

РОДИТЕЛИ КОУЧИ

РАСТИТЕ СВОЕГО РЕБЁНКА
УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ,
СМЕЛЫМ И ЧЕЛОВЕЧНЫМ

ДАЙАНА СТЕРЛИНГ
(ХАСКИНС)

Международная академия коучинга
Москва
2013

УДК 65.016.17
ББК 65.290-2
Р60

Дайана Стерлинг (Хаскинс)

Р60

**Родители-коучи.
Растите своего ребёнка уверенным в себе,
смелым и человечным.**

/Пер. с англ. – М.: Международная академия коучинга, 2013. – 240 с. Ил. 2.

ISBN 978-5-8629-0069-9

Немногим родителям, независимо от того, в какой стране они живут, удастся спокойно пережить «переходный возраст» своих детей. Остальные же пытаются как-то справиться с этим или бессильно отступают перед возникшими трудностями, со страхом ожидая, когда же, наконец, их подростки «поумнеют».

Как же помочь ребёнку в столь трудный период его жизни найти смысл своего существования? Как стать для него проводником и наставником на этом пути? Собственный опыт воспитания подростка подводит автора книги к созданию нового подхода, предполагающего соединение родительских обязанностей с навыками коуча.

Так родилась эта уникальная книга, которая предназначена для широкого круга читателей.

УДК 65.016.17
ББК 65.290-2

Редактор – Вера Заведеева
Технический редактор – Алия Брей
Корректор – Вера Заведеева

Макет, верстка и иллюстрации, дизайн обложки – Иван Петров
Данный перевод печатается с разрешения Diana Sterling International,
16625 Dove Canyon Rd #102-242 San Diego, CA 92127

© White Oak publishing, Albuquerque, New Mexico, год изд. 2008

© Международная академия коучинга. Перевод, подготовка к изданию, 2013

Все права защищены.

СОДЕРЖАНИЕ

К ЧИТАТЕЛЮ. ИДЕМ ВПЕРЕД ВВЕДЕНИЕ

1. ОТРОЧЕСТВО 8
2. ПОИСКИ НОВОГО ПОДХОДА 9
3. БУДЬТЕ КОУЧЕМ ДЛЯ СВОЕГО ПОДРОСТКА..... 13

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. СТАТЬ РОДИТЕЛЕМ-КОУЧЕМ

1. ВАША МЕНЯЮЩАЯСЯ РОЛЬ 18
2. ПЕРСПЕКТИВА КОУЧИНГА 22
3. КАЧЕСТВА КОУЧА 24
4. НАВЫКИ КОУЧА 28
5. ЧТО ДАЛЬШЕ? НАЧНИТЕ ДЕЙСТВОВАТЬ!..... 37

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. СЕМЬ СПОСОБОВ БЫТЬ КОУЧЕМ ДЛЯ ПОДРОСТКА

1. ПЕРВЫЙ СПОСОБ: УВАЖАТЬ 41
2. ВТОРОЙ СПОСОБ: СЛУШАТЬ 45
3. ТРЕТИЙ СПОСОБ: ПОНИМАТЬ 49
4. ЧЕТВЕРТЫЙ СПОСОБ: ЦЕНИТЬ 52
5. ПЯТЫЙ СПОСОБ: ПОДДЕРЖИВАТЬ..... 56
6. ШЕСТОЙ СПОСОБ: ПООЩРЯТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ..... 60
7. СЕДЬМОЙ СПОСОБ: ЧТИТЬ НЕЗАВИСИМОСТЬ..... 65

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ О КОУЧИНГЕ

1. ИСТОРИИ УСПЕХА СО ВСЕГО МИРА..... 82
2. ОБ АВТОРЕ..... 100
3. БУДЬТЕ ТЕРПИМЫ К СЕБЕ И СВОИМ ПОДРОСТКАМ 100
4. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ РЕСУРСЫ 104
5. БЛАГОДАРНОСТИ..... 106

РОДИТЕЛЯМ:

Если вы **УВАЖАЕТЕ** меня,
я буду вас слушать.

Если вы **СЛУШАЕТЕ** меня, я чувствую,
что вы меня понимаете.

Если вы **ПОНИМАЕТЕ** меня,
я чувствую, что вы меня цените.

Если вы **ЦЕНИТЕ** меня,
я почувствую вашу поддержку.

Если вы **ПОДДЕРЖИТЕ** меня,
когда я столкнусь с чем-то новым для себя,
я стану ответственным.

Почувствовав **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**,
я стану стремиться к независимости.

Став **НЕЗАВИСИМЫМ**, я буду уважать
и любить вас всю свою жизнь.

СПАСИБО. ВАШ ПОДРОСТОК



К ЧИТАТЕЛЮ. ИДЕМ ВПЕРЕД

Я – обыкновенная мама, которая воспитала сына независимым и самостоятельным. Я боролась. Когда ему было четырнадцать лет, я нашла новый способ изменить мир, но прежде мне пришлось изменить себя. Я училась понимать себя, испытывать себя, воспитывать, задавать себе сложные вопросы, избавляться от своих «тараканов в голове» и открыто смотреть на трудности. Я осознала, что могу изменить ту парадигму воспитания, которая применялась ко мне. Я училась быть родителем-коучем. Изменения в наших отношениях с сыном начались с меня.

Итак, эксперимент «Родитель как коуч» начался несколько лет назад в моем собственном доме. Впервые результаты этого эксперимента были опубликованы в 2001 году под заголовком «Родитель как тренер». Через семь лет книга «Родитель как тренер» завоевала весь мир. Теперь же я представляю вам свою книгу с другим названием – «Родители-коучи».

Идеи, системы и «Семь способов быть коучем для подростка» – все остается, как и в первом издании. За прошедшие годы, представляя эту работу во всем мире, я обнаружила, что перспективы бесконечны и не имеют никаких национальных или культурных границ и никакого языка, кроме любви. Поэтому я не вносила изменения в то, как работает подход «Родитель как коуч».

За прошедшие годы мне довелось много изучить, много преподавать, выслушать массу жалоб от родителей на подростков, как и отчаянные просьбы подростков и молодых людей. Со многими из них я плакала, смеялась и заметила, что в мире что-то не так. Дети убивают себя, родители ночью забирают из полицейских участков своих вышедших из-под контроля детей, семьи разваливаются, учителя в наших системах образования истощены, колонии и тюрьмы переполнены, а новости о школьных перестрелках все чаще становятся заголовками газет. Эта ненормальная окружающая среда, которую мы создали для нового поколения, привела меня к мысли о необходимости изменения некоторых вещей.

И, тем не менее, моя способность вникать в суть дела и изменения, которые во мне уже произошли, помогли мне научиться любить и найти любовь всей своей жизни, Билла Стерлинга. Выйдя за него замуж, я осознанно и целенаправленно изменила свою фамилию с

Хаскинс на Стерлинг. Билл побуждает меня еще больше развивать мою работу. Я все чаще встречаю молодых людей – уверенных в себе, с чувством собственного достоинства и личной ответственности за свой независимый выбор, которые с любопытством слушают и поддерживают друг друга, понимают культурные различия, ценят уникальные таланты и способны сделать этот мир лучше. Когда я спрашиваю этих ребят, что сделало их такими, то обычно слышу в ответ: «Отношения с родителями».

Подход «Родитель как коуч» работает на практике, причем по всему миру. Об этом свидетельствуют успех первого издания книги и результаты работы моей команды, которая претворяет его в жизнь. Проявление уважения к людям и умение их слушать повышают у них чувство собственного достоинства и делают их более общительными. Благодаря этому люди могут достичь самых больших высот своего «Я».

Мы стоим на перепутье. Молодые люди – это не лидеры будущего. Они становятся таковыми уже сегодня. У них больше экономической мощи, больше влияния и больше потенциала, чем у поколения их родителей. Они знают, как использовать технологии XXI века, чтобы добиться цели. Мы можем поддержать их, направив на путь созидания, а не разрушения.

Дорогой читатель! Поделитесь этой книгой с другими, прослушайте аудиокнигу или познакомьтесь с электронной версией книги на сайте в www.parentascoach.com. Дайте свободу слову.

Читайте и присоединяйтесь ко мне и тысячам семей во всем мире, которые открывают новые подходы к созданию отношений и общению. Наши дети не могут ждать.

Вперед!
Дайана Стерлинг

ВВЕДЕНИЕ

Слово «подросток» происходит от латинского корня, который означает «питать или растить».

ОТРОЧЕСТВО

Хорошо ли вы помните себя подростком, когда вам не терпелось найти своё место, понять себя, услышать слова одобрения и поддержки от окружающих? Возможно, вы, восхищаясь своими ровесниками, которые всячески демонстрировали уверенность в себе, мечтали стать таким же? Все, чего вам так хотелось тогда, отражало естественную потребность, которая свойственна всем людям: потребность найти себя.

Я помню те годы и своё одиночество в поисках самой себя. Наверное, потому я и стала сертифицированным коучем личностной эффективности, чтобы продолжать эти поиски, помогая при этом другим людям планировать будущее и делать значимой их жизнь. Когда мой собственный сын Джордан достиг подросткового возраста, я стала задумываться над тем, как помочь ему пережить это время, как ослабить то ощущение одиночества и запутанности, которые преследовали меня в его годы. Я поняла, что с помощью своих навыков коуча я смогу перестроить наши с ним отношения, чтобы облегчить его чувство одиночества и помочь ему обрести ту уверенность в себе, которая необходима для того, чтобы самостоятельно идти по жизни.

Вспомните то время, когда вы были подростком. Насколько легче прошло бы ваше самоопределение, если бы близкие признавали вашу значимость и ваши достоинства, а не относились бы к вам с позиции «виновен, пока не доказано обратное»? Попробуйте применить этот подход к тем подросткам, которых вы знаете.

Если вы дополните свои родительские обязанности ролью коуча, то дадите своим детям возможность без риска изучать самих себя и поможете им начать поиски смысла своего существования. Это станет основой для взаимного уважения и доверия и началом продолжительных взрослых взаимоотношений. Для того чтобы достичь этого, вы должны исходить из того, что ваши дети – хорошие, они достойны вашей любви, уважения, внимания и потраченного на них времени.

ПОИСКИ НОВОГО ПОДХОДА

Идея книги родилась в моем собственном доме. Когда мой сын и его друзья достигли околоподросткового возраста, я стала замечать некоторые изменения в их поведении: они начали огрызаться, перегибать палку, игнорировать меня в разговоре с ними, отвечать односложно – думаю, вы представляете себе эту картину. В таких случаях я говорила: «Это что, репетиция переходного возраста?».

Однажды мой сын спросил, почему я так негативно отзываюсь о подростках и всё, что он делает не по-моему, объясняю «переходным возрастом». Он упрекнул меня в навешивании ярлыков: «Ты – как все взрослые, которых я знаю, все вы критикуете подростков». «Вы считаете нас всех испорченными!» – говорил он.

Он снова и снова пытался понять меня, а мне, должна признаться, так и не удалось найти для него «правильного» ответа. Наконец, я поняла, что на самом деле мерила одной и той же меркой всех подростков без исключения, и осознала, что мой сын, увидевший суть проблемы, был абсолютно прав. Почему я придерживалась расхожего мнения, что подросток должен быть обязательно «плохим»?

Я проанализировала свои предубеждения в отношении подростков и решила обсудить их с сыном. Я спросила, как он смотрит на это. Поговорив с ним несколько раз по душам, я пришла к очевидному заключению: этот маленький человек по-своему просит меня, взрослого человека, взглянуть на всё иначе. Мой сын просил меня относиться к нему и его друзьям как к позитивным, творческим, ищущим, развивающимся, чудесным личностям, а не как к банде пришельцев с другой планеты. Он не хотел, чтобы к нему относились предвзято и его игнорировали, он предпочитал, чтобы его уважали и слушали. Он не хотел, чтобы я в своих сомнениях отдалялась от него, он хотел, чтобы я была для него источником позитивной силы и всегда находилась рядом, когда в нем будут происходить внутренние и внешние перемены.

Я решила попробовать другой подход. Я старалась вести себя так, чтобы мое отношение к нему было именно таким, какого он заслуживает в этот момент. В конце концов, поняла я, в четырнадцать лет у человека и так достаточно трудностей в жизни, и родителям не стоит добавлять к ним постоянные нотации, что с ним не все в порядке, и что подростки вообще не подарок. Я стала подбирать другие

слова и прекратила закатывать глаза, слыша от него слово «предки». Я изменила своё отношение к нему, принимая во внимание его незащищенность и те проблемы, с которыми ему приходится сталкиваться. И я начала обращаться с ним иначе, потому что изменения произошли во мне самой.

Я пыталась понять, смогу ли и дальше придерживаться родительских устоев, когда мой сын станет требовать все больше независимости? Смогу ли я удовлетворить его потребность в самостоятельности, не препятствуя этому? Смогу ли продолжать растить и направлять его, не навязывая ему своё беспокойство и не становясь деспотом? И я решила, что лучше буду воспитывать этого молодого человека с помощью позитивного отношения и любящей поддержки, чем просто, затаив дыхание, надеяться, что в ближайшие шесть-семь лет с ним не случится ничего плохого.

Моя голова бурлила от открывшихся возможностей, и я представила себя коучем своего сына в игре под названием «жизнь». Я почувствовала себя родителем-коучем.



Приблизительно в то же время, когда мы с сыном провели эти откровенные разговоры, мне представилась возможность провести коучинг тет-а-тет с тридцатью подростками-старшеклассниками. Помимо вопросов о выборе колледжа и карьеры я спрашивала их и о другом.

- Чего вы ждете сейчас от взрослых?
- Какого отношения вы ждете от своих родителей и других взрослых?
- Какой вы видите свою будущую жизнь?
- Что вы можете сделать для того, чтобы найти смысл своей жизни?

Оказалось, что подростки ждут таких вопросов. У некоторых из них наворачивались слезы на глаза, когда они говорили о том, что хотят найти смысл жизни и мечтают сделать её такой, чтобы она была и веселой и осмысленной. На вопрос о том, могут ли, по их мнению, взрослые помочь им в этом, они давали скептические ответы. Лучшее из всех проблему раскрыла шестнадцатилетняя Мэри Бет:

«В сегодняшнем обществе взрослые совсем не уважают подростков. В магазинах за нами всегда следят, подсматривают и подозревают в воровстве. Конечно, есть такие дети, из-за которых всех остальных считают негодьями, но ведь это нечестно, что взрослые всех нас стригут под одну гребенку, это бросает тень на все наше поколение.

Многие подростки ведут себя агрессивно, протестуя против неуважения со стороны родителей. Если мои собственные родители не уважают меня, как, по-вашему, я должна себя чувствовать? Бесплезной? Никчемной? Так, как будто я не заслуживаю уважения?

Если мои родители, мои самые главные люди, которые являются для меня примером в жизни, не уважают меня, как я могу сама уважать себя? Как я могу планировать свою дальнейшую жизнь, если в моей сегодняшней жизни меня никто не уважает?».



Я стала копать глубже.

Я обратилась к противоположной стороне – взрослым. Я опросила более ста человек, задавая один и тот же вопрос: «Какое первое слово приходит вам на ум, когда вы думаете о подростках?». Большинство отвечали, не раздумывая: «Ленивые, безответственные, безалаберные, недовольные, запутавшиеся, конфликтные, эгоисты, упрямые, все время чего-то требуют, незащищенные, отстраненные, непредсказуемые...».

Неужели все взрослые считают такими всех подростков? Чем же вызвано такое всеобщее негативное отношение к подросткам? Я спрашивала взрослых: «Вы когда-нибудь испытывали страх перед подростком? Вы недовольны ими и постоянно говорите им об этом? Вы избегаете их при первой же возможности?». Почти всегда ответ на все эти вопросы был «да». Многие родители жаловались на то, что их семейная жизнь круто изменилась, стоило только детям достичь подросткового возраста. Они говорили о собственном чувстве усталости, утомленности, разочаровании, о сердечных приступах и отчаянии. Я знала, что могу помочь им.

Я снова обратилась к собственному опыту. Я точно знала, что если в отношениях родители/подросток и возможны изменения, то только при моем участии. Я выступлю в роли взрослого, который берет на себя ответственность изменить отношение к подросткам.

Я обратилась к книгам и стала изучать азы умственного и физического развития человека в первые двадцать один год его жизни. Я открыла для себя, что подростковый возраст это не только период полового созревания и физиологического перехода из детского состояния во взрослое, но это ещё и время, когда происходят основные изменения в процессе мышления ребёнка. Новые способности в области познаний дают возможность подростку выполнять более сложные умственные и физические задания, в нем просыпается стремление самому планировать свой каждодневный распорядок. Это уникальный период развития – период, когда одновременно происходят процессы поиска, познания, экспериментирования, преодоления препятствий и знакомства с новыми возможностями. Добавьте все эти перемены к тому миру, в котором мы живем, и к той сумасшедшей скорости, с которой проходит наша жизнь... Сегодняшние времена пугают молодых людей, и их растерянность становится совершенно понятной.

Теперь мне оставалось только решить, как вписаться в этот непростой сценарий.



Я прошла весь цикл и вернулась к тому, с чего начала: к воспоминаниям о том времени, когда сама была подростком и в полном одиночестве пыталась найти себя. Как взрослому стать частью жизни подростка, если отношения в это время кажутся невозможными или, в лучшем случае, сложными? К счастью, найти ответ мне помог один из моих знакомых ребят.

Я попросила Стефана, двадцатилетнего молодого человека, который был моим клиентом, оглянуться на недавно прошедшие подростковые годы и поделиться со мной тем, что он хотел бы донести до родителей и окружающих. Он сказал очень простую вещь: «Просто будьте с нами. Не бросайте нас».

Я попросила объяснить, что он имел в виду.

«Когда мы ещё маленькие, – говорил Стефан, – родители относятся к нам как к близким друзьям, ходят на наши футбольные матчи, готовят нам еду и все такое. Но когда мы становимся подростками, они решают, что мы уже большие и можем справиться сами, и они с головой уходят в свою взрослую жизнь. Я бы сказал родителям: “Не оставляйте нас, вы все ещё нужны нам”».



Я пришла к заключению, что это мы, взрослые, держим ключи от этой проблемы в своих руках. Если подросток спрашивает, взрослые должны ответить – даже если не знают «правильного» ответа. А если он не спрашивает, то они все равно должны оставаться «у руля». Мы можем больше, чем исправить, то, что сделано, и просто «пережить» этот день со своими детьми. Мы должны постоянно поддерживать связь с ними, быть активными, любящими родителями, для того чтобы сформировать здоровые отношения со своими взрослеющими детьми. Это в нашей власти.

Подростки то отдаляются, то ведут себя именно так, как должны вести себя дети в их возрасте, – это их реакция на процесс взросления. Таким образом они исследуют, тестируют, познают жизнь. Они окружены возможностями и соблазнами, которые пробуждают их интерес и желание попробовать что-то новое. Но вместе с тем они не желают терять связь с родителями и другими взрослыми, они просто хотят изменить эти отношения, и это естественный процесс. И хотя они должны жить своей жизнью, они громко просят нас быть рядом.

БУДЬТЕ КОУЧЕМ ДЛЯ СВОЕГО ПОДРОСТКА

Кто был вашим коучем или наставником? Был ли в вашей жизни человек, который повлиял на вас в юности? Одни вспоминают о каком-то одном человеке, другие считают, что у них не было такого. Какое наследство вы передадите своим детям? Если вы родитель или просто взрослый человек, оказавшийся рядом с подростком, у вас есть шанс повлиять на его жизнь, стать для него проводником в поисках смысла жизни. Но как это сделать?

Формула сложна и проста одновременно: если мы будем соответствовать ожиданиям подростков, то они будут соответствовать нашим. Шаг первый – исключить Я из своей речи и из своих действий – что бы Я сделал, как Я когда-то справился с подобной ситуацией – и посмотреть на то, что нас окружает, глазами подростков. Мы должны уважать их уникальную точку зрения, и не важно, насколько хрупкими или наглыми, пытливыми или настойчивыми они (или мы) могут быть. Их идеям необходимо наше признание, даже если мы устали, чем-то расстроены или утомлены. Это те задачи, которые

стоят перед родителями, решившими стать коучами для своих детей.

Работая с подростками и прислушиваясь к ним, я нащупала семь тем, семь требований, которые подростки предъявляют взрослым. Для того чтобы наладить общение и лучше понимать друг друга, **подростки хотят, чтобы взрослые:**

УВАЖАЛИ их;

ПРИСЛУШИВАЛИСЬ к ним;

ПОНИМАЛИ их взгляды;

ЦЕНИЛИ их особенности;

ПОДДЕРЖИВАЛИ их своей любовью и добротой;

позволяли им проявлять больше **ОТВЕТСТВЕННОСТИ**;

бережно относились к их зарождающейся **НЕЗАВИСИМОСТИ**.

Если обращать внимание на все эти моменты, то отношения между подростком и взрослыми перестанут заходить в тупик и начнут больше напоминать улицу с двусторонним движением.



Эти семь требований формируют основу коучингового подхода для родителей. Итак, позвольте мне быть вашим коучем, в то время как вы, читая эту книгу, начнете представлять себя коучем своего подростка. Я научу вас новым практическим приемам, которые сформируют ваши новые привычки и позволят достичь нового уровня взаимоотношений. Вы прочтете несколько историй, рассказанных родителями и детьми, и сможете по-новому взглянуть на свою собственную ситуацию, увидеть её другими глазами. Коучинг открывает перед вами новые перспективы, и вы научитесь использовать такие навыки, как создание блоков, например, которые станут основой для развития новых взаимоотношений между вами и вашими детьми. Все это позволит вам вместе пережить те бурные моменты, которые ещё ждут вас впереди. Если вы начнете воспитывать своего ребёнка с позиции коуча, то ваши новые отношения с ним превзойдут все ваши ожидания.

И хотя какие-то изменения в себе и в своем ребёнке вы заметите сразу, помните, что этот метод не является универсальным и не решит всех проблем в один момент. Используйте эту книгу как ин-

струмент, способствующий выстраиванию и поддержанию отношений с подростком. Держите под рукой блокнот или делайте пометки на специально отведенных для этого страницах. Записывайте результаты и свои идеи: что сработало, а что не получилось в вашей ситуации. Продолжайте учиться и делитесь новыми познаниями с близкими или другими родителями. Расскажите об этом всему миру!

Знакомясь с первой частью книги «Стать родителем-коучем», вы сможете впервые примерить на себя роль коуча. Вы узнаете, почему меняется поведение детей в подростковом возрасте и как усовершенствовать все те качества и навыки, которыми вы уже обладаете.

