

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Narzędzia coachingowe w edukacji dzieci

Hanna Micińska

Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach

14 marca 2016 r.

Organizatorzy



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL


Czy metody i narzędzia rozwoju
stosowane w coachingu biznesowym
można przenieść do szkoły i domu?
Jak pracować z dzieckiem w oparciu
o narzędzia coachingowe?



Spojrzenia na coaching

- **Odblokowanie potencjału** osoby w celu maksymalizacji jej dokonań i działań. Jest raczej pomaganiem w uczeniu się niż nauczaniem.

Whitmore J., Coaching for performance, wyd. II, London, 1996

- Podstawowym zadaniem coachingu jest rozwój ludzkiego potencjału, poprzez **dokonywanie celowych zmian, w sposób jak najbardziej spójny z oczekiwaniami klienta.**
- Coaching pomaga **doskonalić umiejętności, przekraczać własne ograniczenia i bariery** dzięki indywidualnemu podejściu i traktowaniu człowieka jako całości. **Pozwala realizować cele** i stawać się coraz lepszym.
- Coaching **nie polega na doradzaniu.** Jest to bardziej pomoc **w odkryciu swojej indywidualnej**, a tym samym najskuteczniejszej **ścieżki rozwoju** oraz realizacji zadań. 

Team Coaching Comprehensive, www.teamcoaching.pl



- Coaching to metoda **wspierania rozwoju** realizowana w formie cyklu spotkań pomiędzy coachem a klientem, podczas których coach poprzez **aktywne słuchanie, zadawanie pytań oraz zastosowanie innych specyficznych narzędzi i zadań rozwojowych**, towarzyszy klientowi w **wyznaczaniu** ważnych dla niego **celów, odnajdywaniu wewnętrznych zasobów** potrzebnych do ich realizacji oraz **ustalaniu i wdrażaniu planów działań**

Izba Coachingu, www.Izbacoachingu.com



Czy w szkole potrzebny jest coaching?

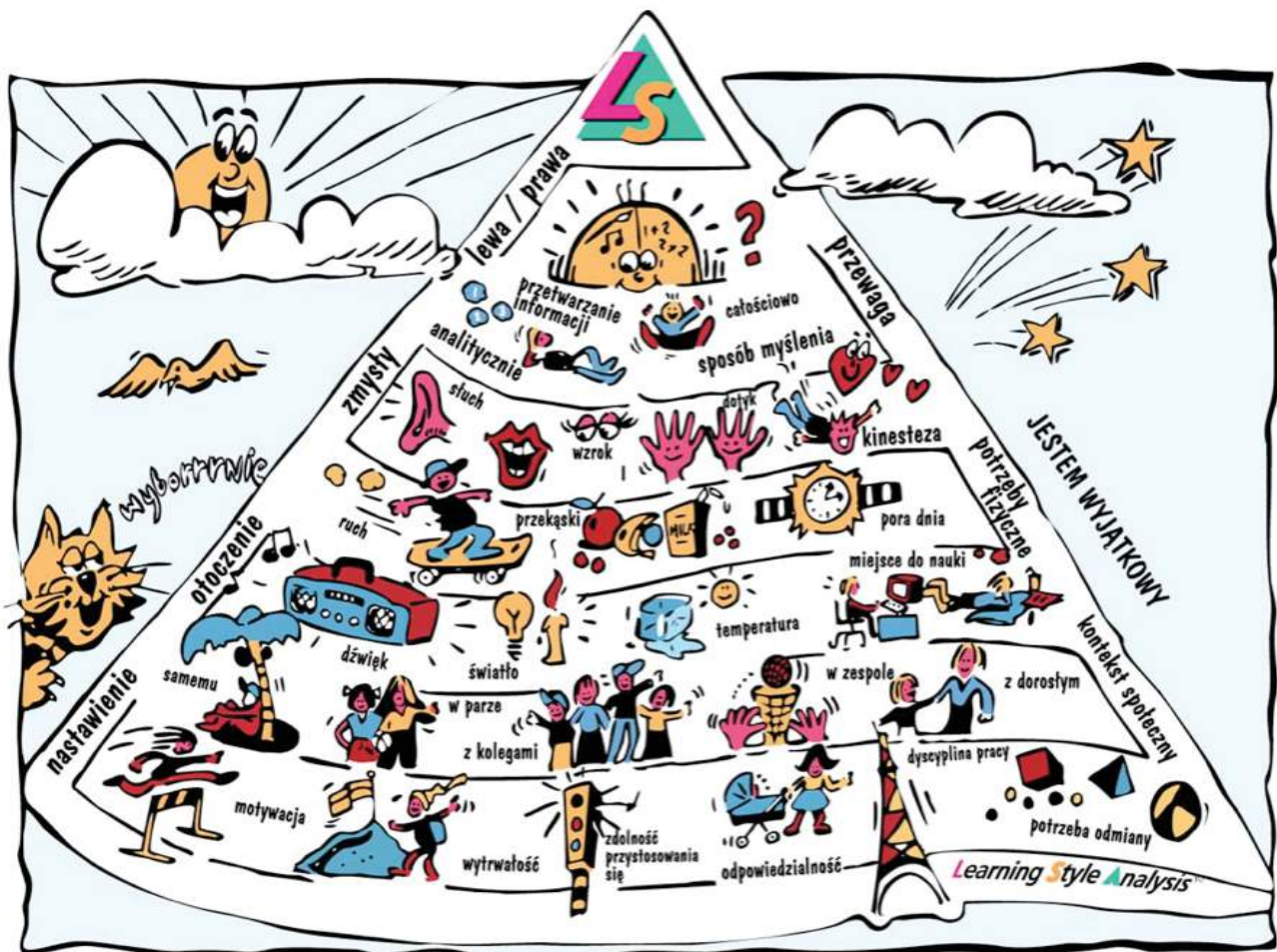
50 % zdolności człowieka do uczenia się rozwija się w pierwszych czterech latach życia.



