



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**



**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



# Батьківський коучинг



**доктор Гражина Катра**



UNIWERSYTET  
WARSZAWSKI



WYDZIAŁ NAUK  
EKONOMICZNYCH

## Що означає бути батьками?

Батьки - це люди, від яких безпосередньо походить дитина - її тато і мама.

Біологічні батьки мають кровні зв'язки зі своєю дитиною, але більш важливими є емоційні зв'язки та модель батьківських ролей, які прийняті в даному суспільстві, в конкретній культурі.

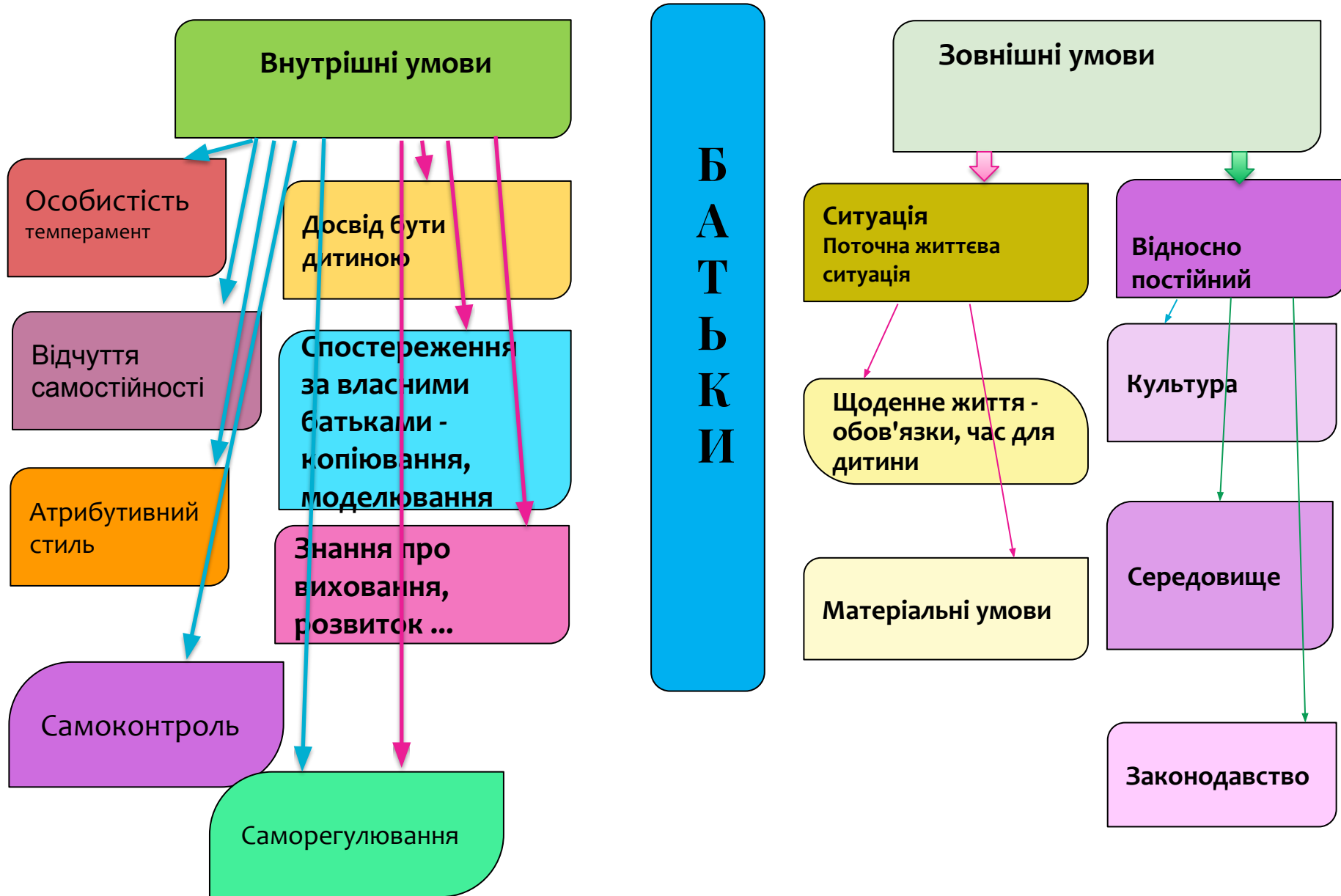
Уявлення про те, що означає бути хорошими батьками, та суспільні очікування щодо батьків визначають, якими батьками є конкретні люди.

Батьківська роль є складною, включає в себе багато викликів, багато завдань і має багато факторів - внутрішніх і зовнішніх.

# Батьківські дилеми

- Чи я хороший тато/мама?
- Чи точно я все роблю правильно?
- Чи добре я виховую свою дитину?
- Чи виросте моя дитина зрілою, відповідальною людиною?
- ...
- ...

# Від чого залежить, що я є таким татом/мамою, яким я є?



## Батьки як коучі чи коучі для батьків?

1. У чому полягає таке бачення ролі батьків?
2. Чим батьки-коучі відрізняються від "традиційних" батьків?
3. Батьки-коучі - горизонтальні стосунки - більше схожі на партнерство?
4. „Традиційні батьки” - вертикальні відносини

# А тепер трохи про коучинг .

Коуч - тренер

Коучинг - процес підтримки спортсмена для досягнення спортивного успіху

Коучинг у психологічному сенсі - це не терапія і не консультації

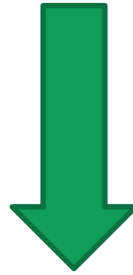
## **Отже, що ж таке коучинг?**

Активне партнерство для розвитку особистості, тобто:

- розвиток та збагачення її потенціалу
- створення психологічних умов, що сприяють досягненню цієї мети
- **супроводжувати її у пізнанні себе та правильному виборі (відповідно до її потреб, вподобань та можливостей)**

# Як працює коучинг?

Основний метод - задавати питання!!!



