

**5ая Международная научная конференция**  
**«ПСИХОЛОГИЯ И ЖИЗНЬ:**  
**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ СЕМЬИ »**  
**4-25 ноября 2011 г.**  
**СБОРНИК ТЕЗИСОВ**



большинства матерей, является причиной частых приступов раздражения по отношению к ребенку.

Иррациональный страх за ребенка дополняется таким же иррациональным чувством вины перед ним. Многолетний опыт работы с семьями, воспитывающими детей - инвалидов показывает, что именно на ранних стадиях закладываются и фиксируются неадекватные стили общения к больному ребенку, в не меньшей степени осложняющее процесс его психического развития, чем само заболевание.

#### Список литературы:

1. Исаев Д.Н. Умственная отсталость у детей и подростков. СПб., 2003
2. Мастюкова Е.М. Московкина А.Г. Семейное воспитание детей с отклонениями в развитии. М., 2004.

## РАБОТА С СЕМЕЙНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МОДЕЛИ GROW В КОУЧИНГЕ

*Л.Г. Степанова*

*РБ, г. Минск, БГПУ им. М. Танка*

[stepanova\\_lg@yahoo.com](mailto:stepanova_lg@yahoo.com)

*Аннотация: рассматриваются возможности коучинга в работе с семейными проблемами, а также рассматривается наиболее распространенный способ структурирования беседы в коучинге с использованием модели эффективных вопросов (модель GROW). Описываются возможности пошагового использования модели GROW в коучинговом процессе при работе с семейными проблемами.*

В настоящее время коучинг рассматривается как новый и весьма эффективный вид психологической помощи. Суть коучинга заключается не столько в том, как это делается, сколько в том, что именно делается. Коучинг фокусируется на будущих возможностях, а не прошлых ошибках. Т. Голви, автор концепции внутренней игры, лежащей в основе коучинга, определил сущность коучинга, состоящая в том, чтобы «раскрыть потенциал человека с

целью максимального повышения его эффективности. Коучинг не учит, а помогает учиться» (Т.У. Голви, 2005). Основная задача коучинга не научить чему-либо, а стимулировать самообучение, чтобы в процессе деятельности человек смог сам находить и получать необходимые знания. Можно так сказать, что коучинг – это сопровождение клиента в его поиске решения. Роль коуча заключается в том, чтобы помочь клиенту определиться с приоритетами и поддерживать в нем решимость добиться цели и ответственность за ее достижение.

Коуч фокусируется на созидании, на достижении целей, на создании результатов, а его клиент – это человек, который хочет идти к своим целям. Цели и направление работы определяет клиент, а коуч сопровождает его на этом пути.

Наиболее распространенным способом структурирования беседы в коучинге является модель эффективных вопросов, созданная Дж. Уитмором (Дж. Уитмор, 2005), – модель GROW, которая переводится как РОСТ. Аббревиатура GROW (РОСТ) означает ключевые точки, через которые стоит провести клиента и которые являются:

- **Goal** – Расстановка целей, определение целей на короткий (например, на данную сессию), на ближайшее будущее, на долгосрочную перспективу.
- **Reality** – Исследование текущей ситуации с позиции понимания действительности (реальность).
- **Options** – Список возможностей и дальнейших стратегий или направлений действий.
- **Way/Will** – То что надо сделать (намерения): «Что, когда, кем и ради чего?» будет делать я.

Рассмотрим каждый из этих шагов модели GROW и возможности ее использования в коучинговом процессе при работе с семейными проблемами. С семейными проблемами можно работать не только с семьей в целом, но и с отдельными членами семьи в рамках лайф-коучинга.

Итак, первый шаг – постановка цели, причем не только итоговой (запрос клиента), но и цели каждой конкретной коучинговой сессии, а также постановка промежуточных рабочих целей. Коучинговая сессия неизменно начинается с определения цели. Промежуточные рабочие цели определяют уровень исполнения, достигнув которого клиент сочтет, что у него есть все шансы добиться конечной цели. Для прояснения целей клиента, а точнее, для описания желаемого результата можно задавать такие вопросы, как: «Что вы надеетесь получить для себя и для своей семьи в результате нашей работы?», «Каким образом вы бы хотели изменить свою семью?», «Что вы хотите для

себя и своей семьи?», «Это действительно цель или просто мечта?», «Конфликтует ли эта цель с чем-то еще?», «Что вы потеряете, если не достигнете цели?», «Как вы поймете, что достигли цели?». Иными словами коучу необходимо определить как то, к чему семья стремится как целое, так и то, какими ресурсами она в данный момент располагает для этого.

Определив различные цели, можно переходить к следующему шагу – к прояснению существующей ситуации. Это описание реальности, т.е. той реальной ситуации, в которой находится семья и которая членам семьи не устраивает. Главным критерием в таком обследовании является объективность, которая подвергается большим искажениям, обусловленным мнениями, суждениями, ожиданиями, предрассудками, надеждами и страхами тех, кто ее воспринимает.

Значительную часть работы по развитию семейной системы необходимо посвятить устранению искажений, позволяющих определенным образом смещать восприятие чувственных данных. Например, люди, которые говорят: «Я всегда был неудачником», или «Меня никто не понимает» искажают реальную действительность, т.е. их утверждения правильны, но только в части их опыта и только в строго определенном контексте. Поэтому коучу следует помочь членам семьи обнаружить искаженные представления и, пользуясь большей свободой действий, обогатить зафиксированную у них модель. Такой подход может быть полезным, как в работе с отдельными членами семьи, так и в работе с самой семьей как целым.

