

Марина Борисова,
Надежда Борисова



**ВСЁ О ДЕТСКОМ
И ПОДРОСТКОВОМ
КОУЧИНГЕ**

**Надежда Борисова
Марина Борисова
Всё о детском
и подростковом коучинге**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67243514

ISBN 9785005613752

Аннотация

В книге рассмотрена уникальная методика проведения коучинга с родителями, детьми и подростками. Детально описан процесс работы коуча с семьей с примерами из реальной практики. Внимание уделяется не только коучинговым инструментам, но и объяснению с точки зрения нейробиологии уместности их применения в том или ином возрасте. Книга будет полезна всем, кто взаимодействует с детьми и подростками, – родителям, коучам, психологам, педагогам, воспитателям, учителям, репетиторам, медицинским работникам.

Содержание

Предисловие от авторов	6
Глава 1	15
Терминология	15
Коучинг и история его возникновения	17
Коучинг и психология	21
Отличия детско-подросткового коучинга от взрослого коучинга	23
Место детского и подросткового коучинга в психологии	25
Детский коучинг и коучинговый подход во взаимодействии с детьми	28
Глава 2	31
Личность коуча как основной инструмент коучинга	31
Коучами рождаются или становятся?	35
Профессиональные навыки детского и подросткового коуча	36
Коуч-позиция в детско-подростковом коучинге	41
Глава 3	51
Необходимые условия для работы с детьми и подростками	52
С чего начинается коучинг с детьми	54

и подростками? Как создать доверие?	
Фундаментальные инструменты в работе с детьми и подростками	57
Развитие головного мозга ребенка с рождения до совершеннолетия.	59
Конец ознакомительного фрагмента.	76

Всё о детском и подростковом коучинге

**Марина Борисова
Надежда Борисова**

© Марина Борисова, 2022

© Надежда Борисова, 2022

ISBN 978-5-0056-1375-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие от авторов

Эта книга рассказывает об уникальном методе, с которым полезно познакомиться любому взрослому человеку, заинтересованному в выстраивании гармоничных взаимоотношений с детьми и подростками и раскрытии их потенциала.

Метод детского и подросткового коучинга вобрал в себя основы нейробиологии, возрастную психологию и коучинг.

Нейробиология добавила в метод представление о процессах, происходящих в головном мозге человека на этапах взросления, возрастная психология – понимание возрастных кризисов у детей и подростков, коучинг – технологию консультирования, которая уже не одно десятилетие с успехом применяется для раскрытия потенциала человека, постановки и достижения целей.

Метод детского и подросткового коучинга помогает раскрыть способности, таланты, уникальность каждого ребенка, а также понять, как поступать в ежедневных повторяющихся ситуациях, требующих решения и вызывающих бурные, часто негативные, эмоции взрослых в отношении детей и подростков.

Описанный в книге метод успешно применяется с 2013 года в русскоязычном пространстве. Программа Международного института коучинга для родителей детей и подростков «Детский и подростковый коучинг» обучает взрос-

лых применять данный метод на практике.

Книга состоит из пяти глав.

Первая глава «Что такое детский и подростковый коучинг» знакомит читателей с основными терминами, используемыми в книге, с определением коучинга, историей его возникновения, рассказывает о месте детского и подросткового коучинга в психологии, его отличиях от коучинга для взрослых людей.

Вторая глава «Личность коуча детей и подростков» затрагивает основополагающие принципы работы детского и подросткового коуча, включая понимание того, какими качествами и профессиональными навыками должен обладать коуч.

Третья глава «Коучинг с детьми и подростками» позволяет погрузиться в мир ребенка: понять процессы созревания головного мозга, познакомиться с коучинговыми инструментами по взаимодействию с детьми и подростками – по развитию мышления, эмоциональной компетентности, самоощущению ребенка, работе с ценностями, мотивацией и целями.

Четвертая глава «Коучинг с родителями» дает понимание того, какие запросы бывают у родителей, как включить

родителя в коучинговый процесс, какие инструменты можно эффективно применять во взаимодействии с родителями, затрагивается тема неполных семей и особенностей работы с такими семьями.

Пятая глава «Схема работы детского коуча» посвящена описанию процесса коучинга с родителями, детьми и подростками от начала до конца. В ней также рассказываются случаи из реальной коучинговой практики.

Чтобы книга действительно принесла вам практическую пользу, рекомендуем не просто прочесть ее и «сложить на полку», а проработать каждое упражнение вначале с собой и своими детьми, а затем включить их в свою профессиональную практику или, если вы не являетесь специалистом помогающей специальности, использовать их по мере надобности.

Авторы книги – Надежда Борисова и Марина Борисова – являются также разработчиками и тренерами сертификационной программы «Детский и подростковый коучинг» Международного института коучинга для родителей, детей и подростков. Несмотря на то, что у книги два автора, она написана от первого лица. Это сделано для того, чтобы создать ощущение беседы с читателями, а не просто познакомить их с методом детского и подросткового коучинга.

Каждый из авторов расскажет свою историю о том, как

создавалась книга.

Надежда Борисова:

«По первому образованию я юрист, работала по специальности в организациях и на предприятиях. После рождения дочери в 2003 году ушла в отпуск по уходу за ребенком и изучила большой объем литературы по воспитанию, методикам развития детей. Я покупала все новинки детских игр и развивающих игрушек, читала все о гармоничном воспитании детей, раскрытии их талантов. С полуторагодовалого возраста ходила с дочерью на развивающие занятия. В общем, старалась быть лучшей мамой для нее!

Пришло время мне выходить на работу, и я записала дочь в садик, где занимались с детками по методике М. Монтессори. В саду все было отлично. Дочь с удовольствием его посещала, там она играла, рисовала, пела, плавала в бассейне. У меня всегда находилось свободное время на занятия с ней: прогулки, игры, совместные обсуждения и мероприятия, занятия спортом. Она почти не болела, вопреки мнению, что в саду все дети болеют, и каждое утро с удовольствием бежала в любимый садик. Это был один из самых спокойных, счастливых и гармоничных периодов моей родительской жизни, где удавалось совмещать любимую работу и воспитание ребенка.

Когда наступил школьный возраст и дочь пошла в первый класс, все поменялось. Я не узнавала своей радостной, увле-

кающейся, улыбающейся девочки. Школа сильно повлияла не только на настроение и поведение дочери, но и на ее самочувствие. Она с неохотой шла туда и радостно бежала домой. Это сильно отразилось на моей профессиональной деятельности: я уже не могла спокойно находиться на работе, понимая, что ребенку не очень хорошо. Несмотря на то, что была возможность нанять няню, которая встречала со школы, кормила, водила на дополнительные занятия, я понимала, что ребенок часто испытывает стресс и ей некомфортно в школе.

Чтобы самой разобраться, в чем дело, я больше времени старалась проводить с ней, и мне пришлось не раз отказываться от очень выгодных и интересных предложений по работе. В тот момент я работала руководителем юридического отдела в компании коммерческой недвижимости. В результате, несмотря на финансовые и профессиональные успехи в профессии (я любила свою работу!), мне пришлось выбирать между воспитанием ребенка и своей профессиональной деятельностью. Я предпочла первое и ушла с работы, которая очень устаивала меня во многом, но вступила в противоречие с моим пониманием о воспитании детей. Я твердо была убеждена в том, что вне зависимости от финансовых возможностей ребенка должны воспитывать родители, а не бабушки, дедушки, няни и так далее. И с взрослением дочери это понимание только крепло.

После ухода с работы началась новая жизнь. Я понима-

ла, что не смогу пока работать «по найму», так как у меня нет необходимой для этого дисциплины... Я мчалась в школу сразу, как только видела какие-то тревожные сообщения в телефоне от учителя или дочери... Никакому работодателю такие сотрудники не понравятся. Понимая это, я уволилась и стала предпринимателем – открывала и закрывала различные бизнесы, работала с разными людьми, пока однажды не познакомилась с нейробиологией и коучингом. Благодаря этому в 2013 году в Москве состоялась первая программа по обучению детско-подростковых коучей. С этого момента прошло почти 10 лет!

Моя дочь выросла, ей уже 18 лет, она учится и работает, счастлива тем, чем занимается. Самое сложное для меня было принять в ней, то, что непонятно мне самой, не навязывать свои жизненные стратегии и цели, воспринимать ее такой, какая она есть.

Я также обучилась в магистратуре на психолого-педагогическом отделении. Сейчас, являясь директором Международного института коучинга для родителей детей и подростков, понимаю, что, чувствуя интуитивно, в самые важные периоды своей жизни и жизни своего ребенка, делала правильный выбор.

За 9 лет в нашем институте обучилось большое количество детско-подростковых коучей. Кто-то использует эту методику для себя и своей семьи, другие занимаются частной практикой в этой области, кто-то создает свои программы

и тренинги. У каждого выпускника свой путь.

