

کوچینگ والدین یا parent coaching

کوچینگ والدین چیست؟ چه زمانی نیاز به کوچینگ والدین یا کوچینگ خانواده داریم؟ این نیاز زمانی بوجود می آید که یکی یا هر دو والدین (یا هر مراقب و یا سرپرست اصلی) با کوچ حرفه ای ملاقات می کنند تا با تلاش، هدف مربوط به فرزندپروری خود را محقق سازند. پس کوچ با استفاده از آموزش های روانشناختی و راهکارهای مبتنی بر شواهد مسائل خانوادگی مربوط به کودکان را حل میکند. والدینی که برای افزایش عملکرد خانواده و بهبود ارتباطات به کمک نیاز دارند، میتوانند از مزایای کوچینگ والدین استفاده کنند.

چکیده مطالب

- کوچینگ والدین چیست؟
- چرا باید کوچینگ والدین را انتخاب کنید؟
- فرایند کوچینگ در این گرایش به چه صورتی است؟
- چگونه کوچ والدین مناسبی پیدا کنیم؟
- در جلسه اول کوچینگ باید چه انتظاراتی داشته باشیم؟
- آیا جلسات کوچینگ والدین مفید و موثر هستند؟
- کوچینگ والدین با دیگر خدمات مشابه چه تفاوتی دارد؟
- نتایج تاثیر گذار کوچینگ والدین بر خانواده کدامند؟
- آیا خانواده من به کوچینگ نیاز دارد؟

کوچینگ والدین چیست؟

برای والدین و یا هر مراقبی که در زمینه سلامت روانی و نیازهای تکاملی فرزند خود به کمک نیاز دارند، کوچینگ والدین یا همان parents coaching میتواند واقعا مفید باشد. ممکن است این جلسات به صورت حضوری ، آنلاین یا تلفنی ، همراه یک یا هر دو والدین (جداگانه یا با هم) برگزار شود. در طول جلسه نیز ، کوچ حرفه ای در رابطه با نیازها و یا شناسایی بیماری های احتمالی کودک، آموزش های روانشناختی ایی را ارائه می دهد ، سپس با توجه به شرایط ، راهکارهایی را در اختیار والدین قرار میدهد و مهارت های ارتباطی و مقابله ای را تقویت می کند.



چرا باید کوچینگ والدین را انتخاب کنید؟

دلایل انتخاب [کوچینگ خانواده](#) یا کوچینگ مخضوض والدین برمیگردد به نیاز به آرام سازی جو خانه و ارتباط سالم تر و بهتر اعضای خانواده. به بیان روشن تر [کوچ والدین](#) مانند یک متجرم عمل میکند تا نیاز و احساسات طرفین را به هم بشناسد و با دادن راهکار هایی، ارتباط سالم و صیحیحی را برای

تا خانه خود را امن و با آرامش سازید

دیگر لازم نیست امیدوارانه خانه ای آرام را آرزو کنید و انتظار داشته باشید که یک شبه همه چی درست شود و آن چه را که منتظرش بودید به خودی خود به دست آورید. اگر آماده اید که تلاش کنید، از همین امروز میتوانید شروع کنید. با استفاده از استراژی ها و راهکارهای متفاوت فرزند پروری کوچینگ والدین میتوانید روابط قوی میان خود و فرزندانتان ایجاد کنید و با اعتماد به نفس به سوالات آن ها پاسخ دهید. در ضمن توسط مهارت های این گرایش کوچینگ میتوانید فرزندان خود را در هر زمانی راهنمایی کنید.(حتی در زمان هایی که همه چیز چالش برانگیز میشوند).

کوچ به شما نقاط ضعفتان که تاحالا متوجهش نبودید را نمایش میدهد

نقش کوچینگ والدین در همین جمله بالا خلاصه میشود! ساده تر بگویم، اگر شما خودتان مشکلاتتان را میشناختید، میتوانستید آن را حل کنید و یا تغییر لازم را ایجاد کنید. حتی اگر کتاب های مختلفی در این زمینه

خوانده باشید و یا با افراد بسیاری مشورت کرده باشید بازهم گاهی اوقات یک ارتباط شخصی لازم است تا عوامل محرک خود را شناسایی کنید ، گزینه های متفاوت را بررسی کنید و آرزوهای خود را در نقش پدر و یا مادر محقق سازید.

فرایند کوچینگ در این گرایش به چه صورتی است؟

فرایند کوچینگ والدین ، فزاینده دستوری و مختصر با اهداف مورد توافق طرفین است. در برخی موارد ، یک کوچ حرفه ای (professional parent coach) گروه های حمایتی یا منابع دیگری را برای کمک بیشتر به والدین معرفی کند. به طور کلی ، این شاخه از کوچینگ یک هدف بزرگتر ضمنی برای ایجاد روابط مثبت خانوادگی دارد که با تحقق اهداف کوچکتر مانند بهبود روابط ، ارائه آموزش های روانشناختی ، بهبود راهکار های فرزندپروری ، تقویت اعتماد به نفس و خودکارآمدی ، تفکر متمرکز بر راه حل و بهبود مهارتهای فراشناختی محقق میشود.



