

Łukasz Brzeziński

Coaching rodzicielski : sposób na bezpieczne dzieciństwo

Przegląd Naukowo-Metodyczny. Edukacja dla Bezpieczeństwa nr 3, 113-122

2011

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Łukasz BRZEZIŃSKI
Bydgoska Szkoła Wyższa

COACHING RODZIELSKI – SPOSÓB NA BEZPIECZNE DZIECIŃSTWO

*Bo fakt, że to nie sztuka mieć dzieci,
ale trzeba jeszcze mieć czas, żeby je wychować*
Éric-Emmanuel Schmitt
„Oskar i pani Róża”

Coaching, tak ostatnio popularny, jest pojęciem bardzo trudnym do zdefiniowania, przez co bardzo często jest mylony z treningiem, warsztatem czy szkoleniem. Trudność w zdefiniowaniu pojęcia coachingu wiąże się z jego podstawowymi cechami: celem, przebiegiem i zakończeniem, które tak naprawdę zależą od Klienta. To Klient podejmuje decyzje, jakiej zmiany chce dokonać w swoim życiu i jaki koniec będzie dla niego zadowalający oraz na ile się zmobilizuje, aby ta zmiana miała trwały wymiar. Jako praktyk wiem, że dla Klienta rezultat końcowy może być różny i często stanowi bardzo swoisty i wymowny tylko dla niego samemu owoc coachingu. Dla Klienta na taki owoc mogą składać się: umiejętność podejmowania bardziej konkretnych celów i decyzji, optymalizacja działań, świadomość swoich naturalnych zdolności i pełniejsze ich wykorzystanie, poczucie panowania nad życiem, odnalezienie na nowo radości z życia oraz wiele innych.

W literaturze przedmiotu można natrafić na wiele definicji coachingu. Jak podaje jedna z największych na świecie organizacji zrzeszających profesjonalnych coachów, „*Coaching jest procesem, którego głównym celem jest wzmocnienie Klienta oraz wspieranie Go w samodzielnym dokonywaniu zamierzonej zmiany w oparciu o własne odkrycia, wnioski i zasoby*”.¹ Według Erica Parsloea coaching to: (...) *planowany dwustronny proces, w którym człowiek rozwija umiejętności i osiąga określone kompetencje poprzez rzetelną ocenę, ukierunkowaną praktykę i regularne sprzężenie zwrotne*.² Sara Thorpe oraz Jackie Clifford w swoim „Podręczniku coachingu” prezentują taką oto jego definicję: (...) *pomoc danej osobie we wzmacnianiu i udoskonalaniu działania poprzez refleksję nad tym, jak stosuje konkretną umiejętność lub wiedzę*.³ Żadna znana mi definicja nie zawiera w sobie jednak wszystkich istotnych aspektów i odmian coachingu, większość z nich jednak trafnie opisuje sedno tego procesu. Widać ogromną trudność „zamknięcia w definicji” istoty coachingu, jaką – w moim odczuciu – jest relacja trzech bardzo istotnych pojęć: partnerstwa, wiarygodności i autonomii. Jak wskazuje autor Mles Downey, *Coaching jest sztuką – w tym sensie, że gdy jest perfekcyjnie realizowany, przestaje liczyć się technika. Trener w pełni angażuje się w pracę z podopiecznym, a rodzaj relacji można porównać do tańca dwojga ludzi, w którym najważniejsza jest harmonia i partnerstwo*.⁴

¹ A. Ratajczyk, P. Filipczuk: *Definicja coachingu*. 2011, www.iccpoland.pl

² E. Parsloe: *Coaching i mentoring*. Warszawa 1998, 10

³ S. Thorpe, J. Clifford: *Podręcznik coachingu*. Poznań 2004, 17

⁴ E. Parsloe, M. Wray: *Trener i mentor*. Kraków 2002, 48

Do tej pory zawód coacha kojarzył się przede wszystkim z biznesem. Teraz coachowie pomagają rozwijać kwalifikacje rodzicielskie.