Эта книга поможет родителям понять многие моменты в воспитании своих детей, найти общий язык с любым ребенком и подростком, увидеть мир глазами ребенка. Метод детско-подросткового коучинга основан на понимании физиологических процессов, которые происходят в головном мозге в процессе взросления человека, а также коучинговых техниках по раскрытию потенциала, которые применяются во всем мире уже не одно десятилетие. Любая информация из книги может быть проверена на собственном опыте, а теоретические моменты, связанные с развитием головного мозга ребенка, основаны на научных фактах».

Марина Борисова:

«Мой путь в детско-подростковом коучинге, да и в коучинге в целом, начался в 2013 году, когда моя сестра Надежда Борисова пригласила меня на первый тренинг по детскому коучингу в Москве. Не имея своих детей и смутно представляя, что такое коучинг, я решила пройти обучение, так как всегда любила учиться, и мне было очень любопытно.

Одним из дополнительных стимулов стало то, что я никак не могла найти общий язык со своими племянниками, а так хотелось!

Результаты внедрения метода детско-подросткового коучинга превзошли мои ожидания – я не только наладила отношения с племянниками, но также смогла трансформи-

ровать свой негативный опыт из детства в неисчерпаемый ресурс для своего движения вперед и личностного развития. Положительные отзывы моих клиентов: родителей, детей и подростков – вдохновили меня на то, чтобы идти дальше. За пару лет я обучилась коучингу для взрослых в других коучинговых школах (ICF, ICU), прошла несколько программ по специальности «тренер» и «бизнес-тренер». Параллельно получала образование по базовым знаниям нейробиологии и особенностям работы памяти и внимания. Так я стала тренером Международного института коучинга для родителей детей и подростков.

Знакомство с детско-подростковым коучингом оказалось для меня поворотным событием не только в личностном, но и в профессиональном плане. В 2013 году я имела за спиной большой опыт работы: в Министерстве иностранных дел Российской Федерации в качестве дипломата (атташе Первого департамента стран СНГ, атташе Посольства России в Южно-Африканской Республике, третий секретарь Департамента внешнеполитического планирования), в ПАО «Газпром» (в Департаменте международных организаций). То есть на момент моего знакомства с методом детско-подросткового коучинга у меня сложилась хорошая карьера с отличной зарплатой, соцпакетом и перспективой движения по карьерной лестнице.

Решение уйти с такой великолепной работы мне далось нелегко. Мне повезло в том, что мои самые близкие люди,

моя семья поддержали меня в этом решении. Символично, что суть коучингового метода как раз в том, чтобы верить в своего клиента, в его безграничные ресурсы и возможности самому найти наилучшее решение. Как и вера родителей в своего ребенка позволяет ему расправить крылья и реализовать себя!

Детско-подростковый коучинг позволил мне соединиться с собой, со своей миссией – быть тем человеком, который помогает увидеть другим их внутреннюю красоту и свет, верить в людей, способствовать раскрытию уникальных талантов детей и подростков, добавить осознанности и любви в сферу образования и воспитания.

Данная книга – это еще одна возможность реализовать свою миссию: познакомить как можно больше людей с методом детско-подросткового коучинга, использование которого позволит гармонизировать взаимоотношения между взрослыми и детьми».

Желаем получить удовольствие и практическую пользу от прочтения!

Глава 1

Что такое детский и подростковый коучинг?

Терминология

В данном разделе я рассмотрю наиболее часто встречающиеся понятия в книге. Это поможет избежать неточностей и улучшит понимание самой книги.

«Коучинг» – это метод позитивной психологии, в процессе которого коуч способствует раскрытию потенциала человека, помогает ему достичь некой жизненной или профессиональной цели.

«Взрослый коучинг» – это индивидуальный коучинг, в котором клиентом является взрослый человек.

«Детский коучинг», «подростковый коучинг», «детский и подростковый коучинг», «детско-подростковый коучинг», «детско-родительский коучинг», «коучинг детей и подростков» – в данной книге эти понятия я буду использовать с одним и тем же значением – это коучинг, в котором в роли клиента может выступать ребенок старше шести лет, подросток

и/или родитель. Основной целью детского и подросткового коучинга является раскрытие потенциала ребенка.

«Коучинговый подход» – это стиль общения с ребенком, который включает безграничную веру в него, его способности и потенциал, умение увидеть мир глазами ребенка, понять его чувства и эмоции, удержание инициативы на стороне ребенка, уважение его личности и безоценочное отношение к нему. В детском коучинге используется при взаимодействии с детьми младше шести лет.

«Система детско-подросткового коучинга» – методика проведения коуч-сессий в системе «родитель-ребенок», то есть одновременно с ребенком и его родителем.

«Инструменты», «упражнения» детского коучинга – взаимозаменяемые понятия, означающие определенную последовательность действий коуча в отношении родителя или ребенка, проводимую с конкретной целью.

Коучинг и история его возникновения

Чтобы говорить о детском и подростковом коучинге, важно определиться, что я имею в виду под словом «коучинг» вообще.

Часто в русскоязычном информационном пространстве под словом «коучинг» подразумевают диаметрально противоположные понятия, что приводит к непониманию метода коучинга и сопротивлению к использованию «иностранщины».

Чтобы понять, почему появилось в русском языке это иностранное слово и стало таким популярным, давайте обратимся к его происхождению.

Термин коуч (coach) пришел из английского языка. Первоначально это слово означало повозку, которая использовалась для перевозки груза из одного места в другое. В 1961 году слово «коучинг» стали применять в области спорта, и оно приобрело значение «переносить людей с их места туда, где они хотят быть». Конечно, это имело образное значение для спорта и достижения в нем желаемых результатов.

В дальнейшем коучинг стал развиваться благодаря накопившимся к тому времени исследованиям в области спортивной психологии. Стало понятно, что при подготовке спортсменов к соревнованиям важна не только физическая,

но и психологическая подготовка.

Так появилась спортивная психология, которую стали называть коучингом, с помощью которой спортсмен обучался достигать желаемой цели в соревнованиях. Тимоти Голви (англ. W. Timothy Gallwey), тренер по теннису, исследовав коучинг в своей спортивной практике, стал применять его в повседневной жизни при решении жизненных задач. В его книге «Теннис. Психология успешной игры»¹, ставшей бестселлером, раскрывается то, как технологии коучинга помогают раскрыть потенциал каждого человека.

В настоящее время коучинг используется во многих сферах: в личной жизни человека, в бизнесе, в спорте, в семье и даже в искусстве. Особенно успешно используют коучинг в бизнесе, с помощью которого решают многие стратегические задачи.

В России, к сожалению, слову «коучинг» не всегда придают правильный смысл. Многие даже не хотят его использовать, говоря, что это иностранное слово и его необходимо заменить русским. Сами коучи тоже думали над этим вопросом, однако на данный момент пока в русском языке не нашли аналога, столь лаконично передающего суть метода.

Часто люди используют слово «коучинг», переводя его с английского языка как синоним слов «тренерство», «на-

¹ Чтобы познакомиться с источником коучинга и более глубоко осознать коучинг, вы можете прочитать книгу У. Тимоти Голви «Теннис. Психология успешной игры».

ставничество». Но все же суть данных понятий сильно отличается.

Тренер – это человек, который умеет «тренировать», обучать владению какими-либо навыками. Тренеры востребованы в спорте, они владеют технологией, которая позволяет их подопечным эффективно достигать поставленных целей.

Довольно часто встречающееся понятие в современном мире – это бизнес-тренер, тренер обучающих программ. В нашем институте также есть тренеры. В данном контексте тренер рассматривается как преподаватель обучающих программ, который способен научить студентов навыкам, заявленным в содержании курса.

Наставник – это высокопрофессиональный специалист в какой-либо области, который сам достиг высоких результатов в данной области и делится опытом и знаниями со своими подопечными для достижения ими подобных результатов.

Наставник точно знает, что «работает» и что «не работает» в конкретных случаях, способен дать верный совет и указать на возникающие ошибки.

Коуч – это специалист, который в своей работе ориентируется на картину мира клиента, с помощью коучинговых вопросов и других инструментов помогает ему найти свое собственное решение.

Коуч не дает рекомендаций и делает акцент на самостоятельном раскрытии и развитии внутреннего потенциала са-

мим человеком, на достижении им успеха без посторонней помощи.

В коучинге (в отличие от тренерства и наставничества) коуч и клиент – равноправные партнеры.

Коучинг – это метод позитивной психологии, в процессе которого коуч способствует раскрытию потенциала человека, помогает ему достичь некой жизненной или профессиональной цели.

При этом коуч:

- не дает советов;
- не предлагает готовых решений;
- заинтересован в раскрытии внутренних ресурсов человека;
- сопровождает человека, стимулируя преодолевать возникающие препятствия и внутренние барьеры.

Коучинг и психология

Несмотря на то, что есть и общее между коучингом и психологическим консультированием, коучинг – это принципиально новый подход.

Коучинг имеет свои методы работы, свои технологии, которые отличаются от методов психологического консультирования и эффективны для решения огромного количества задач.

В коучинге, в отличие от психологического консультирования, не диагностируются психологические проблемы клиента. Коуч исходит из того, что с клиентом всегда все в порядке (естественно, коуч, как и психолог, работает только с психически здоровыми людьми).

