



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**



**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



# Coaching rodzicielski



dr hab. Grażyna Kutra



UNIWERSYTET  
WARSZAWSKI



WYDZIAŁ NAUK  
EKONOMICZNYCH

# Co znaczy być rodzicem?

Rodzice to osoby, od których dziecko pochodzi bezpośrednio – jego ojciec i matka.

Rodziców biologicznych łączą z dzieckiem więzy krwi, ale istotniejsze są więzy emocjonalne oraz schemat roli rodzicielskiej, jaki obowiązuje w danej społeczności, w danej kulturze.

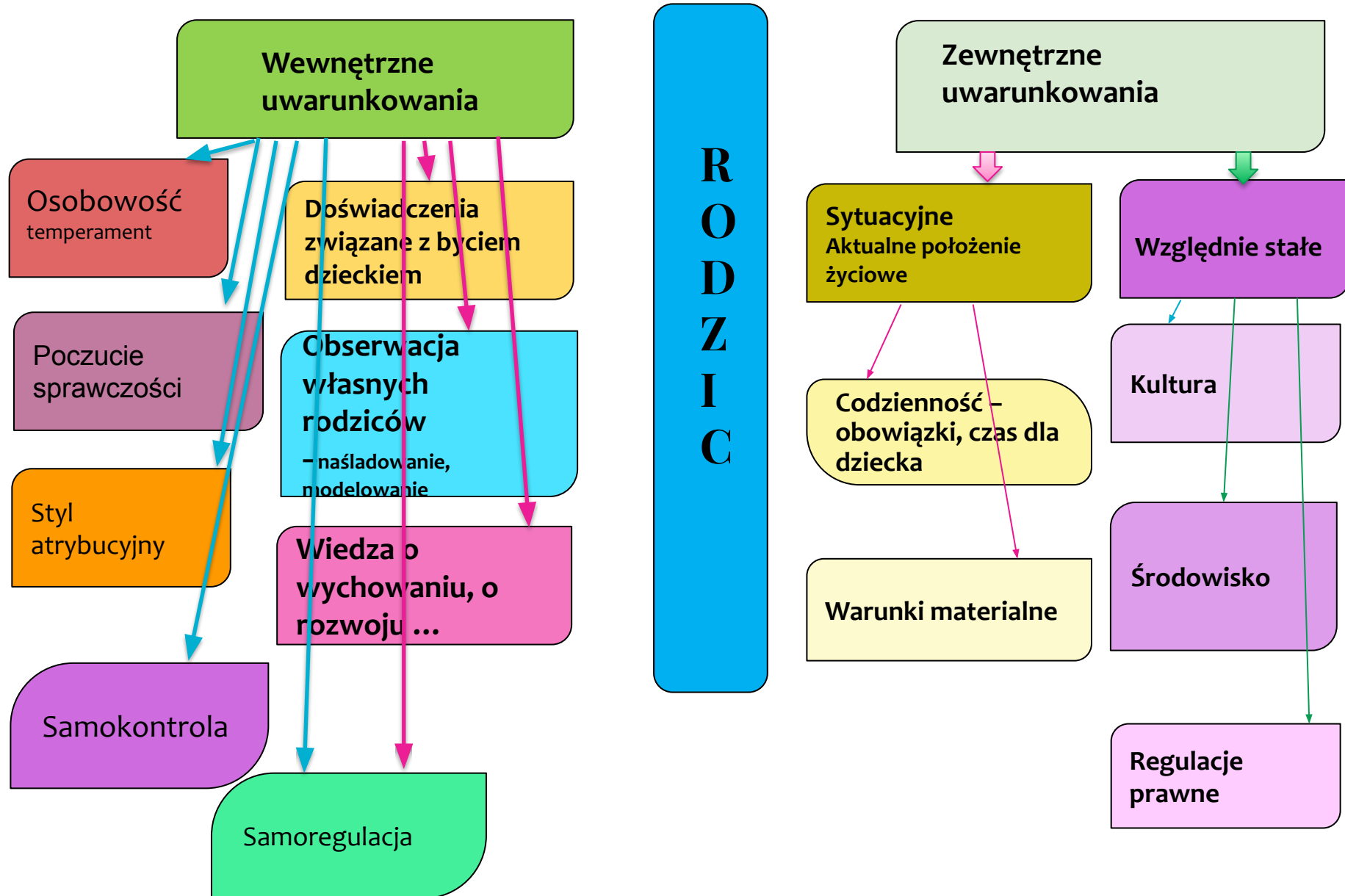
Wyobrażenie tego, co znaczy być dobrym rodzicem oraz oczekiwania społeczne adresowane wobec rodziców wyznacza to, jakim rodzicem jest dana osoba.