Coaching rodzicielski jest młodą formą wspierania rodziny. Jego zadaniem jest prewencja. Stanowi alternatywę dla działań terapeutycznych, które stosuje się wtedy, gdy sprawy wychowawcze za bardzo się skomplikują. Przeważnie do gabinetów i poradni pedagogicznych czy psychologicznych rodzice przychodzą wówczas, kiedy sprawy wyglądają bardzo źle, gdy nie wiadomo, gdzie leży problem, i cała rodzina nie radzi sobie z trudnościami oraz narastającymi emocjami. Przewidywanie i zapobieganie z góry takim sytuacjom może sprawić, że interwencje terapeutyczne nie będą potrzebne. Jeśli polscy rodzice na wzór rodziców w Stanach Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii nauczą się, jak właściwie postępować z potomstwem, jest ogromna szansa, że unikną problemów wychowawczych w kolejnych latach. Coaching rodzicielski pomaga rodzicom radzić sobie z coraz większymi i rosnącymi w bardzo szybkim tempie problemami wychowawczymi życia codziennego oraz umożliwia znalezienie skutecznych rozwiązań, które dają długofalowe efekty.

Coaching rodzicielski jest relacją opartą na współpracy rodziców z coachem, który pragnie pomóc swoim Klientom osiągnąć ich cele rodzicielskie w sposób, który jest spójny z ich oczekiwaniami, wartościami oraz jest odpowiedni dla ich rodziny.

Współczesny człowiek stoi przed koniecznością wypełniania wielu ról społecznych, które nierzadko się wykluczają lub istnieją w permanentnym konflikcie. Zaczynamy być przytłoczeni wymaganiami związanymi z byciem dobrym pracownikiem, fachowcem w swojej dziedzinie, partnerem, przyjacielem czy w końcu rodzicem. Przez natłok obowiązków związanych z pełnionymi rolami społecznymi tracimy poczucie panowania nad życiem osobistym i zawodowym. Coraz mniej czasu poświęcamy swoim dzieciom, a to może prowadzić do osłabienia więzi, rodzic problemy wychowawcze i wpływać na deprecjacje życia rodzinnego. Takie okoliczności to prosta droga do rodzicielskiego stresu, który może tylko pogorszyć sytuację. We współczesnej, niezwykle turbulentnej rzeczywistości, musimy stale przystosowywać się do dynamicznie przekształcającego się otoczenia. Jest to zjawisko obecnie powszechne, wymuszające pogłębianie wiedzy, zdobywanie kolejnych umiejętności, modyfikowanie zachowań i niejednokrotnie może ono wywoływać strach, ból i opór. Według Roberta Hargrovea coaching polega na (...) *inspirowaniu do działania, na wyznaczaniu ambitnych celów, rozbudzaniu aspiracji a następnie na partnerstwie z podopiecznym w celu stworzenia nowych możliwości. Praca ta ma na celu uzyskanie ważnych osiągnięć, a nie jest środkiem doraźnym. Ma ona charakter transformacyjny a nie transakcyjny.*⁵ Reasumując, efektywne stosowanie coachingu jako jednego z narzędzi wspierającego rozwój może ograniczyć negatywne, wyżej wymienione, uboczne aspekty życia osobistego i zawodowego.

⁵ S. Thorpe, J. Clifford: *Podręcznik coachingu*. Poznań 2007, 17

Coaching rodzicielski, jako metoda pracy z rodzicami, rozwinął się w Stanach Zjednoczonych, obecnie powszechnie stosowany jest również od wielu lat w Wielkiej Brytanii. Opiera się przede wszystkim na wykorzystaniu mocnych stron danej rodziny, jej zalet i zasobów. Jak twierdzi Robert Dilts, coaching (...) jest procesem pomagającym ludziom i zespołom w wykonywaniu zadań w możliwie jak najbardziej efektywny sposób. Obejmuje on wydobywanie mocnych stron ludzi, omijanie wewnętrznych barier i ograniczeń w celu osiągnięcia osobistej doskonałości oraz ułatwianie im bardziej efektywnego funkcjonowania w zespole.⁶ Rodzina, będąc podstawową komórką społeczną, stanowi również formalną grupę powstałą poprzez „rozrastanie się od wewnątrz”. Dlatego w grupie tej prawidłowe relacje są konieczne do właściwego funkcjonowania rodziny i jej dalszej egzystencji.