Коучинг отличается от классического консультирования еще и тем, что коуч не дает советов и жестких рекомендаций, а решает ситуацию совместно с клиентом (некоторые современные методы психологического консультирования также нацелены на решение ситуации совместно с клиентом, я здесь больше говорю о традиционных методах консультирования).

В коучинге огромную роль играет личность коуча. Это означает, что все методы, которые коучи используют в своей работе, они в первую очередь применяют на себе.

От психологического консультирования коучинг отлича-

ется и направленностью мотивации. Так, если психологическое консультирование и психотерапия направлены на избавление от какого-то симптома, работа с коучем предполагает достижение определенной цели, новых позитивно сформулированных результатов в жизни и работе.

Отличия детско-подросткового коучинга от взрослого коучинга

Когда я говорю о взрослом коучинге, то имею в виду коучинг с совершеннолетним человеком в индивидуальном формате.

Есть много общего между взрослым и детско-подростковым коучингом, об этом я поговорю немного ниже, а сейчас давайте разберем основные отличия.

Первое отличие заключается в том, что во взрослом коучинге коуч работает с одним человеком, а в детско-подростковом – с системой «родитель – ребенок». То есть происходит одновременная работа коуча и с родителем, и с его ребенком. При этом возможно включение в работу не только одного родителя, который пришел со своим запросом, но и второго, или значимых для ребенка взрослых, которые влияют на воспитание ребенка и его развитие – бабушек, дедушек, нянь, тренеров и т. п.

При этом в практике иногда случается так, что коуч работает только с родителем или только с ребенком. Бывает так, что ребенок не желает работать с коучем, тогда коуч может работать индивидуально с родителем. А иногда происходит так, что коуч работает только с ребенком. Как правило, с подростком, у которого есть свои собственные цели. Например, подросток хочет поступить в определенную шко-

ду. В таком случае взаимодействие коуча с подростком будет заключаться в том, чтобы через коучинговые инструменты подросток научился ставить цели и их достигать, вырабатывать свою успешную стратегию.

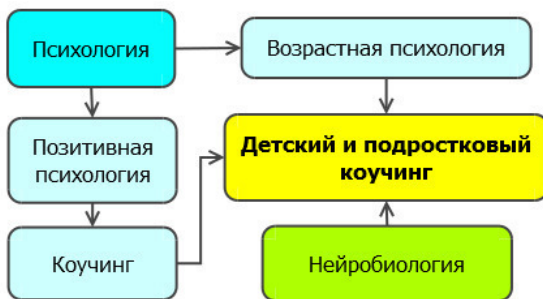
Второе отличие: коуч в индивидуальном коучинге всегда работает с запросом клиента. На программах обучения взрослому коучингу четко обозначают, что коуч не работает с запросом третьих лиц. В детском и подростковом коучинге, как правило, к коучу приходит родитель с запросом в отношении своего ребенка или подростка. В то же время, как правило, запроса у ребенка нет совсем или он совсем не такой, с каким пришел к коучу взрослый.

Именно поэтому детский коучинг включает инструменты работы не только с детьми, но и с родителями. Зачастую именно работа с родителями дает нужный эффект, потому что как раз от того, как ведут себя родители с ребенком, от их стратегий поведения зависит то, как ведет себя сам ребенок.

Третье отличие заключается в том, что помимо традиционных коучинговых инструментов в детско-подростковом коучинге используются игровые техники для работы с детьми, а также даются инструменты для работы с родителями для осознания ими процессов, которые происходят в головном мозге ребенка и подростка.

Место детского и подросткового коучинга в психологии

Детский и подростковый коучинг вобрал в себя три направления: коучинг, возрастную психологию и нейробиологию.



Основные элементы взрослого коучинга присутствуют и в детском: коуч-позиция, заключение контракта, установление раппорта (создание доверительных отношений с клиентом), активное слушание, техники постановки целей и задавания вопросов. То есть сама суть и метод взрослого и детского коучинга очень схожи в том, что коуч не дает советов и не навязывает своего мнение клиенту, считая, что сам клиент имеет все ресурсы для решения своей ситуации.

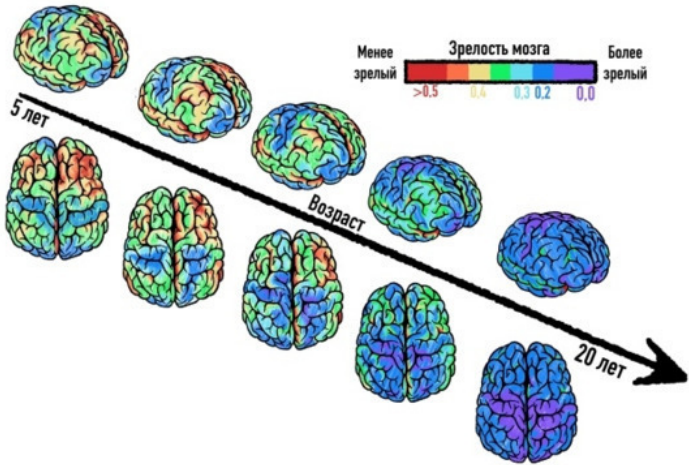
При этом в детском и подростковом коучинге используются основополагающие понятия из возрастной психологии, в частности, взятые из трудов выдающегося советского психолога Л. С. Выготского². Данные понятия касаются общих вопросов периодизации детства, переходу от одного возрастного периода к другому, характерных особенностей развития в отдельные периоды детства.

Одним из важнейших элементов детского и подросткового коучинга являются базовые понятия из нейробиологии, помогающие коучам не только знать коучинговые техники, но и понимать, как устроен головной мозг ребенка. Эти знания критически важны, так как они постоянно используются в работе. Коуч должен понимать, как те или иные коучинговые техники будут работать в зависимости от того, с ребенком какого возраста он взаимодействует.

На картинке ниже фиолетовым цветом изображены более зрелые участки головного мозга, желтым и красным – менее зрелые.

Очень важно понимать, в каком возрасте ребенок готов к тому, чтобы принимать решения, анализировать, планировать. В зависимости от возраста ребенка применяются разные техники детского коучинга.

² Выготский Л. С. Собрание сочинений в 6 томах.



Детский коучинг и коучинговый подход во взаимодействии с детьми

Наряду с понятием «детский коучинг» существует еще понятие «коучинговый подход». Оно применяется во взаимодействии с детьми младше шести лет.

Давайте разберемся в этих понятиях подробнее.

Как я уже говорила выше, детский коучинг:

- учитывает особенности развития головного мозга;
- включает инструменты по работе не только с детьми и подростками, но и с родителями;
- направлен на одновременную работу с родителями и детьми (система двух и более участников коучинга).

Теперь посмотрим на определение «коучинговый подход».

Понятие «коучинговый подход» я буду использовать тогда, когда буду говорить про общение с детьми младше шести лет.

Это связано с тем, что головной мозг ребенка младше шести лет недостаточно созрел для проведения с ним полноценных коуч-сессий. Оговоримся сразу, что 6 лет – это примерный возраст. Потому что бывают дети, которые готовы к полноценному коучингу в 5 лет, а бывает, что и в 7 могут быть не готовыми. И это ни в коем случае не говорит о том,

что такие дети отстающие или недоразвитые, а просто говорит об индивидуальных особенностях развития таких детей.

Детский коучинг и коучинговый подход



Коучинговый подход включает:

1. Безграничную веру в ребенка, его способности и потенциал.
2. Умение увидеть мир глазами ребенка, понять его чувства и эмоции.
3. Умение найти подход к любому ребенку.
4. Удержание инициативы на стороне ребенка.
5. Отсутствие советов ребенку.
6. Уважение личности ребенка, безоценочное отношение к нему.

Коучинговый подход наиболее эффективен, когда его применяют родители и воспитатели детских садов, помогая ребенку развиваться гармонично.

Детско-подростковые коучи применяют коучинговый подход в общении со своими детьми, а также помогают родителям детей младше шести лет освоить его.

Глава 2

Личность коуча детей и подростков

Личность коуча как основной инструмент коучинга

Глава на тему личности коуча детей и подростков неспроста в этой книге находится перед разделами о коучинговых инструментах и общей схеме взаимодействия с семьей. Я считаю, что главный инструмент коуча – это его личность.

Есть интересная притча:

«Однажды один профессор физико-математического факультета с намерением преподать студентам запоминающийся на всю жизнь урок написал на доске большую цифру 1 и, посмотрев на студентов, объяснил:

– Это ваша человечность. Самое необходимое в жизни качество.

Затем рядом с цифрой 1 написал 0 и сказал:

– А это ваши достижения, которые с человечностью уве-

личили вас в 10 раз. Еще один 0 – опыт, с которым человек стал 100.

И так добавлял 0 за 0: осторожность, воспитанность, любовь...

– Каждый добавленный 0 в 10 раз облагораживает человека, – сказал профессор.

Вдруг он стер цифру 1, стоящую в начале ряда цифр. На доске остались никчемные, ничего не значащие нули. Профессор сказал:

– Если у вас не будет человечности, остальное – ничего не стоит...»