Kolejne **30%** wykształca się do ósmego roku życia.

Tylko 20% później!

Czym (nie) jest coaching?, M. Zubrzycka – Nowak, K.Rybczyńska, S.Monostori, GWP 2010



<http://efektywnanauka.blog.pl/2014/11/25/no-to-zaczynamy/>



- Współczesna szkoła coraz częściej korzysta z narzędzi coachingowych np. w ocenianiu kształtującym – pytania o cele lekcji, czy zostały one osiągnięte, sposób formułowania informacji zwrotnej, formułowanie i stosowanie różnego typu pytań, praca w grupach i zespołach, kształtowanie odpowiedzialności za osiągnięte wyniki uczenia się.
- Wymaga to jednak czasu i konsekwencji ze strony nauczycieli a także zrozumienia i współdziałania rodziców i oczywiście uczniów.

Czy rodzic może być coachem swojego dziecka?





Czy jest na świecie
ważniejsza relacja niż ta,
która łączy rodzica
i dziecko?

Od tego, w jaki sposób się ona
kształtuje – nie umniejszając
roli genów – zależy, jakim
człowiekiem będzie
w przyszłości dziecko, jakie
będą jego relacje z innymi.





Wątpliwości kochającego i myślącego rodzica



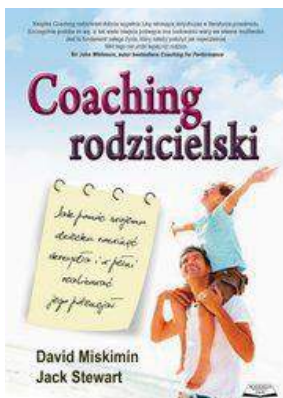
- Czy dobrze wychowuję dziecko?
- Czy potrafię stymulować wystarczająco rozwój dziecka?
- Czy właściwie reaguję w różnych sytuacjach?
- Czy i jak stawiam dziecku granice, nie używając kar?
- Czy właściwie komunikuję się z dzieckiem?
- Jak słucham swojego dziecka? Czy słucham sercem?

Jak próbować rozwiązać wątpliwości?

- Coaching rodzicielski – coach pomoże nam zobaczyć, co tak naprawdę naszej relacji z dzieckiem się dzieje i co możemy zrobić.
- Kładzie nacisk na rozwiązania zgodne z naszymi możliwościami – to nie coach mówi nam, co mamy robić, tylko **my sami do tego dochodzimy** w rozmowie z nim i przy jego fachowym wsparciu, tak by wypracowane **rozwiązanie działało w naszym domu**.