Rola rodzicielska jest złożona, obejmuje wiele wyzwań, wiele zadań, ma także wiele uwarunkowań – wewnętrznych i zewnętrznych.

# Dylematy rodzicielskie

- Czy jestem dobrym rodzicem?
- Czy na pewno postępuję odpowiednio?
- Czy dobrze wychowuję swoje dziecko?
- Czy moje dziecko wyrośnie na dojrzałego, odpowiedzialnego człowieka?
- ...
- ...

# Od czego zależy, że jestem takim rodzicem jakim jestem?



# Rodzic jako coach czy coach dla rodzica?

1. Na czym polega takie spojrzenie na rolę rodzica?
2. Czym się różni rodzic – coach od rodzica „tradycyjnego”?
3. Rodzic coach – relacja pozioma - bardziej partnerska ?  
*/z ograniczeniami/*
4. Rodzi tradycyjny – relacja pionowa

# A teraz trochę o coachingu ...

Coach – trener

Coaching - proces wspierania zawodnika w osiągnięciu sukcesów sportowych

Coaching w sensie psychologicznym – to nie terapia, ani doradztwo

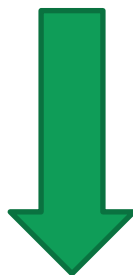
## *Czym zatem jest coaching?*

Aktywna współpraca **partnerska** mająca na celu **rozwój** jednostki, tzn.:

- **rozwijanie i wzbogacanie** jej potencjału
- **stwarzanie** warunków psychologicznych temu celowi sprzyjających
- **towarzyszenie** jej w poznawaniu siebie i dokonywaniu właściwych (ze względu na jej potrzeby preferencje i możliwości) wyborów

# Jak działa coaching?

Główna metoda – zadanie pytań!!!



**Lepsze, głębsze zrozumienie:**

- ❖ swojej sytuacji (O co mi chodzi?)
- ❖ swoich motywów (Skąd wzięła się moja reakcja? – emocjonalna, poznawcza, behawioralna) i
- ❖ celów (O co mi chodzi? Co chciałbym/chciałabym osiągnąć, uzyskać?)

# Rodzic jako coach

1. Na czym polega takie spojrzenie na rolę rodzica?
2. Czym się różni rodzic – coach od rodzica „tradycyjnego”?
  - ❖ Rodzic coach – relacja pozioma - bardziej partnerska ? */z ograniczeniami/*
  - ❖ Rodzi tradycyjny – relacja pionowa



# Czy rodzic może być coachem dla swojego dziecka?

1. Rodzic jest wzorem dla swoich dzieci
2. Ma szereg „instrumentów” istotnych dla dobrego, efektywnego przebiegu coachingu, może bowiem:
  - stwarzać odpowiedni klimat do rozmowy
  - wykorzystywać codzienne sytuacje domowe, rodzinne
  - być w gotowości do stosowania coachingu – **to jest najtrudniejsze**
  - poddać dojrzałszej refleksji to, co się dzieje
  - zadawać pytania, zamiast wyrażać opinie
  - monitorować uzgodnione z dzieckiem działania

# Co jest podstawą dla bycia coachem swojego dziecka?

## 1. Zbudowanie dobrej relacji

*Dobra relacja - co to takiego?*

*Oznaki bycia z kimś w dobrej relacji* - poczucie bezpieczeństwa, wzajemne zaufanie, płynna rozmowa – bez wysiłku, bez uprzedzeń; spójność przekazu werbalnego i mowy ciała

2. Wiara w siebie, we własne siły – to, co mylisz o sobie jako człowieku, jako rodzicu
3. Przekonanie, że można coś zmienić w sobie, w relacji oraz że dziecko także (przede wszystkim) może się zmienić, jak do tego „dojrzeje”, będzie gotowe
4. Umiejętność aktywnego słuchania

# Aktywne słuchanie

*O co tutaj chodzi? – przecież to proste!*

**Aktywne słuchanie - to jest baaardzo trudna sztuka, to wielka umiejętność.**

## **Dlaczego?**

Chcemy pomóc

Chcemy podzielić się swoim doświadczeniem – przychodzą nam na myśl podobne sytuacje z własnego życia, jakieś skojarzenia ....