Вторая часть – «Семь способов быть коучем для подростка» научит вас применять полученные знания. Каждый из семи способов соответствует определенному призыву и отклику – призыву вашего подростка и вашему отклику на него. Поскольку я являюсь вашим коучем, то в этот раздел я также включила практические упражнения, которые помогут вам выбрать самый эффективный подход к ситуации, сложившейся именно в вашей семье.

Не рассчитывайте, что сможете выполнить все эти упражнения. Слово «практика» означает длительный процесс обучения; это то, что иногда длится всю жизнь, часто не означая завершенное действие или конец. Не бойтесь изменять и адаптировать предложенные варианты, чтобы они как можно лучше подходили именно вам. Продолжайте попытки, пока не найдете свой собственный стиль.

В третьей части – «Вопросы родителей о коучинге» читайте о тех ситуациях, с которыми столкнулись другие родители, и о том, как подход «Родитель как коуч» помог им. Некоторые из этих вопросов покажутся вам знакомыми.



Приняв на себя роль родителей-коучей, вы сразу вспомните те времена, когда сами были подростками: свои надежды и страхи, жизненные уроки и моменты триумфа. Вы осознаете, что вы и ваш ребёнок это две части единого целого – продолжения жизни. Вы вместе изучите возможности, которые предлагает жизнь вашему подростку, и вместе найдете для него самый лучший способ взросления с чувством уверенности в собственных силах, с осознанием своей смелости и человечности и передачи этих качеств следующему поколению.



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ
СТАТЬ РОДИТЕЛЕМ-КОУЧЕМ

ВАША МЕНЯЮЩАЯСЯ РОЛЬ

ПЕРСПЕКТИВА КОУЧИНГА

КАЧЕСТВА КОУЧА

НАВЫКИ КОУЧА

ЧТО ДАЛЬШЕ? НАЧНИТЕ ДЕЙСТВОВАТЬ!

ВАША МЕНЯЮЩАЯСЯ РОЛЬ

Однажды став родителями, мы остаемся ими навсегда – с момента рождения ребёнка и на протяжении всей последующей жизни. Наши дети растут и меняются и мы, как родители, тоже должны сделать что-то, чтобы не отставать от них. Мы не можем оставаться в стороне. В то время как первоначальные отношения остаются все теми же, роль родителей должна преобразовываться по мере развития детей. Представьте, что за двадцать один год жизни вашего ребёнка вам предстоит пройти через три фазы, другими словами – сменить три роли.

Первая роль – это роль родителей-учителей, которая применима к ребёнку в первые годы его жизни (приблизительно от 0 до 6 лет). Именно с вашей помощью ребёнок овладевает первыми умственными и физиологическими познаниями. Вы проводите тысячи часов вместе в каждодневном общении: во время кормления, укачивания, чтения или игр. Это время, когда для удовлетворения потребностей ребёнка требуется напряжение физических сил. Это время воспитания.

БЫТЬ РОДИТЕЛЯМИ РЕБЁНКА ОТ 0 ДО 20 ЛЕТ

0 ----- 6 7 ----- 12 13 ----- 20

Родители-учителя Родители-администраторы Родители-коучи

В возрасте шести или семи лет в умственном развитии ребёнка происходят изменения, и вместо того чтобы «учиться читать», он начинает «читать, чтобы учиться». Таким образом, он может уже самостоятельно получать нужную ему информацию. В средние годы (в возрасте от 7 до 12 лет) ваш ребёнок начинает сам придумывать себе занятия и создавать вокруг себя социальные группы. И тогда от взрослых ему нужна помощь в подготовке и организации. В этом случае вы ещё не расстаетесь окончательно с ролью родителей-учителей, но уже берете на себя дополнительную роль родителей-администраторов. Вы стараетесь координировать расписание своего ребёнка и помогаете ему осваивать его возрастающие интересы.

Как я уже упоминала во введении, в раннем подростковом возрасте интеллектуальные возможности вашего ребёнка существенно возрастают, и в его распоряжении появляется новый процесс – аб-

страктное мышление. Ребёнок начинает сам следить за своим расписанием и сам принимать решения. И в какой-то момент выполняемая вами роль администратора будет ему уже не нужна. А что потом? Вы продолжаете оставаться родителями, но ваша роль должна измениться. В этот переломный момент вы должны принять осознанное решение: будете ли вы продолжать отслеживать выполнение им домашнего задания, придираться к выбору одежды, переживать из-за того, что ребёнок не общается с вами так, как раньше, или признаете произошедшие в нём естественные перемены и возьмете на себя роль РОДИТЕЛЕЙ-КОУЧЕЙ.



К четырнадцати-пятнадцати годам мой сын превратился во взрослого, оперившегося подростка, как физически, так и умственно. Однажды вечером перед сном я сказала ему то, что говорила всю его жизнь: «Не забудь почистить зубы!».

Он ответил прямо: «Мам, не надо мне больше этого говорить. Я сам знаю».

Так он «уволил» меня с поста администратора; тогда я ещё не знала, как быть коучем. Обдумав сложившуюся ситуацию, я поняла, что если хочу продолжать оставаться в курсе дел своего сына, то должна найти новый способ общения с ним и перестать играть роль администратора, к которой к тому моменту уже порядком привыкла. В противном случае мне придется довольствоваться лишь ролью критика, следователя, а может даже и шпиона.

А ещё я почувствовала, что мой сын хочет, чтобы я полагалась на него и позволяла ему самому улаживать какие-то мелочи. Таким образом, мы стали учиться доверять друг другу и в более серьезных ситуациях, которые должны были возникнуть очень скоро, – таких, как время возвращения домой, вождение автомобиля и свидания с девочками. Казалось, он просил меня подготовиться к решению более серьезных проблем.

Подходил к концу спокойный период нашей совместной жизни, и для того, чтобы поддерживать наше общение, мне пришлось адаптироваться к произошедшим переменам. Позже я поняла, что не одна столкнулась с этим. Все родители проходят через подобные перемены. Если мы хотим воспользоваться возможностью стать менторами, проводниками для своих повзрослевших детей, оказывая им поддержку на этой стадии их жизни, нам следует изменить свой стиль

родительского общения, но не отказываться от него вовсе. Мы должны стать родителями-коучами.



Итак, приготовьтесь. Когда ваш ребёнок переходит порог подросткового возраста, настает время и вам меняться. И хотя вы можете считать себя достигшим вершины родительских возможностей – ваш ребёнок уже не испытывает такой потребности в вашем физическом присутствии и становится все более самостоятельным – вы вдруг обнаруживаете, что должны изменить свой подход, и, скорее всего, оказываетесь не готовы к этому. Во время этой эволюции важно не забывать, что вы всегда были и будете родителями, и просто позволить себе изменить привычную роль.

Постарайтесь подготовиться к этому заранее, в преддверии подросткового периода. Будьте уверены в правильности своих взглядов и действий, чтобы быть готовыми к тому периоду, когда созревающий подросток начнет экспериментировать со своими собственными взглядами и идеями. Это позволит вам ощутить почву под ногами и утвердиться в понимании своего предназначения как родителя. И пока вы бродите по лабиринтам тесных связей имманентного расставания, подумайте о том, какое место вам хотелось бы занимать в жизни своего взрослеющего ребёнка. Спросите себя: «Как же мне теперь выполнять родительские обязанности? Где мне найти поддержку и чему ещё мне нужно учиться?».

ПЕРСПЕКТИВА КОУЧИНГА

Итак, вы вместе с подростком развиваетесь, и в это время открытий и перемен роль коуча становится наградой для вас обоих. Для того чтобы понять, как это происходит, представьте себе победителя Олимпийских игр, стоящего на высшей ступени пьедестала почета с медалью на шее. Неподалеку от него стоите вы, коуч. Вы тренировали, воспитывали, учили и поддерживали его, плакали и смеялись, ведя молодого атлета к его мечте. Он рвался к победе, но и вы вместе с ним стремились к этой цели.

Момент славы – это награда атлету за его верность, преданность делу, за его достижения. Ваша задача заключалась в том, чтобы вывести его, не себя, на новый уровень. Идеальные отношения между коучем и его подопечным предполагают, что атлет не впадает в зависимость от своего наставника, а продолжает смело двигаться вперед с ещё большей уверенностью, покоряя все новые вершины в спорте и в жизни.

То же самое происходит и тогда, когда родители становятся коучами для своих детей. Коуч – это не группа поддержки, он помогает развивать потенциал ребёнка и направляет его к большим и лучшим достижениям. Без помощи коуча ребёнок может споткнуться или сдаться. Задача родителя-коуча – поддержать подростка и научить его способам борьбы за полноту жизни, которую он сможет продолжить сам после того, как коуч отойдет в сторону.



Так что же именно должен делать родитель-коуч, чтобы помочь подростку? Для начала необходимо показать ему, насколько важны его идеи и мысли для взрослого человека. Это означает, что нужно внимательно прислушиваться к тому, что говорит подросток, поддерживать его интересы, демонстрировать уважение к его уникальности, чтобы помочь ему обрести чувство собственной значимости и найти свою индивидуальность.

Так что же дают подростку взаимоотношения с родителями, основанные на коучинге? Какие преимущества он получает, зная, что его взгляды, его жизнь важны для взрослого? Возможности безгра-

ничны. Здоровые и позитивные отношения между родителями и подростками позволяют последним:

- почувствовать, что в них ценят личность;
- зеркально отражать уважение и признательность;
- научиться слушать других людей;
- воспитывать в себе желание взаимодействовать;
- обдумывать и формировать ценности и убеждения;
- учиться вести переговоры и идти на компромисс;
- относиться к окружающим с сочувствием;
- чувствовать себя неотъемлемой частью общества;
- принимать жизненные перемены.



Девятнадцатилетний Марк обратился ко мне за помощью, потому что ему надоело бесцельно ходить в колледж, и он решил выбрать себе определенный курс. Марк сказал мне, что в будущем его ожидает диплом колледжа (не важно в какой области), ничего не значащая работа, дом в пригороде, жена и двое детей. Я спросила его, неужели это то, чего он действительно ждет от жизни. Казалось, мой вопрос застал его врасплох. «Что значит, чего я действительно жду от жизни? – спросил он. – А чего же ещё мне ждать?»

Несколько месяцев мы с Марком выясняли, что ему действительно интересно, и затем начали разрабатывать план его обучения в колледже и дальнейшей карьеры. Он понял, что его предыдущие представления о жизни были позаимствованы у кого-то и надуманны, а на самом деле больше всего ему хочется иметь интересную работу, приносящую удовлетворение. Цель своей жизни он видел в том, чтобы каждый день жить в полную силу и таким образом приносить пользу обществу, чтобы работа его имела значение для окружающих.

Со временем я объяснила Марку, что в жизни всегда есть выбор, и он не обязан слепо следовать чьей-то программе. Я была его коучем

и учила его определять его собственные ценности, «выбирать выбор», нести ответственность за свои поступки. Я помогла ему выстроить внутренние ресурсы таким образом, чтобы следовать собственному выбору и принимать сознательные решения, основанные на том, что для него важно. То же самое может сделать и родитель-коуч для подростка.

Подростки всего мира ищут смысл и цель жизни, также как вы и я. Доказать им, что они достойны этой жизни, – это часть коучингового процесса. Научить их отдавать, чтобы получать, – в этом суть коучинга.

КАЧЕСТВА КОУЧА

Кто вы? Вы знаете ответ на этот вопрос? Коуч должен знать себя. Если вы собираетесь помочь своему подрастающему ребёнку найти свою индивидуальность, сначала хорошенько изучите свою собственную жизнь. Постепенно вы начинаете больше требовать от своего ребёнка, ведь теперь вы его коуч, поэтому должны быть, прежде всего, честны перед самим собой и перед ним.

Вы уже в какой-то мере обладаете качествами коуча и теперь должны проявить их осознанно и осмысленно. Когда вы и ваш подросток сталкиваетесь с новой ситуацией:

УСТАНАВЛИВАЙТЕ СТАНДАРТЫ И СЛЕДУЙТЕ ИМ

эти требования должны давать ясное представление о ваших ожиданиях;

БУДЬТЕ ГИБКИМИ И ТВОРЧЕСКИМИ

в стремлении следовать установленным требованиям;

БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ

и помните о том, к чему стремитесь, и

БУДЬТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ

на всех уровнях.

УСТАНАВЛИВАТЬ СТАНДАРТЫ

Каковы ваши стандарты? Каковы ваши взгляды на жизнь? Держите ли вы свое слово? Являетесь ли вы приверженцем духовного

пути или хотите получать все новые и новые познания на протяжении всей жизни? Стремитесь ли вы к совершенству во всех областях: в финансах, в работе, в сотрудничестве и здоровье? Если вы ставите эти цели перед своими детьми, то и сами должны стремиться к ним.

Что видит наш ребёнок, когда смотрит на нас как на ролевую модель? Подростки в состоянии проанализировать значение наших действий. Из-за того, что мотивы наших действий им неясны или мы преуменьшаем неприятные аспекты собственных характеров, подростки, в свою очередь, постоянно требуют объяснений. Почему? Это популярный припев.

Случалось ли так, что подросток призывал вас к ответу за данное слово или за невыполненное обещание? Довольно унижительная ситуация. Мы, как родители, устанавливаем высокую планку для своих детей, не так ли? Но мы, как коучи, должны помнить и о собственной планке и быть для них примером.

БЫТЬ ГИБКИМИ И ТВОРЧЕСКИМИ

Наши требования, как и наши ценности, не существуют сами по себе. В стремлении придерживаться установленных стандартов мы не должны забывать, что нужно адаптироваться к изменяющемуся миру и, что ещё более важно, к изменяющемуся подростку. Вы не замечали? Когда вам кажется, что нужный номер уже набран, вы получаете сигнал «занято» или немедленное разъединение. Вам придется вернуться назад к основам и произвести переоценку себя и используемых методов. Я называю это оставаться **ЖИДКОСТЬЮ**, воспитывая подростка.

А ещё мы должны быть готовы к тому, что со временем наши ожидания должны видоизменяться. В процессе развития наши подростки будут становиться другими. Это их биологическая задача. Поэтому будьте готовы: изменения возможны и неизбежны. Разговор о колледже со старшеклассником, которому скоро предстоит выпускной вечер, пройдет совсем иначе, чем беседа на ту же тему с учеником 9 класса. Мы – родители, и наша задача – проявлять гибкость в этот период.

Благодаря такой гибкости, уникальность нашего подростка будет оценена по достоинству. Я знакома с семьей, в которой воспитыва-

ются двое близнецов-старшеклассников. Подростки учатся в разных школах, чтобы каждый мог проявить себя благодаря различным стилям обучения. Их родители поставили перед ними задачу – выполнение домашнего задания, зная, что у близнецов разный ритм работы. Они приняли мудрое решение позволить ребятам самим выбирать то, как и когда те будут выполнять поставленную задачу, чтобы каждый мог приспособиться с учетом своих возможностей. Помните, цель может быть одинаковой для всех, но способы её достижения – разными.

БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ

Одни из нас терпеливы от природы, другим приходится делать над собой усилие, постоянно напоминая себе о своей цели. Почувствовав, что вы теряете терпение, сделайте паузу и загляните в себя. Терпение – это долгосрочная инвестиция. Вам потребуется много времени, чтобы помочь своему подростку построить свое будущее!

Скорее всего, ваш ребёнок не придет в восторг от данной концепции. В наш век компьютеров, мобильных телефонов, видеоигр и онлайн шопинга молодежь привыкла думать, что все в жизни происходит с той же скоростью, с которой работает Интернет. Это ваша задача помнить о том, что ваши отношения с ребёнком продолжают-ся изо дня в день, переходя из подросткового возраста во взрослую жизнь. Терпение позволит вам по-настоящему взаимодействовать друг с другом из года в год. Это и есть награда.

Хотя кажется, что ваш подросток «подключен» со скоростью своих видеоигр и компьютеров, он может расти и обучаться только с биологической скоростью. Дело в том, что все мы можем обучаться только с той скоростью, с которой наши физические тела могут усваивать новую информацию. Проявите уважение к этому чуду – и пусть оно сопровождает вас на пути к терпению в отношениях с вашим ребёнком.

Сравните этот процесс с ездой на велосипеде. Вспомните себя в пятилетнем возрасте, разве вы сразу запрыгнули на велосипед и стали разъезжать по соседским улицам? Нет, вам понадобилось время, чтобы научиться этому, чтобы вся необходимая информация постепенно усвоилась в вашей голове и в вашем теле. Вы падали и поднимались, снова падали и снова поднимались. После того, как вы многому научились и много потренировались, вы стали мастерски

управляться с велосипедом. Пока вы и ваш подросток учитесь новым вещам, используя возможности коучинга, держите ноги строго на педалях, дайте себе возможность потренироваться, когда это необходимо, и будьте терпеливы, не требуйте немедленных результатов.

Не забывайте быть терпеливыми и по отношению к себе, ведь вы меняете и свою жизнь, становясь родителем-коучем. Навыки, описанные в этой книге, можно освоить, но это ещё не все. Позвольте себе постепенно знакомиться с новыми способами общения со своим ребёнком, постепенно узнавать его как личность. Пусть эти знания улягутся в вашей голове, в вашем сердце и в вашем теле. Постепенно приступайте к применению идей, представленных в этой книге, и тренируйтесь, тренируйтесь, тренируйтесь. Привыкайте к небольшим изменениям: Вы учитесь.

Если вы, как родитель-коуч, будете работать, основываясь на терпении, все ваши тренировки окупятся в виде небольших дивидендов, выплачиваемых регулярно в течение всей жизни.

БУДЬТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ

Последовательность – это тот источник, к которому вы будете возвращаться снова и снова, сталкиваясь с ежедневными изменениями в мире и в вашем подростковом возрасте. Если вы будете последовательны в своих поступках и выполнять собственные обещания, ваш ребёнок, беря с вас пример, и сам сможет стать последовательным. Представьте, как это поможет ему при выполнении домашних заданий!

Последовательность означает ещё и то, что вы должны быть всегда доступны для своего ребёнка. Большая занятость, много работы и усталость – вот те причины, которыми родители оправдывают свое отсутствие рядом со своими детьми тогда, когда те уже достаточно подросли, чтобы самим заботиться о себе. Родители признаются, что в то время, когда дети были маленькими, еще можно было как-то совмещать напряженный график работы и командировок с воспитанием, пользуясь услугами няни. Сейчас же, когда они стали подростками, ситуация стала выходить из-под контроля. Оставаясь дома одни, наедине с видеоиграми и фастфудом, они вынуждены сами заботиться о себе.

Вместо того чтобы становиться самодостаточными, дети, достигшие подросткового возраста, требуют повышенного внимания со сто-

роны родителей. Это то время, когда родителям нужно замедлить темп жизни и постараться больше времени проводить дома. Один из родителей описал этот феномен как переход от «качественного времени» к «количественному».

Подсчитайте в уме количество тех часов и минут, в течение которых вы физически доступны для своего подростка. При необходимости пересмотрите свое расписание – возьмите работу на дом, найдите новое хобби, которое не отрывало бы вас от дома, приглашайте друзей к себе. Подростки хотят знать, что вы дома. Подумайте о том, чего просит ваш ребёнок: «Будь со мной. Не оставляй меня».

НАВЫКИ КОУЧА

Теперь, когда вы сознательно воспитываете в себе качества, необходимые коучу, вы готовы освоить самые актуальные инструменты коучинга. Начните с наблюдений за собой во время общения с подростком.

Всегда ли вы:

ГОВОРИТЕ

четко?

СЛУШАЕТЕ И СТАРАЕТЕСЬ ПОНЯТЬ

точку зрения своего ребёнка?

ОТКРЫТЫ

для новых возможностей?

СТАРАЕТЕСЬ ВОЗДЕРЖАТЬСЯ

от критики?

НАЦЕЛЕНЫ

на результат?



Это те краеугольные камни, на которых строятся хорошие взаимоотношения. Если вы сфокусируетесь на этих действиях, то начнете осознанно воспринимать собственные привычки и сможете, при необходимости, изменять их.

Не волнуйтесь, если эти новые поведенческие модели покажутся вам странными. Продолжайте стараться использовать их! Очень скоро вы осознаете, что эти навыки стали частью вашей жизни, и ваш подросток начнет полагаться на них.

УМЕНИЕ ГОВОРИТЬ

Речь – это мощный инструмент, с её помощью можно вызывать внутренний подъем, оказывать поддержку, направлять, а можно и наоборот – ранить, сломить, оскорбить. Речь часто используется небрежно, как рефлекторное действие. Не забывайте сделать вдох перед тем, как вы начнете говорить. Будьте осторожны в использовании этого приема – это палка о двух концах. Акт говорения включает в себя выбор слов и их подачу. Давайте проанализируем то, как мы разговариваем со своими детьми. Наш выбор слов должен передавать неподдельное уважение, а не вынужденную терпимость. Наша подача – дыхание, тон голоса, модуляция и телодвижения – должны соответствовать нашим словам, иначе смысл будет потерян. «Пустые» слова, не поддержанные позитивной подачей, сродни улыбке на губах, но не в глазах. Мы все знаем, что бывает, когда человек на самом деле не имеет в виду то, что говорит.

Наблюдайте за собой и за тем, как вы общаетесь со своим подростком. Каким тоном вы говорите: вежливым и уважительным или резким, отпуская скупые слова, отражающие ваше нетерпение и раздражительность? Есть ли в вашей речи позитив и поощрение или она приправлена негативными всплесками, которые спровоцированы затаённым мнением о том, что все подростки сложные, невоспитанные бунтари.

Попробуйте следующий способ: поинтересуйтесь у своего друга или у партнера его мнением о том, как вы общаетесь в присутствии своего ребёнка. Задайте следующие вопросы: «Вызывает ли мое общение у ребёнка желание открыться мне и поговорить со мной?», «Использую ли я слово “должен”, когда говорю ему, что нужно сделать, подразумевая, что я точно знаю, как ему себя вести?», «Произношу ли я слова, о которых потом сожалею и которые могут ранить самооценку моего ребенка?»

Сознательно контролируйте свои слова и манеру говорить. Озвучивайте четкие просьбы. Если ваш сын или ваша дочь не делают того, о чем вы их просите, или не выполняют свои обязанности по дому, возможно, они просто не понимают, чего вы от них хотите. Мысленно проанализируйте, достаточно ли четки и понятны ваши просьбы.

Одна моя клиентка, Андреа, постоянно раздражалась, если её сын Дэвид не мыл своевременно посуду после ужина. Андреа говорила сыну: «Я бы хотела, чтобы ты вымыл посуду после ужина». Сын ничего не говорил в ответ, и через какое-то время Андреа начинала злиться на него: «Почему посуда не вымыта?».

