. Мы будем каждый день быстро пробегаться по школьной программе, а дальше заниматься чем-то интересным. Мне казалось, что наши дни будут насыщены творчеством, поездками и знакомством с интересными людьми.

Не скажу, что совсем этого не было, но...

В общем, по условиям нашей школы в конце каждой четверти дочь должна была проходить аттестацию – своеобразные зачеты по каждому предмету. Особое внимание уделялось основным предметам: математике, русскому и белорусскому языкам, литературному чтению (русскому и белорусскому), предмету «Человек и мир».

Вторая четверть, с которой мы начали наше домашнее обучение, самая короткая в учебном году. У дочери начался период, известный под названием «расшkolивание»: «я не в школе, значит, можно гулять – учиться не буду». А у меня перед глазами план сдачи зачетов, к которым надо подготовиться за полтора месяца.

Я начала нервничать. Каждое утро усаживала Надюшу рядом, и мы с ней изучали темы и выполняли задания по предметам. Ей учиться не хотелось. Я злилась. Наши отношения испортились. И, в конце концов, я осознала, что у нас получился дубликат «школы на дому» с авторитарной учительницей-мамой и постоянным недовольством друг другом.

Ответом на мой внутренний запрос, как изменить ситуацию, оказался семинар «Введение в коучинг для работников образования», который проводила Татьяна Азёма. Я записалась туда, как педагог, но уже с самого начала поняла, что буду пытаться использовать приобретенные знания дома с дочерью.

Как раз началась третья четверть. И я полностью поменяла свой подход. Нам так, как и во второй четверти, выдали план аттестации. Но школьную программу мы пока на время оставили в покое. Вместо этого я спросила у Нади, чем бы ей было интересно заниматься. Она сказала, что хотела бы принять участие в школьной научной конференции. Выбрала тему: «Конфеты – друг или враг». Надо было исследовать состав конфет.

Для планирования этапов работы, я решила попробовать использовать «колесо баланса». Мы нарисовали круг с секторами, и я предложила дочери представить, что ее работа уже полностью написана, и она уже успешно выступает на конференции. Я ей сказала: «Стоя там, на конференции, оглянись на дни, когда ты готовилась. Что ты делала? На какие важные моменты работы обращала внимание?». Она стала перечислять, что ей казалось важным, а я записывала эти составляющие в сектора круга (рис.1): купить конфеты, найти информацию в Гугл, подобрать картинки и сделать фотографии, написать о конфетах, проконсультироваться с учительницей и т. д. Какие-то моменты, о которых она пока еще не знала в силу возраста, подсказала я (например, о том, что надо будет провести анкетирование и эксперимент).

Когда мы это сделали, я продолжила: «Представь, что каждый сектор состоит из 10 шагов, где первый шаг – ты только хочешь начать сделать что-то, а на десятом ты уже готова выступать на конференции. Что надо сделать, чтобы пройти от первого шага к десятому?» Надя перечисляла, а я записывала рядом с секторами (кое-что мы добавляли позже в течение всех дней подготовки – с приобретением опыта расширялось видение, что еще надо будет сделать).

И после того, как видение шагов более-менее сформировалось, предложила дочери подумать, какие первые самые легкие шаги она сделает, чтобы начать работу над своим исследованием.

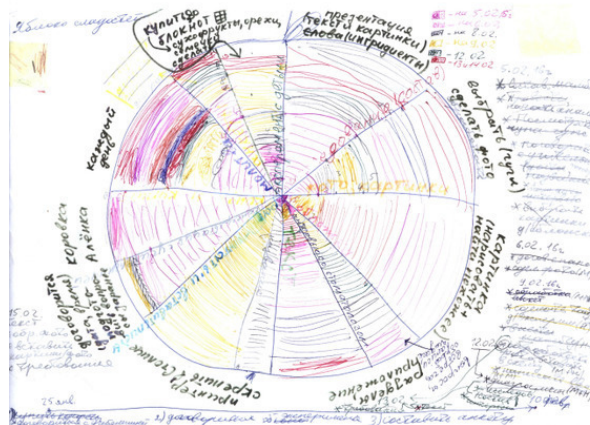


Рис.1. Колесо подготовки к конференции с докладом на тему «Конфеты – друг или враг»

По мере того, как продвигалась работа, мы снова и снова обращались к нашему «колесу» (дочь назвала его «Яблоко сладостей»). Я предлагала подумать про каждый сектор и отметить, сколько шагов уже пройдено. Также практически каждый день мы планировали следующие несколько шагов, которые приведут к цели. Я начала их записывать и обратила внимание, что Наде очень нравится потом вычеркивать пройденные пункты. Также ей нра-

вилось выбирать «цвет дня» – решать фломастером или ручкой какого цвета она будет каждый раз заштриховывать сектор колеса.