**Краще, глибше розуміння:**

- ❖ свою ситуацію (що я маю на увазі?)
- ❖ свої мотиви (звідки з'явилася моя реакція? - емоційна, когнітивна, поведінкова) та
- ❖ свої цілі (Чого я хочу? Чого я хочу/потрібно досягти, отримати?)

# Батьки в ролі коуча

1. У чому полягає таке бачення ролі батьків?
2. Чим відрізняються батьки-коучі від "традиційних" батьків?
  - ❖ Батьки-коучі - горизонтальні стосунки - більше схожі на партнерство? /z ograniczeniami/
  - ❖ „Традиційні батьки” - вертикальні відносини



# Чи можуть батьки бути коучем для своєї дитини?

1. Батьки - приклад для наслідування своїм дітям
2. Має низку "інструментів", які необхідні для хорошого, ефективного коучингу, адже він може:
  - створити відповідний клімат для розмови
  - використовувати повсякденні домашні, сімейні ситуації
  - бути готовим до використання коучингу – це найскладніше
  - більш зріло осмислювати те, що відбувається
  - задавати питання, а не висловлювати свою думку
  - контролювати узгоджені з дитиною дії

# На чому ґрунтується те, щоб бути коучем для своєї дитини?

## 1. Створення хороших відносин

*Хороші стосунки - що це?*

*Ознаки хороших стосунків з кимось - відчуття безпеки, взаємної довіри, спокійна розмова - невимушена, неупереджена; узгодженість вербальної комунікації та мови тіла*

2. Віра в себе, у власні сили - те, в що ти думаєш про себе як про особистість, як про батьків.
3. Переконавання в тому, що можна щось змінити в собі, у стосунках, і що дитина також може (перш за все) змінитися, коли вона "дозріє", буде готова до цього.
4. Вміння активно слухати

# Активне слухання.

*Про що тут йдеться? - це так просто!*

**Активне слухання - це дуже складне мистецтво, це велика майстерність.**

## **Навіщо?**

Ми хочемо допомогти

Хочемо поділитися досвідом - на думку спадають схожі ситуації з власного життя, якісь асоціації ....

Ми знаємо краще

Ми хочемо вберегти дитину від неприємних переживань, стресу

## Що таке активне слухання?

Уважно слухай, зосередься на тому, що говорить дитина, і зосередься на тому, як вона розмовляє з нами!

Слухай так, щоб у будь-який момент ти міг повторити своїми словами те, що сказала дитина!

**Залиш свої коментарі, життєву мудрість, поради та настанови! - хоча тобі може здаватися, що ти знаєш краще, тому що ти вже проходив через багато подібних ситуацій....**

Дай дитині можливість говорити! - не перебивай, не засуджуй, не применшуй проблему

Підтримуй зоровий контакт! - але не наполегливо

Спробуй поставити себе на місце дитини! - тоді ти приймеш схожу позу тіла, говоритимеш схожим тоном....

# Що може бути корисним при активному слуханні?

Ставлячи питання особливого типу:

**відкриті запитання або речення, що заохочують до роздумів:**

Як це було?

Що ти ще можеш сказати з цього приводу?

Коли це сталося?

Що ж відбувається насправді?

Про що насправді йдеться у цій ситуації?

Що ти думаєш про це?

Що ти відчувала/відчував в той момент?

Наскільки це тебе турбує (злить, засмучує...)?

# Що може бути корисним при активному слуханні? (продовження 1)

Постановка спеціальних запитань (продовження):

**аналітичні питання - складаються з двох частин:**

**Частина I - посилення на певний стан речей (свідомі чи несвідомі переконання), який дитина приймає апріорі і має оминати - Ти кажеш, що ти їй не подобаєшся, а якби ти їй подобався (ставився до неї просто, нейтрально), то ....**

**Частина II – заохочення до іншого способу мислення**

....., як би ти поставився до її поведінки?

....., як би ти відреагував на її коментар (зауваження, оцінку....)?

## Що може бути корисним при активному слуханні? (продовження 2)

Використовуючи перефразування, тобто висловлюючи своїми словами те, що ти почув:

Я розумію, що ...

Так ти кажеш.....

Я чула, що ти засмучений (злий, розчарований...) через слова (поведінку ....) цієї людини (вчителя, колеги...)

Чи правильно я розумію, що .....

# Вправа

## Історія:

Що сталося, ти така сумна?

*Я зовсім не...*

Не сумна - як ти себе почуваєш?

*Я не хочу про це говорити.*

Ок, але ти ж знаєш, що я хвилююся за тебе, тож чому б тобі не викинути це з голови?

*Сьогодні в школі Оля сказала Оксані, щоб вона зі мною не спілкувалася.*

*Як відреагують "класичні" батьки?*

*Як відреагують батьки-коучі?*



# Це початок шляху до того, щоб стати коучем своєї дитини

## Що варто взяти з цієї зустрічі?

Позитивна атмосфера, хороші стосунки - це ключ до порозуміння з дитиною

Активне слухання – цьому можна навчитися!

Подумай про дитину, прийми її точку зору, відкинь свою власну точку зору.

Варто пам'ятати, що ви все ще залишаєтеся насамперед батьками - необхідно піклуватися про свою дитину, виховувати її, супроводжувати її до досягнення самостійності в безпечний спосіб, і ви несете за це відповідальність!