Coaching przede wszystkim to uważność. To absolutna, pełna atencja dedykowana drugiej osobie.

Za każdym oddziaływaniem coachingowym, a więc również coachingiem rodzicielskim kryje się sześć ważnych zasad wpływających na przebieg procesu i relację między uczestnikami.

1. Klient posiada wszystkie niezbędne zasoby, by rozwiązać swój problem.

Klient, w tym wypadku rodzic, posiada zasoby, dzięki którym ma możliwość rozwiązania swoich problemów i wpływania na rodzinę. To rodzic doskonale zna historię swojego dziecka, zdaje sobie sprawę, jakie występują aktualnie problemy, jaka jest relacja między nim a dzieckiem. Tylko rodzic może podjąć odpowiednie działania i on będzie brał za nie odpowiedzialność.

2. Poprzez stawianie wyzwań, udzielanie wsparcia i zadając trafiające w sedno pytania coach sprawia, że rodzic zaczyna korzystać z własnych zasobów.

W coachingu nie ma miejsca na dawanie rad – jest to sprzeczne z pierwszą zasadą. Kiedy coach udziela rad, daje do zrozumienia, że wie lepiej od rodzica, co jest ważniejsze dla jego rodziny i umieszcza Klienta w pozycji podległej, a coaching to relacja partnerska. Dawanie rad prowadzi również do zależności, więc jest czymś, czego coach powinien unikać za wszelką cenę. Ograniczyć powinien się przede wszystkim do zadawania przenikliwych pytań, prowadzących rodzica do obszarów, których wcześniej nie brał pod rozwagę. Angdus McLead twierdzi, że istotą w coachingu jest (...) *posługiwanie się ciszą, pytaniami oraz wyzwaniem w celu udzielenia podopiecznemu pomocy w realizacji konkretnego celu.*⁷ W trakcie tego procesu Klient będzie budował poczucie sprawczości, panowania nad sytuacją rodzicielską ale i również rozbudowywał własne zasoby.

⁶ R. Dilts: *Od Przewodnika do Inspiratora*. Warszawa 2006, 20

⁷ A. McLead: *Mistrz coachingu*, Gliwice 2008, 27

3. Coaching dotyczy całej osoby to znaczy osoby z jej przeszłością, teraźniejszością i przyszłością oraz wszystkimi rolami społecznymi jakie pełni.

Skupianie się wyłącznie na relacji rodzic – dziecko może być poważnym błędem. Doświadczenie pokazuje, że problemom wychowawczym często towarzyszą problemy w życiu osobistym i nierzadko również w życiu zawodowym. Coaching nie jest psychoterapią, ale należy mieć świadomość, jak jedna rola społeczna potrafi odciskać się na innej pełnionej roli społecznej. Dlatego w coachingu konieczne jest podejście holistyczne, gdyż człowiek stanowi układ całościowy, gdzie role społeczne przenikają się, tworząc system wzajemnego oddziaływania na siebie.

4. Klient określa temat sesji.

W coachingu nie ma z góry ustalonego tematu. Raz Klient chce rozmawiać o właściwej komunikacji między nim a dzieckiem, a na następnej sesji pojawi się potrzeba rozmowy o pracy i wiążących się z nią problemach rodzicielskich. Oczywiście coach w głowie powinien mieć model na przykład motywowania, ale jeśli ten temat nie dotyczy rodzica, nie powinien być przywoływany w czasie sesji coachingowej. Temat sesji zawsze powinien pochodzić od Klienta i jego potrzeb. Gdy tematy do kolejnych sesji wyczerpią się, a problemy zostaną rozwiązane, należy przerwać coaching do momentu, gdy pojawi się następny problem do omówienia.

5. Coach i Klient są partnerami.

Zasada ta mówi o tym, że coach i Klient są sobie równi, a to, co ich wspiera w dążeniu do celu, to wzajemne zaufanie i szacunek.