Благодаря такому подходу, к докладу по исследованию дочь подготовилась очень хорошо и замечательно выступила на конференции (заняла второе место).

Конференция состоялась 27 февраля, и у нас оставалось ровно две недели до начала зачетов в школе. Вопрос быстрой подготовки решили с помощью интеллект-карт: по каждому предмету нарисовали «солнышко» с лучиками-темами, которые надо было пройти за две недели. Надя, изучая каждую тему, дополняла эти «лучики» новыми ответвлениями с ключевыми словами, которые потом помогали вспомнить «зашифрованную» информацию, рассказать выученные таким образом правила.

После первого удачного опыта использования колеса баланса, я увидела, что этот подход нашел отклик у моей дочери. И решила попробовать предложить ей что-то подобное для занятий музыкой.

Надя занимается в музыкальной школе, играет на фортепиано и как раз готовилась к конкурсу, который должен был состояться через полтора месяца. К слову, дочь очень любит выступать, ей нравится особая атмосфера во время концертов. Но, как, наверное, и большинству детей, ей не очень хочется дома садиться за инструмент и упорно отрабатывать элементы заданных пьес, многократно исполняя их, пока не получатся так, как надо.

Чтобы ей немного помочь, я предложила планировать каждое занятие с помощью мини-колеса. Каждый сектор – это отдельное произведение. Дочь говорила сколько времени она планирует уделить каждой пьесе, а также что будет наилучшим результатом на 10 баллов для этой пьесы в этот день (рис. 2).

Ниже мы рисовали циферблат часов и отмечали на нем, с какого по какое время она будет играть каждое из произведений. Дочь ставила рядом настоящие часы, чтобы следить по ним за временем. Поработав над пьесой нужное количество минут, она закрашивала сектор этой пьесы фломастером какого-нибудь определенного цвета. А затем отмечала на шкале, насколько как ей кажется, она приблизилась к 10 по сравнению с тем, что планировалось перед занятием.

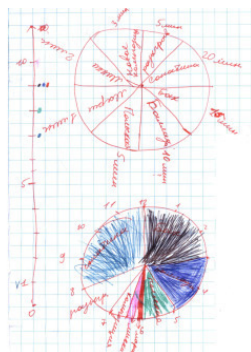


Рис. 2. Мини-колесо с циферблатом часов для разучивания музыкальных произведений

Использование техники «колесо баланса» для планирования, постановки целей и отслеживания успеха пройденных шагов, мы применяли еще несколько раз. Например, в начале учебного года я предложила дочери поразмышлять, чему она хотела бы научиться, каким моментам своей жизни хотела бы уделить внимание в ближайшее время.

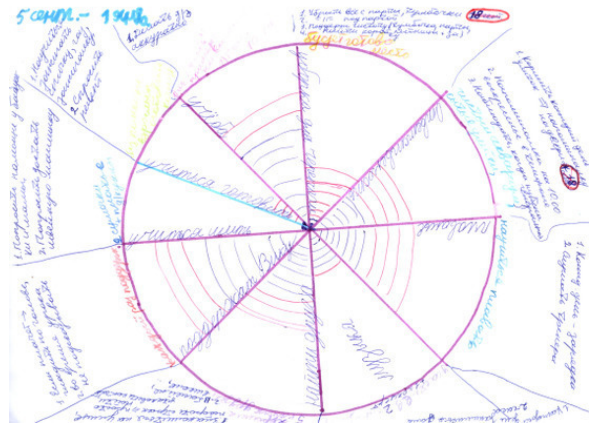


Рис. 3. «Колесо баланса» Нади в начале учебного года

И после того, как дочь определилась с этими областями, я предложила ей нарисовать некоторые из целей так, как будто она уже их достигла в 10 шагов. Например, один из секторов у нее называется «научиться плавать», и она нарисовала себя плывущую в бассейне. Другой сектор – «подготовить место для покупки черепашки», и на рисунке изображена чистая парта (мое условие для покупки), под партой стоит коробка для черепашки с тарелочками для еды и воды.

Недавно я размышляла о том, в чем состоял основной эффект от применения описанных выше инструментов. И вдруг осознала, что самое важное, к чему это привело – это окончание у дочери очень затянувшегося кризиса 7 лет. У нас изменились отношения, мы стали ближе друг другу.