Wiemy lepiej

Chcemy zaoszczędzić dziecku przykrych przeżyć, stresu

## Czym jest aktywne słuchanie?

Słuchaj **uważnie**, w skupianiu tego, **co** dziecko mówi i koncentruj się na tym, **w jaki sposób** do nas mówi!

Słuchaj tak, że będziesz umiał/a w każdej chwili **powtórzyć swoimi słowami**, co dziecko powiedziało!

**Odłóż** na bok swoje komentarze, życiowe mądrości, rady i porady! – chociaż możesz czuć, że wiesz to lepiej, ponieważ wiele takich sytuacji spotkało cię już w życiu...

Daj się dziecku **wygadać!** – nie przerywaj, nie wydawaj osądu, nie bagatelizuj sprawy

Utrzymuj **kontakt wzrokowy!** - ale nie uporczywy

Postaraj się **wczuć** w sytuację dziecka! – wtedy przyjmiesz podobną postawę ciała, będziesz mówić podobnym tonem głosu....

# Co może być pomocne w aktywnym słuchaniu?

Zadawanie pytań specjalnego rodzaju:

**pytania otwarte lub zdań zachęcających do rozwinięcia:**

Jak to było?

Co więcej możesz powiedzieć na ten temat?

Kiedy to się stało?

Co się właściwie dzieje?

O co naprawdę chodzi w tej sprawie?

Co ty o tym sądzisz?

Jak się wtedy czułaś/czułeś?

Jak bardzo się tym martwisz (to cię złości, smuci...)?

# Co może być pomocne w aktywnym słuchaniu? (cd 1)

Zadawanie pytań specjalnego rodzaju (cd):

**pytania analityczne** – składają się z dwóch części:

**I część** – odwołanie się do konkretnego stanu rzeczy (przekonania świadome lub nieświadome), które dziecko przyjmuje a priori i ma je **ominać** – Mówisz, że ona cię nie lubi, a gdyby cię lubiła (traktowała zwyczajnie, neutralnie), to ....

**II część** – zachęcanie do innego sposobu myślenia

....., jak odebrałabyś jej zachowania?

....., jak odebrałabyś jej komentarz (uwagę, ocenę...)?

## Co może być pomocne w aktywnym słuchaniu? (cd 2)

Używanie parafrazy, czyli wyrażenie własnymi słowami tego, co się usłyszało:

Rozumiem, że ....

Więc mówisz, że .....

Słyszę, że czujesz się smutna/y (zła/y, rozczrowana/y ... )  
słowami (zachowaniem ....) tej osoby (nauczycieli,  
kolegi/koleżnki...)

Czy dobrze zrozumiałam/łem, że .....

# Ćwiczenie

## Historyjka:

Co się stało, jesteś taka smutna?

*Wcale nie jestem ... ..*

Nie smutna – to jak się czujesz?

*Nie chce mi się o tym gadać.*

Ok, ale wiesz, że martwię się o ciebie i może wyrzucisz to z siebie?

*Dzisiaj w szkole, Olga powiedziała do Oksany, żeby się ze mną nie zadawała.*

*Jak zareaguje „klasyczny” rodzic?*

*Jak zareaguje rodzic – coach?*



To jest **początek** drogi w byciu coachem swojego dziecka

## Co warto wynieść z tego spotkania?

Pozytywny klimat, dobra relacja – to wrota do porozumienia z dzieckiem

Aktywne słuchanie – tego można się nauczyć!

Myśl o dziecku, przejmij jego perspektywę, odrzuć własny punkt widzenia.

Pamiętaj, że **nadal jesteś przede wszystkim rodzicem** – masz swoje dziecko otoczyć troską, dbać o nie, towarzyszyć mu w **osiąganiu samodzielności w bezpieczny sposób** i za to jesteś **odpowiedzialny!**