6. Zmiana jest nieunikniona.

Celem coachingu jest zmiana i działanie. Rodzic, czy to sam, czy z partnerem i/lub dzieckiem, decyduje się uczestniczyć w coachingu, bo pragnie, by coś się zmieniło. Najczęstszym celem jest poprawa sytuacji w rodzinie, ale nie brakuje też osób, które nie posiadają jeszcze dzieci, a chcą się odpowiednio przygotować do pełnienia roli rodzica. Niezależnie od tego, z jakim wyzwaniem przyjdzie się zmierzyć coachowi, jego zadaniem będzie pomoc Klientom w osiągnięciu ich celów.⁸

Coaching to metoda pracy z klientem, który świadomie decyduje się na ten proces i widzi potrzebę zmian.

Ważne jest, aby rodzic świadomie podjął decyzję o coachingu rodzicielskim. Często na proces coachingu decyduje się jeden z rodziców. Zazwyczaj ten, który posiada większą motywację do zmian i widzi potrzebę ich wprowadzenia. Nierzadko też do coachingu przystępują obydwój rodzice. Bywa, że coach proponuje w odpowiednim momencie swoim Klientom, by ich dziecko również przystąpiło do procesu coachingu jako osoba, której dotyczyć może problem. W takim przypadku **warunkiem bezwzględny jest wyrażenie chęci**

⁸ Por. J. Rogers: *Coaching*. Gdańsk 2010

uczestnictwa w coachingu przez samo dziecko. Coaching bowiem nie przyniesie pożądanego rezultatu, kiedy przyjdzie pracować z Klientem, który został do tej współpracy przymuszony. Podobnie jest, kiedy Klient twierdzi, że pragnie zmiany, ale w rzeczywistości nie podejmuje żadnych działań, by spróbować tę zmianę wprowadzić w życie czy nawet ją przetestować. Dlatego zaleca się, by coaching proponować tylko jednostkom świadomym. Dziecko, przystępując do procesu coachingu, staje się stroną – powinno zaakceptować warunki sesji, nabywając przy tym wszelkich praw i wynikających obowiązków z bycia partnerem tego procesu.

Dobrze wychowane dziecko, zdrowe emocjonalnie, z właściwą postawą do życia, zaczyna się od świadomego, dążącego do określonych celów wychowawczych rodzica. Zgodnie z podejściem, zmiana zachowań rodzica wyzwala zmianę zachowań u dziecka.

Ile rodzin, tyle problemów, z jakimi rodziny mogą się zgłosić do coacha. Do najczęściej spotykanych zagadnień pracy należy zaliczyć:

- Kompetencje rodzicielskie – czym są i jak je skutecznie rozwijać;
- Role w mojej rodzinie. Ja w różnych rolach w życiu. Jak zachować równowagę;
- Wyzwania wynikające ze zmian w mojej rodzinie;
- Sztuka właściwej komunikacji międzypokoleniowej;
- Kształtowanie talentów i odkrywanie potencjałów w rodzinie.

Z uwagi na okres rozwojowy dziecka i rodzaj problemów, z jakimi zgłaszają się rodzice, można wyodrębnić trzy odmiany coachingu rodzicielskiego:

- COACHING PRZYGOTOWAWCZY DO ROLI;
- COACHING DZIECIĘCY;
- COACHING ADOLESCENCYJNY.

COACHING PRZYGOTOWAWCZY DO ROLI to forma wsparcia dla planujących dziecko przyszłych rodziców. Osoby zaliczane do tej grupy zgłaszają się do coacha z zupełnie innych powodów niż rodzice z pozostałych dwóch grup. „Gazeta Prawna”, na swojej stronie internetowej, przytacza badania przeprowadzone w 2009 roku przez GUS, z których wynika, że coraz więcej Polaków decyzję o urodzeniu i wychowaniu dziecka traktuje jako wyzwanie i łączy ją z poczuciem ogromnej odpowiedzialności. Badanie wykazało, że aż 50% przyszłych rodziców odwleka decyzję o dziecku do momentu, kiedy będą mogli zapewnić mu odpowiedni poziom życia i zaspokoić wszystkie jego potrzeby.⁹ Coraz większa rzesza osób świadomie planujących przyjście na świat potomstwa, chce się właściwie przygotować do roli rodziców. Młode osoby bowiem bardzo refleksyjnie podchodzą do swoich umiejętności wychowawczych. Kandydat na rodzica zaczyna dostrzegać możliwości i chęci do szkolenia się w tym zakresie. Ma świadomość, że odpowiednie przygotowanie do pełnienia tej roli będzie miało ogromny wpływ na relacje w przyszłości z jego dzieckiem i na to, jakim stanie się nastolatkiem, a w późniejszym czasie dorosłym człowiekiem. Wiadomo przecież nie od dziś, że jeśli zainwestujemy w rozwój dziecka, zwiększamy szansę, że w latach szkolnych i później w okresie adolescencji interwencje pedagogów czy psychologów nie będą konieczne. Stąd też chęć przygotowania się do tego

