

Коучинг не по-децки

Когда возникли первые проблемы у учителей с моим ребенком, они настоятельно порекомендовали сводить дочку к психологу.

Кристина Ярская

Кчастью, мне хватило одного сеанса. Побеседовав с ребенком, психолог сообщил, что такой устойчивой и здоровой детской психики он давно уже не наблюдал. А вот вам, мамаша, надо бы самой с собой разобраться, потому как основной причиной детских проблем являются отношения с матерью. Он дал мне примерный план действий, благодаря которым я благополучно забыла о своих намерениях до следующего переходного периода.

На втором круге, я уже не стала искать детского психолога, а начала присматривать варианты для себя. Неожиданно мне подкинули идею заниматься с коучем. Если честно, о коучинге я и раньше слышала много положительных отзывов, но никогда его не рассматривала как инструмент для решения личных проблем. Мне стало любопытно, как можно планировать отношения, ставить четкие задачи и сроки выполнения, сравнивать показатели — в преломлении личной жизни?

Среди моих знакомых есть те, кто профессионально занимаются коучингом. Но для чистоты эксперимента я решила выбрать незнакомого мне человека.

ИТАК, МОИМ ПЕРВЫМ В ЖИЗНИ КОУЧЕМ СТАЛА ЕЛЕНА НЕЧАЕВА.

Занятие первое

В самом начале Елена предложила мне сформулировать свои личные и профессиональные проблемы и задачи. Как примерная ученица, я тщательно расписала свои желания: хочу быть привлекательной, красивой и любимой женщиной, эффективным менеджером на работе, купить себе сапожки и съездить в Чехию... Желания легко и ясно формулировались сами собой. И только когда я коснулась роли матери — вот тут все завибрировало в дисгармонии. Ну-с, с этого тогда и начнем.

Наш подростковый период развивается по всем правилам, но от этого он переживается не легче. Учеба заброшена, «Дом-2» рулит, комната на запоре, жалобы соседей, эксперименты с внешностью, сигареты, взрослые друзья на «мерсах», 15 лет. Но больше всего меня раздражает мое собственное раздражение. Все понимают, что человек взрослеет, ищет свое место в мире, но отрывается так сильно. Уже понимаю, но не принимаю.

Вот с этими мыслями и пришла я к Елене. Мой плач, крик души мы быстро переформулировали в Запрос: хочу настроить отношения с дочерью.

ЛЕНА СПРОСИЛА:

- Какими ты хочешь видеть свои отношения с дочерью?
- Позитивными, — ответила я.
- Что для тебя значит позитивное отношение к ребенку здесь и сейчас?

Мы запускаем в производство новый сериал, реалити-шоу, психологический триллер и детективное расследование в одном фланке. В главных ролях: мама дочери-подростка и персональный коуч (кстати, режиссер по первому образованию).



Визитка

Елена Нечаева по образованию режиссер кино, культуролог. Училась психологии и живописи. Имеет многолетний опыт руководства собственным бизнесом. Сейчас — практикующий коуч. Сайт www.neacoach.ru Тел. +7-902-266-86-41



ОТНОШЕНИЯ С РЕБЕНКОМ

Мнение



КОУЧИНГ СТАВИТ И РЕШАЕТ ЗАДАЧИ, А НЕ «ПРОРАБАТЫВАЕТ ПРОБЛЕМЫ». ПРОБЛЕМА НА ТО И ПРОБЛЕМА, ЧТО ОНА НЕ РЕШАЕМА, А ВОТ ЗАДАЧА ВСЕГДА ИМЕЕТ РЕШЕНИЕ. ЭТИМ МЫ И ЗАНИМАЛИСЬ НА ПЕРВОЙ СЕССИИ – ПЫТАЛИСЬ ПЕРЕВЕСТИ ПРОБЛЕМУ В РАНГ ЗАДАЧИ И ЗАПРОСА. ГРАМОТНО СФОРМУЛИРОВАННЫЙ ЗАПРОС ВСЕГДА ДОСТИЖИМ.

Центр консультативной психологии

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ:

- семейное (конфликтные ситуации, разводы, изменения);
- педагогическое (детское, подростковое, профориентация);
- психологическая помощь при зависимостях;
- консультирование будущих родителей;
- использование различных методик арт-терапии (помогает выплеснуть свои страхи, эмоции, снять напряжение, тревожность, создать собственные исцеляющие символы)

Стоймость часа
консультирования от 750 руб.