Для личности детско-подросткового коуча есть такая цифра «один»: это любовь – любовь к детям, подросткам, другим людям и к себе самому. Если в коуче нет любви, то все остальное ничего не стоит. Все остальные качества личности коуча и профессиональные навыки, о которых я поговорю ниже, только дополняют и преумножают это основное.

Почему я говорю не только про любовь к другим людям, но и про важность любви к самому себе? Один из законов Божьих гласит: «Возлюби ближнего своего, как самого себя». Получается, для того, чтобы любить других, важно вначале полюбить себя.

Некоторые понимают любовь к себе, как эгоизм. Я считаю, что эгоизм не имеет ничего общего с любовью. На мой взгляд, эгоизм – это зацикленность на себе и своих потреб-

ностях, а любовь – это внутренняя свобода и умение быть в гармонии с собой и окружающим миром.

Что именно я подразумеваю под «любовью к себе»:

- чувствовать себя – быть соединенным с собой, своим телом, душой и эмоциями;
- быть подлинным – быть искренним, таким, какой есть на самом деле, не стараться надеть удобную «маску» или «роль» на себя – чтобы бытие соответствовало поведению и действиям;
- принимать себя – принимать не только светлые стороны своей личности, но и темные – ту часть себя, которая может быть неидеальной и поэтому не нравится;
- уметь прощать себя – разрешать себе совершать ошибки и не соответствовать своим и чужим ожиданиям;
- верить в себя – следовать своей интуиции, позволять себе смелые действия и не сдаваться, когда происходят провалы;
- видеть свое величие – ценить себя и свой внутренний уникальный мир.

Если коуч по-настоящему любит себя, он транслирует эту энергию любви своим клиентам. Так как коуч умеет видеть величие в самом себе, он, как зеркало, отражает величие клиента, благодаря чему клиент полностью раскрывает свой потенциал, находит свои собственные уникальные решения.

Именно поэтому работа коуча с собой, как основным инструментом коучинга, по сути, не может быть завершена: это постоянный путь к совершенствованию, к самопознанию. От того, как коуч работает сам со своим сознанием, со своими личными вопросами и саморазвитием, зависит уровень его мастерства.

Коучами рождаются или становятся?

Затронутая выше тема личности коуча как основного инструмента коучинга может вызвать сомнения у тех, кто только планирует попробовать на себе эту профессию, – могут появиться такие мысли: «А реально ли стать хорошим коучем?», «Получится ли у меня принимать себя и других людей?», «Эта профессия только для избранных» и т. п.

Действительно, коучами рождаются или становятся?

Кто-то ответит, что рождаются. И будет отчасти прав: как рождаются, например, талантливые музыканты, художники или актеры. Но ведь чтобы талантливому человеку реализовать себя в профессии, необходимо к таланту добавить еще желание и вложить свой труд?

Может, коучами становятся?

Если это так, то почему так много людей после престижных курсов коучинга не продолжают свое движение в этом направлении?

Мой ответ прост: конечно же, важно иметь способности к тому, чтобы слушать и слышать других людей, но не менее важно развивать в себе именно те качества и навыки, которые будут повышать профессионализм в коучинге.

Профессиональные навыки детского и подросткового коуча

В детско-подростковом коучинге есть свой набор навыков, развивая которые коуч становится более профессиональным.

Прежде чем говорить о самих навыках, я напомним о том, как появляется любой навык.

Навык – это способность деятельности, сформированная путем повторения и доведенная до автоматизма³. Чтобы стать навыком, эта способность проходит следующий путь: знание – умение – навык. То есть вначале появляется знание, как способность понимать, сохранять и воспроизводить определенные факты. Например, когда ребенок начинает изучать алфавит, он формирует знание о буквах, а затем – знание о том, что их можно складывать в слоги и слова.

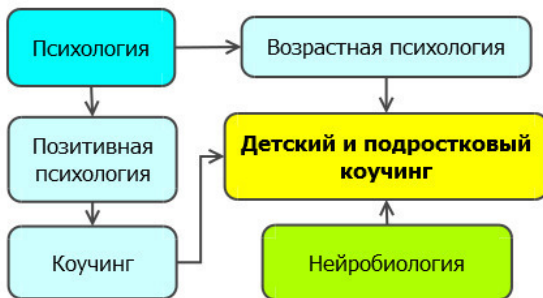
Сами по себе знания – это хорошо, но без их применения на практике они не принесут видимой пользы. Поэтому следующий этап – это умения, как способность применять полученные знания на практике. Из предыдущего примера с алфавитом: когда ребенок знает буквы, он учится складывать их в слова и читать. В этом случае чтение становится умением, вытекающим из ранее полученных знаний. Умения – это

³ Из материалов Википедии

сознательные способности, требующие приложения определенных усилий. Чтобы данные усилия стали бессознательными, умения должны перерасти в навыки.

Навыки – это умения, доведенные до автоматизма. Человек использует полученные знания уже на бессознательном уровне и действует, даже не задумываясь. В нашем примере: когда ребенок только учится читать, не все дается ему гладко – он медлит, путается и сбивается, но когда чтение перешло в навык, он читает «на автомате» – просто, легко и будто само собой. Любопытно, что навыки можно развивать бесконечно, то есть всегда можно что-то улучшить, всегда есть куда расти.

Теперь давайте вернемся к навыкам детского и подросткового коуча.



Исходя из нашей схемы и предварительного разговора о том, как появляются навыки, можно сделать вывод, что

детскому и подростковому коучу важно получить и развивать навыки, применяя на практике знания из возрастной психологии, нейробиологии и коучинга.

Какие знания детский коуч берет из возрастной психологии?

Если говорить вкратце, то возрастная психология изучает содержание развития ребенка в каждом психологическом возрасте, закономерности перехода от одного психологического возраста к другому и внутренние причины, которые обуславливают этот процесс.

Поэтому коуч в своей практике напрямую использует знания об особенностях развития ребенка – ведь ему необходимо уметь найти подход к ребенку, с которым он взаимодействует в коучинговом формате, а также понимать, как именно использовать инструменты детско-подросткового коучинга в данном конкретном случае.

Кроме того, детский и подростковый коуч руководствуется этическим кодексом психолога, в котором заложены этические нормы при взаимодействии с другими людьми. В первую очередь, это вопросы соблюдения конфиденциальности и т. п.

Какие знания необходимы детскому коучу из нейробиологии?

Нейробиология как наука, изучающая головной мозг человека, включает в себя много уровней: от молекулярного до клеточного (отдельные нейроны), от уровня относитель-

но небольших объединений нейронов до уровня больших систем, таких как кора головного мозга или мозжечок, а также на самом высоком уровне – уровне нервной системы в целом.

Для успешного взаимодействия с детьми и родителями детскому коучу важно хотя бы на самом элементарном уровне понимать азы нейробиологии: как создаются синаптические связи, как происходит созревание головного мозга ребенка и какие есть этапы его созревания, как связана лимбическая система с неокортексом, какие нейромедиаторы влияют на систему поощрений и т. п.

Применяя эти знания в своей практике, детский коуч на более глубоком уровне может применять коучинговые инструменты по развитию мышления детей, по совершенствованию эмоциональной компетентности, по повышению мотивации и постановке целей. А затем передавать эти инструменты родителям, чтобы они лучше понимали своих детей и самих себя.

Какие знания детский коуч использует из взрослого коучинга?

Несмотря на имеющиеся различия, метод работы детского и подросткового коуча во многом схож с технологиями взрослого коучинга. Для работы в этой профессии необходимы знания и наработанные навыки, касающиеся следующих компетенций:

- умение заключать коучинговое соглашение;
- создание доверительных отношений;

- активное слушание;
- задавание открытых, провоцирующих озарение вопросов;
- планирование действий по реализации результатов коучинга

Помимо профессиональных навыков детского и подросткового коуча, есть важные принципы, даже можно сказать законы, на которых строится взаимодействие коуча с родителями, детьми и подростками. Такие принципы называются коуч-позицией.

Коуч-позиция в детско-подростковом коучинге

В коучинге первоосновой для любой встречи с клиентом является умение находиться в коуч-позиции. Говоря другим языком – важно коучу быть в таком состоянии, при котором коучинг будет наиболее эффективным.

Во взрослом коучинге есть свое понятие коуч-позиции. Детский коучинг во многом повторяет данную коуч-позицию, но есть важные нюансы, которые нужно принимать во внимание при работе со всеми членами семьи.

Коуч-позиция в детско-родительском коучинге звучит как «Семь Я».

Первое «Я» – Я принимаю ребенка

- Я принимаю ребенка/подростка таким, какой он есть, не желая исправлять его. То есть я внутренне даю ему разрешение быть любым, принимаю, что любые поступки ребенка/подростка были совершены исходя из наилучших побуждений.

- Я верю в ребенка/подростка, знаю, что каждый ребенок талантлив и имеет все возможности для реализации своих талантов.

Конечно, на словах это сделать довольно просто. Сложности начинаются, когда ребенок или подросток начинает говорить то, что нам взрослым кажется «неправильным».

То есть представьте себе, что ребенок начинает рассуждать на хорошо знакомую вам тему, но все его представления об этой теме настолько далеки от истины, что хочется сразу же рассказать ему о том, как «на самом деле все обстоит».