⁹ www.praca.gazetaprawna.pl

obowiązku i pomysł pracy z coachem rodzinnym, który nauczy rodziców jak przygotować się i wykorzystywać wiedzę coachingową w procesie wychowania.

COACHING DZIECIĘCY to forma wsparcia przeznaczona dla każdego, kto poszukuje sposobu na nawiązanie głębszych i cieplejszych relacji z dziećmi. Coaching dziecięcy uczy rodziców słuchać swojego instynktu i – co najważniejsze – własnego dziecka. Odkrywa, w jaki sposób podążać za potrzebami malucha i wspierać go w rozwoju. Zakres oddziaływań dla dzieci i rodziców w tym zakresie stale się poszerza. Rodzice mogą uczestniczyć w kursach ogólnych, gdzie spotykają się w niewielkich grupach, których celem jest rozwijanie umiejętności komunikacyjnych, rodzicielskich czy wzajemna pomoc w rozwiązywaniu problemów wychowawczych. Powstają też grupowe formy szkoleń specjalistycznych, np. noszenia dziecka w chuście, radzenia sobie z lękami dziecka, nauki samoobsługi czy zajęć rozwijających kompetencje emocjonalne malucha. Bardzo często stosowaną praktyką po zawiązaniu się grupy jest zbieranie przez coacha oczekiwań odnośnie szkolenia i na podstawie nich budowany jest program szkolenia. Nierzadko jednak rodzice wolą wybierać indywidualną formę spotkań z coachem. Celem takich sesji coachingowych jest również wyposażenie rodziców w „koszyk narzędzi”, jakim są umiejętności na przykład prawidłowego komunikowania się, tworzenia komunikatów asertywnych w relacjach rodzinnych, motywowania dziecka do posłuszeństwa i pracy czy rozwijania talentów.

Podstawowym założeniem coachingu dziecięcego jest to, że rodzic, nie coach, wciąż pozostaje głównym ekspertem w sprawach swoich dzieci. To rodzic najlepiej zdaje sobie sprawę z tego, co potrzeba jego dziecku, to on zna jego reakcje i to on będzie dla niego najlepszym przyjacielem, nauczycielem czy coachem. Najważniejsze jest jednak zdobycie odpowiednich kompetencji wspierających rodzica w ścieżce zwiększania swoich umiejętności i samoświadomości.

COACHING ADOLESCENCYJNY stosuje się dla osób, między którymi kontakt jest raczej powierzchowny, a nie oparty na kontakcie emocjonalnym. Rodzice lub dzieci wskazują na potrzebę prawdziwego kontaktu, w którym czuliby, że mają ten czas tylko dla siebie. Przeprowadzone w 2010 roku badania przez prof. Jacka Kurzepę wykazały, że (...) *polskie dorastające dzieci chcą spędzać z rodzicami więcej czasu. Brakuje im rozmów, wspólnych wyjść do kina i wakacji. Ale co ważniejsze – brakuje im relacji i porozumienia. Obie badane strony, rodzice i dzieci, nie znają wzajemnych oczekiwań i zakładają, że druga strona nie chce spędzać z nimi więcej czasu.*¹⁰ Badania te wskazują, że rodziny toczy „dysfunkcja komunikacyjna”. Brak czasu na pielęgnowanie więzi między członkami rodziny doprowadza częstokroć do „patowych sytuacji”. Rodziny nie podejmują trudnych tematów, ponieważ nie umieją tego zrobić. To z kolei doprowadza do tego, że mają coraz mniej motywacji, by podjąć taką próbę. Problemy wychowawcze narastają, dystans zwiększa się coraz bardziej, powodując, że rodzice przestają znać swoje dzieci. W takiej sytuacji Coaching rodzicielski ma za zadanie uświadomić członkom rodziny potęgę właściwej komunikacji i innych niezbędnych kompetencji osobistych. Niezastąpione będzie nabycie umiejętności uwagi i dostrzegania oraz rozumienia potrzeb innych członków rodziny. Coaching adolescencyjny, z uwagi