По моему совету в следующий раз Андреа задала четкий вопрос своему сыну, попросив его указать временные рамки. Она сказала Дэвиду: «Поскольку сегодня твоя очередь мыть посуду, когда ты хотел бы начать это?». Андреа была потрясена, получив от сына ответ, что он приступит к этому через десять минут. «И не было никаких ссор и ругани, он просто вымыл тарелки!» – сказала она.

Задавая четкий вопрос и получая ответную реакцию, вы заключаете своего рода соглашение с подростком. Соглашения могут заключаться по мелочам, вроде мытья посуды или уборки, а также и по более глобальным вопросам. Мы, взрослые, каждый день заключаем соглашения с коллегами и супругами, на работе и в повседневной жизни, не надеясь, что они догадаются сами прочесть наши мысли. Разве не стоит нам также вести себя со своими подростками, а не считать, что они и так знают, чего мы от них хотим?

Другая мать, Кэролайн, использует соглашения как особый «язык», который помогает отбросить все лишние недоразумения. «Когда я прошу своего сына Майкла выбрасывать мусор по понедельникам, я делаю это особым образом и знаю точно, о чем мы договариваемся, – рассказывает Кэролайн. – Я поняла, что однажды попросив его о чем то, я не должна думать, что он автоматически станет считать это своей повседневной обязанностью. Я сама должна решить, о чем попросить его, и четко сформулировать свою просьбу. Например: “Не мог бы ты выносить мусор каждую неделю по понедельникам? И давай договоримся, что это будет твоей обязанностью”».

Использование слова «соглашение» позволяет Кэролайн четко и детально формулировать свои ожидания, а её сыну осознавать сте-

пень его участия и ответственности. В противном случае ему самому пришлось бы восполнять недосказанное, и, возможно, позже он воспользовался бы этим как оправданием. «Теперь он сам ставит четкие задачи передо мной, – говорит Кэрролайн, – и просит меня придерживаться наших “соглашений”. Наш язык соглашений помогает нам быть честными друг с другом и держать данное слово».

Привычка использовать соглашения при распределении домашних обязанностей подготовит вас обоих к решению более важных проблем, таких, как вождение автомобиля, свидания с девушками и т. д. Это научит взрослеющую личность принимать жизненно важные решения.



«Делай, как я говорю» должно превратиться в «делай, как я делаю». Все дети учатся на чьих-то примерах. Родитель-коуч должен смоделировать причинно-следственные взаимоотношения в соглашениях:

ЧЕТКО ФОРМУЛИРУЙТЕ СВОИ ПРОСЬБЫ,

БУДЬТЕ УВЕРЕНЫ В ТОМ, ЧТО ГОВОРИТЕ –

не соглашайтесь на то, в чем вы не уверены, и не обещайте того, чего не собираетесь выполнять.

ДЕРЖИТЕ СЛОВО,

ПУСТЬ ВАШ ПОДРОСТОК ВИДИТ, ЧТО ВЫ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ,

если пообещали что-то, вы свое слово сдержите!

УМЕНИЕ СЛУШАТЬ

Умение внимательно выслушать точку зрения молодого человека жизненно необходимо. Слушать – значит понимать. Подростки в поисках своей индивидуальности жаждут быть понятыми. Настраиваете ли вы своего ребёнка таким образом, чтобы он действительно почувствовал, что был услышан вами? Как вы слушаете – внимательно и вдумчиво или постоянно перебиваете, пытаясь выдать моментальное решение или «правильный» ответ?

Не торопитесь..., выслушайте и попытайтесь понять причину. Если вы слышите только слова, а не то, что скрывается за ними, вы создаете пропасть. Сделайте глубокий вдох, когда говорите с подростком, и постарайтесь избегать комментариев, объясняющих «как я справился бы с ситуацией». Помните, что фокус коучинга направлен не на вас. Вместо того чтобы советовать подростку, что ему делать, выясните его мнение о том, что он сам мог бы сделать. Выслушайте его внимательно, постарайтесь начать обсуждение. Наши дети не становятся нашими идеальными копиями, они самостоятельные личности. Проявляйте уважение к тому, кто они есть и кем им предстоит стать.



Еще одна моя клиентка, Мишель, рассказала, как недавно её «оскорбила» собственная девятнадцатилетняя дочь. Девушка была настроена очень критично и сказала своей матери, что та плохо справилась со своими родительскими обязанностями, поэтому с сегодняшнего дня она собирается жить совершенно другой жизнью! Мишель была совершенно подавлена этой ссорой, но, рассказывая мне о ней, она старалась оправдаться, объясняя, какой хорошей матерью она была и вот что получила в качестве благодарности.

Меня поразило, что мать не смогла услышать свою дочь и дать ответ девушке, ищущей свое место в жизни, – дочери, которую она так любила. Возможно, если бы эти мать и дочь начали такой разговор раньше, у них, наверное, были бы разногласия по поводу жизненных ценностей и жизни в целом, но они постарались бы уважать мнения друг друга, что позволило бы избежать столь грандиозной ссоры. Если бы они научились внимательно слушать друг друга, то постарались бы понять противоположную точку зрения.



Дискутировать по вопросам основных жизненных принципов с чьим-то отпрыском – задача непростая, но мы сами решаем, как отвечать на их вопросы. Постарайтесь слушать с открытым сердцем и начинайте общаться с малых лет. Начните работать над своим умением слушать, установив перед собой цель – научиться смотреть на ситуацию глазами подростка. **Старайтесь услышать:**

СУТЬ
того, о чем говорят подростки;
ТО, О ЧЕМ ОНИ УМАЛЧИВАЮТ;
ПОДАЧУ,
а также слова, которые они используют;
ЧТОБЫ ПОНЯТЬ,
а не просто отреагировать;
С СОСТРАДАНИЕМ.

БУДЬТЕ ОТКРЫТЫ ДЛЯ ПЕРЕМЕН

Коучинг детей подросткового возраста не является точной наукой. Быть коучем – означает пробовать новые методы, делиться идеями, вносить предложения. Точной формулы для воспитания всех подростков на свете не существует, да она и не нужна. Будьте открыты для новшеств. Вспомните основные навыки, необходимые коучу: устанавливать стандарты, быть гибким, терпеливым и последовательным в своих действиях. Не забывайте, что, однажды став родителями, вы остаетесь ими навсегда.

Если вы готовы к переменам, это означает, что вы готовы поддерживать своего ребёнка и в горе и в радости. Признайте тот факт, что каждый ребёнок проживет свою жизнь по-своему: не так, как это сделали вы, и не так, как это было у его братьев и сестер. Такой образ мыслей даст подростку свободу в поисках его собственного стиля. Родители, воспитывающие больше, чем одного ребёнка, говорят о том, что они могут быть настолько решительными и последовательными, насколько сами сочтут нужным. Однако они признают, что для того, чтобы быть эффективными, они должны найти индивидуальный подход к каждой взрослеющей личности и учитывать стиль обучаемости каждого ребёнка.



Мой клиент Джеф, в прошлом профессиональный футболист, познал на собственном опыте, как дать возможность сыну самому принимать решения, заниматься ли ему профессиональным спортом. Райан, сын Джефа, увлекся скалолазанием. Узнав об этом, Джеф

купил ему абонемент в спортзал недалеко от их дома, чтобы Райан мог тренироваться. Тем временем другая спортивная секция пригласила молодого человека в юношескую команду по скалолазанию. Отец и сын изучили все соревновательные аспекты данного вида спорта, и Райан начал посещать тренировки.

В тот день, когда Райан должен был впервые участвовать в соревнованиях, он пришел к своему отцу и сказал, что не будет выступать на них. Он объяснил, что скалолазание было для него только хобби, и соревнования его не интересуют. Джеф молча выслушал его объяснения, не высказывая своего собственного мнения по поводу соревнований. Он позволил своему сыну самому принять решение относительно его участия в них. Джеф воздержался от того, чтобы давать советы или каким-то образом давить на своего сына, предоставив ему возможность самому сделать выбор. И Райан его сделал. Он сказал буквально следующее: «Я решил, что не буду участвовать в сегодняшних соревнованиях. Я буду заниматься скалолазанием для собственного удовольствия».



Смысл коучинга заключается не в том, чтобы давать правильные советы, а в том, чтобы подготовить подростков к принятию собственных решений. Иногда, когда подростки обращаются за помощью в решении сложной проблемы или ситуации, совет необходим. Но чаще всего гораздо важнее позволить молодому человеку самому найти верный путь. Вместо того чтобы стараться разрешить каждую проблему своего подростка, мы должны научиться слушать его и разговаривать с ним так, чтобы помочь ему найти свои собственные ответы на волнующие его вопросы.

ВОЗДЕРЖИВАЙТЕСЬ ОТ КРИТИКИ

Как вы реагируете, когда ваш подросток: а) увлекается чем-то новым, вроде вегетарианства или медитации; б) находит себе приятеля не из вашего круга; в) хочет сделать себе татуировку или вставить кольцо в нос? Конечно, у вас будет свое мнение по этому поводу. Станете ли вы инстинктивно осуждать то, что считаете неправильным или неподходящим? Будете ли демонстративно высказывать свои суждения? Начнете ли критиковать своего ребёнка ещё до того, как поговорите с ним по существу?

Осуждение подростка в тот момент, когда тот выполняет свою работу, ища собственные ответы, может стать губительным для ваших отношений. Помните, что вы исполняете роль коуча, а не администратора. Вместо того чтобы обрушиваться на подростка с критикой, когда он делает или предлагает что-то, что вам не нравится, или то, чего вы не одобряете, постарайтесь начать разговор, который позволит вам узнать всю историю целиком. Выясните, что стоит за его желанием получить что-то или узнать о чем-то, выходящем за пределы доступной сферы его жизни. Изменить интуитивно негативное отношение на желание понять причины и исследовать все возможности – вот в чем заключается умение родителя-коуча воздерживаться от осуждения.

Мой клиент Джо рассказал, что научился откладывать собственные интерпретации и видеть новые перспективы. Его дочь Энн пришла к нему с душераздирающей историей о том, что её предала школьная подруга. «Я воспринял это как возможность не вмешиваться в её историю», – сказал Джо.

С таким настроем Джо удалось воздержаться от того, чтобы начать навязывать такое решение данной проблемы, какое когда-то в юности использовал он сам. Он смог по-настоящему выслушать свою дочь и поддержать её совершенно иначе: «Я позволил ей высказаться, поддержал её. Я был рядом с ней. Я слушал и не пытался осуждать ни её, ни другую девочку. В результате у нас получился долгий разговор, и она почувствовала себя услышанной и ощутила уважение к себе».



Чем больше вы наблюдаете и оцениваете ситуацию, не стремясь тотчас найти немедленный выход, тем больше у вас шансов поговорить по душам с подростком. Просто попробуйте, и это перестанет быть для вас несбыточной мечтой.

НАЦЕЛЕННОСТЬ НА РЕЗУЛЬТАТ

Мы живем настоящим, но нам необходимо задумываться и о будущем. Когда я провожу коучинг со своими клиентами, я часто прошу их подробно рассказать, какого результата они хотят достичь в итоге. После этого я спрашиваю: «Что вам нужно изменить в своей жизни сейчас, чтобы достичь желаемого результата в будущем?».

Мы вместе стараемся распланировать ближайшие годы и сфокусироваться на достижении поставленной задачи.

Родитель-коуч тоже должен все время помнить о будущем. Общаясь с подростком, помогите ему увидеть новые перспективы и в дальнейшем поддерживайте его стремление достичь того, чего, по его словам, ему хочется достичь. Если же увлечение окажется скоротечным и он потеряет к нему интерес, не страшно. Просто он узнал о себе что-то новое: катание на собачьих упряжках не станет делом всей его жизни, или ему не нравится играть в группе, но зато у него отлично получается выступать соло. Признавая индивидуальность своего ребёнка и позволяя ему самому искать смысл жизни, вы преподнесите ему самый большой подарок, который только можете сделать. На языке коучинга это называется прокладывать путь к желаемому результату.

Джеф, чей сын раскрыл в себе любовь к скалолазанию, но не к соревнованиям, смог поддержать сына в его желании стать скалолазом-любителем. Решив не вмешиваться, он дал ему возможность сфокусироваться на том, чего тот по-настоящему желал. Ваша задача, как родителя-коуча, – помочь своему ребёнку найти путь к цели, снабдив его необходимыми инструментами для исполнения его мечты, большой или маленькой.



Проводя сеансы коучинга с подростками, я неизбежно сталкиваюсь с проблемами выбора колледжа, карьеры, работы и других планов на будущее. Это серьезные вопросы и они могут быть пугающими. Многие подростки стараются вообще не думать о них.

Я учу этих молодых людей рассматривать ближайшие несколько лет, за которые им предстоит принять важные решения, как приключение. Мы начинаем с разговоров о том, каким они видят своё будущее – кем и где они хотят быть. Затем мы начинаем работать в обратном направлении, чтобы сформулировать план, который приведет их к цели. Мы в буквальном смысле рисуем на бумаге большую шкалу, заполняя деления необходимыми вехами: SAT-тест, заявление о принятии в колледж или на работу, заявление на предоставление финансовой помощи, резюме, открытие банковского счета, поиски квартиры, переезд и т. п. Выполнение всех этих шагов неизбежно приведет к появлению конечной цели: ученой степени, работе в какой-то конкрет-

ной компании или желанию начать собственный бизнес. Мы начинаем с того, что рисуем в голове конечную картину и составляем план.

Обратите внимание на слово «мы». Не нужно планировать жизнь подростка вместо него самого. Это обусловит его зависимость от вас, его родителей. Вы будете всегда планировать его жизнь, не принимая в расчет его надежды и мечты. В то же время, если вы совсем не будете вмешиваться и позволите своему ребёнку самому разбираться в нелегких лабиринтах школьной жизни, колледжа и/или карьеры, он почувствует себя одиноким и неуверенным. Сфокусировавшись на конечной картине, вы сможете сбалансировать свой вклад в жизнь ребёнка таким образом, чтобы он был приемлемым для вас обоих.

ЧТО ДАЛЬШЕ? НАЧНИТЕ ДЕЙСТВОВАТЬ!

Теперь, когда вы уже оценили свой статус родителей и приняли решение примерить на себя роль коуча, настало время проверить на практике то, чему вы научились. Конечно, легко и просто читать призывы к терпимости и хорошо, когда тебе напоминают о том, что пора использовать полученные навыки, но не так-то просто применять их в реальной жизни. Не волнуйтесь: у вас уже есть все, что нужно для успеха. Перфекционизм – не главное при общении с подростком. Установление отношений – вот в чем задача.

Вы приобретете те качества и освоите те навыки, которые вам понадобятся. Во второй части этой книги вы найдете всю необходимую информацию о том, как интегрировать полученные знания в своё повседневное общение с подростком. Основа для построения коучинговых отношений с вашим подростком уже заложена; теперь от вас зависит их дальнейшее развитие.

Все мы хотим иметь хорошие отношения со своими взрослеющими детьми. Мы, взрослые, ответственны за то, чтобы сделать первый шаг и в дальнейшем продолжать обучаться и применять важные элементы коучинга, которые я описала, ежедневно выполняя свои обязанности по воспитанию. Мы должны стремиться играть значимую роль в жизни молодых людей и для этого сами обязаны измениться. Таким образом мы сможем построить длительные и уважительные отношения со следующим поколением.



**ЧАСТЬ ВТОРАЯ
СЕМЬ СПОСОБОВ БЫТЬ
КОУЧЕМ ДЛЯ ПОДРОСТКА**

УВАЖАТЬ

СЛУШАТЬ

ПОНИМАТЬ

ЦЕНИТЬ

ПОДДЕРЖИВАТЬ

ПООЩРЯТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

ЧТИТЬ НЕЗАВИСИМОСТЬ

ПЕРВЫЙ СПОСОБ: УВАЖАТЬ

«Если ты УВАЖАЕШЬ меня, я буду тебя слушать».

УЧИТЕСЬ УВАЖАТЬ

Поскольку наша задача, как родителей-коучей, заключается в том, чтобы построить любящие взаимоотношения со своими детьми-подростками и помочь им подготовиться к будущему, мы должны прежде всего донести до их сознания то, что мы ценим их как личности и верим в них. Мы демонстрируем это с помощью семи способов – мы стараемся уважать их сущность, слышать их, стараемся понять их точку зрения, ценим их уникальные качества, мы всегда рядом, мы возлагаем на них ответственность и помогаем им стать независимыми. Все это начинается с уважения.

Словарь Вебстера дает такое определение глаголу «уважать» – «относиться с особым почетом или расположением». Обратите внимание, что слово «заслуживает» в данном определении не используется. Уважение – это то, что нужно всем людям просто за то, что они есть. Мы должны относиться к подросткам с почетом уже потому, что они люди, которые делают свою работу – взрослеют, превращаясь во взрослых.

Мы можем выражать своё уважение к подросткам различными способами. Уважение может звучать в наших словах, проявляться в жестах, во внимании или в умении впитывать информацию, которой делятся с нами молодые люди, не стремясь при этом делать моментальные выводы или пытаться решить их проблемы. Просто действовать с позиции коуча, сфокусировавшись на подростке, – это тоже является способом выражения уважения.

Двое моих клиентов нашли способ сделать уважение ощутимым для себя.

ТАМИ

Тами – одинокая мать, воспитывающая двенадцатилетних близнецов, призналась мне, что она может уважать своего сына Роберта, отличника, но ей сложно испытывать уважение к дочери Лесли, потому что она трудный ребёнок, часто огрызается и плохо учится. Тами создала прецедент в своём доме, основанный на том, что

уважение напрямую зависит от поведения детей и от их успехов в школе. У неё появилось много поводов, чтобы похвалить «хорошего» сына, и в то же время она постоянно конфликтовала с «плохой» дочерью. Женщина непреднамеренно «увековечила» определения плохой/хороший, выражая своё уважение только тогда, когда Лесли или Роберт делали что-то, что она считала заслуживающим ее похвалы или внимания.

Я попросила Тами постараться выразить своё уважение обоим детям уже за то, что они личности. Это открыло ей глаза на собственное поведение, и она захотела попробовать новый метод. «Только как это сделать?» – удивлялась Тами.

Мы говорили о том, чтобы просто употреблять слово «уважение» в разговоре с обоими детьми, и о том, как перестать использовать похвалу в качестве награды или инструмента для восхваления. Я попросила Тами хорошенько подумать о тех замечательных качествах (не о достижениях), которыми обладают близнецы, каждый ребёнок в отдельности, и начать уважать их только за то, что эти качества у них есть. Она пообещала, что не будет произносить слово «уважение» применительно к поведению подростков, их успехам или неудачам, а станет использовать его для выражения позитивного, безоговорочного уважения.

«Я стала повторять слово “уважение” при ежедневных беседах с обоими детьми, – рассказывала она позднее. – Моя дочь, с которой было больше всего проблем, просто вцепилась в него. Она тут же воспряла духом, как только я сказала ей, что уважаю её умение принимать трудные решения. Одно только использование этого слова стало ключиком к ней. Произнося его, я смогла отодвинуть в сторону все недовольства, которые могли вызвать её поведение или ситуация, в которой она оказалась».

Тами упомянула, что теперь она использует слово «уважение» как инструмент коучинга: «Для меня это стало своего рода напоминанием или “пусковым механизмом”. Когда я думаю об уважении, мои слова становятся более ободряющими, в них больше поддержки, чем раньше. Теперь оба моих ребёнка знают, что я уважаю их, но именно для моей дочери это стало находкой. Её отношение ко мне значительно улучшилось, и она разговаривает со мной чаще и больше, чем когда либо».

ДЖИМ

Джим – разведенный отец, чья дочь-подросток Трина живет в другом штате, решил применить концепцию ценности в своей речи и образе мыслей как один из способов выражения своего уважения. Он старался придумать, как в телефонных разговорах показать своей дочери, что он ценит её.

Джим стал вставлять слово «ценю» в обычные разговоры с Триной. Он не использовал его по какому-то особому поводу, а просто вставлял в разговор, давая понять своей дочери, что он ценит её за то, какая она есть. Таким образом, их телефонные отношения стали более близкими. Джим сообщил, что такое общение с дочерью позволило ей открыться и больше доверять ему, даже по телефону.



ДЕМОНСТРИРОВАТЬ УВАЖЕНИЕ

Кто-нибудь когда-нибудь говорил вам: «Я Вас уважаю»? Как вы чувствовали себя при этом? Демонстрация вашего уважения для кого-то может являться подтверждением смысла его существования. Подросткам особенно не хватает такого подтверждения: это позволяет им почувствовать, что они не одиноки, что они на верном пути.

Проверьте своё собственное определение слова «уважение». Выражаете ли вы уважение в адрес своего ребёнка-подростка? В адрес других подростков? Скорее всего, в глубине души вы уважаете своего ребёнка, но боитесь или стесняетесь сказать ему в лицо «я уважаю тебя».

Ваш ребёнок может и не догадываться о вашем уважении, пока вы не скажете ему об этом напрямую. Говорить другим взрослым о том, что вы уважаете своих детей, – это совсем не то, что сказать то же самое подростку. Спросите у него: «Как ты хочешь, чтобы проявлялось мое уважение к тебе?». Записывайте его ответы и не критикуйте, просто слушайте. Вот! Так вы уже выразили ему своё уважение.

Упражнение 1: произнеси

Постарайтесь использовать слово «уважение» при повседневном общении с подростком, произносите его уважительным тоном! Старайтесь сознательно произносить его хотя бы раз в день в течение ближайших нескольких недель. В конце каждого дня задавайте себе вопрос: как вы использовали это слово сегодня и каким был результат.

Упражнение 2: репетируй

Каждое утро, стоя у зеркала, потратьте целую минуту на то, чтобы сказать самому себе «я тебя уважаю». Произнося это, будьте искренни. Привыкайте слышать себя произносящими слово «уважение». Будет проще сказать и продемонстрировать уважение окружающим, если вы научитесь сначала говорить это самим себе.

Упражнение 3: качества

Составьте список всех друзей и знакомых, которых вы уважаете, и напишите, почему вы их уважаете. Рядом укажите, за какие именно качества вы их уважаете.

Теперь добавьте к этому списку всех знакомых подростков. Пополните список теми хорошими качествами, которые характеризуют каждого из них. Положите список в карман, кошелек или сумочку и просматривайте его каждый день в течение ближайших двух недель. Начните использовать слова, которые описывают качества, а не поступки, которые вы уважаете в своём ребёнке.

ВТОРОЙ СПОСОБ: СЛУШАТЬ



«Если ты *СЛУШАЕШЬ* меня, я чувствую, что ты меня понимаешь».