В качестве примера приведем один из случаев в коучинговой практике про одиннадцатилетнюю девочку, которая поведала коучу о «любовнике» своей подруги.

Вот рассказ коуча:

«Однажды во время проведения встречи с подростком, девочкой 11 лет, мы разговорились, и девочка начала рассказывать про свою подругу, одноклассницу, у которой есть «любовник». Я потеряла дар речи, глаза у меня невольно расширились, и я забыла про вопрос, который хотела задать ребенку. Наступило неловкое молчание, после которого девочка подняла на меня вопросительные глаза, в которых не чувствовалось ни капли смущения.

Я, обессилевшим голосом, думая, как мне поступать в таком случае, спросила: «Кто такой любовник?» Услышав этот вопрос, девочка, ни на минуту не смутившись, ответила: «Это тот, кто нравится моей подруге».

Расспросив у девочки про отношения ее одноклассницы с «любовником», я вскоре поняла, что для этой девочки слово «любовник» имеет совсем иной смысл, чем тот, который

вкладывают взрослые люди. Для нее это человек, к которому ее подруга испытывает симпатию, с которым ей интересно общаться и она с ним дружит. Кроме того, этот мальчик учится в параллельном классе, и они общаются на переменах.

У меня отлегло от сердца, и я подумала: «Как часто мы, не поняв человека и смысл, который он вкладывает в слова, делаем свои выводы про него и ситуацию».

После этого случая я еще раз убедилась, как важно в беседе с любым человеком быть в коуч-позиции, которая предполагает умение услышать другого человека и задавать ему вопросы, не привнося своего собственного смысла!»

Этот пример из практики показывает важность «первого Я» из коуч-позиции – принимать ребенка, ведь задача коуча – не рассказать «как правильно», а способствовать тому, чтобы ребенок сам научился критически мыслить.

Второе «Я» – Я принимаю родителя

- Я принимаю родителя таким, какой он есть, я уважаю чувства родителя и с пониманием отношусь к его прошлому опыту.

- Я знаю, что каждый родитель желает самого лучшего для своего ребенка и совершает свои действия из наилучших побуждений.

Когда я говорила про первое Я, «Я принимаю ребенка», главной сложностью соблюдения этого пункта коуч-позиции я обозначила то, что у нас, взрослых, много своего собственного опыта, и мы знаем, как лучше поступать в большинстве ситуаций, с которыми сталкиваются дети и подростки. Поэтому можем неосознанно давать советы.

Когда я говорю про принятие родителя таким, какой он есть, то сложностью является то, что когда родители нам, коучам, рассказывают о том, как они воспитывают своих детей, мы можем начать их осуждать за те методы, которые считаем «неправильными».

Возможно, родитель действительно неправ, и можно использовать более эффективные методы, например, коучинговый подход. Тем не менее задача коуча не в том, чтобы убедить родителя, «как правильно», а в том, чтобы сам родитель мог проанализировать свои действия и убеждения и поменять их. Ведь мы верим в то, что каждый родитель желает самого лучшего для своего ребенка!

Третье «Я» – Я проясняю ситуацию

- Я проясняю ситуацию с разных сторон. Я проясняю внутреннюю и внешнюю стороны ситуации.
- Я не тороплюсь решать ситуацию и понимаю важность деталей.
- Я говорю словами клиента, уточняю, правильно ли я по-

нял (-а).

В детско-родительском коучинге прояснение ситуации – одна из ключевых компетенций коуча.

В отличие от коучинга взрослого человека (когда в процессе коучинга участвуют только два человека – коуч и клиент), в детском коучинге важно вовлечение в коучинговый процесс взрослых людей, которые оказывают значительное влияние на воспитание ребенка. Это могут быть родители, бабушки и дедушки, няни, спортивные тренеры и т. д.

И первым этапом коучинга становится «прояснение ситуации».

«Прояснение ситуации» – это профессиональная терминология, если объяснять проще – коучу важно увидеть мир глазами родителя (который, как правило, и приходит с запросом) и мир глазами ребенка. То есть **как** одну и ту же ситуацию видят участники коучингового процесса. Этот этап очень важен – чем лучше коуч «прояснит ситуацию», тем эффективнее может стать процесс анализа ситуации родителем.

Зачастую нам кажется, что та реальность, которую мы видим сами, и есть **настоящая** реальность, но оказывается, что у другого человека может быть совсем другое видение, и когда мы начинаем видеть мир его глазами, нам открываются новые возможности, стоит только по-другому взглянуть на ту же ситуацию.

Точно так же и родитель, когда начинает видеть ситуацию глазами своего ребенка, расширяет свое сознание и уже может совсем по-другому смотреть на ту задачу, с которой пришел к коучу.

В детско-подростковом коучинге есть специальный формат – первые три встречи, в котором в большей степени используется техника прояснения ситуации. Подробно о первых трех встречах мы поговорим в главе про схему работы детского коуча.

Четвертое «Я» – Я не оцениваю

- Я не даю оценок словам клиента, не говорю, что хорошо, а что плохо.

Мы с детства учимся давать оценки: вначале нас оценивают родители тем или иным способом, одобряя или не одобряя наше поведение, в школе мы получаем оценки, на работе нам так же необходимо заслуживать «хорошие» оценки со стороны руководства и т. п.

Мы настолько привыкаем к тому, что в мире у большинства действий и даже событий есть оценки, что неосознанно формируем свои собственные критерии оценивания всего того, что происходит вокруг.

Как раз эта наша привычка может мешать эффективному коучингу – когда важно смотреть на клиента из его велико-

лепия и внутренне верить в то, что с ним все в порядке!

Пятое «Я» – Я не осуждаю

- Я демонстрирую уважение и признание клиента, даже когда точка зрения клиента и его взгляды на жизнь отличаются от моих взглядов.
- Я не пытаюсь убедить клиента, что его точка зрения неправильная.

Неосуждение в коучинге имеет принципиальное значение для установления доверительных отношений и эффективности самого коучингового процесса. Любое осуждение клиента не даст возможности ему раскрыться, а значит, сведет к минимуму возможность найти ответ в самом себе.

Зачастую начинающий коуч понимает слово «неосуждение» буквально – не говорить осуждающих слов. На самом деле, осуждение может быть и невербальным (при этом коуч может даже не осознавать, что осуждает своего клиента) – когда клиент чувствует, что его точка зрения не принимается коучем.

Как бы ни казалась данная компетенция «не осуждать» простой, в действительности «не осуждать» довольно сложно – особенно если, например, к вам пришел родитель и рассказывает о таких своих методах воспитания, как «порка ремнем», а вы сами глубоко уверены, что этот метод воспи-

тания является неэффективным.

Конечно, в реальной жизни (не во время коуч-сессии) вы вполне имеете право испытывать осуждение, это естественно для нас. Но во время коуч-сессии важно научиться быть нейтральным к любым высказываниям клиента, и конечно, во многом – это работа коуча над самим собой.

Шестое «Я» – Я не советую

- Я концентрирую свое внимание на клиенте, а не на своих решениях и мыслях, составленных для клиента.
- Я считаю, что клиент способен найти для себя наилучшее решение, поэтому мои советы для него могут быть неуместными и неэффективными.

Одной из главных особенностей коучингового метода является то, что коуч не дает советов. Коучинг заканчивается в том месте, где специалист начинает советовать.

Некоторые специалисты считают, что в консультировании обязательно должны быть советы, иначе «клиенты не будут платить денег». Конечно, если мы говорим о медицине/врачебной помощи, то тут без советов никуда.

В коучинге клиенты платят как раз за то, что они сами находят ответы на свои вопросы, за то, что находят свои собственные решения. Ведь советы зачастую исходят именно из опыта того человека, который дает совет. Мы все разные

и опыт у нас различный, поэтому, что хорошо одному, то другому может быть противопоказано.

Кроме того, когда человек сам находит ответ на свой вопрос и понимает, что ему необходимо, то мотивация у него совсем другая. Вспомните себя – как часто мы следуем чужим советам, даже если они нам кажутся правильными?

Компетенция «не советовать» – довольно сложная для овладения. Это связано с тем, что наш мозг привык искать пути решения, ему нравится, когда мы знаем, как поступить в том или ином случае. Поэтому совсем непросто в общении с другим человеком слушать его, не предлагая своих решений. Для этого нужна тренировка.

Седьмое «Я» – Я знаю, что наилучшее решение для клиента – это то, к которому он пришел самостоятельно

- Я знаю, что у каждого человека (родителя или ребенка) есть все необходимые ресурсы для решения его задач.
- Я понимаю, что не бывает одинаковых ситуаций и готовых решений, которые будут уместны именно в данной ситуации.
- Я доверяю клиенту и помогаю раскрыть ему его потенциал.

Одной из важнейших компетенций коуча является уме-

ние внутренне отказаться от своего видения, своих решений той ситуации, с которой пришел клиент.

Данная компетенция входит в одно из часто встречающихся в коучинговых школах понятий «активное слушание». Когда коуч глубинно слушает клиента, верит в него, в то, что он самостоятельно придет к решению своего вопроса. Это состояние коуча позволяет клиенту самому находить эффективные решения.