¹⁰ R. Mazurowska: *Być rodzicem to za mało – Coaching rodzicielski*. 2010, www.wpelnidnia.pl

na okres przekory i buntu nastolatków, bardzo mocno podkreśla istnienie dużej potrzeby opieki nad dzieckiem, w której – co prawda – dla dobra relacji daje się nastolatkowi z uwagi na jego poczucie samodecyzyjności pewną swobodę. Bardzo często coaching rodzicielski w formie coachingu adolescencyjnego obejmuje pracę zarówno z rodzicami, jak i nastolatkami na wspólnych i indywidualnych sesjach.

Coaching rodzicielski podkreśla potrzebę rozwijania umiejętności odkrywania i rozumienia potrzeb innych osób, jest to bowiem klucz do rozumienia dziecka i dobrych kontaktów międzypokoleniowych.

Od dłuższego już czasu bardzo dobrze znana, przede wszystkim badaczom zjawisk zarządzania personelem, jest **metoda Action Learning**. Postępowe podejście w tej metodzie polega na podkreślaniu wagi umiejętności praktycznych, które mogą poprzedzać wiedzę teoretyczną, a nie tylko być jej następstwem i dopełnieniem. W omawianej metodzie ważnym aspektem nauki poprzez działanie jest praca zespołowa, która motywuje do stawiania pytań i dzielenia się doświadczeniami. Wspomagana przez proces facylitacji prowadzi do rozwiązywania problemów i wprowadzania zmian.¹¹ Metoda ta, przynosząca wiele praktycznych rozwiązań, jest wykorzystywana w coachingu grupowym w obszarze biznesu. Osobiście nie widzę jednak przeszkód, by z powodzeniem wykorzystać ją dla dobra rodziny. Coaching rodzicielski oparty na metodzie Action Learning opiera się na dwóch podstawowych elementach: zespole uczenia się i naturze uczenia się.

Zespół uczenia się to rodzina, która z założenia dysponuje zróżnicowanymi potrzebami i doświadczeniem. Celem spotkań rodziny jest udzielanie wsparcia w rozpoznawaniu potrzeb członka rodziny i wzajemne uczenie się od siebie. Podczas sesji rodzina wspólnie wypracowuje rozwiązania problemów rodzinnych, w tym np. wychowawczych, na które napotykają podczas życia codziennego. Każdy członek rodziny ma czas na przedstawienie nurtujących i trapiących go kwestii (od 20 do 40 minut), po tym czasie rodzina pracuje wyłącznie na rzecz rozwiązania jego dylematów i trudności.

Natura uczenia się nawiązuje do nowego podejścia uczenia się. Zakłada, że każdy samoświadomy człowiek ma coś do powiedzenia w zakresie swojego życia, swojej działalności, potrzeb i środowiska, w którym żyje, ma zatem dużo do zaoferowania innym. Z drugiej strony, wielu ludzi szuka okazji, by skorzystać z wiedzy i doświadczeń innych. Metoda Action Learning łączy te zależności i wykorzystuje je w celu rozwiązywania problemów.

