

**Вихарева Надежда**

психолог, коуч эксперт,

партнер по работе с родителями и учителями

Ассоциация «Федерация профессиональных коучей и наставников»

г. Санкт-Петербург

## **РОДИТЕЛЬ-НАСТАВНИК**

***Аннотация:** в статье мы поделимся наблюдениями из практики коучинговой работы с родителями – о том, как трансформируется роль родителя в разные возрастные периоды детства, какие сложности в реализации наставнической роли родителя мы наблюдаем, с какими темами чаще всего сталкивается коуч в работе с родителями. Материал будет полезен как коучам, работающим с родителями, так и непосредственно родителям.*

***Ключевые слова:** наставник, родитель, родительство, родитель-коуч.*

Наставник – человек, который передает свой опыт и знания другим людям для максимальной реализации имеющегося у них потенциала.

Сложность родительства в том, что независимо от своего желания, осознанно или нет, родитель передаёт не только узко направленные знания или опыт, родитель передаёт «всего себя» – свои стратегии взаимодействия с самим собой, другими людьми и с миром в целом.

*Первый год жизни ребёнка. Родитель – отражение мира*

Задача ребёнка в первые месяцы – выжить, а задача родителя обеспечить выживание. В этот период родитель выступает гарантом спокойствия и безопасности ребёнка. Является своеобразным «зеркалом», сообщающим ребёнку о его существовании, безусловной «хорошести» и достаточности, способствуя формированию базового доверия к миру.

На этом этапе особенно важен ресурс родителя – чтобы быть гарантом спокойствия и безопасности, важно самому чувствовать это, быть «гостеприимным миром», своевременно откликающимся на потребности ребенка.

Вызовы, ожидающие родителя на этом этапе:

– неприятие изменений, ожидание, что всё будет как раньше, только с ребёнком;

– ребёнок растёт, всё быстро меняется, неготовность родителя постоянно адаптироваться к изменениям;

– ощущение, что больше не принадлежишь себе.

Темы для обсуждения с коучем:

– освоение роли родителя – создание новой идентичности;

– адаптивность к изменениям, гибкость реагирования на потребности ребёнка;

– профилактика «родительского выгорания», стратегии поддержания физического и психического ресурса;

– определение собственных границ и баланса социальных ролей – мама (папа), женщина (мужчина), жена (муж), профессиональная сфера.

*От года до 3-х. Родитель – тренер, спарринг-партнер*

Задачи ребёнка:

– освоение базовых навыков, обеспечивающих качество жизни (еда, туалет, речь, передвижение в пространстве, манипулирование предметами);

– формирование способности заботы о себе – успокоения и утешения;

– освоение стратегий взаимодействия в конфликте.

Функции родителя:

– обучать и тренировать через собственное поведение и создание условий для получения ребёнком необходимого опыта.

Вызовы, ожидающие родителя на этом этапе:

– невыдерживание сильных эмоций ребёнка;

– отсутствие личного опыта и навыка контейнирования;

– страх столкновения с конфликтом;

– однотипное реагирование в конфликте.

Темы для обсуждения с коучем:

– способность предоставить психологическую утробу (контейнирование);

– осознание своей роли спарринг-партнера, тренера по взаимодействию в конфликте;

– расширение репертуара собственных стратегий взаимодействия в конфликте.

*Период от 4 до 7 лет. Родитель – проводник в мир людей и отношений*

Задачи ребёнка:

– научиться понимать и чувствовать состояния других людей (эмпатия);

– научиться распознавать собственные чувства и говорить о них (рефлексия);

– уметь справиться в ситуации, когда взрослого нет рядом (контакт с «внутренним родителем»);

– научиться проявлять заботу о других;

– освоить коммуникацию и совместную деятельность в группе.

Функции родителя:

– быть образцом проявления эмпатии и рефлексии;

– заложить позитивный и поддерживающий образ «внутреннего родителя».

Вызовы родителя:

– страхи «а если не научится?», «а если без меня не справится?».

«Внутренний родитель» – это те стратегии родителя, которые запечатлеваются в психике ребёнка в виде внутреннего голоса – поддерживающего или давящего, критикующего.