Coaching rodzicielski

- Podstawą tak rozumianego coachingu jest założenie, że każdy rodzic posiada kompetencje dobrego rodzica, ale z jakiegoś powodu ich nie wykorzystuje.
- Zadaniem coacha jest obalić przekonania, które blokują wykorzystywanie tych kompetencji i umiejętności, oraz sprawić, że rodzic uwierzy w siebie.
- Coach przede wszystkim **słucha i zadaje pytania**.
- Dzięki temu klient ma więcej przestrzeni do zmiany perspektywy i głębsze zrozumienie tematu.



Czy tego chcesz, czy nie, bywasz coachem swoich dzieci. Lepiej jednak robić to świadomie.



Dorota Biały,
terapeutka
i coach
rodzicielski.

- Ważna jest świadomość, dlaczego w takiej, a nie innej sytuacji staję się coachem.
- Przy czym musimy zdawać sobie sprawę z tego, że coaching rodzica jest fragmentaryczny, chwilowy, bo przecież w relacji z dzieckiem nie możemy cały czas pozostawać coachem.
- A pełna świadomość ról, w jakie wchodzimy w systemach rodzinnych, w których mnóstwo jest wzajemnego wpływania na siebie, starych, nierozwiązanych konfliktów lub historii ciągnących się od kilku pokoleń, jest prawie niemożliwa.
- Dlatego to nasze, rodziców, coachowanie dzieci jest tylko namiastką pełnego coachingu.



Coachowanie to pomoc we właściwym formułowaniu celów, zadawanie pytań, motywowanie z perspektywy konkretnego problemu.

- Natomiast wychowanie to długa droga do przebycia razem. To wieloletni, żmudny, ale i radosny proces wspierania dziecka w drodze do samodzielności, do życia w społeczeństwie, które wyznaje pewne wspólne normy i wartości.
- Rodzicem jesteśmy zawsze, a rodzicem z inklinacją do coachowania lub rodzicem-coachem możemy być czasami.
- Coaching rodzicielski z kolei to **wspieranie rodziców** w ich rozwoju osobistym. Coraz częściej rodzicom nie wystarcza „dziedziczenie” rodzicielskiej roli po matce i ojcu, nie wystarczy im także wiedza z książek o wychowaniu. Chcą pracować nad sobą, poszerzać swoje kompetencje, ale też lepiej, bardziej świadomie budować relacje z dzieckiem.

<http://coaching.focus.pl/zycie/zostan-coachem-swojego-dziecka-238>



Pomysł na początek

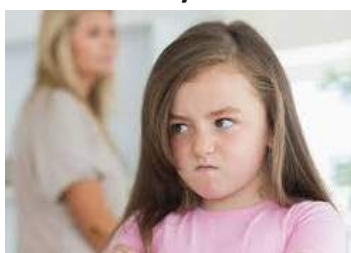
Wyobraź sobie swoje dziecko za 20 lat ... Na jakiego człowieka chcesz je wychować? Jakie wartości życiowe mu przekazać? Co ma wiedzieć o szczęściu, bliskich relacjach, świecie?

- 2. Zastanów się, czy metody wychowawcze i to, co mu dzisiaj przekazujesz, przybliży cię do twojej wizji?*
- 3. Jeśli tak – brawo! Jeśli nie – pomyśl, co należy zmienić. Jakich nowych metod użyć? Czym się zainspirować? Jakie książki, osoby, teorie mogą cię wesprzeć?*
- 4. Zrób konkretny plan w oparciu o teorię i swoją intuicję, przede wszystkim wiedzę o twoim dziecku, o tym, jakie ono jest.*
- 5. Wykonuj swoją pracę. Weź pod uwagę też to, że dziecko to istota żywa, która myśli, czuje, widzi inaczej niż ty – bądź uważny i słuchaj. Realizuj swoją strategię, ale koryguj ją, jeśli widzisz, że dziecko chce czegoś innego.*

Czy miłość nie wystarczy? Coaching rodzicielski, K.Kozakiewicz, Gaga, nr 12/01

Kiedy jest we mnie rodzic, kiedy coach, a kiedy krytyk?

- Trzeba świadomie zdecydować, kiedy który z nich jest potrzebny (a tego ostatniego lepiej wysłać na urlop).
- Gdy dziecko boleśnie się skaleczy, nie uczymy go technik opanowania bólu, lecz przytulamy.
- Gdy cierpi, a to trzeba umieć dostrzec, zawsze należy być z nim blisko: przytulić, zatroszczyć się, i sprawdzać, czy potrzeba bliskości została już zaspokojona.
- Dopiero wtedy możemy zacząć realizować jakiegokolwiek czynności związane z coachowaniem.