УЧИТЕСЬ СЛУШАТЬ

Умение слушать это наука, а в конечном счете – искусство. Случалось ли так, что вы пренебрегали чьими-то словами, а потом думали: «Мне надо научиться лучше слушать других». Вот он, ваш шанс: «Чаще всего подростки жалуются, что их никто не слушает».

Словарь Вебстера дает следующее определение глаголу «слышать» – «слушать, прилагая сознательное усилие»; «прислушиваться». Очевидно, что и Вебстер когда-то был подростком. Подросткам необходимо чувствовать, что их слушают и слышат. Действительно слышат.

Для того чтобы научиться фокусироваться и изменить свою манеру слушать, начните слушать внимательно. Старайтесь понимать, а не просто отвечать. Слушать осознанно означает осуществлять добровольное действие, а не пассивный рефлекс. Вы можете научиться контролировать процесс под названием «слушать». Стараясь подстроиться под мнение другого человека, пользуйтесь основными навыками хорошего коуча. Помните, что конечная задача – слушать, чтобы понять. Тренируйтесь на всех, с кем общаетесь, и введите эти элементы слушания в свой «молчаливый» репертуар:

СЛУШАТЬ внимательно, перед тем как высказывать своё мнение;

ПРИСЛУШИВАТЬСЯ к точке зрения собеседника;

СТАРАТЬСЯ ПОНЯТЬ суть или скрытые мотивы.

Умение слушать является частью коммуникативного цикла, состоящего из двух основных элементов – говорить и слушать. Участвуя в завершении данного цикла, вы проявляете уважение к человеку, вашему партнеру по диалогу.



Таким образом, умение слушать становится важной составляющей частью, активным выражением уважения, которое разгоняет весь процесс и превращает его в вечное движение. Слушать. Уважать. Больше слушать. Больше уважать. Чем больше мы слушаем своих подростков, тем больше они станут доверять нам и искренне общаться. Так мы прокладываем путь к доверительным отношениям.

Быть хорошим слушателем это один из способов дать понять подростку, что его уважают, и тогда вы получите его уважение в ответ. В ситуации, когда необходимо стать хорошим слушателем, глубоко вздохните и вспомните о своей роли родителя-коуча. В центре внимания ваш ребёнок, а не вы.



Двое моих клиентов нашли способ слушать, фокусируясь на говорящем – подростке, а не на собственном мнении или реакции на сказанное.

ДЭН

Дэн, отец и писатель, каждый день сталкивается с понятием «точка зрения». Он пришел к выводу, что может использовать уже сложившуюся для него концепцию в общении с дочерью Лаурой. «Я теперь слушаю, пользуясь её точкой зрения, стараясь при этом вспомнить, каково это, когда тебе шестнадцать. Само общение в таком режиме позволяет мне расслабиться и не рассуждать о том, что думаю Я. Она просто хочет поделиться тем, как прошел её день, и ей не нужно,

чтобы я вмешивался, перебивал или высказывал своё мнение. Выбранная мною позиция родителя-коуча очень повлияла на качество нашего общения. Я стал меньше говорить и больше слушать».

РОБИН

Робин, одинокая мать, воспитывающая троих подростков, пришла к тому же выводу: «Работая консультантом, я вынуждена постоянно внимательно слушать то, что говорят мне мои клиенты. До этого момента я никогда раньше не задумывалась о том, чтобы так же слушать своих детей. Я не стала идеальным слушателем, но теперь я осознанно «не вмешиваюсь» в их истории и даю им возможность говорить о себе, а не о моем мнении. Я довольно сильная личность и привыкла диктовать свои условия, но с моими детьми такой подход не срабатывает».

Робин открыла для себя тот факт, что умение внимательно слушать может не только помочь в общении. Оно вполне способно оказывать и лечебное воздействие. «Я освоила несколько новых коучинговых инструментов, таких, как умение слушать и слышать суть проблемы, что, в свою очередь, помогает мне понять, что в действительности происходит, – говорит она. – Во время нашего последнего разговора моя шестнадцатилетняя дочь Ким сама пришла к мысли о том, как решить беспокоившую её проблему. Это произошло за те пять минут, которые занял наш разговор, во время которого я только слушала!»

ПОКАЗАТЬ, ЧТО МЫ СЛУШАЕМ

Подумайте о том, почему так важно слушать. Мы получаем информацию и перерабатываем её тысячами различных способов, чтобы в результате преобразовать в понятную для нас форму. А теперь подумайте, зачем мы говорим. Мы говорим для того, чтобы передать информацию, иногда для того, чтобы узнать чье-то мнение или получить одобрение, иногда нет.

Вы когда-нибудь звонили кому-то, чтобы «просто поговорить»? Вы когда-нибудь замечали, что, разговаривая с подругой на одну тему, вы как-то незаметно переходили на то, что вываливали на неё все свои проблемы, хотя они и не имели к ней никакого отношения? Вам просто нужно было обработать эту информацию в своей собственной голове. Если вам везло, то ваша подруга молча слушала, позволяла вам высказаться,

при этом вы отчаянно жестикулировали, чтобы лучше услышать и осознать вами же сказанное. Слушая вас, она позволяла вам слушать себя.

Внимательно проследите за тем, как вы слушаете. Когда ваш ребёнок все-таки решает открыться вам, как вы слушаете его? Ждете ли вы, что он попросит совета, или заранее готовитесь выдать решение? Обращайте внимание на те жесты, которыми вы пользуетесь. Есть ли элементы критики и осуждения в том, как вы слушаете?

Подростки чувствуют, когда вы по-настоящему внимательны к ним. Старайтесь слушать очень внимательно и осмысленно.

Упражнение 1: шпаргалка

Напишите на листке бумаги: Слушать, чтобы Понимать. Повесьте его на видном месте и в течение трех дней старайтесь прочитать написанное не меньше десяти раз за день. Осознанно наблюдайте за собственной манерой слушать и начинайте претворять в жизнь свою «мантру». Не прекращайте это занятие! Продолжайте напоминать себе о ней, повторяя: «Слушать, чтобы понимать». Следите за результатами.

Упражнение 2: внимание

Просто остановитесь... тогда, когда подросток заговорит с вами. Отложите книгу, перестаньте читать газету, прекратите мыть посуду. Сделайте вдох и переключитесь. Повернитесь к своему сыну или к дочери и предоставьте им безраздельно пользоваться вашим вниманием, пока они говорят. Во время разговора сидите лицом к лицу. Старайтесь не перебивать: им нужно время для того, чтобы обработать свои мысли, высказывая их вслух.

Упражнение 3: доступность

Возьмите за правило один раз в неделю устраивать Вечер Слушаний. Выключите телевизор и избавьтесь на время от всего, что может отвлечь ваше внимание, включая телефон. Станьте доступны для своего ребёнка. Попробуйте сказать ему: «Сегодня вечером я на все сто процентов свободен и готов помочь тебе с домашним заданием по испанскому. Когда закончишь, давай пойдем поедим мороженое». Старайтесь расчистить место в своём расписании, которое будет предназначено только для взаимоотношений, и сконцентрируйтесь в первую очередь на том, чтобы слушать, а не решать проблемы.

ТРЕТИЙ СПОСОБ: ПОНИМАТЬ



«Если ты **ПОНИМАЕШЬ** меня, я чувствую, что ты меня ценишь».

УЧИТЕСЬ ПОНИМАТЬ ГЛУБОКО

Разве каждый, кто читает эту книгу, не мечтает о том, чтобы его понимали? Желание быть понятым семьей, друзьями, коллегами, и даже менеджером по работе с клиентами на другом конце телефонной линии, является фундаментальным для всех нас.

Согласитесь, что так же, как и вы, ваш подросток ищет понимания. Вспомните о тех переменах и трудностях, с которыми каждый день приходится сталкиваться молодым людям. Подростки не только хотят, чтобы их уважали и слушали, они жаждут конечного результата этих действий. Они жаждут сочувственного понимания.

Словарь Вебстера дает следующее определение глаголу «понимать» – «знать или постигать значение, важность, намерение или мотив»; «воспринимать или разгадать значение». Стремиться понять значение, важность или мотив вашего сына или дочери, которых вы так сильно любите. Старайтесь понять причины, которыми они руководствуются. Делайте так, чтобы движение внутри цикла уважать-слушать между вами и подростком не прекращалось. Взяв этот цикл за основу, постройте отношения, в которых молодой человек будет чувствовать себя понятым.



Кому захочется слушать старую прическазку: «Когда мне было столько же лет, сколько тебе...»? Двое моих клиентов нашли способ достичь понимания, основываясь на личном опыте, но при этом используя свои знания только как фон и отводя главную роль подростку.

МАНУЭЛЬ

Мануэль – любящий отец одиннадцатилетней дочери и тринадцатилетнего сына. Вместе с ними Мануэль научился использовать умение слушать для достижения конечной цели – понимания. При этом ему удастся не использовать свой собственный опыт как основу своей проницательности. Он вспоминает одну из ситуаций с его сыном Джоржем: «После долгого разговора с сыном об оценках и некоторых других проблемах я сказал ему, что думаю, что понимаю, каково ему. Наверное, трудно находиться в классе с тридцатью другими детьми и при этом не отвлекаться. Я намеренно использовал слово «понимаю» – я действительно чувствовал, что понимал его, потому что когда-то и сам был в такой ситуации. Просто я никогда раньше не говорил ему об этом. Он оценил мою заботу и понимание и, похоже, наш разговор принес ему облегчение».

ДЖОЭЛЬ

Джоэль решила взглянуть на вещи с другой стороны, для того чтобы лучше понять свою дочь. «Моя дочь Линда страдает нарушением функции внимания; ей с трудом удастся удерживать в голове своё расписание и вовремя сдавать домашнее задание. Я решила почитать специализированную литературу на эту тему. Сейчас я лучше понимаю, как работает её мозг и почему ей нужна дополнительная помощь с расписанием. Я говорю ей, что стала лучше её понимать. Теперь мне легче помогать ей. Раньше я начинала расстраиваться и сердиться – становилось только хуже. То, что я смогла понять, с какими проблемами на самом деле сталкивается моя дочь, очень сильно помогло нам».

ПОКАЗАТЬ, ЧТО МЫ ПОНИМАЕМ

Ощущали ли вы понимание со стороны взрослых, когда сами были подростками? Если да, то постарайтесь вспомнить, что давало вам это ощущение. Если нет, то постарайтесь сломать привычный механизм и начните проявлять своё понимание и сочувствие в адрес молодых людей. Старайтесь разделять их взгляды, не беря при этом на себя никаких конкретных обязательств. Понимание проявляется выражением заботы и симпатии; оно не заключается в том, чтобы давать ответы на все возникающие вопросы.

Постарайтесь со всей искренностью разобраться в причинах происходящего с вашим ребёнком. Вместо того чтобы подробно расписывать, чем ваша юность отличалась от его юности, сделайте акцент на том, что осталось неизменным. Сменяются правительства, и время бежит неумолимо, но основа человеческой природы остается неизменной.

Упражнение 1: узнайте, что он думает

Спросите своего подростка, чувствует ли он, что вы понимаете и слышите его. Вы можете задать этот вопрос применительно к вашим отношениям в целом или к какой-то конкретной ситуации. Во время разговора найдите подходящий момент, чтобы спросить: «Как ты думаешь, понимаю ли я тебя?». Не забывайте внимательно слушать, что он вам ответит. Не старайтесь занять оборонительную позицию, если ответ вам не понравится. Примите этот ответ и старайтесь использовать полученную информацию для того, чтобы усилить взаимопонимание в дальнейшем. Понимание не является единовременным действием – лампочка, однажды включенная, не продолжает гореть бесконечно. Вы можете задавать этот вопрос своему подростку довольно часто.

Упражнение 2: произнесите это

Начните употреблять слова «я понимаю» при общении с подростком, только будьте осторожны, не переусердствуйте. Использование подобных слов при общении с подростками усиливает наше желание действительно понять их. Перед тем как произнести эти слова, постарайтесь представить себя на его месте и вообразите, какова она – жизнь сегодняшних подростков. Старайтесь, произнося слова о

понимании, по крайней мере, раз в день в течение ближайших трех недель, действительно понимать, что сейчас происходит с вашим подростком. Озвучивая это словосочетание, вы почувствуете, что на самом деле понимаете его лучше, чем думали.

Упражнение 3: дышите

Избавьтесь от привычки давать совет или предлагать вариант решения проблемы вместо того, чтобы понять. Когда ваш ребёнок придет к вам поговорить, подготовьтесь к тому, чтобы слушать его и понимать, сделав два глубоких вдоха перед тем, как решите заговорить. Это позволит вам успокоиться и лишний раз подумать или отложить на время свои обычные комментарии. Пока вы дышите, напоминайте себе о том, что вам важно понять, а не сделать выводы.

Конечно, разговоры часто начинаются неожиданно. Если вам нужна помощь в том, чтобы не забыть вовремя сосредоточиться и сделать дыхательное упражнение, купите несколько цветных наклеек в магазине канцтоваров. Приклейте одну на свои часы, одну в свой ежедневник, одну на холодильник. Когда эти наклейки будут попадаться вам на глаза, это будет условным сигналом к тому, чтобы сделать вдох и сконцентрироваться на процессе понимания, а не на своих реакциях до того, как начнете что-то говорить своему подростку.

ЧЕТВЕРТЫЙ СПОСОБ: ЦЕНИТЬ



«Если ты ЦЕНИШЬ меня, я почувствую твою поддержку».

УЧИТЕСЬ ЦЕНИТЬ

Восхищение, похвалы, благодарности – все это выражения признания достойных качеств и талантов человека. Подростки признались мне в том, что им нравится слышать похвалы в свой адрес, пусть даже мимолетные, даже за что-то не столь существенное, но это запоминается надолго. Речь не идет о тех бурных аплодисментах, которые достаются первокласснику за отпечаток ладошки на

первом его рисунке. С подростком все не так просто, ему сложнее доказать, что его действительно ценят. Нужно не только искренне демонстрировать своё восхищение, но и быть искренним, чтобы вас не сочли обманщиками.

Конечно, было не сложно показать первокласснику, что его ценят; он тут же отвечал вам счастливой улыбкой и объятиями. С подростками нужно действовать более тонко. Они не хотят, чтобы мы вели себя отчужденно или оставались в стороне, но никогда не признаются в этом. Они хотят, чтобы мы продолжали хвалить их и восхищаться ими, но делали это по-другому, принимая во внимание то, что они уже повзрослели.

Ценить означает «осознавать значимость, желательность или цену». Подумайте о том, как вы цените коллегу по работе или соседа и как выражаете это отношение. Постарайтесь таким же способом выразить признательность и своему подростку. В этом случае к нему нужно относиться как к взрослому, а не как к ребёнку. Подростки хотят безоговорочного признания и внимания. И это не должна быть приманка, чтобы заставить их сделать что-то или выказать себя хорошими родителями.



Родители-коучи выражают своё признание искренне и свободно. Таким образом они укрепляют уже установившиеся отношения, основанные на уважении, умении слушать и понимать. Мои клиенты Барбара и Рэндал открыли для себя простую истину: похвала помогает ребёнку почувствовать себя частью семьи, а в конечном итоге и частью общества.

БАРБАРА

Барбаре сорок один год, она – мать двенадцатилетней Стейси. Когда Барбара была ребёнком, ей недоставало признательности со стороны её собственных родителей, поэтому в душе у неё осталась обида на них. Когда родители Барбары умерли, их друзья рассказали ей, как её родители были благодарны за её заботу о них, когда они были больны. «Я была шокирована, – вспоминает Барбара. – Они никогда не говорили мне о том, что ценят меня. Эта несправедливость заставила меня поклясться в том, что я всегда буду говорить своей

дочери, как много она для меня значит, и как я ценю все её хорошие качества».

Теперь Барабара взяла себе за правило говорить Стейси о своей признательности, вместо того чтобы делиться этим только со своими друзьями. «Когда я говорю ей о том, как ценю то, что она делает, даже если это что-то обыденное, вроде “Я признательна за то, что ты вымыла сегодня посуду”, она вся сияет и искренне отвечает мне: “Спасибо!”. Она даже стала говорить мне, что ценит то, что я делаю для неё!»

РЭНДАЛ

Рэндал, пятидесятилетний отец, открыл для себя, что момент «признания» помогает поддержать подростка в его стремлении совершать хорошие поступки. Он спросил своего пятнадцатилетнего сына, какой способ выражения признательности он бы предпочёл. «Сначала он посмотрел на меня так, как будто я был инопланетянином, – говорит Рэндал. – Но потом он понял, что я задал серьезный вопрос и сказал: “Я хочу слышать благодарность за то, что делаю. Мне не нравится, когда вы перегибаете палку, повторяя все время «молодец, молодец», как будто я маленький. Когда вы действительно хотите отметить меня, поблагодарите меня за то, что я делаю. Например, когда я выношу мусор. Но не нужно рукоплесканий. Просто скажите, что вы это цените”».

ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

Когда вы в следующий раз поймаете себя на том, что рассказываете друзьям или родственникам о том, какие замечательные у вас дети, тут же пообещайте себе сказать то же самое и самим детям. Выражение признательности позволяет убить сразу двух зайцев: является доказательством вашего уважения и позволяет продемонстрировать хорошие манеры. Ведь для нас совершенно естественно поблагодарить официанта за стакан холодной воды. Но почему-то иногда мы забываем обращаться с любимыми людьми так же, как с незнакомыми. Не принимайте как должное то, что делает ваш подросток. Отметьте его вклад в ведение домашнего хозяйства и в вашу жизнь в целом, и такое отношение вернется вам сторицей, как это случилось с Барбарой и её дочерью.

Упражнение 1: список

Запишите, каким образом вы хотели бы получать признательность и за что. При этом рассматривайте признательность извне как дополнительную выгоду и постарайтесь разобраться, как получить её и от кого. Теперь посмотрите на данную модель с точки зрения подростка. С таким умонастроением напишите, как вы можете выразить признательность в адрес своего подростка. Держите этот список под рукой, например в ежедневнике, и старайтесь просматривать его хотя бы раз в день в течение трех недель. Постарайтесь оценить, какой из этих способов сработал наилучшим образом в отношении вашего сына или дочери.

Упражнение 2: произнесите это

Введите слово «ценить» в свой повседневный словарный запас для общения с подростком: «Я ценю то, как ты...». Заполните пробел. Это упражнение нужно выполнять всю жизнь.

Упражнение 3: перспектива

Откуда берется ваша признательность? Научиться ценить других людей за их уникальный вклад означает отстраняться от своих личных суждений на их счет. Начните тренировать свои мысли, про себя произнося простую фразу: «Я забочусь о тебе» каждый раз, когда ваш подросток находится рядом с вами. Пусть эта основообразующая мысль станет определяющей для выражения вашей любви и признательности.

ПЯТЫЙ СПОСОБ: ПОДДЕРЖИВАТЬ



*«Если ты **ПОДДЕРЖИШЬ** меня, когда я столкнусь с чем-то новым для себя, я стану ответственным».*

УЗНАЙТЕ, КАК И КОГДА НУЖНО ОКАЗЫВАТЬ ПОДДЕРЖКУ

Поддержка бывает разной – эмоциональной, интеллектуальной, физической, финансовой, духовной. Способ и качество поддержки, необходимой подростку, меняются по мере его взросления. Сегодня он может принять и оценить моральную поддержку родителей, а на следующий день окажется, что ему нужно совсем немного или вообще он не желает никаких эмоциональных привязанностей. В этом возрасте у подростка проявляется естественное желание отделиться или освободиться от родителей.

В этот период не стоит пытаться утвердить свои позиции или поднимать волну гнева. Помните, что как родитель-коуч вы должны быть готовы к любым переменам и принимать их с открытым сердцем. Будьте внимательны к порой každодневым перепадам настроения подростка в отношении оказываемой поддержки – в степени её потребности в том или ином виде или, напротив, отрицания её. Самое время вспомнить о том, что вы уже не исполняете роль администратора.

Будучи родителями, мы инстинктивно поддерживаем своих детей так же, как когда-то нас поддерживали наши родители. Если наши родители спонсировали нас деньгами, мы тоже даем их своим детям. Если родители требовали, чтобы мы отработывали полученные деньги, мы требуем того же. Те, чьи родители оказывали эмоциональную и моральную поддержку, стремятся повторить то же самое в отношении собственных детей. Но случается и так, что те, кто не получал достаточной поддержки, будучи ребёнком, стремятся многократно компенсировать это со своими детьми.

Понять, когда необходимо оказать поддержку, так же важно, как выбрать способ одобрения. Оба параметра – как и когда оказывать

поддержку – играют важную роль в процессе воспитания в подростке чувства ответственности и независимости, так необходимых ему в будущем. Вспомните о том, что хороший коуч сам устанавливает стандарты и подчиняется им. Вы можете сами решить, сколько должно быть поддержки – не слишком много и не слишком мало, – руководствуясь собственными критериями или зная, как много вы можете дать, оставаясь верными себе. Таким образом, принимая во внимание возраст вашего ребёнка, вы сможете определить, будет ли ваша поддержка способствовать тому, чтобы он получил дополнительные возможности, которые помогут ему в жизни.



Два моих клиента научились адаптироваться к изменениям в потребностях своих детей и нашли новые способы поддержки.

БЕТСИ

Бетси воспитывает внука Бена. Когда Бен перешел в старшие классы, его оценки заметно ухудшились. Бетси инстинктивно отреагировала на ситуацию постоянными расспросами о невыполненном домашнем задании и критикой за безразличное отношение к учебе. Освоив роль коуча, она изменила своё отношение и стала относиться к внуку как к личности, оказавшейся в кризисной ситуации.

Поскольку оценки продолжали ухудшаться, Бетси с её внуком, наконец, решили проконсультироваться с завучем, который посоветовал, как можно исправить ситуацию. Бену понравилась идея перевода в школу с меньшим количеством учащихся и другим способом преподавания. Бетси решила, что она сможет финансово поддержать переход внука в другую школу, если он сам найдет подходящее учебное заведение и подготовит необходимые документы.

Бен очень хотел повысить свою успеваемость в школе и сделал все, о чем просила Бетси. Он перешел в новую школу, где его оценки значительно улучшились. Изменив осуждение на поддержку, Бетси нашла новый способ помочь своему внуку достичь успехов в учебе.

ЛОРЕТТА

Лоретта – неработающая мать четверых детей: двоих подростков и двух малышей. Её старший сын, восемнадцатилетний Джон, худо-

жественно одаренный юноша, не мог решить, что ему делать после окончания школы. Он жил дома, работал и каждый вечер допоздна тусовался с друзьями.

Лоретта с мужем не знали, как поддержать его в этот период. Они разрывались между желанием выгнать его из дома и надеждой, что все изменится само собой, если они будут сохранять спокойствие и ждать.