چگونه کوچ والدین مناسبی پیدا کنیم؟

اگر هر مراقب و سرپرستی به [کوچینگ والدین](#) علاقه دارد باید تحقیقاتی را انجام دهد، با افراد متفاوتی مشاوره کند، با مرکز بیمه خود تماس بگیرید و گزینه های مورد تایید آن ها را بر اساس نیازهای خود بررسی کند. همچنین می توانید از راهنمای آنلاین برای پیدا کردن کوچ مناسب والدین ، درست مانند انتخاب درمانگر، استفاده کنید و فراموش نکنید که مشخصات گزینه های احتمالی تان را چک کنید.

در جلسه اول کوچینگ باید چه انتظاراتی داشته باشیم؟

بسته به نوع بیمه شما، این جلسات ممکن است چیزی بین ۱۵ و ۶۰ دقیقه به طول بیانجامند. به طور معمول، شما درباره مباحثی مثل راهکارهای فرزندپروری، روابط تطبیقی، آموزش های روانشناختی، مداخله و پشتیبانی صحبت میکنید. والدینی که کوچ خصوصی ای را استخدام میکنند، در جلسه اول به جمع آوری اطلاعات و تعیین اهداف بر اساس نیازهای خانواده می پردازند.

سایر ارائه دهندگان مانند مشاوره روانشناسی والدین و دیگر ارائه دهندگان کمک جزو خدمات بالینی مکمل محسوب می شوند و پزشک باید در برنامه درمانی موجود هدفی را ایجاد کند. جلسات اولیه با این نوع ارائه دهندگان بر اساس برنامه دستیابی به هدف تعیین میشود.

آیا جلسات کوچینگ والدین مفید و موثر هستند؟

آمار و تحقیقات بسیاری تاثیر مثبت کوچینگ والدین را بر اثر بخشی نتایج درمانی تایید کرده اند، به خصوص در مورد تشخیص طیف اوتیسم، اختلالات خوردن و مسائل مربوط به رفتار کودکدکان و فرزندان. به طور کلی، هر والدینی که تمایل دارد راهکارهای مفیدی را برای حمایت از فرزند خود بیاموزد، می تواند در جلسات کوچینگ والدین شرکت کند.

کوچینگ والدین با دیگر خدمات مشابه چه تفاوتی دارد؟

فرایند کوچینگ والدین بر روی یک هدف خاص، در یک برنامه درمانی خاص تمرکز دارد. به طور کلی، این سرویس و مستقل، رویکردی مبتنی بر نقاط قوت برای آموزش و توانمندسازی والدین دارد. هنگامی که تمرینات کوچینگ در کنار جلسات درمانی خانواده ای انجام شود، تمرکز بالینی بر بهبود سیستم کلی از طریق تقویت استراتژی ها، منابع و حمایت دارد.



نتایج تاثیر گذار کوچینگ والدین بر خانواده کدامند؟

1. احساس اطمینان بیشتر در تصمیم گیری های مرتبط با خانواده
2. درک عملکرد راهکارهای متفاوت
3. ایجاد روابط قوی با فرزندان خود
4. برقراری انضباط بدون داد و فریاد
5. ایجاد اهداف واقع گرایانه و پایبند ماندن به آن ها
6. ایجاد مکانی امن برای خانواده

آیا خانواده من به کوچینگ نیاز دارد؟

پدر و مادر بودن یعنی تصمیم گیری درست برای آینده فرزندان. و بسیاری از ما در تصمیمات خودت شک میکنیم. از خود [سوالاتی میپرسیم](#) (مثل اگر اشتباه کرده باشم چی؟). اگر کار درستی انجام نداده باشیم چگونه میتوانیم با ترس هایمان کنار بیاییم؟ کوچ های والدین به شما کمک میکنند تا اهداف خود را مشخص کنید و در طی فرایند کوچینگ آن ها را محقق سازید. آن ها به حرف های شما گوش میدهند و از شما حمایت میکنند و راه دستیابی به اهداف و غلبه بر موانع احتمالی شما را راهنمایی میکنند.

سخن نهایی

کوچینگ والدین با تقویت حمایت ، درک و رشد ، مشکلات کودک را کاهش میدهد و عملکرد کلی خانواده را بهبود میبخشد. کوچ های والدین معمولاً با اختلالات رشد ، مسائل رفتاری ، اختلالات خوردن و کودکان در معرض خطر سر و کار دارند. اگر شما هم مشکلات این چنینی دارید ، بدانید تنها نیستید. خوشبختانه طیف گسترده ای از ارائه دهندگان و مددکاران متفاوتی، برای حل مشکلاتتان وجود دارد.