Действует система скидок
Подарочные сертификаты на
посещение центра

ул. Белинского, 163/в,
тел.: 213-32-38,
8-904-16-02-156



- Это то, что приносит удовольствие, комфорт, уверенность в будущем.
- Кто больше заинтересован в ее будущем?
- Она по идеи, а я хочу успокоиться по поводу ее будущего.
- Спокойствие появится, когда ты будешь уверена в ее будущем?
- И в будущем и в настоящем, речь идет о доверии к ней.
- Знаешь ли ты ХОТЬ ОДНОГО человека, который был бы уверен в своем будущем?
- Ну ладно, зачеркиваем будущее и оставляем доверие. Я хочу доверять своему ребенку. Итак, записываем: позитивное отношение – это удовольствие, комфорт, уверенность в отношениях, спокойствие и доверие.

Проводим инвентаризацию

На первом занятии мы находимся на стадии исследования, раскладываем все по полочкам.

- Скажи, из чего состоят твои отношения с дочерью, из каких элементов?
- Одежда (внешний вид), друзья (девочки), друзья (мальчики, любовь, секс), хобби (таланты), питание, вредные привычки (курение, алкоголь), образование, работа.
- Интересно, где же в этих отношениях ты? Давай сейчас посмотрим, на сколько, по 10-балльной шкале каждый сектор доставляет тебе удовольствие, комфорт, спокойствие и вызывает доверие?

Дальше мы выбрали самый не вдохновляющий пункт – «доверие в работе» – и прошлись по нему снизу вверх. То есть сейчас доверие на «троичку», а что надо сделать, чтобы подняться на одну ступеньку вверх?

Вот что получилось:

- 4 ИГНОРИРОВАТЬ
5 ПОДДЕРЖИВАТЬ ЛЮБЫЕ ШАГИ И РЕШЕНИЯ
6 НАХОДИТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ В ЛЮБОМ РЕШЕНИИ: «И ТАК ХОРОШО – И ТАК ХОРОШО»

- 7 УСТРАИВАТЬ ПРАЗДНИК ПО ПОВОДУ РЕШЕНИЙ
8 СОХРАНЯТЬ МОЛЧАНИЕ
9 МНОГОЗНАЧИТЕЛЬНО МОЛЧАТЬ
10 СОХРАНЯТЬ СВОЕ ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ

В десятку

Лена еще раз попросила меня найти способы сохранения душевного равновесия, которыми я могла бы воспользоваться. И мы снова записали:

- * Надо **поискать** положительное в каждом ее решении, все себе объяснить.
- * Не поднимать эту тему, молчать.
- * Можно **сделать** себе что-нибудь приятное: принять ванну с аромомаслами, сходить на массаж или купить новую кофточку.

ЛЕНА: По каким признакам узнаешь, что ты в равновесии?

Я начала выдавать первое, что вспоминалось:

- * Тело **расслаблено**
- * Глаза **горят**
- * Дыхание **свободное**
- * Живость в движениях
- * Прилив энергии, подхихивание
- * Внимательность к собеседнику
- * Взгляд **вовне** (когда я неуравновешенна, то я вся в себе)

ЛЕНА: А теперь посмотри – чтобы сохранить равновесие, ты можешь расслабить тело, устроить массаж, свободно подышать, стать внимательной к собеседнику и так далее.

Дальше Лена попросила меня нарисовать в воображении картинку, когда я нахожусь в состоянии равновесия. Я вспомнила свои путешествия, когда носилась с фотоаппаратом, рассматривая город через объектив моей камеры. Охотилась за городскими сценками и необычными новыми лицами... Да, я на охоте.

В ТАКИЕ МОМЕНТЫ Я:

- * **открыта**
- * **здесь** и сейчас, в этот момент не думаю о прошлом или будущем, наслаждаюсь моментом, человеком, с которым общаюсь, картинками...
- * **не замечаю** свое тело, меня ничего не беспокоит, свободное дыхание (когда я теряю равновесие, я ощущаю ком в горле).