Часто начинающим коучам хочется «помочь» клиенту найти решение, и они могут неосознанно своим знанием того, как можно решить ситуацию, мешать клиенту самому находить решения. Поэтому так важна практика начинающего коуча с получением обратной связи от опытного супервизора или ментора.

Глава 3

Коучинг с детьми и подростками

Мы уже поговорили о том, что такое детский коучинг и каким должен быть коуч, специализирующийся на взаимодействии с родителями, детьми и подростками. Пришло время более детально познакомиться с методом детско-подросткового коучинга.

Вначале я расскажу про коучинговые инструменты в работе с родителями, детьми и подростками (главы 3 и 4), а затем уже детально опишу сам коучинговый процесс (глава 5). Такую последовательность я выбрала, учитывая особенности нашего головного мозга: он лучше усваивает информацию, когда мы нанизываем ее последовательно – от простого к сложному. Как правило, нам легче увидеть общую картину, если мы видим ее части. Это похоже на сборку пазла – чтобы получить большое полотно, нужно последовательно соединять его небольшие частички. Так и мы в книге вначале разберемся с инструментарием коуча, а затем сможем полностью посмотреть на схему работы коуча с семьей.

Необходимые условия для работы с детьми и подростками

Перед тем, как начинать работу с детьми и подростками, коучу важно понимать, что необходимо для получения результата.

Первое – это родители. Без работы с ними эффективность коучинга будет существенно снижена. Я обычно говорю родителям, что 80% результата зависит от их участия и вовлеченности в коучинговый процесс. Особенно это касается запросов про семейные взаимоотношения.

Второе – это место проведения коучинга с детьми и подростками. Как правило, для работы коуча может подойти любой уютный кабинет, дополненный подручными материалами для игр с детьми. Но бывают случаи, когда маленькие дети в принципе боятся кабинетов. В таких ситуациях первые несколько встреч можно проводить на «знакомой территории» ребенка, например, в его комнате или в детском центре, который он посещает, в парке, на игровой площадке и т. д.

При этом если вы замечаете, что ребенок устал сидеть на одном месте во время занятия, переключите его внимание на любую другую игровую деятельность – подойдите к ватману, чтобы порисовать, включите в свою работу простые игры с мячом. Конечно, эти комментарии больше относятся к детям дошкольного и младшего школьного возраста. Но даже

подросткам иногда требуется переключение.

Третье – это время проведения коучинга. Тут важно соблюдать следующий принцип: чем младше ребенок, тем быстрее он утомляется, а значит, время, отведенное на коуч-сессию, должно быть меньше. Если с подростком коуч-сессия может длиться 60 минут, то с семилетним ребенком – не более 30—40 минут. В любом случае, мы учитываем индивидуальные особенности детей.

Также следует назначать время для встреч таким образом, чтобы дети были отдохнувшими, сытыми и готовыми к коуч-сессии. Важно прояснить заранее у родителей, какие есть занятия у ребенка до встречи с вами, и если нагрузка у ребенка большая, не стоит назначать коуч-сессии в такие дни.

Четвертое – инструменты детского коуча. Как раз о них мы поговорим подробно далее в этом разделе.

Прежде чем приступить непосредственно к инструментам, важно вообще понять, с чего начинается коучинг с детьми и подростками.

С чего начинается коучинг с детьми и подростками? Как создать доверие?

Как правило, мое взаимодействие с детьми и подростками начинается с того, что их приводят родители. И первая встреча с ребенком происходит «один на один», то есть без участия родителя, но, естественно, с его согласия. С самого первого момента встречи крайне важно расположить ребенка к себе. Именно создание доверительных отношений позволяет раскрыть ребенка, его мысли, идеи и мечты, а также построить фундамент для эффективной работы.

В основе создания доверительных отношений с любым ребенком и подростком лежит открытый и честный разговор о том, что такое коучинг, в чем заключается моя задача, как коуча (то есть чем я могу помочь ребенку), а также обсуждение вопросов конфиденциальности – мое обязательство не передавать родителям информацию, полученную от ребенка, без его согласия⁴.

В этом самом первом разговоре мне важно говорить «на одном языке» с ребенком, чувствовать и отслеживать то,

⁴ При обсуждении вопросов конфиденциальности с ребенком оговаривается, что если полученная информация будет касаться его безопасности и здоровья, то коуч будет обязан передать ее родителям, даже без согласия на это ребенка, так как родители отвечают за здоровье и безопасность своих детей.

как он реагирует на мои слова. Нет какого-то универсально-го варианта «налаживания контакта», но я всегда учитываю возраст ребенка и стараюсь, чтобы моя речь была как можно более доступна для понимания. В качестве примера: при объяснении понятия «коуч» иногда использую метафоры – «Коуч помогает пройти квест» (с подростками), или могу рассказать о том, какие непростые ситуации с моей поддержкой решали другие дети такого же возраста (с детьми младшего и среднего школьного возраста).

Еще один «ключик» для создания доверительных отношений с ребенком – искренний интерес к нему и к тому, что для него действительно важно. Все, что мне рассказал родитель о своем ребенке, я на время забываю, открыто и непредвзято слушаю то, чем делится со мной сам ребенок, даже если его рассказ не соответствует тому, что говорил мне ранее родитель. У меня нет задачи решить запрос родителя на первой встрече с ребенком, выведать его секреты. Моя цель – наладить контакт и как можно лучше узнать картину мира ребенка: его интересы, увлечения, ценности, мечты.

И все же самое главное в создании доверительных отношений с ребенком – это **быть собой**. Дети настолько хорошо «считывают» наши роли и любую неискренность, что нам их обмануть не удастся. А открытость и естественность коуча дает возможность и ребенку стать открытым и искренним.

Первая ознакомительная встреча с ребенком прошла, фундамент для доверительных отношений построен, а это значит, что начало коучинга с ребенком положено.

Что дальше? Какие инструменты в работе с детьми и подростками коуч использует в работе?

Фундаментальные инструменты в работе с детьми и подростками

Для описания инструментов детского и подросткового коучинга я возьму метафору «Дети – это цветы жизни». Чтобы цветок расцвел, необходимо раскрыться всем его лепесточкам. Так и у ребенка есть важные лепесточки, которые мы, взрослые, можем помочь ему раскрыть для полной реализации его потенциала, талантов и способностей.



Исходя из коучинговой практики с детьми и подростками, я выделяю пять ключевых областей развития, пять лепесточков, которые мы в этой главе раскроем:

1. Мышление.
2. Эмоциональная компетентность.

3. Самоощущение.
4. Ценности.
5. Мотивация и целеполагание.

Все эти области опираются на сердцевину цветка – на понимание физиологических процессов, которые происходят в головном мозге ребенка и подростка. С этого мы и начнем.

Развитие головного мозга ребенка с рождения до совершеннолетия.

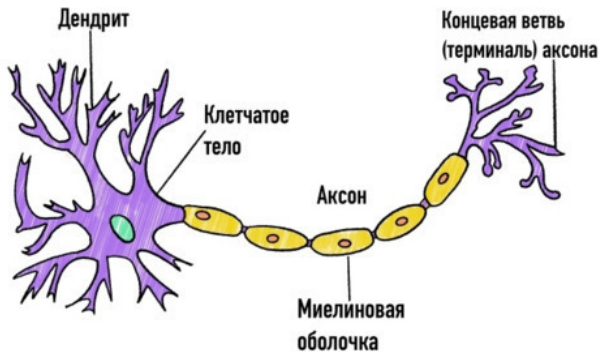
Базовые понятия

Чтобы взрослым эффективно взаимодействовать с детьми и подростками, необходимо понимать, как развивается головной мозг человека. Начнем с базовых терминов из нейробиологии.

Единицей нервной системы является нейрон. Считается, что количество нейронов в нервной системе – 86—87 миллиардов⁵. Нейроны имеют главную задачу – это переносить информацию из одного места в другое с помощью электрохимических процессов.

Нейрон выглядит как ветка. Независимо от своего вида, у каждого нейрона есть ответвления, которые носят название дендриты – они приносят информацию, а есть ответвления (и их у каждого нейрона только одно), которые называются аксонами, и через них информация, наоборот, уходит от нейрона. На картинке можно увидеть схему, на которой изображен нейрон: тело нейрона, дендриты, аксон, а также «миелин» (миелиновая оболочка вокруг аксона нейрона).

⁵ Данные взяты из курса «Нейролингвистика» Санкт-Петербургского государственного университета (2021 год).

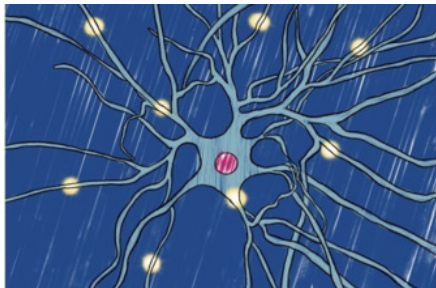
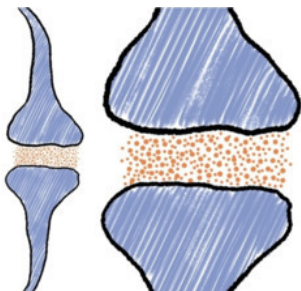


Если мы посмотрим на картинку ниже, то увидим, как тоненькие веточки превращаются в большой куст. Это тот процесс, который происходит в головном мозге во время его развития, – обучение. Обучение – это образование новых связей в головном мозгу, появление других нервных волокон, которые отходят от нейрона (дендритов становится больше).