Также у дочери появились какие-то предпосылки для развития навыка планирования своей деятельности. Совсем недавно, после того, как мы с ней немного поразмышляли над «текущим» колесом баланса, Надя вдруг сказала: «Мама, мне срочно надо составить «Колесо моей учебы». Задавая вопросы, я помогла ей записать ее личный учебный план. И теперь она периодически не прочь сама заглянуть в эти записи и посмотреть, насколько она приблизилась к цели.

Сведения об авторе

Малышева Екатерина Валерьевна – мама двоих детей, учитель, воспитатель, автор проекта «Азбука характера. Как воспитать Личность».

Электронные ресурсы автора

Сайт «Азбука характера»: [битая ссылка] <http://www.azbuka-haraktera.ru/>

Страница «Азбука характера»: [битая ссылка] <https://www.facebook.com/azbuka.haraktera/>

Группа «Азбука характера. Занятия в Минске» [битая ссылка] <https://www.facebook.com/groups/877909642318496/?ref=bookmarks>

Свобода быть родителем Попова Светлана, педагог-психолог, PCC ICF, (г. Санкт-Петербург, РФ)

В статье описываются инструменты для нахождения родителями своего ресурса. Инструмент создания ясности «Я – родитель своего ребенка». Инструмент нахождения «работающих» способов во взаимодействии с ребенком.

Ключевые слова: коучинг с родителями, коучинговые инструменты, коучинговое колесо, звезда Милтона Эриксона, ресурс, потенциал ребенка, свобода быть родителем.

Freedom to be a parent

Svetlana Popova

Teacher-psychologist, PCC ICF

(Saint-Petersburg, Russia)

The article describes tools which can help parents find their own resources: the clarity creating tool «I am a parent of my child» and a tool of finding «working» method in interaction with a child.

Key words: coaching with parents, coaching tools, coaching wheel, Milton Ericson's star, resource, potential of a child, freedom to be a parent.

Выбор темы моего выступления не случаен – это те вопросы, которые чаще всего задают родители на коуч-сессиях и родительских тренингах. Что же это за вопросы:

Что же делать мне с моим ребенком, когда он...

А что же делать для того, чтобы мой ребенок...

Где мне, как родителю, на все это взять ресурс...

Для ответа на эти вопросы необходимо ответить, а какие же условия необходимы ребенку, чтобы полностью раскрыть тот потенциал, который у него есть. Широко известна метафора о том, что каждый ребенок приходит в этот мир уникальным и еще Джон Уитмор говорил, что в каждом желуде скрыт потенциал дуба. Если подхватить эту метафору: как если бы ваш ребенок был растением, то каким? Розовый куст, яблонька, рябина... Какие ассоциации возникают у вас?

Как сохранить уникальность детей, жизнерадостность, их способность познавать этот мир, способность к сотрудничеству? Какова же моя роль родителя не вообще, а Родителя именно этого конкретного ребенка (а если их в семье несколько, ведь каждый из них уникален!)?

Коучинг для родителей – это уже устоявшееся выражение, под которым чаще всего подразумевают, как родитель взаимодействует со своими детьми в коучинговом формате. А если посмотреть с другой стороны – как можно применять коучинг с родителями, чтобы создавать для ребенка те условия, в которых он «расцветет, раскроется, будет расти и развиваться»? И как коуч, я предлагаю вам воспользоваться одним из коучинговых инструментов.

«Звезда Милтона Эриксона» (рис. 1) – это принципы коучинга, тот базовый инструмент, который можно использовать во взаимоотношениях с ребенком, бесконечно удивляясь его глубине и пониманию того, что каждый человек по-настоящему «Звезда».

Очень часто родители приходят на тренинг или коуч-сессию с чувством вины, испытывая тревогу и беспокойство по поводу того, что он какой-то не такой родитель, что что-то делает не так или не достаточно.

Если посмотреть на *первый принцип*, что **с людьми все ОК**, то этот принцип как раз очень тесно связан с тем, что мы испытываем по поводу своей родительской роли. Я часто сталкиваюсь с тем, как сложно бывает понять, хороший ли я родитель, потому что нет таких четких критериев, как например, в бизнесе. Почему?

Во-первых: родительство очень долгосрочный проект, результаты очень отсрочены и их сложно измерить. Как действительно понять, что ты хороший родитель? Здесь на помощь приходит колесо критериев «Я-хороший родитель» и вопрос: что же такое для меня – хороший? На 10 из 10 именно для *моего* ребенка. Если вы посмотрите на это колесо, как на набор шкал, вы сможете измерить, где вы находитесь сейчас. На чем важно сфокусироваться, чтобы двигаться к своим 10?