Используя коучинговый подход, Лоретта решила напрямую спросить сына, какую поддержку он хотел бы получить от родителей в данный момент. Она обещала выслушать всё, что он скажет, и не осуждать его. Только с пятого раза Лоретте удалось вызвать Джона на откровенный разговор, в котором он высказал все то, что годами копил в себе.

Он сказал, что постоянное давление со стороны родителей по поводу выбора колледжа просто парализовало его. Этот разговор стал началом их плодотворного общения, в результате которого был разработан план, устроивший всех. Совместными усилиями было принято решение о том, что Джон будет обучаться специальности «Производство мебели», что соответствовало его интересам. Программа настолько подошла Джону, что он по собственной инициативе записался на дополнительные занятия, для того чтобы освоить профессию плотника.

Один разговор раскрыл очень многое. Лоретте и её мужу пришлось перестроиться и сменить функцию администраторов на функцию коучей, для того чтобы спасти свои отношения со старшим сыном.

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ ПОДДЕРЖКУ

Словарь Вебстера дает следующее определение слову «поддерживать» – «содействовать интересам или мотивациям». Это особенно верно, когда речь идет о подрастающих детях. Продемонстрируйте, что вы заботитесь о будущем своего подростка, поддерживая те начинания, которые для него важны и которые раскрывают его потенциал. Родительская поддержка должна основываться на сегодняшних интересах подростка – сформировавшихся внутри него самого – а не на том, что казалось нам таким важным ещё вчера. Поддержка должна оказываться индивидуально, она не может быть продиктована какой-то конвенцией или записана в каких-то планах, также

она не должна быть основана на родительском представлении о будущем ребёнка. Подросткам необходимо чувствовать, что их поддерживают в том, чего хотят они сами.

Если у вас несколько детей, сравните свои записи. Была ли оказанная им поддержка основана на их индивидуальности? Не стала ли она следствием воспитания вас вашими родителями или была продиктована половыми ролевыми стереотипами? Поддерживаете ли вы своих детей физически, эмоционально, духовно, интеллектуально и финансово и хотят ли они этой поддержки, нуждаются ли в ней? А может, вы чего-то недодаете им в одной или нескольких областях?

Помните, что как коуч вы должны всегда быть готовы к переменам. Ваш подросток – это не вы сами. Откройте для себя те уникальные качества, которые свойственны вашим детям, и найдите способы поддержать их: ваше присутствие на соревновании по плаванию может значить для вашего сына гораздо больше, чем попытки утешить его после проигрыша. А финансово поддержать свою дочь в её желании поехать в лагерь изучать астрологию будет гораздо более действенной демонстрацией вашей веры в неё, чем разговоры о том, что она преуспеет во всем, за что бы ни взялась.

Используйте уже усвоенные навыки уважения, слушания, понимания и одобрения, чтобы настроиться на одну волну со своим подростком и понять, какая поддержка – и в какой мере – ему действительно необходима.

Упражнение 1: совершенствуйтесь

Составьте список, какую именно финансовую, эмоциональную, физическую, интеллектуальную или духовную поддержку вы оказали своему подростку. Обозначьте ту область, где ваш подросток получил наименьшую поддержку. Подумайте, чего недостает вашему ребёнку и как возместить эти потери. Если вы будете соблюдать это правило каждый день, то ваша поддержка станет более значимой. Или вы можете найти специалиста, компетентного в нужных вам областях, и организовать его встречу с вашим ребёнком.

Упражнение 2: традиция

Придумайте новую семейную традицию – регулярно устраивать совместные прогулки со своим подростком, желательно без сопрово-

ждения других взрослых или детей. Пусть это станет привычкой, на которую ваш подросток сможет всегда рассчитывать. Например, вы можете ходить в пиццерию в определенный день недели. Или пусть он сам придумает, что вы будете делать, когда вместе пойдете гулять в центр города или на пляж. Помните, что в этом возрасте количество времени, которое вы проводите вместе, создает основу для дальнейшего общения. Всё, что нужно от вас, – просто быть с ним вместе и участвовать в его жизни; мобильный телефон и любимую газету лучше оставить дома!

Упражнение 3: произнесите это

Покажите своему подростку, что вы здесь для того, чтобы быть с ним, произносите слово «поддержка» во время вашего разговора. Вам не нужно гадать, чего он хочет. Спросите его напрямую: «Какой поддержки ты ждешь от меня/ от нас?». Пусть эта тема для разговора станет для вас привычной. Воздержитесь от критики, когда ваш ребёнок будет говорить о том, что ему нужно; вас может удивить то, что он скажет, поэтому слушайте внимательно.

ШЕСТОЙ СПОСОБ: ПООЩРЯТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ



*«Когда я почувствую ОТВЕТСТВЕННОСТЬ,
я стану стремиться к независимости».*

УЧИТЕСЬ ПООЩРЯТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

У вас, как у родителей, есть два выбора: или вы всю жизнь следуете за своими детьми, исправляя их ошибки, или вы можете научить их самих делать это. Быть родителем-коучем означает, что вы осознаете, что рано или поздно ваш ребёнок начнет самостоятельную жизнь. После того, как вы выслушаете их с уважением и пониманием, и после того, как вы продемонстрируете им свою поддержку

и признание, они будут готовы (и вынуждены!) принять возросший уровень ответственности.

Быть ответственным, по определению, означает «заслуживать доверия»; это качество подразумевает, что обе стороны доверяют друг другу. В коучинговых отношениях принимающая сторона не просто постоянно получает. Цель коучинга состоит в том, чтобы научить атлета, бизнесмена или подростка отдавать себя целиком. Это не означает, что мы должны автоматически отворачиваться от них, когда они уже «готовы». Как коучи, мы должны сделать все, чтобы подстраховать их и обеспечить им безболезненный переход к взрослой жизни.

Как вы будете добиваться этого, зависит от образа жизни вашей семьи, от вашего собственного стиля воспитания и от того, насколько взрослым ощущает себя ваш ребёнок. Помочь ребёнку стать ответственным – ваша личная задача и она требует плавного подхода. Будьте готовы к более трудным испытаниям и более серьёзным ошибкам, чем во время осваивания предыдущих воспитательных навыков.

Не воспринимайте ошибки как некомпетентность или бесплодные усилия с обеих сторон. Способствовать тому, чтобы подросток брал на себя ответственность, означает бросать ему вызов: «Ты сможешь это сделать? Ты сделаешь это? Ты сможешь сделать это хорошо?». Границы наших возможностей и наш потенциал раскрываются как во время успешного преодоления жизненных трудностей, так и в минуты провалов. И часто случается, что именно провальная попытка заставляет нас прикладывать больше усилий в следующий раз.

Итак, начните с малого, и не надо считать, что поступки вашего подростка должны непременно сопровождаться благодарностями. Тот факт, что вы допускаете проявление ответственности с его стороны, ведет к длительным взаимовыгодам: меньше трений по бытовым вопросам, самостоятельность в вождении автомобиля и выборе путешествий – это то, чего он ждет от вас, и важно, чтобы вы допустили для себя эту мысль. Принятие на себя ответственности ведет к изменению ролей, поэтому вам придется пожертвовать рутинной и внести изменения в семейное расписание.



Вот к чему пришли двое моих клиентов, Тим и Сэм.

ТИМ

Тим – отец двоих приемных детей, оба подростки. Его жена (их родная мать) каждое утро уезжает на работу, когда дети только встают. Тим взял себе за правило каждое утро будить обоих и отводить их в школу. Это вызывало сопротивление со стороны детей, особенно одного из них, который не любил рано вставать.

После нескольких лет постоянных баталий из-за ранних подъемов Тим решил купить обоим детям будильники, чтобы они вставали утром самостоятельно перед школой. Это было рискованное предприятие, поскольку Тим знал, что они могли проспять и пропустить школу. Решив таким образом предоставить детям возможность самим нести ответственность за ранний подъем, Тим сначала озвучил детям эту идею, а затем они договорились об ответственности каждой из сторон.

После нескольких неудачных попыток подростки всё-таки научились самостоятельно вставать и собираться в школу. Они стали приглядывать друг за другом и за самими собой, чтобы не опаздывать по утрам. Тим сообщил, что этот эксперимент продемонстрировал потенциал его сына и дочери для дальнейшего продвижения в этом направлении. Он стал предоставлять им все больше возможностей для самостоятельности и сам стал получать удовольствие от того, что помогает им овладевать навыками самоуправления.

СЭМ

Проблемы между Сэмом, разведенным отцом, и его детьми-подростками – тринадцатилетней Кейтлин и пятнадцатилетней Мелани – возникали каждый раз, когда речь заходила о чистоте и обязанностях по дому. После нескольких лет постоянных баталий с дочерьми по поводу того, что грязное белье нужно оставлять в ванной, а чистое убирать в шкаф, Сэм решил пойти другим путем. Для начала он четко сформулировал для себя самого то, чего ждет от девочек. Сэм знал, что его требования отличались от требований его жены, с которой дети проводили 50% времени.

После того как Сэм определился в своих ожиданиях, он поделился своими мыслями с Кейтлин и Мелани. Вместе они разработали план: каждый из них, включая папу, будет заниматься стиркой, сушкой, гладкой и складыванием собственных вещей в определенные дни

недели. Таким образом, Сэм не только наделил детей ответственностью в рамках четко заданных инструкций, но и дал им понять, что означает ответственность и насколько она ценна для уклада их повседневной жизни. Проблема стирки отпала, освободив Сэму время для общения с дочерьми.

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ ОТВЕТСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Принять на себя ответственность – большой шаг для подростка. Мы не вправе требовать от них, чтобы это произошло мгновенно. Это именно та область, в которой подросткам необходимо ваше живое, непосредственное участие, чтобы они ощутили уверенность в собственных силах и желание двигаться дальше в этом направлении. Мы должны стать примером для них и сами продемонстрировать, что означает быть ответственным.

Пусть ваш ребёнок видит, как вы отвечаете за свои финансы, за своё имущество, за свои обещания. Не бойтесь признавать свои ошибки, когда они случаются. Попробуйте объяснить это так: «Я принял, как мне казалось, лучшее решение на тот момент, но сейчас я вижу, что ошибся». Это позволит ребёнку самому начать разговор о том, как он сможет справиться с возложенной на него ответственностью.

Когда вы определитесь с областью ответственности, четко обозначьте свои ожидания, а затем продумайте, что именно скажете своему подростку. Постарайтесь заранее предугадать, как он отнесется к вашей инициативе, при этом оставайтесь открытыми и рассматривайте различные варианты; помните, что «правильных» путей всегда бывает несколько. Наконец, озвучьте свою просьбу и продемонстрируйте как можно подробнее то, чего вы от него хотите. Тот факт, что вы наглядно покажете ему на своём примере, как это делается, поможет подростку избежать ненужного страха и неопределенности.

Например, если вы доверяете своему сыну еженедельную уборку ванной комнаты, недостаточно просто сказать ему об этом и пообещать проверить, когда все будет сделано. Как обычно убираются в ванной комнате? Вы знаете, потому что уже делали это много лет. Укажите ему на основные моменты: вымыть туалет, раковину, ванну, зеркала и пол. Туалет и ванна, возможно, ему понятны, но вот пол? Скорее всего, ваш сын даже не подумал бы об этом. Продемон-

стрируйте, как это делается, а потом пусть он покажет вам, чему научился. Не нужно ждать момента, когда придется жаловаться, что уборка проведена некачественно; старайтесь как можно точнее объяснить и продемонстрировать, что должно быть сделано. Так вы избежите ненужных оправданий и невыполненных обязательств.

Приучайте своего ребёнка к ответственности постепенно: начните с небольших поручений по хозяйству. Потом покажите ему, как пользоваться чековой книжкой и менять масло в машине; потом дайте ему самому попробовать это сделать. Таким образом вы понемногу будете создавать моменты, которые помогут ему приобщиться к более ответственным делам. К тому же вы позволите ему почувствовать себя частью коллективного социума. Другими словами, вы как бы говорите своему подростку: «Это то, что все мы должны делать. Я покажу тебе, как. Становись одним из нас».

Упражнение 1: соглашения

Научитесь формулировать и четко озвучивать свои просьбы. Для того чтобы иметь возможность контролировать ситуацию, заключайте соглашения. Не думайте, что ваш подросток и так знает, чего вы хотите и какую ответственность возлагаете на него. Будьте предельно ясны в общении с ним и дайте понять, что при выполнении принятых обязательств он должен действовать как человек, который скоро станет взрослым, и изо всех сил стараться выполнить вашу просьбу наилучшим образом.

Попробуйте сказать так: «Я хотела бы попросить тебя с сегодняшнего дня убирать свои грязные вещи в корзину для белья, а не раскидывать их по всей ванной. Договорились?». Будьте готовы пойти на уступки, но не забывайте о своих принципиальных позициях. Помните о том, чего вы ожидаете от него, и будьте сговорчивы в том, как он будет выполнять ваши требования.

Упражнение 2: бюджет

Некоторые подростки думают, что денежный фонтан неиссякаем. Создайте бюджет на расходы. Составьте список своих трат и расходов своего подростка за неделю или месяц. Покажите ему, как эти расходы вытекают из месячного бюджета. Так вы развеете его представление о таинственном происхождении денег и окупаете в мир

реальности, в котором маленькие расходы очень быстро суммируются в большие.

Сделайте наглядный график ежегодных доходов и расходов. Попросите своего ребёнка принять участие в управлении семейным бюджетом. (Я была последовательна в этой части и могу с радостью сказать, что теперь, каждый раз, когда мы идем в магазин, мой сын спрашивает: «Мама, а какой у нас сегодня бюджет на покупки?»)

Упражнение 3: скажите это

Старайтесь употреблять слово «ответственность» при общении с ребёнком тогда, когда вы действительно ждете от него ответственности. Проследите за своей речью – не требуете ли вы проявления ответственности до того, как четко озвучили свою просьбу. Используйте это слово при заключении соглашений с подростком. Вместо слов «Ты не сможешь пользоваться машиной в выходные, пока не пообещаешь, что будешь её мыть» попробуйте сказать: «Не хотел бы ты последить за тем, чтобы машина всегда была чистой, а за это пользоваться ею по выходным?».

СЕДЬМОЙ СПОСОБ: ЧТИТЬ НЕЗАВИСИМОСТЬ



*«Когда я стану НЕЗАВИСИМЫМ, я буду уважать
и любить тебя всю свою жизнь».*

УЧИТЕСЬ ПОДДЕРЖИВАТЬ СТРЕМЛЕНИЕ К НЕЗАВИСИМОСТИ

Личностная независимость означает ощущение самого себя, которое позволяет с уверенностью держаться в окружающем мире. Не случайно определение слова «независимость» в словаре Вебстера включает «самоконтроль, самостоятельность, автономность». Вос-

питание чувства собственной значимости или автономности в подростке происходит тогда, когда вы можете отступить и позволить ему самому улаживать проблемы в свойственном ему стиле (ведь к этому времени вы уже знаете, какой у него стиль!). Ваш подросток уже продемонстрировал такой уровень зрелости, что вы можете рискнуть и предоставить ему выбор последствий. Все предыдущие навыки уже зародили в нем ответственное отношение, и теперь вы можете наблюдать его первые проблески независимости.

Способствовать установлению окончательной независимости вашего ребёнка от вас самих – сложнейшая задача для родителей-коучей, требующая стойкости и искусности. Очень важно удержать баланс: стараться помочь ему обрести самостоятельность и в то же время попытаться сохранить здоровые отношения, связывающие его с вами и с другими окружающими его людьми. Стать самостоятельным не означает стать эгоцентричным. Мы должны воспитать подростков так, чтобы они умели управлять собственным поведением, делать правильный выбор и придерживаться данных обещаний, но в то же время были способны отдавать себя своим семьям, обществу, в котором они живут, и миру в целом. Та независимость, которой так жаждут подростки, это и желание стать самостоятельными, полноценными членами общества, и желание отделиться от нас, взрослых.

В этот период постарайтесь проанализировать свои чувства: что значит для вас «отпустить» своих детей? Порой кажется, что дети навсегда останутся нашими малышами, а порой – что момент наступления их независимости от вас никогда не настанет. Истина же находится где-то посередине. Для подрастающих людей совершенно естественно стремиться к автономности и развиваться в этом направлении. Продолжайте ежедневно использовать навыки родителей-коучей: разговаривайте, проявляя уважение, слушайте и старайтесь понять услышанное, цените и поддерживайте своего ребёнка во всех проявлениях его талантов и в его поисках, поддерживайте его стремление к самостоятельности.



Двое моих клиентов рассказали о том, как соединение навыков родителей и коучей помогло им достичь результатов в воспитании по-настоящему независимого поведения в своих детях.

СОФИ

Софи разведена. Она – мать одной очень умной, но неорганизованной четырнадцатилетней девочки, Агнии. Бывший муж Софи купил Агнии большой ежедневник, такой же, каким пользовался он сам, работая в юридической фирме. Он пытался научить Агнию пользоваться этим ежедневником, но научиться планировать и управлять своим временем для девочки оказалось непосильной задачей.

«После нескольких месяцев мучений я попросила дочь рассказать, что её не устраивает в обращении с ежедневником, – рассказывала Софи. Девочка призналась, что на неё давила необходимость быть такой же ответственной, как её отец, и что сложный и большой ежедневник постоянно держал её в напряжении. Обсудив ситуацию с бывшим мужем, Софи купила дочери маленький и простой в использовании ежедневник, который ей сразу же понравился.

«Вместо того чтобы просить меня или своего отца следить за её расписанием, – говорит Софи, – она теперь носит свой маленький ежедневник повсюду с собой, чувствуя ответственность, поскольку это связано с её личным расписанием. Просто первый метод не подошел (именно ей), для того чтобы научить её организованности».

Выбрав правильный инструмент, который помог Агнии почувствовать себя ответственной, Софи дала своей дочери возможность думать и действовать независимо, когда речь идет о её расписании.

ДЖЕК

Джек считает, что взаимоотношения с родителем-коучем стали идеальной ступенькой на пути к независимости для его сына, старшеклассника Рори. «Когда я использую подход отца-коуча во взаимоотношениях со своим сыном, то вспоминаю, как сам играл в баскетбол в старших классах. Мой тренер помогал мне демонстрировать мою лучшую игру, заставляя меня думать на площадке. Он учил меня принимать решения в критические моменты игры».

Рори нужно было принять трудное решение, выбирая колледж. Его друзья собирались поступать в местный колледж, а Рори очень понравилась программа, которую предлагали в университете в другом конце страны. Джек научил своего сына взвешивать все «за» и «против». В результате Рори сам принял наилучшее для себя реше-

ние: поступить в университет, который предлагал очень похожую программу, но находился всего в пятидесяти милях от дома, и иметь возможность общаться с друзьями по выходным.

«Я стараюсь быть тренером для своего сына не только в спорте, но и в жизни, – говорит Джек. – Я напоминаю ему, что он находится на поле жизни, где я всегда рядом, стою на линии и являюсь его защитником и наставником. Я не могу за него принимать решения, но могу всегда быть рядом. Мне кажется, что он ценит такие наши взаимоотношения».

ПОКАЖИТЕ ИМ ПУТЬ К НЕЗАВИСИМОСТИ

Если вы привыкли сами все делать за ребёнка, когда он был маленьким, то сейчас постарайтесь ослабить контроль. Смиритесь с тем, что ваша чудесная маленькая девочка однажды станет сама управлять своей жизнью. Подготовьте её к этой жизни: научите её ходить в магазин, готовить, стирать, управляться с финансами и кредитной картой, пользоваться общественным транспортом, принимать независимые решения на основе правильных суждений.

Если же вы считаете, что независимость означает «жить отдельно» и делать то, что тебе нравится, то установите определенные правила. Хотя ваш подросток становится взрослым, в будущем ему все равно придется придерживаться определенных рамок – финансовых, социальных, временных. Никто из нас не может делать только то, что захочется и когда захочется. Соглашения, например, предоставляющие подростку возможность пользоваться вашей машиной, если он сам будет оплачивать бензин, или разрешающие проводить субботы по его усмотрению, но при этом обязывающие возвращаться домой к определенному времени, позволят ему чувствовать определенную степень свободы и в то же время научат независимости с той долей ответственности, которая понадобится подростку в колледже, на работе или даже при неформальном общении в домашней обстановке.

Но, помимо подготовки и подведения подростка к независимости, вы должны признать его изменившееся положение. Уважайте его личную жизнь, дайте ему время отдохнуть, если это необходимо; с учебой, работой и дополнительными занятиями он уже не может жить по вашему графику! Найдите тот баланс, который позволит подростку ощущать себя почти взрослым и всё-таки придерживаться

школьных и домашних правил. С помощью коучинга большинство подростков начинают понимать, что они могут стать самостоятельными личностями с определенной долей независимости и сохранить тесную связь со всеми окружающими их людьми.

Упражнение 1: возможности

Независимость достигается быстрее, когда ваш подросток испытывает чувство ответственности и имеет право собственности на что-то материальное или эмоциональное. Всегда ищите возможности для трансформации ответственности в самостоятельные поступки. Например, ваш сын уделяет много внимания своему внешнему виду. Он не только постоянно пользуется гелем для волос, но и сам выбирает себе одежду, гладит рубашки и чистит обувь. Он уже доказал, что умеет придерживаться выделенного бюджета во время походов по магазинам. Это означает, что сейчас самое время перестать спрашивать его, постирал ли он свое белье, разрешить ему самому покупать себе одежду (включая покупку носков и нижнего белья), делать ему комплименты за то, как он выглядит, и давать понять, что он отлично справляется.

Упражнение 2: уединение

Позвольте своему подростку пройти через тихие или летаргические, или напряженные перемены в настроении. Постарайтесь не воспринимать его поведение как задумчивость или хандру. Примите эту тишину. Подождите. Это то время, когда в голове подростка происходят внутренние процессы развития, и ваша задача – поощрять их, а не препятствовать им.

Когда ваш подросток приходит домой из школы, предоставьте ему «безалкогольный счастливый час». Старайтесь не нагружать его в это время, дайте ему возможность развеяться перед ужином, выполнением обязанностей по хозяйству, домашних заданий или вечерними тренировками. Предложите ему что-нибудь перекусить, и пусть он сам решает, хочет ли он поесть один или в вашей компании. Даже если это займет не более десяти-пятнадцати минут, ваш ребенок все равно будет знать, что вы уважаете его потребность в личном времени.