<http://coaching.focus.pl/zycie/zostan-coachem-swojego-dziecka-238>



Dorota Biały,
terapeutka •
i coach
rodzicielski.

Z czym rodzice mają największy problem?

- Z braniem odpowiedzialności, jeśli coś poszło nie tak.
- Zupełnie nie umiemy świadomie pracować z zarzutami. Albo dopada nas krytyk i obwiniamy straszliwie samych siebie, albo odwrotnie: nie reagujemy na to, co mówi albo pokazuje ciałem czy zachowaniem dziecko.
- Warto używać słowa: „przepraszam”, a skoro już użyjemy tego słowa, to jednak postarać się, by następnym razem znów nie trzeba było go używać w tej samej sytuacji.

<http://coaching.focus.pl/zycie/zostan-coachem-swojego-dziecka-238>

Ćwiczenie: Kto ma przewagę

Przypomnij sobie ostatnią trudną sytuację ze swoim dzieckiem, która zakończyła się kiepsko: duże emocje, złość, brak rozwiązań lub znalezienie rozwiązań, których dziecko nie przyjęło z radością.

Przypomnij sobie dokładnie:

- a. Jak stało lub siedziało dziecko? Jaką pozycję przyjęły jego barki, głowa i ręce? A jaką twoje?
- b. Jakim głosem, w jaki sposób formułowałaś/formułowałeś zdania, a jak mówiło do ciebie dziecko?
- c. Jak się czułeś/czułaś w trakcie tej rozmowy? Jak sądzisz, co czuło dziecko?
- d. Kto decydował o stylu komunikacji: ty czy ono?
- e. Kto ewentualnie miał przy sobie „zabawki” typu dobry telefon, kluczyki, MP3? O czym one świadczą?
- f. Czy w powietrzu wisiła chęć odwetu lub zemsty? Po czyjej stronie?
- g. Kto miał trudność z klarownym sformułowaniem swojego stanowiska: rodzic czy dziecko?
- h. Kto komu patrzył lub nie patrzył w oczy?

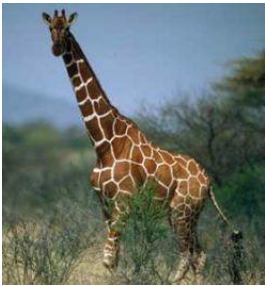
Op.cit

Jak rozmawiać z dzieckiem?

Staraj się być żyrafą

- Często, zamiast rozmawiać z dziećmi, skupiamy się na ich strofowaniu i tłumaczeniu, dlaczego coś zrobiły źle.
- Tyle że **tłumaczenie i rozmawianie** to zdecydowanie **nie to samo**.
- Rodzice są pierwszymi autorytetami i nauczycielami dzieci. Od tego, jak rozmawiamy z dziećmi, zależy, jak one kiedyś będą rozmawiać z innymi. A od tego, jak będziemy umieli ich słuchać, zależy to, czy one będą słuchać nas i innych ludzi.