Есть еще несколько причин, по которым так сложно определить, каков я как родитель. Мы начинаем сравнивать себя с другими, и достижения своих детей с достижениями других детей и с тем, как принято в обществе с его многочисленными стереотипами. Все это только добавляет неудовлетворенности.

Если же вы делали такое колесо, предлагаю вам достать и посмотреть на него так, чтобы его снова «оживить». Очень важно периодически возвращаться к нему и смотреть, где же вы находитесь относительно своих собственных десятков. И вот этот принцип «окейности» связан с тем, чтобы мы четко определили свою шкалу, свою десятку. «Я – самый чудесный родитель именно для своего ребенка», и тогда, оценив, где вы находитесь сейчас, можно задать себе вопрос: «А что для меня будет следующим шагом? А что будет следующим шагом? А что будет следующим...?» Это дает ту самую уверенность, что со мной, как с родителем, точно все ОК. Конечно, про ребенка родители чаще говорят, что с ним все ОК. Это те родители, которые видят в своем ребенке «Звездочку».



Рис. 1 Звезда Милтона Эриксона

Следующий принцип – у каждого из нас есть **позитивное намерение**. Этот принцип, согласно которому у ребенка всегда есть позитивное намерение, часто для родителей становится открытием. А если обратиться к детско-родительскому языку – это про то, что у каждого ребенка есть *послание* нам, родителям в том, что есть некая потребность. И если, например, посмотреть на подростка, который плохо учится, сидит бесконечно за компьютером и огрызается – в этом поведении есть тоже послание родителям, которое можно разгадать, проявив искренний интерес к ребенку. С другой стороны и у нас, родителей, есть позитивное намерение за тем, как мы реагируем на поступки ребенка.

Следующий принцип — **все учатся**. Изменения возможны и неизбежны. Это про наш собственный опыт. Мне очень нравится высказывание Мэрилин Аткинсон, которая говорит: «Наш мозг уникален. У нас есть способность создавать свои способности». Если относиться ко всему, что происходит, как к опыту, даже, как к своего рода подарку, то это может быть очень ценным для того, чтобы развиваться.

У нас есть все ресурсы для того, чтобы развиваться, раскрывать потенциал в себе и наших детях. Главное – видеть этот потенциал и пользоваться им. Это может быть у каждого что-то свое: помнить о том, какова моя роль, как родителя, и чтобы я хотел для своего ребенка в будущем. И юмор, и творчество, улыбка и любовь в сердце – все это является нашими ресурсами. Что является ресурсом для вас? Как это – свобода быть родителем?

Наконец, у нас есть **наилучший выбор из всех возможных альтернатив**. Исходя из позитивного намерения мы делаем наилучший выбор из возможных на сейчас. А как если, включить творчество и посмотреть гораздо шире на те выборы, которые мы делаем? Это уже про *свободу* выбора и того, что с нами действительно все ОК. Способы всегда могут найтись.

Итак, разрешите предложить небольшой интерактив: предлагаю вам сейчас, помня, что с вами все ОК, вспомнить ситуацию, когда вы взаимодействовали с вашим ребенком, и не очень были довольны собой. Возможно, даже очень расстроились, возможно, даже испытывали негативные чувства по этому поводу и сожалели об этом. Посмотрите сейчас на эту ситуацию и ...сделайте её маленькой, черно-белой фотографией и поместите где-то подальше от себя на своем внутреннем экране.

Подумайте, глядя теперь уже со стороны на эту ситуацию, а какое позитивное намерение у вас тогда было относительно своего ребенка? И, продолжая смотреть на эту черно-белую фотографию, подумайте, чему вы научились? Какой опыт вы приобрели в той самой ситуации, глядя на эту ситуацию со стороны?

После того, как вы его осознали, вспомните вновь о своем позитивном намерении относительно своего ребенка и подумайте о том, *какие ресурсы* вам необходимы в будущем, чтобы реализовать это позитивное намерение, если эта ситуация – поведение ребенка повториться в будущем? Чем вам необходимо наполниться для того, чтобы реагировать по-другому? Представьте, что у вас есть эти ресурсы... И теперь увидите цветной микро-фильм, как если бы Вы наилучшим образом реализовали свое позитивное намерение, когда ситуация разворачивается совершенно по-другому, когда вы находите совершенно новый способ взаимодействия со своим ребенком, опираясь на эти ресурсы. Возможно, еще способы и еще... Вы можете посмотреть несколько фильмов с новыми сценариями. Попробуйте эти способы на практике. Наблюдайте. Интересно, что могло бы сработать?