Упражнение 3: выбор

Для того чтобы поддержать подростка в его выборе, спросите у него: «Что ты выбираешь?» или: «Каков твой выбор?». Рассмотрим для

примера стрижку газонов. Если вы рассчитываете на ответственное решение со стороны своего подростка, то не ворчите, стараясь заставить его приступить к стрижке газона, а просто напомните о вашей с ним договоренности, и пусть он сам решит, как её выполнить: «Раз стрижка газона – твоя обязанность, будешь ли ты стричь его сегодня или завтра? Что ты выбираешь?». Дайте ему возможность самому выбрать время, не давите на него.

Начните выполнять это упражнение в начале подросткового периода. Через какое-то время ваш ребёнок сам начнет говорить: «Я выбираю...» или: «Мой выбор...». Поддержка в выборе небольших решений является одним из самых бесценных «подарков», который могут сделать своему ребёнку родители-коучи. Это подготовит его к большим решениям, которые ему придется принимать тогда, когда вас не будет рядом.



**ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ
ПРАКТИКА КОУЧИНГА
ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ
О КОУЧИНГЕ
ИСТОРИИ УСПЕХА
СО ВСЕГО МИРА**

**В ЭТОМ РАЗДЕЛЕ ПРИВЕДЕНЫ
САМЫЕ АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ
РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ, ОТВЕТЫ
НА КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ИМ РАЗРЕШИТЬ
КОНКРЕТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ С ДЕТЬМИ.**



У меня двое детей-подростков девяти и одиннадцати лет. Какие техники родителей-коучей я могу начать применять уже сейчас?

Начните закладывать фундамент уважения и понимания с маленьких шажков и постепенно входите в роль коуча. Хотя вы все ещё являетесь «родителем-администратором», но если уже сейчас приступите к освоению навыков коучинга, то своевременно подготовитесь к тем изменениям, которые скоро произойдут с вашими детьми.

Сейчас самое время организовать группу поддержки вместе с другими родителями. Вы будете чувствовать себя более комфортно, зная, что они тоже разделяют ваше беспокойство. Воспользуйтесь этой книгой для того, чтобы начать разговор с другими родителями или подрастающими детьми о роли коуча, помогающей родителям приспособиться к переходному возрасту своих детей.



Я чувствую себя уставшей, измученной, раздраженной и схожу с ума от своих детей. Проблема во мне или в «переходном возрасте» моих детей? Куда подевались их веселье, объятия и любовь?

Прежде чем воспитывать подростка, научитесь управлять собой. Уважайте собственную индивидуальность. Научитесь отделять свои «проблемы» от их «проблем». Если вы чувствуете себя уставшей и измученной, значит вам сначала нужно разобраться именно с этими моментами. Как вы можете прислушиваться к себе или к голосам тех, кого любите, если ваша жизнь полна неразберихи? Скорее всего, именно сейчас вам необходимо уменьшить свои нагрузки, стать немножко лентяйкой, чтобы спокойно подумать о том, какой матерью вы являетесь.

Попробуйте написать себе записку: «Сегодня я займусь собой» и оставить её рядом с кроватью. Пусть это будет первым, что вы увидите, когда проснетесь утром: прочтите её и сделайте так, как там написано. Проявив внимание к себе самой, вы почувствуете смелость, силы и терпение для того, чтобы быть такой матерью, какой вы хотите стать в этот день. Выполняйте это упражнение в течение недели, и вы почувствуете, как оно прекрасно вписывается в вашу повседневную жизнь.



Я хочу, чтобы мой сын достиг большего, чем его отец. Почему вы мало затрагиваете тему достижений? Как насчет успеха? Что мне сделать для того, чтобы мой сын стал успешным?

Успех и провал – это те слова, которые родители-коучи должны приберечь до того момента, когда речь пойдет о целях и достижениях. Ими не стоит измерять внутренний мир человека или его жизненный путь. Пожалуйста, не путайте своё желание видеть сына успешным с безмерной любовью к нему и уважением. Неважно, чем он занимается, если это укладывается в рамки закона и моральных принципов. Успех и провал – это не те мерилки, которыми определяются, достоин человек любви и уважения или нет.

Смиритесь с тем, что ваш сын выбрал не тот путь, который бы вам хотелось, или что пошёл по другой стезе, которая, возможно, приведет его к большей награде, чем вы можете себе представить. Главное для вас – научить его следовать зову своего сердца. Скажите сыну, что любите и уважаете его за то, какой он есть, и пообещайте поддерживать любые его решения, даже те, которые противоречат вашим ценностям. Если вы поддержите его самостоятельность и творческий дух, то он действительно сможет достичь таких вершин, о которых вы и не мечтали.



У моего сына-подростка заниженная самооценка. Как ему помочь?

Постарайтесь каждый день говорить своему сыну, что уважаете его, не пытаясь привязать эти слова к каким-то его действиям или достижениям. Пусть он поймет, что вы уважаете его просто как человека. Ваша настойчивость в проявлении этого чувства поможет ему изменить собственное мнение о себе.

Создавайте как можно больше возможностей, позволяющих ему проявить себя в сфере его интересов: покажите ему, как изменить дизайн и покрасить стены в его спальне, и попросите его закончить работы самому; предложите ему сыграть на пианино для приглашенных к ужину гостей. Пусть он демонстрирует свои таланты и открывает новые. Чувство ответственности и компетентности, несомненно, поднимет его самооценку.



Я женился на разведенной женщине с двумя детьми-подростками. Мне кажется, что они совершенно меня не уважают. Что мне сделать, чтобы они стали проявлять ко мне уважение?

Попробуйте посмотреть на ситуацию с другой стороны и подумайте о том, что вы можете сделать для того, чтобы показать приемным детям своё уважение к ним. В конце концов, они прошли через развод родителей и сейчас им нужно разобраться не только в том, кем они являются в этот непростой период, но и в том, кем вы оказались для них. Не думайте, что вы и так заслуживаете их уважения, и перестаньте требовать уважения к себе от них.

Вместо этого покажите им пример. Начните с простого. Для начала продумайте, каким способом вы можете показать, что уважаете и цените их. Научитесь отделять поведение от личности и уважайте их за то, какие они есть. Старайтесь вести себя так, чтобы они видели, как сильно вы любите и уважаете их мать и как преданы своей новой семье. Этим вы обязательно привлечете их внимание.



Моя дочь живет с матерью на расстоянии двух тысяч миль от меня. Я могу общаться с ней только по телефону и видеться раз в год. Могу ли я использовать подход родителя-коуча по телефону?

Да, метод родителей-коучей можно использовать и при общении по телефону. Подростки проницательны, и ваша дочь поймет по голосу, что вы имеете в виду. Говоря с ней по телефону, обязательно сфокусируйтесь на ней, слушайте и старайтесь понять, а не просто участвуйте в разговоре.

Вспомните, часто ли вы звоните своей дочери или редко и почему. Звоните ли вы только тогда, когда возникают серьезные вопросы? Общение от случая к случаю может стать настоящим препятствием в отношениях. Если вы будете чаще обсуждать с дочерью её каждодневные проблемы, то вам станет проще говорить с ней и о чем-то более важном. И не расстраивайтесь и не злитесь, если ваш ребёнок не звонит: подхватите эстафету и возьмите на себя ответственность за поддержание отношений. Если вы боитесь выказать ей свою любовь к ней, наберитесь храбрости и скажите все как есть, только будьте искренним.



У меня две дочери-подростка. Одна – круглая отличница и пример для подражания. Другая страдает рассеянным вниманием, и ей сложно успевать в школе, да и в жизни. Мне нелегко растить столь разных детей. Какие навыки для родителей-коучей могут мне помочь?

Забудьте про недифференцированное воспитание. Постарайтесь четко дать понять обоим подросткам, чего вы от них ждете. Определите, какие правила подходят для обеих девочек, а также какие исключения должны быть сделаны для каждой из них. Спросите их, как они воспринимают данную ситуацию и будьте готовы к тому, что их взгляды окажутся совсем разными.

После этого выразите им своё уважение за то, что они поделились с вами собственными уникальными мыслями, продемонстрировав каждой в отдельности восхищение и признательность. Это поможет вам не сравнивать детей между собой и позволит отметить таланты каждой. Научитесь воспринимать ту, которой тяжело, как ваше семейное сокровище: она расскажет вам о том, чего вы никогда не увидели бы сами.



Мой сын постоянно ворчит и отказывается рассказывать мне о своих делах в школе. Все наши разговоры вызывают ощущение неловкости. Как мне раскрыть его для общения?

Пришло время перестать пытаться раскрыть своего сына и дать ему возможность и пространство, чтобы раскрыться самому. Удостоверьтесь в том, что грамотно используете свои навыки слушания и общения. Вы не слишком наседаете на него? Возможно, он считает, что вы вмешиваетесь в его жизнь? Вместо этого постарайтесь понять его: может быть, он испытывает всепоглощающее чувство незащищенности или беспокойства по поводу взаимоотношений или оценок? Застенчивый ли он от природы? Может быть, кто-то или что-то обижает его?

Как бы между прочим поделитесь со своим подростком тем, что происходит в вашей жизни. Поделитесь с ним некоторыми своими внутренними переживаниями и трудностями, чтобы ему не казалось, что у него одного есть проблемы. Если он не стремится к общению, примите его интравертное настроение и дайте ему некоторое время для размышлений. Даже если это будет больше напоминать «бестол-

ковое времяпрепровождение», его подсознание все равно будет работать, пока он отдыхает от повседневных жизненных перипетий.



Моя пятнадцатилетняя дочь сильно изменилась за последний год. Она стала раздражительной, отчужденной и начала общаться с плохой компанией. Как навыки родителя-коуча могут помочь мне в общении с дочерью?

Отступите от размышлений о непреодолимых переменах и сконцентрируйтесь. Начните с веры в то, что все люди, включая вашу дочь, от природы добрые, нежные и хорошие и они ждут такого же отношения к себе в повседневной жизни. То, что вы застали свою дочь в плохой компании, означает, что она ищет своё место в жизни, ищет смысл своего существования, хотя сама, возможно, ещё не понимает этого. Когда вы почувствуете, что готовы поговорить с ней, постарайтесь не заострять внимание на её временных проблемах с поведением, а вместо этого продемонстрируйте своё уважение к ней. Так ей и скажите.

Поддержите своего ребёнка в её поисках себя, отделяя свои чувства к ней от своего отношения к её поведению. Сделайте так, чтобы она поняла, что для вас это разные вещи. Если вы считаете уместным обратиться за помощью к профессионалам, поговорите со школьным консультантом, психологом или коучем, который бы поработал с вами или с вашей дочерью, или с вами обеими. Можете начать со встречи со школьным консультантом и обсудить с ним возможные варианты.



Мой сын постоянно занимает оборонительную позицию при общении со мной. Я обороняюсь в ответ. Создается ощущение, что мы постоянно ссоримся и кричим друг на друга. Что мне делать?

Переместитесь из позиции «врага» в позицию родителя-коуча. Когда ваш сын начинает говорить (или кричать), вы уже готовы к битве или к мести? Измените сложившуюся ситуацию. В данном случае лучше отступить и выслушать. Когда вы чувствуете, что наступают жаркий момент, **ОСТАНОВИТЕСЬ**, сделайте вдох и постарайтесь

собраться с мыслями. Попробуйте понять, что на самом деле происходит с вашим ребёнком и что скрыто за выплесками его эмоций.

Ваша задача заключается не в том, чтобы какими-то манипуляциями заставить его перейти в другое состояние, а в том, чтобы напомнить себе, что вы, будучи коучем, должны являться для сына примером, моделью поведения. Проанализируйте причины своих защитных реакций; в конце концов, возможно, именно от вас ваш сын научился ругаться. Подумайте, может вам стоит поучиться сдерживать своё раздражение; проконсультируйтесь с психологом, который подскажет, к кому обратиться. Сконцентрируйтесь на своих действиях, а затем позвольте своему ребёнку занять центральное место, пока вы будете практиковать навыки слушания.



Я хочу начать действовать как родитель-коуч, но моя супруга очень упряма и слушать не хочет, когда я пытаюсь рассказать ей об этом новом подходе. Могу ли я один использовать этот метод?

Да, вы сами можете исполнять роль родителя-коуча. Будьте примером. Для начала использовать идеи «семи способов», например «слушать, чтобы понимать», для того чтобы применить на практике упражнения, описанные в книге. Когда ваша супруга заметит, как изменилась атмосфера в доме, расскажите ей о подходе «родитель-коуч», который помог вам добиться этого. В дополнение постарайтесь начать общение со своим ребёнком наедине. Таким образом, он поймет, что может рассчитывать на то, что его услышат и при этом не станут осуждать.

Помните, что мы становимся родителями-коучами лишь тогда, когда научимся в первую очередь понимать самих себя. Изучите свои побуждения и способы общения с людьми. Теперь поставьте себе цель создать более открытые и любящие отношения со своим подростком. Записывайте свои наблюдения.



Я хорошая мать и всегда много времени проводила со своими детьми. Станете ли вы винить меня за их ошибки? Я уже виню себя. Я так старалась, а они все равно выросли проблемными.

Никаких обвинений. Подход «родитель-коуч» призывает смотреть вперед, а не оглядываться назад. Обновите или перестройте свои отношения, воспользовавшись рекомендациями этой книги. Загляните в свою душу и найдите новые способы восприятия самой себя и своих детей; постарайтесь понять их и не думать о том, что они что-то натворили, а вместо этого попробуйте новые возможности взаимодействия.

Каждому подростку необходимы поддержка и участие, даже тем, кто совершает ошибки. Ощущение вины или перекладывание вины на других не решит ничьих проблем. Пересмотрите свои родительские обязательства и адаптируйте их к новому стилю отношений. Любовь творит чудеса, и она поможет вам преодолеть любое упоминание вины.



У моей тринадцатилетней дочери всегда были проблемы с обучаемостью. Она и раньше была трудным ребёнком, но сейчас, когда она стала подростком, я с ума схожу, пытаюсь справиться с ней. Что мне делать?

Что бы вы ни делали, не спешите отступать. Проблемы с обучаемостью или с развитием требуют особого внимания родителей, участия специалистов, школы, друзей и всех членов семьи. Если вы знаете, что у вашего ребёнка есть какие-либо физические, умственные или эмоциональные отклонения, проконсультируйтесь со специалистами, которые посоветуют соответствующее лечение. Читайте книги на эту тему, ищите информацию в Интернете, общайтесь с родительской группой поддержки. Постарайтесь узнать как можно больше об этой проблеме.

Как родитель-коуч, вы должны понять, что вашему ребёнку уважение и понимание необходимы больше, чем другим детям. Найдите способ хвалить её и восхищаться ею. Вы должны уделить столько же времени признанию её достоинств, сколько тратите на разбор её недостатков, которые выводят вас из себя. Скажите своей дочери, что уважаете её и понимаете, как временами ей бывает нелегко.



А что делать с наркотиками, насилием, уличными бандами, подростковым сексом, СПИДом, побегами из дома и прочими «плохими» вещами, которые так притягивают сегодняшних подростков? Почему вы не пишете об этом?

Я признаю, что в мире очень много тех молодых людей, чья жизнь наполнена проблемами, конфликтами, агрессией и отчаянием. Подход «родитель-коуч» предлагает индивидуальное решение каждой из этих проблем путем уменьшения напряжения в современном обществе с помощью уважительных и понимающих взаимоотношений между взрослыми и подростками. Секрет этого подхода заключается в единственных взаимоотношениях между одним взрослым и одним ребёнком. Ребёнок, вдохновленный примером таких отношений, может в ответ изменить чью-то ещё юную жизнь или общество, а возможно, и человечество в целом.

Существует множество молодежных программ, которые занимаются именно теми проблемами, которые вы перечислили. При необходимости вы можете связаться с ними. В то же время не преуменьшайте силу собственного влияния. Что ВЫ можете сделать для того, чтобы решить проблему «подросткового возраста»? Каким родителем вы являетесь? Стремитесь ли вы ломать или строить?

Станьте волонтером в своём собственном доме, в своей семье. И один человек может изменить многое.



Как быть с детьми, которые действительно оказались на грани, – членами уличных группировок, жестокими детьми, подростками, сбежавшими из дома? Применим ли данный подход к ним?

Подход «родитель-коуч» не предназначен для разрешения кризисных ситуаций. Это, скорее, набор инструментов для построения нового фундамента отношений. Хотя идеи, описанные здесь, можно использовать практически в любых ситуациях. Любому ребёнку, независимо от его положения, необходимы сочувствие и понимание. Случаются и такие ситуации, когда родителям вмешиваться уже слишком поздно (ситуация в семье может быть частью сложившейся проблемы), и тогда любой взрослый может взять на себя роль родителя-коуча. Консультанты молодежных, религиозных или спортивных программ или просто знакомые, готовые помочь подростку и стать для него другом или наставником, могут оказать решающее влияние.

Являетесь ли вы родителем, родственником или просто другом, начните с того, что отложите в сторону своё негативное отношение к проблемному ребёнку (или детям вообще!). Выберите одно из простых упражнений, описанных в части «Семь способов быть коучем для под-

ростка» и опробуйте его для того, чтобы уменьшить существующую между вами пропасть. Внесите свой вклад в процесс его излечения.



Я чувствую, что мне ещё очень многому надо научиться, чтобы овладеть техникой родителей-коучей. Мне кажется, это слишком тяжело. С чего мне начать?

Начните с УВАЖЕНИЯ. Все неприятности отступают под знаменем уважения к себе и другим. Вспомните, как вы общаетесь с незнакомцами, даже с самыми трудными из них: недовольными покупателями или незваными гостями. А теперь вспомните, как вы общаетесь с собственным ребёнком-подростком. Всегда ли вы так же вежливы и уважительны, как при общении с теми, кого не знаете?

Вспомните «Первый способ: уважение». Выберите одно упражнение, с которым, по вашему мнению, вы справитесь, и начинайте практиковаться. Наклейте записку на холодильник со словом «уважение», чтобы она весь день напоминала вам о том, на чем нужно концентрироваться. После этого переходите к остальным способам, пробуйте их по одному, будьте терпимы к себе и своему ребёнку.

ИСТОРИИ УСПЕХА СО ВСЕГО МИРА

«Нет ничего более актуального для благополучия семьи сегодня, чем объединяющее могущество и страсть подростков. От этого в буквальном смысле зависит будущее нашего общества. Дайана Стерлинг – одна из немногих, кто знает, как достичь этой цели».

*Фридрих Маркс, режиссер и писатель,
номинант премии Академии Hoop Dreams*



Подход «Родитель как коуч»® – это практическое руководство, обучающее навыкам построения отношений с нашими подростками. Каждый родитель может освоить роль «родитель как учитель» и «родитель как руководитель», но когда ребенок начинает взрослеть, эти подходы перестают работать, наше терпение истощается, мы начинаем кричать на своих детей и ссориться с ними, а взаимоотношения между нами портятся. Почему это происходит? У подростков начинается тревожный и противоречивый период: они ищут свою цель в жизни, переживают за свое будущее, стремятся к независимости и жаждут признания общества. На этом этапе им уже не нужен руководитель, им требуется коуч. Благодаря Дайане Стерлинг, у нас теперь есть решение. Для того чтобы построить здоровые отношения между родителем и подростком, нам необходимо предоставить своим детям возможность быть счастливыми. Прежде всего, они должны знать, что мы любим и уважаем их, а их убеждения, идеи и увлечения очень важны для нас.

Переходя от роли руководителя к роли коуча, мы подбираем другие слова и меняем тон разговора, мы начинаем слушать своих детей совершенно иначе, чем раньше, мы открываем свой ум и перестаем оценивать, начинаем понимать их точку зрения, выражаем признательность и поддерживаем их. Дайана перечислила семь заповедей (способов), которые, дополняя друг друга, могут успешно показать нашим детям, что они достойны и заслуживают внимания взрослых. Краеугольный камень – это способность УВАЖАТЬ все индивидуальные потребности и желания подростка. Дайана дает советы, указания и домашние задания для успешного овладения каждым способом (я обожаю клейкие желтые бумажки, которые напоминают мне

о том, что надо уважать, ценить, поддерживать и т. д.). Следующие способы быть коучем для своего подростка – это СЛУШАТЬ, ПОНИМАТЬ, ЦЕНИТЬ, ПОДДЕРЖИВАТЬ, ПООЩРЯТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ и, наконец, ЧТИТЬ НЕЗАВИСИМОСТЬ – я начала использовать при построении отношений со своими детьми и учениками, и у нас постепенно стали зарождаться тесные, теплые связи.

«Книга “Родители-коучи” стала для меня настольной».

Сари Бернштейн, Бруклин, Нью-Йорк, США



«Благодаря подходу “Родитель как коуч” у меня начали налаживаться отношения с моей дочерью. Я буду и дальше пользоваться этими инструментами для построения отношений в своей жизни. Для меня встреча с Вами стала откровением. Дайана, Вы смогли изменить мир в лучшую сторону. Спасибо!»

Мари Паркс, Майами, Флорида, США



«Отношения в нашей семье стали лучше после знакомства с подходом “Родитель как коуч”. Это самое лучшее, что вы можете сделать для тех, кого любите больше всего на свете».

Елена Гвардия де Медина, Панама-Сити, Панама



«Подход “Родитель как коуч” изменил мою жизнь. Прошло пять лет с тех пор, как я закончила обучение и начала применять свои знания на практике. Моим сыновьям-подросткам сейчас исполнилось пятнадцать и девятнадцать лет, они выросли в удивительно ответственных, уверенных, независимых молодых людей. Вместо того чтобы бороться с подростковой революцией, я всецело наслаждалась подростковой эволюцией. Я активно использовала инструменты и стратегии подхода “Родитель как коуч” для построения всех своих отношений и добилась чудесных результатов».

Трейси Трисайддер, Сидней, Австралия



«Дайана, я смогла поговорить со своим сыном Стефеном и рассказать ему о том, как ставить себя на место других людей (он никогда раньше этого не делал). Спасибо за то, что Вы есть, и за то, что позволили мне быть самой собой, даже тогда, когда я сама не знала, кто я».

Кэрол Шепли, Англия, Великобритания



«Я только что использовал первый из семи способов подхода, общаясь со своим сыном. Я сказал ему, что уважаю его за успехи в школе, и увидел, как взволновало его мое признание его стараний. У ВАС ЕСТЬ ДАР ОТ БОГА. Теперь я собираюсь отблагодарить свою жену, проявляя к ней уважение и выслушивая ее точку зрения, а также тем, что я попаду в лучшие 2% в своей группе. Да благословит Вас Бог!»

