

СЕМЕЙНЫЙ КОУЧИНГ: ЧТОБЫ МЕЧТЫ СБЫВАЛИСЬ

Людмила Потапчук



Наталья Сулова,
канд. пед. наук, коуч,
ведущая тренингов в МЭУК,
автор книги «Дети – таланты.
Просто и радостно»

Как сохранить гармоничные отношения с супругом на долгие годы? Как наладить отношения с тещей или свекровью? Что делать, чтобы дети уважали родителей, росли самостоятельными, успешными и творческими? С подобными вопросами сегодня многие семьи приходят к семейному коучу, который помогает найти ответы изнутри.

? Коучинг – это раздел психологии или самостоятельное направление в работе с людьми?

Коучинг возник около 15 лет назад и объединяет множество научных знаний. Это исследование в области спорта (направление возникло в рамках тренировки спортсменов, коучи часто называют клиентов Чемпионами), нейробиологии, психологии и менеджмента. Если говорить о специализированных направлениях в коучинге, то это педагогика, возрастная психология, физиология детей и подростков.

? Кто обычно обращается к коучу?

Коучинг – это про достижение результатов, развитие потенциала человека и партнерские отношения. Клиент – это обычно человек, у которого есть мечта, цель, который хочет чего-то достичь в жизни. Коуч выстраивает с ним процесс общения на равных. Сам же он не является экспертом в жизни клиента, не дает советов, не ставит себя выше собеседника, а поддерживает такую форму диалога, в ходе которого у самого человека находят ответы на свои же вопросы.

Коуч – эксперт задавания определенного вида вопросов. Он может работать с клиентом индивидуально, а также с командами и семьями.

? Семьи приходят к семейному коучу в кризисные моменты?

Семейные пары приходят к коучу, когда важно решить какую-то задачу. Бывает, что коуч работает с парами на этапе вступления в брак – чтобы помочь прояснить ценности будущей семьи. На первой стадии отношений все кажется легким, но после романтического периода приходят будни, и в них важно уметь видеть то большое и светлое, что объединяет людей и сохраняется на протяжении всей жизни. Или, например, в семье рождается ребенок. Или муж меняет профессию. Ситуации в семье меняются, и возникают вопросы: как сохранить или усилить поток любви? Как научиться договариваться друг с другом? В этом может помочь семейный коуч. Есть мнение, что 70% проблем в семье неразрешимы. Вопрос заключается в том, как мы научимся договариваться, если не согласны друг с другом. Как жить с тем,

что мы разные? Как договариваться на уровне ежедневных бытовых ситуаций, видя за ними нечто большее? Кстати, важный момент: коучинг – это всегда про ответственность. Коуч помогает человеку вернуть ответственность за себя, за свою жизнь. Фраза: «Я хочу, чтобы он/она...» будет переформулирована с помощью вопроса коуча: «А что ты сам/сама можешь сделать, чтобы изменить ситуацию?»

? А если какие-то проблемы с детьми, тоже возможна помощь коуча?

Зачастую проблема с детьми, как ее определяют родители, – следствие отношений между мамой и папой. Коуч помогает выстроить позитивный диалог между родителями, с тем чтобы они смогли создать позитивные отношения друг с другом и с детьми. Семейный коуч помогает родителям в создании общего видения, например, как воспитывать детей, как провести совместный отдых. Когда есть ясность и общее видение и родители действуют сообща, с детьми обычно ничего специально делать не нужно – они сами начинают вести себя правильно.

Или может быть такая ситуация: у ребенка до семи лет проявляется эмоциональное состояние мамы. Поэтому мы, как коучи, работаем с мамой. Если ребенок капризничает, балуется или ведет себя агрессивно, отчасти это происходит потому, что все эмоции, которые мама подавляет, ребенок проявляет. Они как сообщающиеся сосуды. Здесь коуч поможет в работе над желаемым состоянием мамы. Осознанная работа над состоянием спокойствия, гармонии, радости мамы приносит и спокойствие в семью, в отношения с ребенком. Коуч может помочь в прояснении и гармонизации баланса в жизни. Многие мамы работают, у них задач в жизни – как у жонглера шаров в воздухе: работа, дом, личные интересы, муж, дети, родственники, родители, финансовый достаток... Все это хочется совместить. Но как? Коуч помогает клиенту самому увидеть и сбалансировать картину своей жизни.

? Ребенок перенимает именно мамино состояние, не папино?

До семи лет – в основном мамино. У ребенка с мамой очень сильная связь – эмоциональная и физическая. Папа важен, но в первые годы жизни для ребенка ключевую роль играет мама. Для ребенка очень важен и сам факт нахождения с мамой рядом.