Посмотрите сейчас на себя с точки зрения: «Да, со мной все ОК». Тогда, в той ситуации, это был наилучший выбор и если бы мог (-ла), то сделал (-а) бы другой выбор. Этот инструмент быстрой помощи себе – «Звезду» Милтона Эриксона, можно использовать для очень быстрого переключения себя с тех «рельсов», которые у вас уже есть в каких-то подобных ситуациях.

Посмотреть на эту «Звезду» можно еще и с другой стороны – а как если точно также задавать вопрос себе по каждому из этих лучиков относительно поведения ребенка?

С ним все ОК. А какое его позитивное намерение (послание мне) за поведением, которое меня не устраивает? Я знаю, что в этот момент ребенок учится и вырабатывает свои собственные стратегии во взаимодействии со мной. У него есть все ресурсы. У меня есть все ресурсы. Я тоже учусь. Какой наилучший выбор (выборы) я могу сделать относительно его поведения для того, чтобы все его потребности, самые глубинные, и ту потребность, которая стоит сейчас за его поведением, удовлетворить самым подходящим способом? И тогда мы развиваемся вместе!

И тогда мы счастливые родители и у нас счастливые дети, а мы счастливая семья!

Сведения об авторе:

Светлана Попова – педагог-психолог (ЛГПУ им Герцена). РСС ICF с 2009 года, старший тренер МЭУК, тренер и ментор программы профессионального мастерства для коучей – coach-mastery. Автор и ведущая программ для детей, подростков и родителей. Основатель направления для детей семьи и юных в Первой Тренинговой компании (Санкт-Петербург). Мама двоих взрослых сыновей и бабушка двоих внуков.

Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного и младшего школьного возраста

Мечетина Елена Олеговна, социальный психолог, профессиональный сертифицированный коуч ICF (РФ, г. Краснодар)

Развитие эмоционального интеллекта у детей – это будущее в системе воспитания и образования. Педагогам и родителям необходимо знать основные законы эмоционального интеллекта и методы, посредством которых можно развить эмоциональный интеллект у детей. Особое внимание следует уделить коучинговому подходу при построении коммуникации с детьми в процессе проведения занятий.

Ключевые слова: Эмоциональный интеллект, законы эмоционального интеллекта, эмоциональная компетентность, развитие эмоционального интеллекта у детей.

Enhancing emotional intelligence in preschoolers and graders

Elena Mechetina,

Social psychologist, ICF professional certified coach (Krasnodar, Russia)

Enhancing emotional intelligence in children is a future of the educational system. Teachers and parents should know psychological, biological and sociological basics of emotional intelligence and methods which can help to enhance emotional intelligence in children. The special attention should be paid to coaching approach during communication with children in class.

Keywords: emotional intelligence, laws of the emotional intelligence, emotional competence, enhancing emotional intelligence in children

Развитие эмоционального интеллекта у детей возможно только при условии развития эмоционально интеллекта у родителей и взрослых. Тема эмоционального интеллекта сегодня очень популярна. И есть IQ и EQ – умственный и эмоциональный интеллект соответственно. Эмоциональный интеллект характеризует метафора айсберга, основной массив которого скрыт под поверхностью воды. И если в современном обществе люди много рассуждают о развитии интеллектуальных способностей, то об эмоциональных способностях не так много рассуждений.

В своей книге Дэниел Гоулман выделяет 4 элемента, которые составляют 4 ступени развития эмоционального интеллекта (рис. 1). Их важно развивать как взрослым, так и детям: осознание или идентификация эмоций происходит у ребенка в раннем возрасте и ребенок рождается с негативным спектром эмоций – выходя из водной среды ребенок при рождении попадает в воздушную среду и получает атмосферный удар, который сопровождается массой негативных эмоций, таких как страх, боль. Но именно в это момент он делает свой первый вдох и у него запускается процесс дыхания. Похоже, что в этот момент человек получает свой первый и важный опыт на всю оставшуюся жизнь – ресурсы человека раскрываются и запускаются в ситуации стресса, испытаний и вызова. Многие люди об этом забывают и стремятся к спокойной и уютной жизни в зоне своего комфорта, но именно в таких условиях и происходит деградация личности, и никакие новые способности и ресурсы человек в себе не раскрывает. С негативными эмоциями ребенок знакомится в самом начале своего

пути, а вот знакомство и развитие позитивных эмоций должна дать семья. Осознание эмоций, называние эмоций является первым элементом развития эмоционального интеллекта.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.