Мы наблюдаем минимальное количество обращений родителей с детьми этой возрастной группы. Возможно, это связано с тем, что этот период – «золотое» время родительства, когда мама – самая красивая и добрая, а папа – самый сильный и смелый.

Темы для обсуждения с коучем:

– работа над формированием поддерживающего и позитивного голоса «внутреннего родителя»;

– родительские страхи, неготовность доверять ребёнка другим людям.

*Период от 7 до 12 лет. Родитель – администратор, организатор*

#### Задачи ребёнка:

– идти за интересом, изучать всё вокруг (обучение самодостаточная деятельность, появляется потребность во внешнем наставнике как образце для подражания);

– создавать вокруг себя социальные группы.

#### Функции родителя:

– быть надёжным тылом;

– организация условий для обучения, освоения интересующих ребёнка навыков;

– администрирование жизни ребёнка – его расписания, питания и гигиены, стиля в одежде и т. д.

#### Вызовы родителя:

– отдаление ребёнка (родитель больше не главный интерес в его жизни, авторитет переходит к внешнему наставнику);

– принять интересы ребёнка (ребёнок учится не тому, чему надо для будущего, а тому, что ему интересно прямо сейчас);

– отдать роль наставника во вне.

Особенностью этого периода является появление у ребёнка потребности во внешнем наставнике. Несмотря на то что отношения с наставником похожи по своей природе на отношения с родителем – они также являются отношениями безопасности и заботы, в них есть отличительная характеристика. Внешний наставник не только поддерживает, он ещё и оценивает – его признание нужно заслужить.

Если родитель берёт на себя роль внешнего наставника, возникает риск разрушения отношений доверия – потребность в безусловной любви и необходимость заслужить похвалу и признание несовместимы, они противоречат друг другу. Как только появляется элемент оценки, безусловное принятие становится невозможным.

#### Темы для обсуждения с коучем:

– проблема разрыва связи с ребенком, утраты доверия и близости с его стороны (причина – взятие на себя чужой роли внешнего наставника);

– тревога из-за отдаления – ребенок больше интересуется внешними отношениями, предпочитает друзей контакту с родителями, родитель начинает чувствовать первые признаки одиночества;

– непринятие интересов ребёнка, их непрактичности для будущего (родитель считает, что надо учиться тому, что пригодится в будущем) – для ребенка не существует никакого будущего, он учится для того, чтобы получилось – чтобы понять, смочь сейчас.

### *Период с 12-ти лет. Родитель – коуч*

Задачи ребёнка:

- освободиться от родительской опеки, отделиться;
- снизить значимость авторитета родителей;
- научиться принимать собственные решения, проявлять свою волю.

Функции родителя:

- дать пространство для принятия решений и получение опыта;
- помочь справиться с последствиями;
- оставаться надежным тылом.

Вызовы:

- дать «жизни» случаться в разных проявлениях;
- не занимать «оставляющую» позицию («твое решение – ты и разбирайся с последствиями»);
- не упрекать в самостоятельности.

Кризис 13-ти лет – завершение отношений привязанности. Для того чтобы ребёнок научился решать жизненные задачи, с ним должна случаться «жизнь» в разных её проявлениях, не только в позитивных. Важно, чтобы родитель не занимал «оставляющую позицию» («твое решение – сам разбирайся с результатом») и не упрекал в том, что подросток проявил самостоятельность и получил неудовлетворительный результат («а я говорил (-а)»).

Темы для обсуждения с коучем:

- смена роли – из координатора в коуча;
- формирования новой идентичности – родителя подростка.

Мы желаем родителям создавать и поддерживать отношения безусловной любви и безопасности, пусть семья будет местом, куда ребёнку хотелось бы возвращаться за поддержкой независимо от его возраста. А коллегам-коучам – уметь поддержать родителя в этом непростом, но очень интересном деле на любом этапе родительства.

### *Список литературы*

1. Особенности развития ребенка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://crisiscenter74.ru/tema-4-osobennosti-razvitiya-rebenka> (дата обращения: 17.05.2024).