coaching.focus.pl/.../jak-rozmawiac-z-dzieckiem-staraj-sie-byc-zyrafa-30



Język żyrafy i szakala



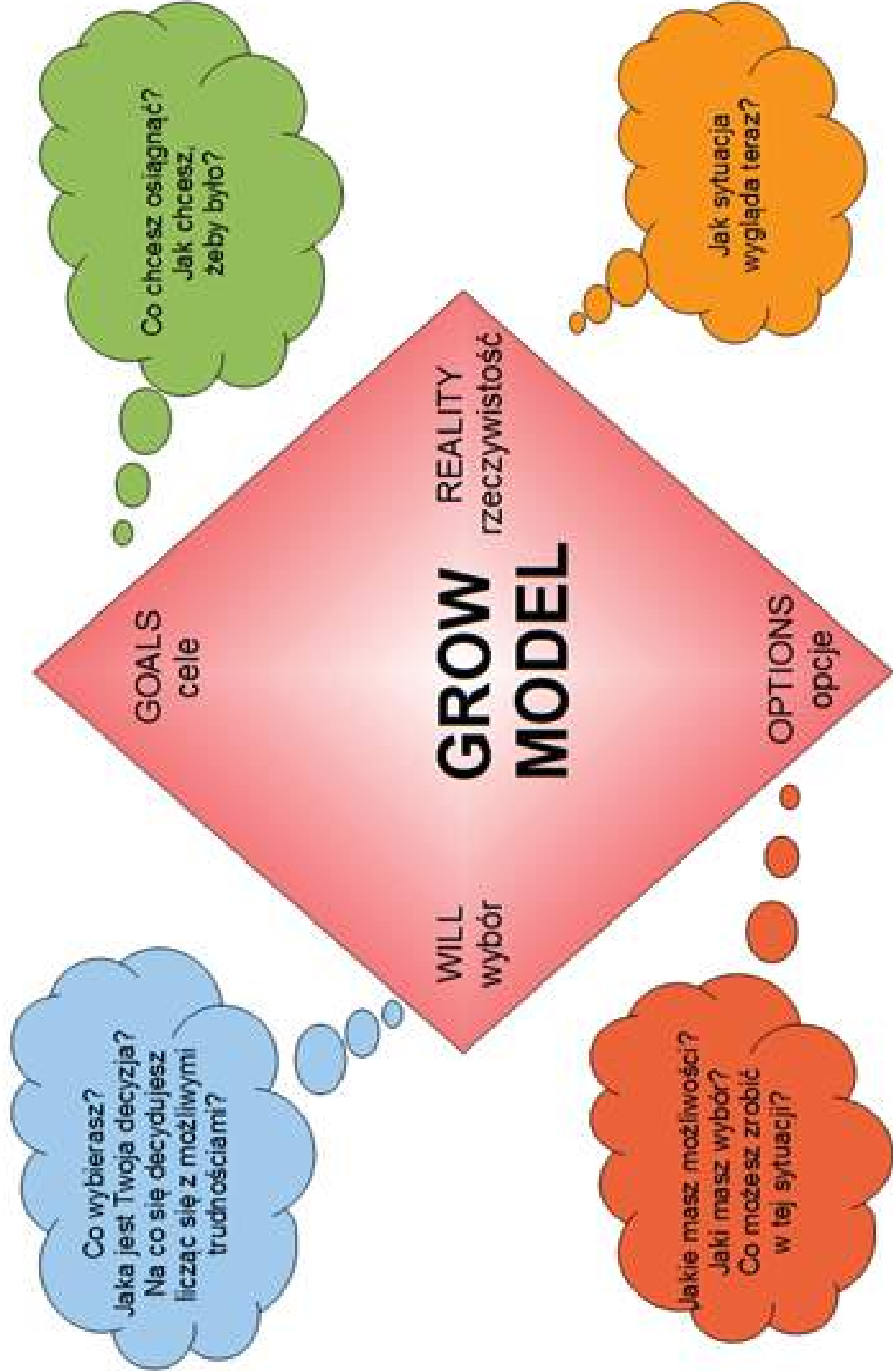
- Psycholog Marshall B. Rosenberg autor książki „Porozumienie bez przemocy” stworzył formułę rozmowy, która umożliwia wzajemne porozumienie nawet w krytycznych sytuacjach.
- Agresywny „język szakala” i empatyczny „język żyrafy” - Rosenberg wyróżnił dwa style porozumiewania się. Wybrał dwa zwierzęta symbolicznie oddające różne sposoby komunikacji.