Именно на этой стадии обследования текущей ситуации (реальности) вопросы должны начинаться со слов *что, когда, где, кто и сколько*. Слова *как* и *почему* следует ограничить, употребляя их только в тех случаях, когда невозможны другие варианты. Требуемые ответы о реальности должны быть описательными, не содержащими осуждения для обеспечения честности и точности. А такие вопросы, как «Что уже сделано на данный момент?» и «Каковы последствия этих действий?» – делают упор на эффективности действия, а также на различии между действиями и обдумыванием проблемы. Часто люди тратят уйму времени, думая над проблемой, и только когда их спрашивают о том, что они предприняли для ее решения, понимают, что не сделали ничего. На этой же стадии проясняются препятствия на пути к достижению цели.

Следующий шаг – это составление списка возможностей, который заключается не в поиске «правильного» ответа, а в определении наибольшего числа альтернативных способов действия. На этой стадии количество вариантов важнее качества или возможности реализации каждого из них. Зачастую главным фактором, оказывающим негативное воздействие на поиск нестандартных решений, являются наши скрытые предположения, многие из

которых мы даже не осознаем. Например: «это невозможно», «это нельзя делать так», «никто на это не согласится». Это цензура здравого смысла, самоограничительные предположения, к которым мы все склонны. Избавление от которых помогает по-новому решать старые проблемы.

После того, как будет составлен перечень альтернативных возможностей решения проблемы, клиентам предлагается сравнить все «за» и «против» каждого варианта, при этом вполне возможно, что оптимальным будет сочетание двух или более идей. Можно предложить оценить каждый вариант списка по десятибалльной шкале.

После того, как члены семьи выбрали подходящий вариант, наступает завершающий шаг – действия, или намерения. Смысл этой стадии модели GROW заключается в том, чтобы превратить обсуждение в принятие решения. Вопрос «Что вы будете делать?» дает понять клиентам, что пора принимать решение. Когда члены семьи определились с вариантом своего решения, наступает самое время задавать вопросы, проясняющие детали выбранных вариантов. Первый из них – «Когда вы намереваетесь это сделать?». Это достаточно сложный вопрос, т.к. у многих из нас есть планы, иногда весьма грандиозные, но реализовать их становятся только тогда, когда имеются конкретные сроки. Поэтому следует установить срок максимально точно.

Следующий вопрос – «Достигнете ли вы при этом своей цели?» – позволяет уточнить, соответствует ли выбранное решение цели, возможно, следует изменить саму цель с учетом результатов обсуждения. Вопрос «Какие возможны препятствия на пути?» предупреждает любые возможные обстоятельства, способные помешать выполнению действия.

Вопросы «Кому следует знать об этом? Какая поддержка вам нужна? Когда и как вы собираетесь заручиться этой поддержкой?» также важны, т.к. часто происходит, что планы меняются, а люди, которые должны были знать об этом, узнают только спустя некоторое время и со стороны, что очень плохо сказывается на взаимоотношениях. Кроме того, успех решения семейных проблем зависит не только от желания и действия одного клиента, а часто от того, что клиент наметил сделать совместно с другими членами семьи. Это тоже время бесполезно только желать поддержки, не предпринимая никаких необходимых для этого шагов.

На этом коучинговая сессия с использованием модели GROW завершается. Благодаря коучингу, человек развивает новые способности и навыки, которые увеличивают его эффективность. При этом от коуча требуется лишь знать, какие фазы и в какой последовательности должен пройти клиент в своих размышлениях, для того, чтобы он все продумал и его выводы оказались верными. И если, работая с семьей в целом, коуч всего

лишь создал для них возможность по-настоящему взглянуть друг на друга, действительно прикоснуться друг к другу, прислушаться друг к другу, этого уже достаточно, чтобы маятник пошел в другую сторону, в сторону нового начала.

#### Литература:

1. Голви, Т.У. Работа как внутренняя игра: Фокус, обучение, удовольствие и мобильность на рабочем месте / Т.У. Голви. – М.: Альбина Бизнес Букс, 2005. – 252 с.
2. Уитмор, Дж. Коучинг высокой эффективности / Дж. Уитмор. – М.: Международная академия корпоративного управления и бизнеса, 2005. – 168 с.

### ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКАЯ АДАПТАЦИЯ В ЗАМЕЩАЮЩИХ СЕМЬЯХ<sup>74</sup>

*Татаренко Д.Д.*

*Россия, Москва, МГОУ, ГБОУ Детский дом №59*

[Kd-611@list.ru](mailto:Kd-611@list.ru)

*Настоящее исследование освещает проблему детско-родительской адаптации в замещающих семьях, которая рассматривается с позиции ребенка. Здесь рассматриваются представления детей из трех групп: дети, проживающие в детском доме, в кровной замещающей семье и новой замещающей семье. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости усовершенствования системы психологического сопровождения семей, принявших ребенка на воспитание, позволяют сформулировать рекомендации для специалистов данных служб и замещающих родителей.*

---

Автор выражает благодарность доктору психологических наук, профессору Шульге Т. И.