

Використання коучингового підходу батьками підлітків

Іванова О. В.

*магістрантка ННІ психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: ivanovaov@gmail.com*

Сингаївська І. В.

*кандидат психологічних наук, професор, директор ННІ психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: irinas@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0001-6802-0081*

Ставши батьками, ними залишаються назавжди, проте сама роль як батьків не залишається однаковою. Діти зростають, змінюються їх задачі розвитку і так само змінюються задачі батьків.

Дайана Стерлінг [1] пропонує за двадцять один рік дитини розглянути три ролі батьківства.

Перша роль-це роль батьків-вчителів, яка може бути застосована до дитини у перші роки її життя (приблизно від 0 до 6 років). Саме за допомогою батьків дитина опановує перші розумові та фізіологічні пізнання. Це час, коли задоволення потреб дитини вимагає напруження і багато фізичних зусиль. Це час виховання.

Друга роль-батьків-адміністраторів потрібна, коли дитині приблизно 7-12 років. В цей час від дорослих їй потрібна допомога у підготовці та організації. Батькам важливо ще продовжувати бути у ролі вчителів, але додатково брати на себе вже роль батьків-адміністраторів, щоб намагатися координувати розклад своєї дитини і допомогти їй освоїти зростаючі інтереси.

Третя роль як батьків-коучів набуває своєї чинності з раннього підліткового віку дитини. В цей переломний момент батькам важливо визнати природні зміни, прийняти усвідомлене рішення, аби припинити відстежувати кожний крок дитини і переживати через те, що та не спілкується з батьками так, як раніше. Можна скористатися можливістю стати менторами, провідниками для своїх дітей, що подорослішали, надаючи їм підтримку.

Підлітковий вік-це не лише період статевого дозрівання та фізіологічного переходу з дитячого стану в дорослий, але це ще й час, коли відбуваються основні зміни у процесі мислення дитини. Нана Войтенко зосередила свою наукову увагу на мозку підлітків [2]. Нові здібності в області пізнань дають можливість підлітку виконувати більш складні розумові та фізичні завдання. Сара-Джейн Блекмор [3], Евелін Кроне [4] звертають увагу, що це-унікальний період, коли одночасно відбуваються процеси пошуку, пізнання, експериментування, подолання перешкод та знайомство з новими можливостями. Якщо додати всі ці зміни до того світу і обставин, в яких ми живемо, до тієї шаленої швидкості, з якою все відбувається, тоді розгубленість підлітків стає цілком зрозумілою.

ICF (International Coaching Federation) визначає коучинг як процес партнерства, що стимулює роботу мислення і креативності клієнта, в якому клієнт за допомогою коуча максимально розкриває свій особистий і професійний потенціал. Тож, якщо змінити слова коуч на батьки, а клієнт на дитину, то логічно виходить, коучинговий підхід у вихованні-це процес партнерства, що стимулює роботу мислення і креативності дитини, в якому дитина розкриває свій особистий потенціал. Тож, коучинг-це про партнерські

відносини.

Коучинговий підхід у вихованні передбачає поєднання батьківських зобов'язань з навичками коуча: поважати дитину, вміти її слухати, розуміти, цінувати, заохочувати дитину до відповідальності та приймати її незалежність.

Використовуючи коучинговий підхід у спілкуванні з підлітками, батьки можуть дати дітям можливість без ризику вивчати самих себе та допомогти їм розпочати пошуки сенсу свого існування. Це стане основою для взаємної поваги та довіри і буде початком тривалих дорослих взаємин.

Це час, коли батькам важливо змінити свій підхід, і виявляється, що до цього готові не всі. Щоб грати значущу роль у житті молодої людини, багато кому з батьків самим потрібно змінитися. Таким чином можливо побудувати тривалі та поважні стосунки із наступним поколінням. Завдання батьків-коучів-підтримати підлітка і навчити його відчувати повноту життя.

Коучинг як метод надзвичайно популярний сьогодні, і цьому є низка причин. По-перше, коучинг категорично відмовляється ставити діагнози та лікувати людей-як у прямому, так і у переносному значенні. Коучинг сприймає людину такою, якою вона є і вважає, що цієї даності цілком достатньо для того, щоб плідно і радісно взаємодіяти з оточуючими і досягати життєвих цілей.

Якщо говорити про коучинг як батьківську стратегію, то його метою може бути загальний розвиток дитини, профорієнтація підлітка і добрі стосунки батьків та дітей в цілому. В арсеналі коуча є низка способів, за допомогою яких він ненав'язливо надає допомогу дитині у виборі свого шляху: якісне спілкування, безоцінне слухання, уточнююче перефразування, навідні питання, підтримка, генерування ідей.

Ці методи допомагають дитині змінити перспективу, побачити нові способи досягнення мети. Коучинг допоможе зробити підлітковий вік не важким періодом, а продуктивним етапом життя, який і діти, і батьки можуть згадувати з вдячністю.

Потрібно бути гнучким, терплячим і послідовним, аби свідомо розвивати в собі якості батьків як коучів та бути готовими освоїти актуальні інструменти коучингу. Використовуючи коучинговий підхід протягом бурхливого підліткового періоду, батьки фокусуються на життєвих навичках: критичному мисленні, життєвих рішеннях, спілкуванні, слуханні та розвитку своєї дитини як особистості. Підліток, в свою чергу, вчиться приймати позитивні рішення, створювати осмислений життєвий внесок, виявляти співчуття, ставити і досягати мету, розуміти власні таланти та використовувати їх, приймати рішення у щоденних життєвих ситуаціях та розуміти свої справжні цінності [5]. Саме таким чином батьки побудують довірливі стосунки з підлітком та допоможуть своїй дитині стати самостійною та відповідальною особистістю.

Ключові слова: коучинг, коучинговий підхід, підлітки, батьки, партнерство, довірливі стосунки.

Список використаних джерел

1. Sterling Diana. *The Parent as Coach* : White Oak Publishing, 2008.133 p.
2. Войтенко Н. Потенціал людського мозку : електр. журн. Збруч, 2021. 10.02. <https://zbruc.eu/node/103208>
3. Blakemore Sarah-Jayne. *The mysterious workings of the adolescent brain* : conf. TEDGlobal, 2012. june https://www.ted.com/talks/sarah_jayne_blakemore_the_mysterious_workings_of_the_adolescent_brain

4. Crone Evelin *The Adolescent Brain Changes in learning, decision-making and social relations* : Routledge, 2016. 156 p.

5. Сингаївська І. В., Хохліна І. В. Психологічні особливості самооцінки дітей підліткового віку. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей II Міжнародної конференції (Київ, 20 листопада 2020 р.). К.: Університет «КРОК», 2020. С. 90–92.-<https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2020/paper/view/159>