? А конфликты со старшим поколением решаете? Со свекровью и тещей?

Придя на коуч-сеанс, муж с женой всегда незримо приводят с собой всех родственников. Мы помогаем держать фокус на том, в чем именно их зона ответственности в отношениях с родными. Что лично они могут сделать, чтобы выстроить желаемые отношения с тещей или свекровью. Ведь коучинг – это про позитивный фокус и формат желаемого результата. Люди часто знают, чего они НЕ хотят, какие отношения их НЕ устраивают, а на вопрос «Чего же ты хочешь?» многие затрудняются ответить. Разговор с коучем для многих – это возможность сменить привычную точку восприятия с нежелаемого результата на желаемый, увидеть образ, а потом воплотить его в жизни. Мы получаем то, на что направлено наше внимание. Если фокусируемся на ошибках, их становится больше. Если на хорошем, на том,

за что мы уже благодарны и тещам, и свекровям, то хорошего становится больше. И еще, каждый раз, уходя с коуч-сессии, человек видит план действий и четкие шаги на ближайшие 2–3 дня, на перспективу. Он может поделиться с коучем своими успехами после выполнения этих шагов, и коуч порадуется вместе с ним.

? Что такое коуч-сессия?

Коуч-сессия – это диалог коуча и клиента. Она длится примерно 30–40 минут. Этот формат подходит и для индивидуального коучинга, и для семейного. Она всегда начинается с вопроса: «Чего вы хотите? Что будет для вас наилучшим результатом этой беседы с коучем?» Коуч – эксперт в задавании вопросов, в том числе по созданию образа будущего, когда человек может посмотреть вперед на некоторое время и увидеть событие, которое планирует. Коучинг – это всегда про будущее. В отличие от некоторых направлений психологического консультирования коуч не исследует с клиентом прошлое. За исключением ситуаций, когда в прошлом можно увидеть ресурсы «как подарок» и привнести их в будущее.

РАБОТА С ДЕТЬМИ

Только с 14 лет. Но я провожу тренинги для мам. На ребенка 5–7 лет родитель уже может смотреть глазами коуча – стараясь видеть в его действиях позитивные намерения. Даже если ребенок рисует на белых обоях красным карандашом. Если мама умеет при этом видеть в ребенке творческую личность, ее позиция помогает малышу раскрывать свои внутренние таланты, становится самостоятельным, радостным человеком. А когда родители учатся задавать вопросы детям, их отношения становятся более доверительными. Вопросы в рамках коучинга – это особое искусство. Например, отгадывает ребенок загадку. Если не угадал, обычно взрослый ему говорит: «Не так, неправильно!» А родитель-коуч спросит с интонацией волшебника что-то вроде: «А еще?» И ребенок ищет новые ответы с большой радостью.

КЛИЕНТ КОУЧА – ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ХОЧЕТ ЧЕГО-ТО ДОСТИЧЬ В ЖИЗНИ

? Сколько встреч обычно требуется?

Это зависит от многого. Допустим, человек хочет поменять свои привычки, избавиться от старых и сформировать новые: например, уметь слушать детей, говорить с ними спокойным голосом. Психологи знают, что на выработку новой привычки обычно требуется от 21 до 90 дней. Иногда можно в течение месяца раз в неделю работать с коучем и за месяц выработать новую модель поведения. Были случаи, когда даже после одной коуч-сессии человек осознавал что-то для себя важное, и его жизнь менялась к лучшему.

? Почему ваш инструмент – вопрос?

Представьте, что я говорю: «Вам нужно рано вставать, в шесть утра». Увы, 80% советов не срабатывают; найдется очень много причин, почему это невозможно. Однако если человек внутри разговора сам осознает: «Для меня же важно вставать рано, это откроет мне столько возможностей!» – он сможет осуществить желаемое. От сессии к сессии видно, как меняется мышление у человека. Девиз коуча – «Коуч приходит, чтобы уйти». Он находится рядом с человеком ровно до тех пор, пока человек не начнет сам задавать себе нужные вопросы.

? Вы назвали столько наук, входящих в коучинг. Какое же должно у коуча быть образование? Ведь тут речь идет о мышлении, о планировании жизни...

В нашей стране сейчас разрабатываются и утверждаются профессиональные стандарты для коуча. В них отмечается, что коучу важно иметь психологическое либо другое высшее образование, которое подкреплено специальным обучением в рамках дополнительной профессии – коуча. Это могут быть педагогика, гуманитарные дисциплины. Уровень профессионализма коуча в большой степени зависит от его профессионального опыта, практики и личности. Именно поэтому у каждого коуча есть свой коуч. Это важно, чтобы быть полезным каждому клиенту. ☑