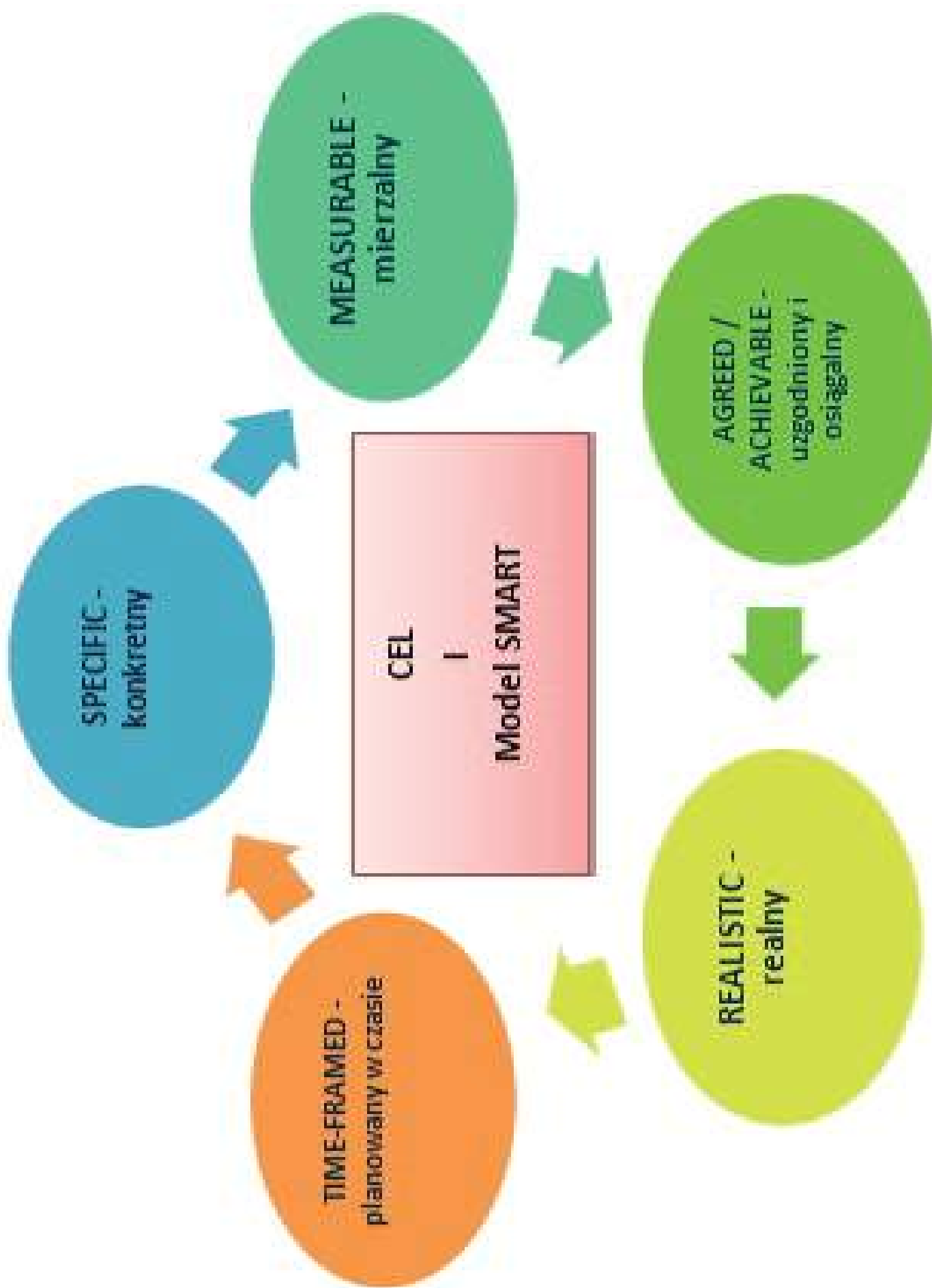
<http://www.solaris-rozwojosobisty.pl/jezyk-zyrafy/>

- **ŻYRAFA** symbolizuje szczerłość, umiejętność słuchania, rozumienia punktu widzenia innych, przede wszystkim komunikowania się z innymi, bez oceniania.
To właśnie żyrafę Rosenberg uczynił reprezentantką języka empatii.
Jej szyja sięga kilku metrów, co sprawia, że widzi znacznie dalej od innych zwierząt. Serce żyrafy ważące kilka kilogramów to największe serce ze wszystkich ssaków.
- W języku żyrafy, zamiast kogoś krytykować, mówi się o własnych uczuciach i potrzebach oraz reaguje na uczucia i potrzeby innych. Oczywiście, najpierw trzeba je rozpoznać, co wcale nie jest takie proste.

- **SZAKAL** oczekuje, że inni spełnią jego żądania. Nie respektuje prawa innych do samostanowienia. Generalizuje, uogólnia, rani. Za jego stwierdzeniami kryje się gotowy OSĄD czy OPINIA o ludziach. **Szakal atakuje osobę, nie jej czyny.**
- Jak się czujesz słysząc poniższe stwierdzenia?
jesteś beznadziejny, nie można na tobie polegać,
musisz to zrobić, ty zawsze
za dużo, za mało, najlepiej byś zrobił, wszyscy zawsze,
dlaczego ty nigdy
To typowe zwroty języka szakala. Krytykuje, wie lepiej,
narzuca swoje zdanie.