ЛЕНА: Смотри, если бы я спрашивала тебя про удовольствие, комфорт, равновесие, спокойствие и доверие, эта картинка тоже подошла бы?

Внезапно меня озарило. Я поняла. Когда я уравновешена, ничто из моих «пунктиков» по поводу дочери (внешний вид, «Дом-2», питание и т.п.) меня не волнует. Когда я выведена из равновесия, я начинаю «докапываться» к дочери.

А дальше мы стали писать план действий, и я получила первое домашнее задание: выполнить то, что сама и придумала.

А ПРИДУМАЛА Я ВОТ ЧТО:

- * УТРОМ НЕ БУДИТЬ, А КУПИТЬ БУДИЛЬНИК;
- * ПРО ЕДУ НЕ НАПОМИНАТЬ;
- * ОДЕЖДУ ПРЕДЛОЖИТЬ ВЫБРАТЬ САМОЙ, А ПОТОМ ПРОСТО ВМЕСТЕ ПРОЙТИСЬ ПО ПОМЕЧЕННЫМ МЕСТАМ И НАЙТИ КОМПРОМИСС;
- * ЗАДАНИЯ ДАВАТЬ В ПИСЬМЕННОМ ВИДЕ, ПИСАТЬ ЗАПИСОЧКИ ТИПА «ВЫМОЙ ПОЛ» И РАСКЛЕИВАТЬ ПО ВСЕМУ ДОМУ;
- * НЕ ЗАХОДИТЬ В ЕЕ КОМНАТУ, А ОБЩАТЬСЯ НА НЕЙТРАЛЬНОЙ ТЕРРИТОРИИ.

Домашняя работа

Кое-что я поняла уже в первый вечер.

Весь негатив — это только мое отношение к происходящему. Это мой выбор окрашивать ее решения-действия и мою реакцию в различные цвета: черный — серый — сиреневый.

Я — беспокойная и беспокоящаяся мамаша, и это нормальная роль мамы. Это значит, что я люблю своего ребенка, поэтому включаюсь в ее жизнь. И мои чувства по этому поводу неизбежно окрашивать в неприятные цвета. Просто беспокоюсь и все.

В этот вечер дочка зашла в мою комнату и прилегла рядом. Молча обняла ее, и она это позволила!!! Впервые за этот ужасный год. Я молчала и думала о своем молчании. Чтобы общаться с ребенком, не обязательно доставать его своими вопросами, а можно просто немного помолчать вместе.

На следующий день дочка позвонила на работу, просто так, поболтать. Вечером дождалась, начала спрашивать, как прошел день. Все было, как в сказке, пока я не увидела, что она кое-что не сделала, как обещала. Я сорвалась, все испортила. Раньше считала, что сдерживать свои эмоции вредно для здоровья, но после выплеска эмоций разболелась голова. Я опять вспомнила о молчании — моей восьмой ступеньке к комфорту и сохранению равновесия.

На третий день, каждый раз чувствуя раздражение, я просто замолкала. Она не знала, как реагировать, все это похоже на манипуляцию с моей стороны. Может, это всего лишь моя четвертая ступень — игнорирование?

Ну что же, есть зоны для развития и темы для следующего занятия.

ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ...

Комментарий

Елены Нечаевой:



Хорошо знакома с мнением о том, что коучинг годится только в достижении бизнес-целей. По моему мнению — это заблуждение из серии «к психологу ходят только сумасшедшие (больные)». Инструменты, которыми владеет коуч, универсальны, поэтому их можно использовать в работе как с бизнес-целями, так и с личными задачами».

К счастью или к сожалению, та проблема, которая накапливала «сама себя» десятилетиями не может быть решена за короткое (от 1 до 4 сессий) время. Кристинина решимость и желание перевести проблему в ранг задачи вдохновляет и тешит мои профессиональные притязания.

Благодарю Кристину за ее смелость, откровенность, понимание собственного (и моего тоже) сопротивления, за честное поддержание раппорта (контакта). Я с огромным интересом и некоторым трепетом ожидала «черновик» этой статьи. Еще бы! Такой оригинальной обратной связи от Чемпионки (коучи называют своих клиентов Чемпионами) — в форме публикации в популярном журнале — я никогда раньше не получала и никогда не слышала о подобном опыте!