

Основы коучинга в работе классного руководителя

Куприянова Елена Николаевна – педагог–
психолог МБОУ «СОШ № 90», классный
руководитель 5 В

Коучинг

- ▶ Коучинг (англ. coaching «тренировка») — метод раскрытия потенциала человека, в процессе которого человек, называющийся «коуч», помогает собеседнику достичь некой жизненной или профессиональной цели. В отличие от менторства, коучинг нацелен на достижение чётко определённых результатов вместо общего развития.

Коуч

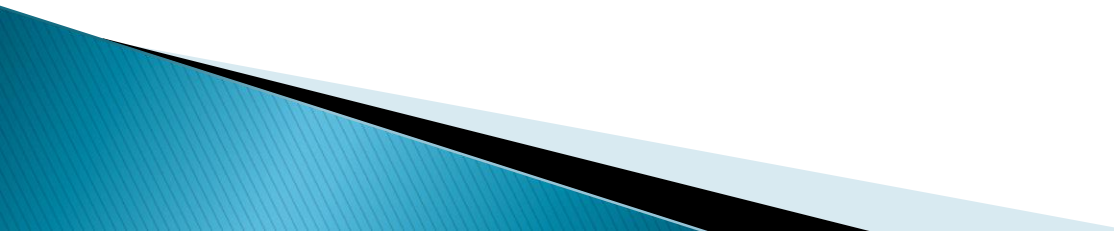
- ▶ Коуч — тренер в англоязычных странах. Как термин пришёл в русский язык из английского^[3], а в английском произошёл от названия грузового транспортного средства, получившего название по месту своего появления^{[англ.][4]} (ранее, через немецкое посредство, давшее другое заимствованное в русский язык слово — *кучер*). Первое использование слова «coach» для обозначения инструктора зафиксировано около 1830 года в Оксфордском университете — «коучем» на жаргоне стали именовать человека, помогающего студенту готовиться к экзамену^[4]. Слово «коучинг» получило значение «переносить людей с их места туда, где они хотят быть». В спорте использование данного слова впервые зафиксировано в 1861 году^[4].

Профессиональный коучинг

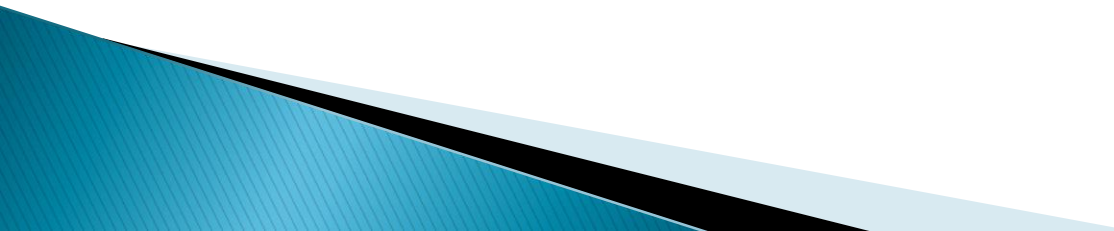
включает техники активного слушания, как наводящее перефразирование, слушание, задавание вопросов, уточнение, которые помогают клиенту изменить перспективу и увидеть новые подходы к достижению желаемой цели. Коучинг является «мета-профессией», позволяющей помочь клиенту в самых различных областях.

- ▶ Коучинг часто считают особым видом психологического консультирования, но область применения и суть коучинга состоит в сотрудничестве и сотворчестве с целью раскрытия ресурсов человека и стимулирования его к обучению и осознанной жизни.

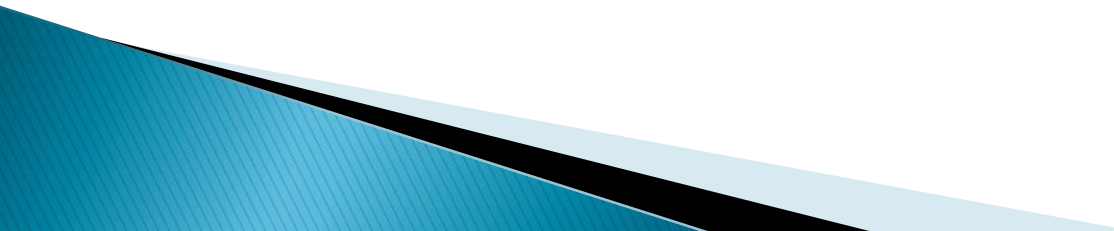
Изучение внутреннего состояния собеседника по голосу и манере говорить

- ▶ Поза
 - ▶ Мимика
 - ▶ Жесты
 - ▶ Тембр
 - ▶ Громкость
 - ▶ Высота голоса, окраска звучания
 - ▶ Скорость речи
 - ▶ Глубина дыхания
 - ▶ Частота дыхания
- 

Методы активного слушания

- ▶ Смотрим на собеседника, принимаем позу, наклонившись к собеседнику, развернувшись к нему.
 - ▶ Пассивное слушание – даем собеседнику высказаться.
 - ▶ При активном слушании задаем вопросы, переспрашиваем, предоставляем обратную связь о том, как поняли партнера по разговору.
- 

Методы активного слушания:

- ▶ Установить контакт.
 - ▶ Присоединиться.
 - ▶ Ага, угу, кивки головой.
 - ▶ «Да-да, понимаю».
 - ▶ «Да, и...». Не используем фразу «Да, но...»
 - ▶ Задавание вопросов (не переборщить), уточнение.
«Если я правильно тебя понял, ты сказал...?»
 - ▶ Повторение последних словосочетаний из речи собеседника.
 - ▶ Перефразирование того, что сказал собеседник.
«Итак, я правильно Вас понял, Вы сказали.....?»
 - ▶ Интерпретация.
- 

Обучение профессиональному коучингу

- ▶ С увеличением популярности коучинга многие высшие учебные заведения предлагают обучение коучингу по одобренным Международной федерацией коучей (МФК) программам. Некоторые подобные курсы позволяют получить сертификат лайф-коуча после нескольких дней занятий (работа с детьми с СДВГ), однако МФК предупреждает о том, что такие сертификаты не означают наличия всех требуемых навыков. Одобренные МФК программы предполагают продолжительность минимум 125 академических часов, 10 часов коучинга и наличие оценки знаний. Для сравнения: в Калифорнии психолог-консультант должен получить 3000 часов профессионального опыта под присмотром специалиста.