Narzędzia coachingowe





Sześciu służących człowiek ma,
dzięki nim wie, co wie
zwą się:
dlaczego,
co
i jak,
kto,
kiedy
i gdzie?

Ryduard Kipling

Analiza SWOT



Model zasobów



Przykłady pytań o cel

- Co chcesz osiągnąć?
- Czemu zależy Ci na realizacji tego celu?
- Dlaczego to jest dla Ciebie ważne?
- Kim się staniesz, gdy osiągniesz cel?
- A jeśli nie ten cel, to jaki inny?
- Czy twój cel jest konkretny, mierzalny, osiągalny, realny i osadzony w czasie?
- Jakie korzyści da ci osiągnięcie tego celu?
- Jakie korzyści realizacja tego celu przyniesie innym?
- Co możesz stracić realizując ten cel?
- Wyobraź sobie, że osiągnęłaś cel – co widzisz, słyszysz, czujesz, co już wiesz, czego musisz się nauczyć, jakie są twoje emocje, uczucia, kto cię wspiera, na kogo możesz liczyć?



Pytania o rzeczywistość

- Jeśli idealną sytuację ocenisz na 10, to na ile ocenisz obecną?
- Jak się w związku z tym czujesz?
- Jaki ma to na Ciebie wpływ?
- Jak to wpływa na inne sfery Twojego życia?
- Jaki to ma wpływ na inne osoby?
- Jakie działania podjąłeś do tej pory?
- Jakie przeszkody trzeba jeszcze pokonać?
- Czego jeszcze nie próbowałeś?
- Jakimi zasobami dysponujesz teraz?



Pytania o opcje

- Co jeszcze możesz zrobić, by osiągnąć cel?
- Jakie kroki możesz podjąć?
- Kto mógłby ci w tym pomóc?
- Gdzie mógłbyś zdobyć informacje?
- W jaki sposób można to zrobić?
- Czego jeszcze nie próbowałeś?
- Co zrobiłby twój przyjaciel, idol?
- Jakie możliwości są dla ciebie jeszcze dostępne?
- Jakie są ich wady i zalety?
- Która z opcji zapewni najlepsze rezultaty?
- Która z opcji najbardziej cię satysfakcjonuje?
- Co decydujesz się wybrać?



Pytania o wolę



- Czy wybrane działanie pozwoli ci zrealizować cel?
- Czy da się to zrobić w obecnej sytuacji?
- Kiedy zamierzasz to zrobić?
- Jakie przeszkody możesz napotkać?
- Jak sobie z nimi poradzisz?
- Jakiego wsparcia potrzebujesz?
- Na ile w skali od 1 do 10 jesteś zmotywowany, aby to zrobić?
- Co sprawia, że nie jest to 10?
- Co możesz zrobić, by zbliżyć się do 10?
- Podejmujesz działanie?
- Daj mi znać proszę, jak już to zrobisz ...

Ach, te pytania!

- Zadanie pytania, to bardzo skuteczny sposób zarządzania odpowiedzialnością.
- Ten, który udziela odpowiedzi, zwłaszcza, że udziela jej samemu sobie, **ponosi odpowiedzialność.**
- Zadawaj pytania otwarte, jasne, proste i konkretne – bez wstępów, komentarzy, sugestii.
- Wszystko, co się da wyrażaj pytaniami.
- Gdy odpowiedzi są sprzeczne – pokaz to i zapytaj co to oznacza dla odpowiadającego

„Mocne” pytania

- Czego tak naprawdę chcesz?
- Po co ci to?
- Co najbardziej ci przeszkadza, by pójść dalej?
- Co by się stało, gdybyś to zrobił?
- Co teraz?
- Kiedy to zrobisz?
- O co w tym najbardziej chodzi?

Coaching:
pomaga zaczynać i kończyć,
uwrażliwia na możliwości,
uczy dostrzegać fakty,
pobudza do kontaktu z rzeczywistością
w zamian za kontakt z wyobrażeniami
o rzeczywistości.
Dlatego bywa trudny.
I zawsze zmienia.

Dziękuję za uwagę