Рост дендритов = Обучение

При этом нейроны и его части соединяются с другими нейронами и их частями в нервной системе с помощью «синаптической щели», через которую от одного нейрона к другим частям мозга выпускаются химические вещества под названием «нейротрансмиттеры». Они как бы выбрызгиваются нейроном, который передает информацию, и принимаются тем нейроном, на который эта информация должна прийти. Так образуется синаптическая связь (синапс).

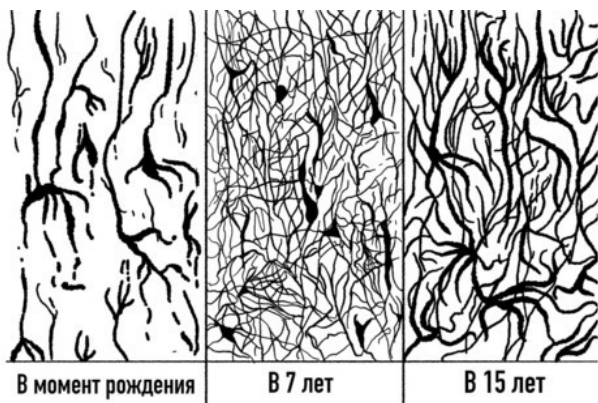


Если говорить очень упрощенно с точки зрения нейробиологии, то можно сказать, что все наши мысли, установки, действия, привычки – это те или иные нейронные связи (синапсы).

Новые синапсы в головном мозге создаются постоянно с момента внутриматочной жизни до самой смерти под воздействием различных стимулов и обучения. Чем чаще через синапс проходит нервный импульс, тем сильнее он увеличивается в размерах и становится эффективней. Сигнал тренируется и запоминается. Существует и обратный процесс – при меньшем использовании той или иной связи она теряет эффективность и может даже исчезнуть.

Обратите внимание на картинку. Когда ребенок только рождается, количество нейронных связей мало, в 7 лет мы видим огромную сеть из нейронных соединений, а в 15 лет количество связей становится меньше, но они становятся крепче. Данная картинка наглядно показывает процесс со-

зревания головного мозга.



Когда я говорю о созревании мозга, я имею в виду два параллельных процесса, происходящих в той или иной части головного мозга.

Один из процессов называется миелинизацией. Миелинизация – это образование специального слоя вещества под названием «миелин» вокруг аксона. Этот процесс похож на изоляцию провода. Миелин, покрывающий нервные окончания, повышает скорость и точность передачи импульсов в нервной системе, а также защищает нервные волокна от повреждений. Чем чаще проходит электрический импульс через аксон, тем более толстый слой миелина образуется. Таким образом, скорость передачи информации от одного нейрона к другому может увеличиться с 0,5 м/с до 120 м/с.

Второй параллельный процесс, характеризующий созревание головного мозга, называется прунингом. Синаптический прунинг («подрезка» нейронных связей) – это сокращение числа синапсов для повышения эффективности нейросети, удаления тех связей, которыми мозг перестает пользоваться. Данный процесс позволяет мозгу стать более эффективным, высвободить место и ресурсы для тех связей в головном мозге, которыми он постоянно пользуется.

Человеческий мозг созревает поэтапно, и его созревание происходит под воздействием импульсов и сигналов, которые он получает из окружающей среды. Исследования процессов взросления мозга показывают, как важно планировать обучение так, чтобы успеть воспользоваться преимуществами, которые дает пластичность мозга маленьких детей.

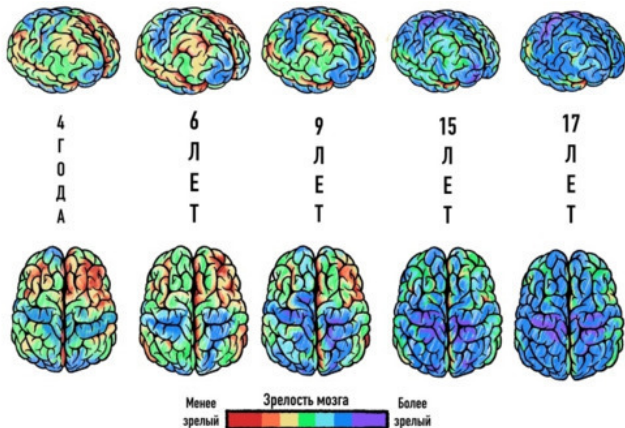
Тут, на мой взгляд, уместно вспомнить понятие «зоны ближайшего развития» выдающего советского психолога и педагога Льва Семеновича Выготского: «Зона ближайшего развития определяет функции, не созревшие еще, но находящиеся в процессе созревания, которые созреют завтра, которые сейчас находятся еще в зачаточном состоянии; функции, которые можно назвать не плодами развития, а почками развития, цветами развития, то есть тем, что только созревает».

Согласно Л. С. Выготскому, обучение становится более эффективным, когда учитывается зона актуального развития ребенка (то, что он умеет и знает в настоящее время).

мя) и зона ближайшего развития (то, чему он может научиться сам, в ближайшее время, с минимальным участием взрослого). Навыки, приобретенные сначала под наблюдением взрослого, а потом самостоятельно, все свободнее и увереннее переходят в багаж прочно усвоенного опыта. Затем ставятся новые интеллектуальные задачи, которые вводятся в зону ближайшего развития, и ребенка готовят к самостоятельному их разрешению. Так постепенно расширяется опыт и нарабатываются важные умственные навыки.

Понимая, какие области мозга в каком возрасте созревают, мы, взрослые, можем лучше определять актуальную зону развития ребенка и способствовать полноценному раскрытию его потенциала. Также эти знания могут помочь нам избежать двух крайностей, к которым зачастую склоняются родители: с одной стороны, перегружая ребенка теми задачами, к которым тот еще не готов, с другой стороны, недооценивая возможности ребенка, делая за него то, что он уже может сделать самостоятельно.

Как я уже говорила ранее, различные отделы головного мозга созревают в разное время. Несмотря на то, что не существует двух одинаково развивающихся детей, с помощью магнитно-резонансной томографии удалось установить взаимосвязь между определенными этапами развития ребенка и изменениями в тканях мозга. На картинке можно это наглядно увидеть.



Первыми созревают задние отделы головного мозга: мозжечок, отвечающий за двигательные функции, затылочные доли, отвечающие за зрение и т. д. Лобные доли, играющие ключевую роль в регуляции и контроле деятельности, формировании высших когнитивных функций, созревают в последнюю очередь.

Несмотря на то, что передние отделы головного мозга созревают позже задних, они активно развиваются на протяжении всех этапов взросления ребенка. В качестве примера приведу лобные доли: их созревание и функционирование начинается уже во внутриутробном периоде и продолжается вплоть до взрослого возраста.⁶

⁶ Некоторые ученые-нейробиологи полагают, что лобные доли с биологической точки зрения никогда полностью не созревают, так как головной мозг пласти-

Давайте подробнее рассмотрим этапы созревания головного мозга. Я взяла указанные ниже периоды на свое усмотрение, исходя из собственного понимания важности тех или иных критических моментов в процессе взросления. В литературе можно встретить другие взгляды на периодизацию, которые так же имеют право быть.

С рождения до четырех лет

При рождении ребенка нейроны в его мозгу стремятся установить все больше связей между собой, и в первые два года жизни они очень быстро образуют связи, воспринимая информацию от органов чувств. В головном мозге ребенка идет настоящее вулканическое извержение! В этом возрасте в строящейся коре головного мозга ежесекундно возникают миллионы синапсов, которые очень важны, – они увеличивают силу и скорость проведения реакций, расширяя «возможности» поведения ребенка.

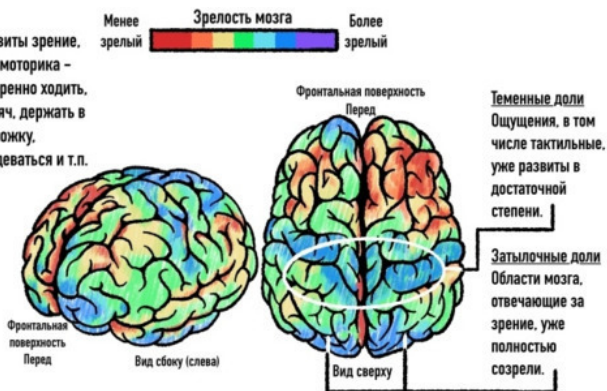
К двум годам у ребенка уже более ста триллионов синапсов – в два раза больше, чем у взрослого. В этом возрасте число связей достигает максимума и превышает необходимое. Теперь наступает время сокращения синапсов. Мозг находится под воздействием последовательных волн производства и удаления синаптических связей, которые уменьшают-

чен, и нейронные связи находятся в постоянной перестройке на протяжении всей жизни человека.

