

## Rodzicu, przyjdź po MOC.

### Coaching rodzicielski, ale o co chodzi?

*Zacznij tam, gdzie jesteś.*

*Użyj tego, co masz.*

*Zrób to, co możesz*

*Arthur Ashe*



Coaching, czyli co? Moda? A może fanaberia? Na pewno znak naszych czasów. Skoro okazał się być użytecznym w biznesie, to dlaczego nie sięgać po tę metodę w innych obszarach naszego życia... Rodzic, pragnący świadomie uczestniczyć w procesie wychowawczym, dba o poszerzanie i wzmacnianie swoich kompetencji rodzicielskich. Istnieje wiele możliwości doskonalenia w tym obszarze. Jedną z nich jest coaching rodzicielski.

Na czym polega coaching rodzicielski?

Coaching rodzicielski opiera się na współpracy między rodzicami a coachem. Zadaniem coacha jest pomóc rodzicom w realizacji rodzicielskich celów w zgodzie z ich wartościami. To nic innego jak wsparcie procesu wychowawczego i rozwoju dziecka. W procesie coachingowym rodzice są ekspertami od swoich dzieci. To oni wiedzą, z czym mają problem i co chcieliby zmienić. Odpowiedzialność za zmianę spoczywa głównie na nich. Coach jest osobą towarzyszącą i wspierającą zmianę. Aktywnie słuchający, jest w pełni skupiony na tym, co mówi rodzic, akceptuje i szanuje jego przekonania, uczucia i myśli. Podczas sesji rodzic usłyszy pytania, których nie zadaje sobie sam. Można to porównać do światła latarki w ciemności. Tak jak strumień światła rozjaśnia wybrane miejsca, tak mocne pytania coacha kierują uwagę rodzica na obszar, któremu może się dokładnie przyjrzeć, aby dostrzec ważne aspekty i wyciągnąć kluczowe wnioski.

Może się zdarzyć, że sprawa, z którą przychodzą rodzice, wymaga pomocy innego specjalisty. Coach może wówczas zasugerować wizytę np. u psychologa.

Coach, w odróżnieniu do psychologa, nie dysponuje narzędziami diagnostycznymi, nie zajmuje się zaburzeniami czy przeszłością. Do coacha idzie się po to, by wypracować krótkoterminowe strategie związane z konkretną trudnością czy też usprawnić jakąś sferę życia. Zachęcam do lektury literatury poszerzającej problematykę coachingu rodzicielskiego oraz wspierającej rodziców w działaniu:

- David Miskimin, Jack Stewart - *Coaching rodzicielski*
- Adele Faber, Elaine Mazlish - *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*
- Emma Jenner - *Wychowuj po trochu. Wymagaj więcej, rób mniej!*
- Joanna Berendt, Magdalena Sendor - *Dogadać się z dzieckiem*
- Larry Winget - *Twoje dzieci to twoja wina!*
- Matthew McKay, Patrick Fanning, Kim Paleg, Dana Landes - *Kiedy Twoja złość krzywdzi dziecko*
- Evelin Kirkilionis - *Więź daje siłę*
- Marshall B. Rosenberg - *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*
- Thomas Gordon - *Wychowanie bez porażek*

Zapraszam też do kontaktu i możliwości skorzystania z konsultacji w formie sesji coachingu rodzicielskiego.

Ewa Frołow  
pedagog - coach