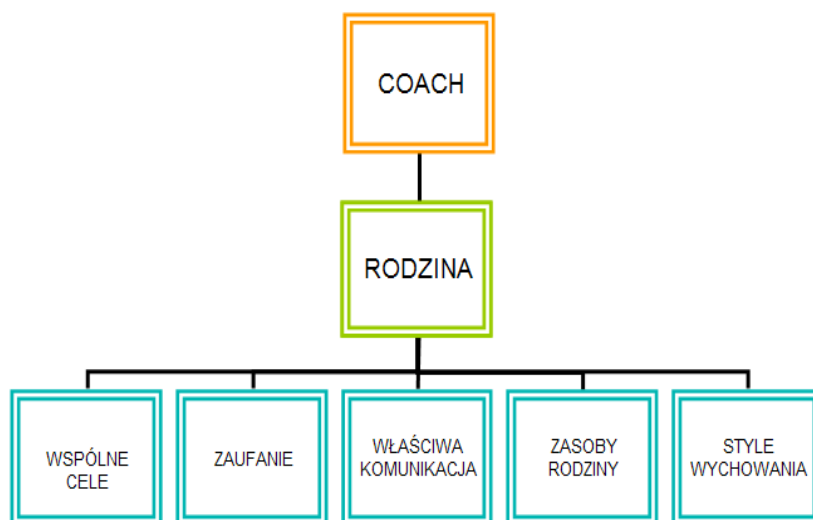
Zasadniczym dobrodziejstwem coachingu rodzicielskiego z wykorzystaniem metody Action Learning jest z jednej strony rozwiązywanie problemów pojawiających się w rodzinie i wzmacnianie więzi między rodzicami a dziećmi, co umożliwia jej dalsze funkcjonowanie i rozwój, a z drugiej strony dostarcza członkom rodziny praktycznych umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami mogącymi wystąpić w przyszłości. Ta metoda pracy przydatna jest przede wszystkim w sytuacjach, kiedy to dotychczasowe rozwiązania nie przynosiły pożądaných efektów lub rodzina znalazła się w zupełnie nowej sytuacji, z którą nie umie sobie poradzić. Wspólne starania i praca nad rozwiązaniem problemu

¹¹ R. Revans: *Action learning: New techniques for management*. London 1980

uruchamia proces uczenia się, a to wspiera procesy współpracy i ułatwia rozwiązywanie problemów.

Coaching rodzicielski z wykorzystaniem metody Action Learning skupia się przede wszystkim wokół tematyki tworzenia skutecznego i sprawnego zespołu, jakim niewątpliwie powinna być rodzina. Podczas wspólnych sesji proces coachingu pomaga ujawnić przed rodziną istotę problemu, nad jakim chcą pracować, oraz pozwala wyłonić nadrzędne cele danej rodziny i na tej podstawie usprawnić wykonywanie bieżących zadań.

Coach rozpoczynający pracę z rodziną musi mieć czas, by nawiązać relację z każdym z jej członków. Gdy to już będzie miało miejsce, grupa przystępuje do ustalenia podstaw. Członkowie rodziny określają swoje miejsce w rodzinie, robią to, by ustalić formalną sferę odpowiedzialności. W celu zobrazowania obszarów jakich może dotyczyć coaching rodzicielski, prezentuję poniższy rysunek 1.



Rysunek nr 1: Coaching rodzicielski

Źródło: Opracowanie własne

Proces coachingu może dotyczyć jednego obszaru, kilku a nawet wszystkich. W pierwszym odczuciu rodzinie może towarzyszyć przekonanie, że problem dotyczy tylko jednego obszaru, na przykład niewłaściwej komunikacji, jednak podczas samej sesji nierzadko okazuje się, że problem rzutuje również na inne obszary, powodując zaburzenia zaufania w rodzinie czy realizowania wspólnych celów. W zależności od rodziny i problemu, jedne obszary mogą funkcjonować wadliwie, a nawet destrukcyjnie, inne zaś trwać w dobrej kondycji. Niewątpliwie w celu rozwiązywania problemów dotyczących całej rodziny niezbędne jest pełne zaangażowanie ich członków. Przeważnie właściwą pracę rozpoczyna się od zdefiniowania celów oraz dyskusji wewnątrz rodziny. To pozwala zaoszczędzić wysiłek i czas, niezbędny do rozwiązywania konfliktów i nieporozumień. Rodzina powinna maksymalnie wykorzystywać swoje zasoby, co oznacza, że niezastąpione

jest przygotowanie przez coacha takiego środowiska, w którym każdy będzie mógł i będzie chciał uwolnić swój potencjał – tak niezastąpiony przy rozwiązywaniu problemów. Dlatego tak ważne w coachingu rodzicielskim jest stworzenie odpowiedniej atmosfery, w której każdy może ujawnić swoje opinie bez poczucia oceny, zagrożenia czy śmieszności. Proces rozwiązywania problemów rodziny w asyście wyspecjalizowanego coacha na pewno zaoszczędzi rodzinie wielu stresów i w szybkim tempie umożliwi jej lepsze funkcjonowanie.