ся или появляются вновь.

Каждая волна соответствует критическому периоду развития, когда облегчаются разные типы обучения. Так, к четырем годам области мозга, отвечающие за зрение, уже полностью созрели; общая моторика, в основном, развита – ребенок умеет уверенно ходить, ловить и кидать мяч, держать в руках карандаш, ложку, самостоятельно одеваться и т. п.; ощущения, в том числе тактильные, уже развиты в достаточной степени.

К 4 годам уже развиты зрение, ощущения, общая моторика – ребёнок умеет уверенно ходить, ловить и кидать мяч, держать в руках карандаш, ложку, самостоятельно одеваться и т.п.



4 года

Какие выводы можно сделать из этого?

Основной вывод – нам, взрослым, тем, кто окружает ребенка, с самого рождения необходимо позаботиться об обо-

гащающей среде для ребенка, чтобы у ребенка были «внешние» стимулы для правильного развития тех зон головного мозга, которые отвечают за зрение, крупную моторику, ощущения. Например, важно показывать младенцу разные по тактильным ощущениям и цвету предметы, играть с ребенком в мячик, учить его одеваться самостоятельно и т. п. Без этих стимулов у ребенка могут не сформироваться и не закрепиться те нейронные связи, которые позволят ему уже в 4 года уверенно владеть своим зрением, быстро бегать или ходить на горшок – то, что соответствует данному периоду развития.

В современном мире можно легко увидеть ребенка в 4 года с памперсами или того, кто не умеет есть ложкой или держать карандаш.

Мне сразу вспоминается одна семья, с которой я знакома очень давно и наблюдала деток с рождения. Муж и жена, назовем их Кристиной и Олегом, – люди с осознанным, как кажется, на первый взгляд, подходом к воспитанию детей. Когда им было 34 года, в их семье появился сын Виктор, и с этого момента вся жизнь семьи кардинально поменялась. Все заботы, разговоры, действия и мысли Кристины и Олега были направлены на обеспечение безопасности ребенка. Они старались, чтобы Вите всегда и во всем было комфортно: кормили его из ложки, одевали, обували вплоть до шести лет. Я была очень удивлена, когда пришла в гости и увидела, как почти шестилетнего здорового ребенка кормит мама

из ложки, а он только рот открывает. Когда мы стали одеваться на улицу, то Витя только поднимал поочередно то ногу, то руку, чтобы ему оба родителя смогли надеть брюки и ветровку. А когда дело дошло до обуви, то тут Витя радостно сам застегнул кроссовки на липучках. И когда я спросила, почему кроссовки не на шнурках, Олег невозмутимо ответил, что Витя не умеет завязывать шнурки и не стоит его мучить этим сложным занятием...

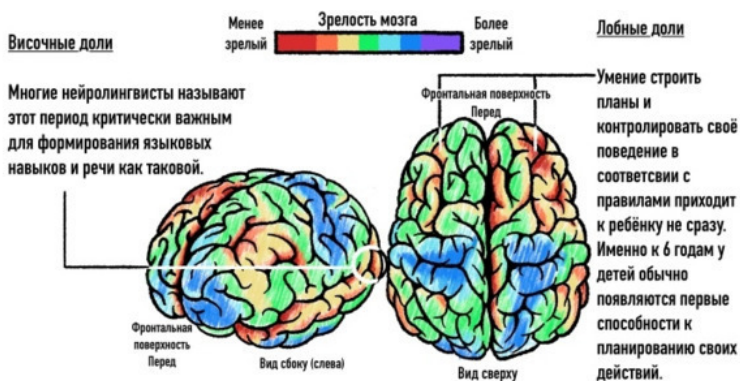
С одной стороны, подобные умения ребенок может получить (или совсем не получить) и в более старшем возрасте, но те зоны мозга, которые отвечают за формирование этих навыков, в основном созреют к более старшему возрасту, а это означает, что потребуются больше усилий со стороны ребенка (и со стороны окружающих) для их внедрения в жизнь.

Одним из критически важных условий для полноценного развития ребенка с самого рождения является общение с ним. Чем больше родители говорят со своими детьми, даже в самые ранние моменты жизни, тем лучше развиваются их лингвистические способности и интеллект. Есть исследования, которые показали, что дети, чьи родители говорили с ними в позитивной манере, богатым языком и регулярно, знали в два раза больше слов, чем дети родителей, говоривших с ними только при необходимости.⁷

⁷ Джон Медина. Правила развития мозга вашего ребенка.

5—6 лет

Головной мозг человека продолжает интенсивно развиваться, производя новые нейронные связи и удаляя ненужные.



6 лет

Многие нейролингвисты называют этот период критически важным для формирования языковых навыков и речи как таковой. Разговоры с родителями могут стать более увлекательными и познавательными – мозг уже готов анализировать происходящее вокруг и делать выводы.

Часто в этом возрасте дети задают взрослым много вопросов: «Почему идет снег?», «Почему радуга разных цве-

тов?»), «Почему тот дядя лысый?» и т. п. Иногда кажется, что ответы на вопросы знает и сам ребенок, а на какие-то вопросы и взрослый не знает ответа. Ребенок, задавая вопросы, развивает свою любознательность, логику, мышление и речь. Поэтому самым полезным будет не только отвечать ему на его вопросы, но и совместно находить ответы на вопросы или задавать самому ребенку вопросы.

У Самуила Маршака есть такие стихи:

*Он взрослых изводил вопросом «Почему?»
Его прозвали «маленький философ».
Но только он подрос, как начали ему
Преподносить ответы без вопросов.
И с этих пор он больше никому
Не досаждал вопросом «Почему?».*

Эти стихи обращены к нам, взрослым, и говорят о том, что мы можем «загубить» любознательность ребенка, отбить у него желание познавать новое. А именно это мы и делаем, когда не обращаем внимания на вопросы ребенка и не провозируем его на размышления.

Помимо вопросов, крайне важно, чтобы у ребенка обязательно было постоянное общение с источником речи, который использует описания и предлоги. После 5—6 лет пластичность нейронов в префронтальной боковой доле головного мозга сильно снижается (эта зона созревает), и ребенку в более старшем возрасте будет значительно труднее освоить

пространственные понятия с описаниями и на базе них что-либо воображать. А с наступлением полового созревания эта область умений и вовсе почти не поддается коррекции.⁸

Что еще, помимо развитой речи, ребенок к шести годам должен уметь, если принимать во внимание возможности его мозга?

У детей уже достаточно хорошо развиты координация движений и умение держать равновесие, поэтому их можно эффективно обучать сложным двигательным навыкам, требующим хорошей физической подготовки, ловкости и скорости движения: плавание, гимнастика, фигурное катание, танцы.

Ребенок начинает осознавать свои чувства и переживания. Это дает ему возможность учиться отдавать себе отчет в своих действиях, анализировать, что получилось, а что нет.

К шести годам ребенок может практически полностью себя обслуживать: чистить зубы, мыть руки, одеваться и раздеваться, застегивать пуговицы, молнии, завязывать шнурки.

В этом возрасте преобладает произвольная память – дети лучше запоминают то, что производит на них впечатление и вызывает эмоциональную реакцию. Поэтому информацию нужно преподносить так, чтобы она была интересна. При этом ребенок уже может запоминать или вспоминать что-либо специально.

⁸ Андрей Вышедский, Бостонский университет. Language evolution to revolution. Research Ideas and Outcomes.

Наверное, многие не раз наблюдали, с какой радостью и энтузиазмом дети рассказывают стихи в детском саду на утренниках для мамы или на Новый год для Деда Мороза. Их не надо заставлять учить стихи (что потом неизбежно происходит в школе), для них главное – чтобы были зрители, которым интересно слушать!

Умение строить планы и контролировать свое поведения в соответствии с правилами приходит к ребенку не сразу. Именно к шести годам у детей обычно появляются первые способности к планированию своих действий.

Для разностороннего развития ребенка важно продолжать совершенствовать его мелкую моторику – давать ему возможность лепить, собирать конструкторы, имеющие разные по размеру детали, шнуровать и т. п.

Шестилетний возраст – именно то время, когда можно начинать проводить занятия с ребенком в коучинговом формате: мозг ребенка уже созрел в достаточной степени, чтобы учиться анализировать свои поступки, находить причинно-следственные связи, активно развивать эмоциональную компетентность и мышление. Я уже говорила в одной из предыдущих глав о том, что коучинговый подход можно применять с самого раннего возраста родителями, с шести лет уже возможно включение ребенка в работу с коучем.

7—9 лет

Мозг ребенка к семи годам созревает для начала учебной деятельности: уже в достаточной степени развиты зоны головного мозга, отвечающие за память, внимание, мышление, речь. Двигательная моторика ребенка уже полностью готова к осваиванию письменности. Активно развиваются лобные доли головного мозга – те участки, которые отвечают за произвольность поведения: ребенок учится преодолевать сиюминутные желания и регулировать свое поведение согласно принятым в его окружении правилам.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.