Семь дней спустя

«Я практиковался в применении способов УВАЖАТЬ И СЛУШАТЬ и в большинстве случаев добивался отличных результатов: разговоры стали интереснее, фокус сместился с моих проблем на дела моих детей. Я понял, что необходимо быть приверженным, менять свой образ мыслей и следить за собой, чтобы вовремя перестраивать свое негативное сообщение в позитивное. Мы никогда не перестанем быть родителями, взрослыми, коллегами и супругами и т. д. Я также расширил сферу применения данных знаний за пределы своей семьи, чтобы суметь перепрограммировать себя на новый лад, отшлифовать на практике свои навыки и быть готовым для самых сложных отношений – отношений с подростками. Я практикуюсь на каждом человеке, с кем мне приходится контактировать. Как постоянное напоминание, я внес подход “Родитель как коуч” в свой ежедневник, чтобы каждый раз, заглядывая в него, напоминать себе о том, что я должен уважительно относиться к людям, быть позитивным, быть хорошим слушателем и, по возможности, скрасить чей-нибудь день».

Фрэнк Джордж, Форт-Лодердейл, Флорида, США



«Подход “Родитель, как коуч” станет неотъемлемой частью моей жизни потому, что я верю в то, что философия семи способов коучинга применима не только к отношениям родителей и детей, она также является примером того, как мы должны относиться ко всем людям».

Клэр Голдинг, Австралия



«История Райана Уайта» получила продолжение. Никто не радуется этому событию больше меня. Я искренне верю, что если бы не подход Дайаны, то мой сын был бы для меня потерян. Если бы миллионы других семей пережили хотя бы половину тех изменений, которые мы пережили с Райаном за последние шесть лет, то мир изменился бы до неузнаваемости. Я чувствую гордость от того, что стал частью грез и поисков Дайаны».

Крис Ли, Орландо, Флорида, США



«Уже с нашего первого разговора с Дайаной я знала, что весь процесс начинается с уважения к самой себе и умения быть примером для своих детей (у меня две дочери). Спустя несколько лет после этого разговора, я продолжала совершенствоваться в этом направлении, научив свою младшую дочь ценности уважения, понятию условных ограничений и различиям между поддержкой и помощью. Это был большой прорыв для ребенка, который считает, что все окружающие должны ей давать все, что бы она ни попросила».

Терри Барбато, Филадельфия, Пенсильвания, США



«Я недавно помогала своей дочери переезжать в ее комнату в студенческом общежитии. Во время переезда я старалась осознанно применять подход “Родитель, как коуч”. Моя дочь была обеспокоена возвращением в колледж. Расписание занятий еще не было утверждено, у нее сменилась соседка по комнате, ее график был перегружен, да к тому же в расписании были накладки. Казалось, что все идет под откос, многое неопределенно и неизвестно».

Я твердо определила свою роль как роль коуча и не пыталась контролировать ситуацию или спасти свою дочь от неизбежного разочарования и стресса. Я осознала, что самое правильное решение – стать для нее поддержкой и разрешить ей самой взять ситуацию под контроль. Таким образом, когда я помогала ей распаковывать вещи, я прекрасно понимала, где она хочет разместить свои вещи и почему. Основываясь на принципах подхода “Родитель как коуч”, я дала ей возможность самой принимать решения. Я позволила ей самой решить, что она хочет на обед. Я не пыталась спасти ее или принимать за нее решения. В данной ситуации я, как коуч, постоянно отслеживала ее чувства и оказывала ей поддержку, а это было немаловажно, так как в тот момент она начала осознавать ответственность за свою жизнь. Как ее коуч, я просто приняла то, что она сама найдет выход из существующей ситуации. Я слушала ее и дала ей возможность выговориться. Я понимала, что мне не следует указывать ей, как она должна решать свои проблемы. Благодаря тренингу “Родитель как коуч”, я вспомнила, что в данной ситуации буду полезнее в роли коуча, а не в роли заботливой матери-наседки. Я была ей нужна, чтобы поддержать ее и дать ей возможность сделать свой выбор. К счастью для меня, принципы подхода “Родитель, как коуч” были еще свежи в моей голове.

К тому моменту, когда мне надо было уезжать в аэропорт, она уже успокоилась, а ее вещи были распакованы. Она разобралась со своим расписанием и нашла способ решить задачу с конфликтующими встречами. Она проявилась для меня, как способная и любимая дочь, а я дала ей возможность разобраться во всем самой. Она увидела во мне поддерживающую и любящую мать. То, что могло бы стать днем противоборствующего контроля, обернулось событием, которое помогло ей повзрослеть, а я увидела этот сдвиг и позволила ситуации проявиться. Она у меня способная девочка».

Эйлин Мата, магистр, сертифицированный семейный коуч, Карловы Вары, Калифорния, США



«Когда я впервые узнала о подходе Дайаны, мои дети были еще маленькими. И вы не поверите, этот материал помог мне создать расширенные возможности для своей семьи. Этот подход легок в понимании и применении. Он применим к детям любого возраста.

Если вы хотите, чтобы ваш дом был счастливым, а у ваших детей была поддержка, основанная на справедливом, разумном методе, тогда этот материал для вас. С профессиональной точки зрения, подход “Родитель как коуч” оказал невероятное влияние на ту работу, которую я делаю в Великобритании. Этот доступный метод прекрасно подходит к различным обстоятельствам и семейным ситуациям. Он дает именно то, что заявлено в программе: он помогает родителям воспитывать детей так, чтобы они были хорошо приспособлены к жизни, умели сострадать, а также уважительно относились к самим себе и к обществу в целом».

Сара Ньютон, подростковый коуч №1 в Великобритании, автор книги «Помогите! Мой ребенок – пришелец!» (Help! My Teenager is an Alien!), Нортгемптон, Великобритания



«Родитель как коуч» предлагает родителям наркоманов несложные, легкие в применении инструменты, которые помогают трансформировать неэффективные конфликтные отношения в отношения, полные любви, уважения и способствующие реабилитации. Спасибо за то, что это так просто!»

Линда Стокса, директор по обслуживанию клиентов, Parents Helping Parents, Inc., Оклахома Сити, Оклахома, США



«Эта уникальная, бесценная и в то же время осязаемая модель. Ее сможет использовать каждый. Она действительно работает!»

Джейми Симпсон, Гонконг, Китай



«После часового семинара “Родитель как коуч” в тот же день (это была пятница) я провела незабываемое время со своими детьми. Я всегда занята и мне всегда нравилась моя многозадачность. Я считала, что, занимаясь несколькими делами сразу, одновременно убиваю двух зайцев. К сожалению, по этому же принципу я общалась и со своими детьми. Однажды, в ту самую пятницу, вы упомянули, что иногда надо показывать своим детям, насколько они важны для нас, откладывая все дела и уделяя им все свое внимание. (Для меня это была непосильная задача, так как это означало, что мне нужно было

на время забыть о стирке, мытье посуды и той сотне дел, которые должны быть сделаны.) Но я все равно попробовала! Пока я мыла посуду, моя дочь начала разговаривать со мной. Я перестала мыть посуду и села рядом ней. Секунду она выглядела озадаченной, потом улыбнулась и продолжила свой рассказ. Когда мой сын пришел домой, я попыталась проделать то же самое с ним, но его не так-то просто было убедить в том, что его дела меня действительно интересуют. Я настояла на своем и пригласила детей на ужин, во время которого действительно слушала то, что они хотели сказать (Да, я убрала свой мобильный телефон в сумку!) Они были настолько оживлены, что даже их отношение друг к другу значительно изменилось: они не ссорились и не ныли. Так что теперь, когда мой муж вернется из командировки, я должна буду показать ему образец поведения. Еще раз большое спасибо, пусть ваша программа изменит мир так, как вы и не мечтали».

Анжела Брайан, Майями, Флорида, США



«Проницательная, разумная, сострадательная Дайана Стерлинг покажет вам, как стать родителем, которым вы всегда мечтали стать... Вы должны прочесть эту книгу. Вы не можете себе позволить этого не делать».

Фран Рудольф, семейный коуч и коуч личностного роста, родитель, Северная Каролина, США



«Книга “Родители-коучи” – это великолепно! Дайана и ее материал – это подарок этому поколению!»

Чиома Иьюкьюмере, Нигерия



«Джоанна раньше училась во вспомогательной школе, но теперь ей больше не требуется помощь. Я просто одна из счастливых матерей, которая не может выразить то, что она чувствует по поводу подхода “Родитель как коуч”».

Лиза Кэри, Рестон, Вирджиния, США



«С тех пор, как я начал использовать подход “Родитель как коуч”, работая и со своими детьми, и с клиентами, у нас наладилось общение и улучшились взаимоотношения. Подход “Родитель как коуч” сделал меня ближе к моим детям и в то же время помог им развить самоуважение, жизненные навыки и независимость.

Подход “Родитель как коуч” помогает моей и многим другим семьям процветать и всегда быть на высоте!»

Джейн Ричардс, сертифицированный семейный коуч, Северный Ванкувер, Британская Колумбия, Канада



«Я просто хотел поблагодарить Вас за то, что вы щедро делитесь своими мудрыми историями о воспитании детей с позиции коучинга. Мне, маме двоих подростков, хочется чаще быть для них “заводитель” и реже “занудой”, особенно сейчас, в эти важные для них годы, когда они ищут свой собственный путь. Мои приемные дети вам тоже говорят “Спасибо!”»

Лесли Линбач, родитель, Сан-Диего, Калифорния, США



«Встреча с Вами и обучение подходу “Родитель как коуч” изменили мою жизнь!»

Кристина Домбровски, Хаугсанд, Швеция



«Мне, родителю и профессиональному коучу, очень нравятся различные курсы лайф коучинга. Книга Дайаны Стерлинг укрепила и расширила тот фундамент, на котором я строила свою работу. Методика “Родитель как коуч” собрала воедино разрозненные сведения и позволила мне предложить подросткам и их родителям комплексный подход. У меня появились новые инструменты, которые дают мне возможность сделать этот мир лучше. Спасибо, Дайана!»

Элен Иллайф, родитель, Ванкувер, Канада



«Какой замечательный подход! Он заставил меня всерьез задуматься о том, что происходит с моей двенадцатилетней дочерью и на что я могу повлиять, пока она превращается в подростка. Спасибо за Ваше время, талант и мудрость».

Дениз Аккерман, родитель, McKinney, Техас, США



«Спасибо Вам большое за подход “Родитель как коуч”. Он подал мне ряд идей для моей личной практики. У меня сложная ситуация: я прихожусь Кристе мачехой. Большую часть принимаемых ею решений я не могу контролировать, но я всегда могу повлиять на свое собственное отношение к Кристе. Работа, которую Вы делаете, очень важна!»

Джоана Сарин, родитель и карьерный коуч, Феникс, Аризона, США



«Подход “Родитель, как коуч” и семь инструментов коучинга стали фундаментом для программы “Подростки как коучи для детей” (“Teens as Life-Coaches for Kids”). Эта программа наставничества, созданная при моей помощи, направлена на работу с детьми старшего школьного возраста. Я также использовал этот подход при проведении тренингов жизненных навыков для подростков и при работе в качестве консультанта с детьми начальных классов.

Эти методы действительно работают!»

Вики Мартин, советник начальной школы, Орегон, США



«Вы не представляете, какое влияние эта книга оказала на жизнь моей семьи! Она наделила меня, мать подростка, силой и инструментами, необходимыми для улучшения моих отношений с сыном Скоттом.

Спасибо!»

Сюзии Самуил, Квинс, Нью-Йорк, США



«Я получила нечто ценное, что тут же смогла применить в отношениях со своими детьми тринадцати и девяти лет. У меня было просветление! Моя точка зрения изменилась. Я – специалист в области маркетинга, и последние пару лет работаю с детьми до подросткового и подросткового возраста. Я считаю Вашу работу настоящим прорывом и готова Вам аплодировать. Я с нетерпением жду возможности поделиться Вашей находкой с обществом родителей и коучей, к которым имею отношение. У нас с дочерью был разговор прошлой ночью о том, как она ненавидит то, что я, когда говорю по телефону с кем-то, а она в этот момент мне что-то шепчет, озвучиваю это тому, с кем беседую. Это был такой базовый урок уважения, и я выучил его. И она увидела, что я все понял! Очень хороший момент!»

Сандра Алексис Хис, родитель и маркетолог,
Нью-Йорк, США



«Когда мой друг сказал: “Я посмотрю на тебя, когда у нее наступит подростковый возраст”, имея в виду мою девятилетнюю дочь, я ответил: “Давай, ты меня не напугал”. Подход “Родитель как коуч” позволил нам наладить общение, и я уверен, что подростковый возраст у нас пройдет гладко».

Денис Гимбалво, одинокий родитель, Портленд, Орегон, США



«Мы с женой все время используем подход “Родитель как коуч”. В результате наш брак, наша семья и четверо наших сыновей процветают. Самое интересное то, что я использую этот подход и на работе!

Он применим к общению и со старым коллегой-ученым, и с новоиспеченным менеджером, и с моим сыном, который только что получил ученические водительские права и сейчас сидит за рулем моей машины! Я храню копию книги “Родители-коучи” на своем рабочем столе дома и на работе и часто к ней обращаюсь».

Доктор Майкл Р. Класс, старший директор, молекулярный диагностик, Ventana Medical Systems Inc., Тусон, Аризона, США



«Дайана – алхимик нашего времени! Она нашла способ превращать уголь в золото. Я, как профессиональный коуч, использую ее подход при работе с клиентами, позволяя им достигать изумительных результатов. Я была свидетелем того, как клиенты, применяя данные инструменты, смогли наладить отношения со своими детьми».

Кристина Санторо, сертифицированный семейный коуч, Лос-Анджелес, Калифорния, США



«Подход “Родитель как коуч”» был полезен мне, учителю 6-го класса, «родителю», наставнику городской школы иммигрантов. Мои ученики познают, кто они на самом деле, какой удивительной силой они обладают и что они могут контролировать в своей жизни. Они знают, что в то время, пока они растут, они несут ответственность за свои поступки, их последствия и те выборы, которые делают в жизни. Семь способов коучинга внесли вклад в мой опыт учителя: добавили значимости, открытости и сделали мою жизнь менее напряженной. Я чувствую, что использую полный арсенал возможностей, чтобы стать лучшим учителем».

Фрейджи Мыски, учитель, Бруклин, Нью-Йорк, США



«Я и раньше использовала большую часть того, что описано в книге “Родители-коучи»”, даже не осознавая, что это и было причиной процветания моей семьи. Теперь, зная это, я чувствую себя уверенной и лучше подготовленной как жена, мать, коуч и бизнес-леди. Работа Дайаны представляет лексикон и навыки, которые необходимы для успешных родителей в XXI веке. Самое главное, ее работа помогла мне лучше понять, организовать, артикулировать то, чем я занималась. Я смогла поделиться своими знаниями с мужем, детьми и своими клиентами. Я вижу, как они применяют эти инструменты в жизни при построении взаимоотношений, на своем примере понимая, что это работает. Мои дети повторяют мне снова и снова, что они счастливы, что я коуч. Сегодня каждая мать и каждый отец могут освоить эти навыки, применить их на практике и эффективнее исполнять свои роли. Я обещаю вам, что это изменит вашу жизнь,

жизнь ваших детей и мир в лучшую сторону».

Дори Класс, адвокат, коуч и консультант по вопросам лидерства, Тусон, Аризона, США



«Я, мать двоих детей, осознала преимущества мудрости Дайаны Стерлинг, которая объясняет, что к детям надо подходить с глубоким уважением, желанием выслушать и ясными просьбами. Подход “Родитель как коуч” – это персонализированный, практичный метод, который предлагает мудрые решения для возведения прочного фундамента в жизни ваших любимых детей и всех тех, кто дорог вашему сердцу».

Тедди Барни, родитель, Бивертон, Орегон, США



«Подход “Родитель как коуч” дал мне силы рассказать своим детям, как они для меня проявляются. Я говорила своим детям (пяти лет и младше), что они у меня замечательные, и они усвоили это. Недавно мой пятилетний сын на приеме у врача заявил медсестре, что “он замечательный”. Он знает, что это так, и не стесняется заявить об этом миру».

Жаннет Сасун, LMSW, Бруклин, Нью-Йорк, США



«Спасибо за вашу точку зрения и инструменты подхода “Родитель как коуч”. Я считаю, что эта вещь изменила мое мировоззрение».

Джуди Бутон, родитель, Портленд, Орегон, США



Подход “Родитель как коуч” стал основным инструментом, который я использую в работе с родителями, помогая им стать коучами в жизни своих подростков. Эта книга легка для чтения, понимания и осознания. Она является отличным инструментом для коучей и родителей. Я ее рекомендую для всех родителей и подростков.

Изабель Цандер, сертифицированный семейный коуч, Ванкувер, Вашингтон, США



«Моя мама стала меня слышать лучше, чем раньше. Она начала больше поддерживать меня. Я также думаю, что моя мама помогла мне стать более самостоятельной. В целом, мне кажется, что за последние пять месяцев моя мама стала лучше. Она должна продолжать работать в том же направлении».

Джоанна Кэри, 13 лет, Рестон, Вирджиния, США



«Подход “Родитель как коуч” подходит для детей любого возраста, начиная с пяти лет. Я использовала этот метод неоднократно, и каждый раз он работал. Мы учим своих детей уважению. Эта книга напоминает нам, что мы можем понимать значение слова УВАЖЕНИЕ, но нам необходимо рассказать своим детям, что мы о них думаем, как мы их слышим, как мы их видим. Не пропустите сказочное приключение, в котором вы заново откроете для себя своего ребенка, а ребенок заново откроет для себя своих родителей».

*Дара Штиглиц, родитель и сертифицированный коуч,
Нью-Джерси, США*



«Мы с мужем вовремя нашли книгу “Родители-коучи”: перед тем как нашему старшему сыну исполнилось тринадцать. Теперь это наш якорь, который не дает шторму настроений унести нас и помогает нам не потеряться в море подросткового беспокойства.

Книга “Родители-коучи” поможет и вам исправить ваши отношения с детьми подросткового возраста и старше».

*Венера Тейлор, мать, обучающая на дому, Бостон, Массачусетс.
США*



«По-моему, цель подхода “Родитель как коуч” – это не достижение совершенства, а создание контакта. Все начинается с уважения, перемещения фокуса с себя на подростка. Способность к состраданию и пониманию – это ключ».

Бекки Томпсон, Фармингтон, штат Нью-Мексико, США



«Так держать, мама. Я люблю тебя».

Джордан Хаскинс



Пришлите нам свою историю успеха, и мы упомянем вас и вашу семью в нашей следующей книге.

Напишите нам на support@parentascoach.com

ИСТОРИЯ ОРИ

...Вы знаете это состояние, когда ваш невинный ребенок становится похож на зарождающуюся грозу, и вы понимаете, что ваши сладкие дни почти сочтены, ваша оборона вот-вот провалится, а вы вот-вот взорветесь...

Я не знала, с чем мне придется столкнуться: с подростком, который испытывает меня, или с чем-то более серьезным. Четыре года спустя мой сын посмотрел на меня своими чистыми зелеными глазами и сделал мне самый неожиданный и прекрасный комплимент, сказав: «Что бы я без тебя делал, мама?».

Он был сложным ребенком, мой Ори. Непредвиденный случай: когда ему было три недели от роду, у него обнаружили гидроцефалию (избыток воды в мозге).

Мой муж, музыкант, и я, художник, решили никогда не разлучаться ни на минуту, поэтому Ори путешествовал с нами с концерта на концерт по всему миру. Он был здоровый, дружелюбный на вид ребенок. Ори светил нам каждый день. Учитывая его заболевание, мы не ожидали от него такого удивительно быстрого развития.

Когда ему исполнился год, маленький насос в его голове перестал работать, и ему понадобился новый. Несколько недель он был бледным, больным, худым мальчиком, а потом начал расцветать.

Он ходил, ел, пел, рисовал, смеялся – так пролетели следующие четыре года. Немного неловкий и медлительный, он никогда не переставал нас удивлять. Он держал свое открытие в секрете до последнего момента, а потом неожиданно решал показать нам свое новое умение. У него были удивительные, хорошо сформулированные

мысли, иронические замечания, выходящие за рамки его возраста, серьезные интересы, которые его вдохновляли. Например, коллекционирование инструкций о безопасности с бортов самолета. Нам нравился тот неспешный ритм, который он для себя выбрал, как будто природа сама заботилась о нашем сыне. Постоянно путешествуя, мы не знали точно, как развивается наш ребенок по сравнению с другими детьми. Он почти все время проводил с взрослыми и, казалось, не нуждался в компании других детей, но мы хотели, чтобы он социально адаптировался и занял свое место в обществе.

Первоклассный факультет университета детской психологии вынес нам ужасный вердикт: Ори не будет дальше развиваться, у него задержки в развитии, он не понимает многих вещей и, скорее всего, деградирует. Нам посоветовали быть готовыми к неопределенному будущему. Ошеломленные, мы решили, что нам виднее. Наш ребенок всегда любил мир Моцарта и Брамса, он был легкой, но хорошо прорисованной личностью и нам казался очень ярким человеком. Продолжая путешествовать, мы обосновались в Центральной Флориде, и я все чаще оставалась дома, чтобы Ори мог получить дошкольное образование и посещать детский церковный хор. Мы ждали еще одного ребенка. Ори был очень зол и ревновал. Этот факт он так и не смог забыть, но потом, когда на девятом месяце беременности ребенок умер, он почувствовал свою ответственность за смерть неродившегося брата.

Поиск школы в нашем районе закончился провалом. Зная, что Ори был не совсем готов, я показала его терапевту и получила неоднозначный ответ. По мнению терапевта, Ори не был готов к школе, но время утекало сквозь пальцы, ему вот-вот должно было исполниться семь лет. Тогда государственная школьная система распахнула для нас свои двери, и Ори начал прогрессировать. Он любил находиться в окружении детей, читал и писал каждый день, стал любимчиком у учителей, потому что был интересным ребенком, с чувством юмора, с увлекательным опытом, которого не было у других детей. Следующая шунтирующая операция остановила его обучение на какое-то время. Он смирился с этим фактом, но больше всего мечтал вернуться обратно в школу. В четвертом классе он впервые сдал тест и принял это очень близко к сердцу. Было очевидно, что он отстает в социальном плане: он не умеет создавать новые контакты, не может завести новых друзей, так как не в состоянии интерпретировать жесты и вы-

ражения других людей. Ему было комфортнее одному, он смотрел телевизор или читал. Даже когда он смотрел телевизор, это было не ради развлечения, он учился.