Należy pamiętać, że czy to podczas sesji coachingowej czy w domu rodzinnym, wszystko zaczyna się od otwartości i zaufania, które są kluczowymi elementami rozwoju każdego członka rodziny, a odbywa się to na drodze znajdowania czasu dla dziecka, zaspokajaniu jego potrzeb i ogólnej uwagi.

Czyżby nie było pięknie, gdyby na świecie było więcej spełniających się w swej roli rodziców oraz ich szczęśliwych, otoczonych miłością dzieci?

Rodzic powinien dać dziecku możliwość odkrywania i rozwijania emocjonalnej samoświadomości. Umożliwiając nabycie umiejętności nazywania tego, co czuje, słuchania i obserwowania z empatią, pozwalamy wkroczyć dziecku w świadome życie i dobre relacje z innymi. Pozwalamy dziecku kontrolować i wybierać zachowania, a także rozumieć zachowania i stany emocjonalne innych. Taki Coaching to emocjonalna podróż, na którą zawsze jest pora. Należy zdać sobie sprawę, że każdy dorosły i każde dziecko na taką podróż zapewne jest gotowe i wyruszy w nią z ochotą. Pozostaje tylko podjąć decyzję, kiedy wyruszyć w tą inspirującą podróż z coachem rodzicielskim.

Streszczenie

W obecnych czasach rodzicielstwo to wielkie wyzwanie. Rozwija się jak każda inna dziedzina życia i nauki. Nie ma bowiem nic piękniejszego i ważniejszego, niż stwarzanie warunków do rozwoju szczęśliwych ludzi. Coaching rodzicielski na wzór programów coachingowych w Stanach Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii cieszy się coraz większą popularnością również wśród polskich rodziców.

Artykuł opisuje zjawisko coachingu rodzicielskiego i jego odmiany. Autor przedstawia główne założenia tego zjawiska, skupiając się przede wszystkim na relacji podczas sesji i aspekcie komunikacyjnym. Artykuł jest formą zapoznania się z nowym – na rynku polskim od ponad roku – zjawiskiem coachingu rodzicielskiego.

Summary

Parenthood is a great challenge of our times and it has been developing as every other domain of life or study. As there is nothing more beautiful or more important than creating conditions conducive to the development of happy people, parenting coaching, modelled on coaching programmes created in the USA and the UK, has been enjoying a growing popularity also among Polish parents.

The article describes the parenting coaching phenomenon and its types. The author attempts to demonstrate the main assumptions of the approach focusing mainly on the relation during coaching sessions and the communication aspect. The article is a form of presentation of the new, present on the Polish market for over a year, phenomenon of parenting coaching.

Bibliografia

1. J. Rogers: *Coaching*. Gdańsk 2010
2. A. Ratajczyk, P. Filipczuk: (2011). *Definicja coachingu*. www.iccpoland.pl
3. E. Parsloe, M. Wray: *Trener i mentor*. Kraków 2002
4. S. Thorpe, J. Clifford: *Podręcznik coachingu*. Poznań 2004
5. E. Parsloe: *Coaching i mentoring*. Warszawa 1998
6. R. Dilts: *Od Przewodnika do Inspiratora*. Warszawa 2006
7. S. Thorpe, J. Clifford: *Podręcznik coachingu*. Poznań 2007
8. R. Hargrove: *Mistrzowski Coaching*. Kraków 2006
9. Mazurowska R.: *Być rodzicem to za mało – Coaching rodzicielski*. www.wpelnidnia.pl. 2010
10. A. Mc Lead: *Mistrz coachingu*. Gliwice 2008
11. R. Revans: *Action learning: New techniques for management*. London 1980