Его успехи в школе стали неровными, понимание концепций носило фрагментарный характер. По-прежнему Ори был почти круглым отличником благодаря своей сказочной памяти, которая не раз вытаскивала его из ловушек. Любитель истории и ходячий словарь, он ненавидел вопросы, что усложняло его вовлечение в общеобразовательные занятия. Его «конкретное мышление» начинало ему мешать, а темп обучения в классе часто для него был слишком высок, чтобы дать ему время найти в своем сложном словаре правильный ответ. Он пытался приспособиться. Например, он изобрел уникальный способ ведения записей, который позволил ему увеличить скорость и свою способность понимать. Тогда я впервые услышала о синдроме Аспергера. У нашего сына были все симптомы. Ори и сам знал, что отличается от других, но был не в состоянии это изменить. Он прекрасно понимал, что у него нет воображения, что он не понимает общие принципы и, к своему сожалению, не умеет заводить дружеские связи. Он любил своих сверстников, но не мог установить с ними контакт, чтобы добиться ответной дружбы.

Дома он был предоставлен сам себе и любил в одиночестве подолгу разговаривать с самим собой или слушать классическую музыку. Он просил помочь ему с домашним заданием неприятным оборонительным способом. Это был подростковый возраст.

В тринадцать лет у Ори случился первый припадок. Так началось наше путешествие по медицинским кабинетам и лечением. Он практически смотрел на это новое обстоятельство, слово «бремя» для него не существовало. Несмотря ни на что, ему нравилась рыбалка, он любил готовить, и ему интересны были все, кто этим занимался. Однако многих учителей он выбирал осознанно.

За короткое время противостояние между Ори с его оборонительной позицией и мною приняло угрожающий характер. В школе он прилагал невероятные усилия, чтобы оставаться на плаву, но дома он отпускал все запреты и отвечал мне отказами и неуважением. Его отец часто был в разъездах. Сфокусировавшись на литературе, музыке и себе, принимая во внимание опыт своих родителей, которые придерживались традиционной концепции воспитания и наказания, я быстро обнаружила себя перед стеной, на которой больши-

ми буквами было написано: «Нельзя позволять этому ребенку к вам так относиться – он станет жертвой самого себя!».

Я уже давно начала искать всевозможную информацию о диагнозе Ори и о противосудорожных препаратах, но подозрительно относилась к их побочным эффектам, которые они оказывали на его психику. Я поняла, что мне нужно знать, как правильно отвечать на его агрессию и как правильно выбирать лекарства и врача.

Книга «Родители-коучи» сразу мне приглянулась. Я нашла Дайану. Именно она мне и была нужна – коуч, наставник. Мы договорились с ней вести регулярные телефонные разговоры. Ее опыт материнства, креативного продюсера и бывшего бизнес-тренера показался мне достаточно убедительным и заинтересовал меня. Вскоре я уже не могла дождаться дня, когда услышу ее поющий голос. В течение следующих месяцев она объясняла мне значение слов, которые можно легко услышать каждый день: уважать, слушать, понимать, ценить, поддерживать, ответственность, независимость, любовь. Она рассказывала о связи между этими понятиями, об их применении и эффекте их использования.

Я никогда не забуду, как Ори оживился, когда я сказала ему, что уважаю его и то, что он говорит. Он стал доверять мне, увидев, что я действительно терпеливо и внимательно слушаю его концепцию «воссоздания полной картины» – это было его бесценное выражение. Магия начала работать в двух направлениях: Дайана помогла мне осознанно взглянуть на свои действия, свои мысли, свои планы, свою жизнь и на внутренний мир Ори. Перемены затронули качество, продолжительность и содержание наших с Ори разговоров. Прошло немного времени, и МЫ начали расти. Этот эффект быстро окупился по многим направлениям. Ори уважал и одобрял мою вовлеченность в его школьную жизнь: подростки в театральном клубе всерьез восприняли меня в роли посредника между ними и моим сыном. Мы, как дружная пара героев, ходили ужинать в рестораны и смотреть игры. Ори хотел, чтобы я была везде с ним, помогая ему общаться, и я с удовольствием взяла на себя эту роль. Он объяснил мне, сколько независимости ему требуется, и я с радостью отступила. Никто не сомневался в том, что он принимает свои обязательства очень серьезно. С ним всегда было комфортно работать над трудными проблемами.

Да, мы по-прежнему ссорились, несмотря на блаженство. Он тоже понял, что я человек, и что он всегда был окружен изобилием любви

и заботы. Прошел не один день, пока он сумел разобраться со своими проблемами.

Ряд жизненных уроков, которые дала Дайана, был хорошо усвоен, проанализирован, посеян и начал давать плоды. Никакой страх не смог затуманить то, что сулило нам будущее. Главной заботой Ори было то, чтобы не оказаться неправильно понятым, и мы продолжали работать над его ясностью еще интенсивнее.

Четыре года, прошедших с нашего первого разговора с Дайаной, были просветлением для меня и моего сына. Ори умер, когда ему было 17 лет, во время припадка эпилепсии 28 марта 2008 года. Около тысячи людей пришли сказать ему последние слова в наш маленький городской парк, каждый из них нес не только светлые воспоминания о нем в своих сердцах, но и понимание того, что уважение – это ключ к тем, кто отличается от нас.

Я благодарю Дайану за замечательный подарок, за то, что она научила меня ценить моего ребенка, и за то, что мне выпала такая привилегия быть оцененной этим бесценным, прекрасным сыном, который сказал мне в свои последние дни:

«Что бы я без тебя делал, мама?».

«Ты – мой солнечный свет, Ори!»

ОБ АВТОРЕ

ДАЙАНА СТЕРЛИНГ (ХАСКИНС),

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОУЧ, МАТЬ И ОСНОВАТЕЛЬ
ПРОГРАММЫ «РОДИТЕЛИ-КОУЧИ»**

Дайана Стерлинг (Хаскинс) является сертифицированным профессиональным коучем и основателем подразделений «Родители-коучи» и «Видение в действии» корпорации White Oak Publishing. Будучи представителем этой тренинговой компании, которая также является издательством и базируется в Портленде, Дайана работает с молодежью, родителями и бизнесменами по всему миру, помогая им в полной мере ощутить свой потенциал и улучшить качество своей жизни. Она основала специализированную программу «Родители-коучи» при Академии родителей-коучей, где сама же преподает. Программа рассчитана на профессиональных коучей, которые хотели бы использовать её при работе с подростками, родителями и семьями в Великобритании, США и Австралии. Она также преподает коучинг в Центре подготовки коучей в Портленде. Дайана является активным членом Международной федерации коучинга, Северо-западной ассоциации коучей, а также Национальной ассоциации лекторов. Дайана имеет степень бакалавра искусств в области драматического искусства, полученную в Государственном университете Сан-Диего. В настоящее время она получает второе высшее образование по специальности «Наука образования» в Государственном университете Портленда. Она живет в Портленде вместе со своим сыном Джорданом, отношения с которым и вдохновили её написание книги «Родители-коучи».

БУДЬТЕ ТЕРПИМЫ К СЕБЕ И СВОИМ ПОДРОСТКАМ. О ДАЙАНА СТЕРЛИНГ

Дайана Стерлинг (Хаскинс) – генеральный директор, родитель, тренер и автор подхода «Родитель как коуч», а также бизнес-леди и инноватор с 30-летним стажем.

Ее стремление помочь другим найти смысл жизни и стать успешными привело к созданию New Generations International, Inc. – компании личностного и профессионального роста, которая помогает подросткам, юношам, родителям, семьям и другим людям во всем мире.

Как генеральный директор, Дайана возглавляет три подразделения New Generations International. Ее фантастически эффективная программа бизнес-образования «От Видения к Действию» – свидетельство ее непрерывного энтузиазма в самостоятельной предпринимательской деятельности. Эта программа формировалась в процессе преобразования Дайаны из владельца компании Film Production в генерального директора New Generations International.

Второе подразделение «Родитель как коуч» – это серия программ, разработанных для поддержки родителей, переживающих переходный возраст своих подростков рядом с ними. Дайана и ее сын Джордан, которому сейчас 24 года, поняли, что навыки и системы коучинга позволили им обоим успешно преодолеть его: ему – свой сложный подростковый период, а ей – еще более сложные годы «родителя подростка».

Академия семейного коучинга – третье подразделение, служащее дополнением двум первым, предлагает миру «Продвинутый курс коучинга» для профессионалов, совершенствующих свое мастерство в искусстве профессионального коучинга с подростками, молодыми людьми, их родителями и семьями.

Кроме того, Дайана – практикующий коуч, публичный спикер, тренер и фасилитатор в таких областях, как «Развитие малого бизнеса», «Искусство быть родителем», «Жизненные навыки для молодежи» и «Профессиональный коучинг». У нее большой багаж знаний и коммуникативных навыков, приобретенных благодаря практике коучинга, обучения, драматургии, музыки и кинопроизводства. У Дайаны степень бакалавра в области драматургии, сейчас она работает, чтобы получить степень магистра в области образования, специализируясь на обучении и развитии взрослых в Государственном университете Портленда. Она получила профессиональный сертификат в области коучинга в New Ventures West и имеет честь быть практикующим профессионалом в нейролингвистическом программировании, по сертификации Life Design International. Дайана – активный читатель, она изучает философию, мировые религии, межкультурные коммуникации и историю.

Дайана – автор подхода «Родитель как коуч: семь способов обучения вашего подростка игре в жизнь» (White Oak Publishing, 2008), который заслужил международное признание в Северной Америке, Латинской Америке, Корее, Европе и Австралии и был переведен на испанский и корейский языки. Дайана – член Международной федерации коучинга (ICF) и Международной сети спикеров. Она известна своим инновационным и творческим стилем коучинга и обучения, благодаря которому достигаются превосходные результаты с различными клиентами, включая руководителей корпораций, владельцев малого бизнеса, профессионалов в области сервиса, профессиональных тренеров, родителей и подростков.

До основания New Generations International Дайана работала исполнительным продюсером компании Production Team, Inc, которую она основала в 1993. Она получила награду как кино- и видео-продюсер с 15-летним опытом внештатной работы. Она поставила и срежиссировала тридцатиминутный документальный фильм «Партизанский театр» для Outside In, некоммерческого агентства, работающего с бездомными молодыми людьми, который занял первое место на Telly Awards, что погрузило ее еще больше в мир бездомной молодежи. Это стало для нее действенным напоминанием о необходимости помогать другим, в частности, что очень важно, молодым людям.

Дайана – победительница «Body for Life 2002» в международном соревновании Bill Phillips Body, закончившемся 12-недельной перестройкой тела в её 45-й день рождения. Она показана в «Body for Life for Women». Дайана также спонсирует программы «Проснись... Живи жизнью, которую ты любишь» и «Сила Команды» вместе с доктором Уэйн Дайер и Тони Роббинс.

Дайану отличает сочетание образованности с радостью жизни, что отражается и в ее презентациях, и в дизайне учебного плана, и в энергичной помощи больным людям. Дайана замужем за заботливым и проникательным человеком от Бога – Биллом Стерлингом, который стимулирует её рост каждый день. А свое истинное вдохновение в работе с молодыми людьми она черпает в собственных позитивных отношениях с повзрослевшим сыном, Джорданом.

О КОМПАНИИ NEW GENERATIONS INTERNATIONAL

New Generations International – глобальная компания по достижению профессионализма и личностного роста в коучинге, тренерстве и издательском деле. Мы предлагаем мощную серию семинаров, телесеминаров, а также индивидуальные и групповые тренинги и вспомогательные материалы: книги, электронные версии книг, аудиокниги, DVD, CD и учебные пособия. Мы продвигаем здоровое общение, уверенность в себе, храбрость, личную и финансовую ответственность перед собой, обществом и планетой посредством достижения самопознания и высшего сознания. Мы охватываем все традиции, религии, культурные особенности и семейные ценности. Мы базируемся в Альбукерке, Нью Мексико.

Мы полагаем, что все люди наделены правом на личностный рост и полное раскрытие своего потенциала. Исходя из этой философии, мы ратуем за распространение наших программ среди подростков, молодых людей, родителей и семей. Мы полагаем, что семья – это личный и социальный фундамент для достижения успеха в жизни, так же как и основа всех здоровых отношений. Мы поддерживаем новые поколения в их росте, развитии потенциала, любви и способности проникать в суть дела. Наши разнообразные предложения подразделяются на три направления: «От видения к действию», Академия семейного коучинга и «Родитель как коуч».

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ РЕСУРСЫ

РОДИТЕЛЬ КАК ТРЕНЕР

www.parentascoach.com

*Аудиокнига «Родитель как тренер» в формате CD или MP3.
DVD «Родитель как тренер» семинар, снятый с Дайаной Стерлинг.
Испанская версия «Родитель как тренер».*

Тренинг «Родитель как тренер» исходит из того, что прежде чем тренировать и обучать подростков, мы должны сначала понять их человеческую сущность. С учетом этого мы учим родителей предлагать их подросткам поддержку, идеи, новые перспективы, планы на будущее и массу инструментов, чтобы помочь людям наполнять свою жизнь смыслом. Прежде всего, мы предлагаем относиться с любовью и с состраданием ко всем, кому мы служим и с кем соприкасаемся.

Наш подход – это проверенная на практике модель улучшения и преобразования отношений взрослых с их детьми-подростками. Он базируется на коучинге, теориях обучения взрослых, позитивной психологии, теориях развития ребенка, развития подростка и образования, а также менторства.

АКАДЕМИЯ СЕМЕЙНОГО КОУЧИНГА

www.familycoachtraining.com

*Продвинутый курс коучинга (10 месяцев);
«Станьте сертифицированным семейным коучем»
12-недельная Программа тренировки для профессионалов
4-недельный телесеминар*

Вы стремитесь исцелить, поддержать и направить молодых людей и их родителей на путь любви и создания продуктивной жизни? Наши программы аккредитованы Международной Федерацией Коучинга (ICF) как ACSTH Аккредитованная программа, так же как Льюис и Кларк Колледж со степенью магистра SE U. Мы – единственная в мире всесторонняя академия коучинга для профессио-

налов, которые работают с подростками, молодыми людьми, родителями и семьями. Присоединяйтесь к нам, чтобы продвигать этот подход в Вашей стране, сделав его значимым для общества и семьи.

Академия семейного коучинга создала действительно уникальное обучение коучингу, которое не может предложить никакая другая компания, потому что его апробированные методики базируются на более чем 30-летнем опыте проведения коллективного коучинга, предполагающего профессиональную работу с подростками, молодыми людьми, родителями и семейными группами. Академия семейного коучинга установила и расширила успешное сотрудничество с подростками, молодыми людьми, родителями, семьями и профессионалами, которые поддерживают их. Наши сертифицированные семейные коучи-тренеры обучают и тренируют подростков, молодых людей, родителей и семейные группы таким образом, чтобы создать в их семьях крепкие позитивные взаимоотношения. Тем семьям, в которых присутствуют напряжение, недостаток гармонии, конфликты и отчаяние, мы дарим надежду!

ВЫСТУПЛЕНИЯ

www.dianasterling.com

Дайана Стерлинг напоминает о существовании «тихой силы в общественном разговоре». Ее легкий и искренний подход уравновешен с изяществом, заботой и энтузиазмом. Ее сообщения – это прекрасное сочетание повседневных решений с необычайной мудростью. Аудитория получает нечто такое, что может сразу же реализовать на практике и понять, что это работает.

БЛАГОДАРНОСТИ

Без сомнения, книга «Родители-коучи» была бы невозможна без моего «прекрасного юного сына» Джордана Хаскинса. Он мой учитель, мое вдохновение и мое ежедневное напоминание о том, что действительно важно. Спасибо тебе, Джордан, за появление в моей жизни!

Я от всей души благодарна своему мужу, Биллу Стерлингу, моей «эмоциональной поддержке, детка!», за возможность донести это знание до читателя и завершить эту важную работу.

Я искренне признательна Машель Брасс, которая смогла усовершенствовать мое описание с помощью графики. И моему дорогому другу Кал Ёе, фотографу и выдающемуся креативному директору. Спасибо Джин Стайхели за ее безусловную любовь, редакционную помощь и поддержку идеи книги, а также Ненси Оса, блистательной и замечательной женщине и редактору, без которой не было бы этой книги.

Я благодарна за науку своему коучу-тренеру Джеймсу Флэхерти, автору книги «Коучинг: Пробуждающий совершенство в других» (Coaching: Evoking Excellence in Others) и основателю «Нового венчурного Запада». И я глубоко признательна Линде Фалькенштейн, автору «Nichecraft» за её мудрые советы, благосклонное наставничество и стратегию, которая привела нас к конечной точке.

Скромная благодарность всем родителям, молодым людям, коучам, тренерам, друзьям и авторам, которые содействовали моему росту как лидера, родителя и тренера, всем, чья мудрость осталась и в моем сердце, и на страницах этой книги. Эта книга – результат работы целой команды преданных сотрудников New Generation International и лидеров коучинга, тренерства и личностного развития.

Наконец, почтительные слова благодарности моим собственным родителям, Уильяму «Поп» Хиксу и Эвелине Хикс. Без их поддержки и любви на самом деле я бы не реализовала идею подхода «Родитель как коуч».

Дайана Стерлинг

Альбукерке, Нью-Мехико, США

Дайана Стерлинг (Хаскинс)
Родители-коучи
**Растите своего ребёнка уверенным в себе,
смелым и человечным**

Научно-популярное издание

Подписано в печать 10.04.2013 г.

Формат 60х90\16

Печать офсетная

Усл. печ. л. 7

Изготовлено «Издательство «ЦЕНТР»



INTERNATIONAL COACHING ACADEMY

МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ КОУЧИНГА ФОКУСИРУЕТСЯ НА СЛЕДУЮЩИХ ВИДАХ КОУЧИНГА:

1. Коучинг для высшего менеджмента
2. Бизнес-коучинг
3. Специализированный коучинг
4. Групповой коучинг
5. Лайф-коучинг

Коучинг для высшего менеджмента/ Executive Coaching

Данный вид коучинга относится к индивидуальному коучингу, однако особенность заключается в том, что топ-менеджеры компании могут работать в коуч-сессиях как над бизнес-целями и стратегиями достижений сверх-результатов, так и по развитию личной эффективности и/или развития жизненного баланса.

Бизнес коучинг / Corporate/Business Coaching

Этот вид направлен на проведение Коучинга в компании для сотрудников разных уровней. Основная цель заключается в том, чтобы помогать развитию сотрудника как самостоятельной личности, а также как участнику группы/организации, для достижения высоких бизнес-результатов и увеличения личной эффективности.

Специализированный коучинг/ Speciality/Niche Coaching

Этот подход работы близок к индивидуальному коучингу. Однако, здесь коуч является экспертом в какой-либо отрасли, специализации или конкретном аспекте жизни. Например, в банковской индустрии, в области маркетинга, в управлении проектами, или же в работе со стрессом, карьерой. Работа коуча сфокусирована на развитии конкретных социальных или профессиональных групп, например подростков, студентов, врачей, социальных работников.

Групповой коучинг/ Group Coaching

Групповой коучинг по методологии близок к индивидуальному коучингу. Отличие заключается в том, что коуч, как фасилитатор, работает с группой людей по двум направлениям: как на достижение общих целей в рамках группы, так и на создание пространства, где каждый участник может быть коучем для другого.

Лайф-коучинг/ Personal/Life Coaching

Это процесс совместного с коучем решения значимых для клиента задач. Данное взаимодействие всегда ориентировано на конечный результат, определяющийся в самом начале работы. В лайф-коучинге клиент может решать множество задач, таких, например, как повышение качества жизни, развитие в профессиональной деятельности, создание жизненного баланса.

Наши контакты:

Адрес: 115191, Москва, ул. Большая Тульская, 11,
ТДК «Тульский», Деловой центр, офис 225.

Телефоны: +7 499 270-4000

WWW: www.coacha.ru

e-mail: coacha@coacha.ru





Accredited Coach Training Program
International Coach Federation

ИСКУССТВО И НАУКА КОУЧИНГА. КОУЧИНГ В МЕНЕДЖМЕНТЕ.

16-дневный профессиональный сертифицированный курс, аккредитованный в Международной Федерации Коучинга (ICF), обеспечивающий обучение Основным Компетенциям Коучинга.

Этот профессиональный сертифицированный курс проводится в нашей Академии с 1998 года

Курс разработан для:

- Владельцев и директоров компаний, руководителей подразделений, HR-директоров (обучение коучингу, как новому стилю менеджмента и управления персоналом)
- Бизнес-тренеров, психологов, бизнес-консультантов, работающих с первыми лицами компаний
- Тех, кто хочет стать профессиональным коучем

Ключевые результаты программы:

- Умение эффективно ставить цели и достигать их, разрабатывать стратегии, расставлять приоритеты, завершать проекты.
- Глубокий системный профессиональный и личностный рост в процессе обучения.
- Раскрытие ресурсов собственного стиля руководства.
- Развитие способности к стратегическому мышлению, что позволяет руководителям и предпринимателям стать лидерами в своей области бизнеса.
- Способность формировать видение и вдохновлять команды на достижение результатов.
- Навыки успешных презентаций и переговоров.

Структура курса:

- 5 модулей (по 3 дня, проходят раз в месяц) или 4 модуля (по 4 дня, проходят раз в 1,5 месяца)
- практические занятия
- практикум для коучей
- персональные коучинг-сессии у сертифицированного коуча-ментора
- письменное тестирование и экзамен

По окончании курса выдается:

- Сертификат Международного Эриксоновского Колледжа (Канада) международного образца
- Сертификат Международной Академии Коучинга

Организатор:

Международная Академия Коучинга,
г. Москва, ул. Большая Тульская, д.11, офис 225

Дополнительная информация и регистрация:

+7 499 270 4000, +7 916 358 3576, +7 926 209 0949

WWW: www.coacha.ru, e-mail: coacha@coacha.ru





INTERNATIONAL COACHING ACADEMY

ТРЕНИНГИ ДАЙАНЫ СТЕРЛИНГ, США:

Коучинг для родителей, учителей и подростков

3-дневный workshop для профессиональных коучей и специалистов по работе с подростками и родителями, для тех, кто хочет расширить сферу применения технологий коучинга.

Родитель как Коуч

Программа для родителей, которые хотят стать коучами для своих детей. Инновационный инструмент для слушания и создания отношений, который позволит вам услышать то, что ваш ребенок говорит вам!

«Я поддерживаю вас в том, чтобы открыть новый путь, новую жизнь рядом с вашими детьми-подростками, вдохнуть новые надежды с идеями и инструментами из моей книги: «Родитель как Коуч. Подход коуча: 7 способов тренировки ваших подростков для вступления в Жизнь»

Дайана Стерлинг

Организатор:

Международная Академия Коучинга,
г. Москва, ул. Большая Тульская, д.11, офис 225

Дополнительная информация и регистрация:

+7 499 270 4000

+7 916 358 3576

+7 926 209 0949

WWW: www.coacha.ru

e-mail: coacha@coacha.ru



