

„Arculatváltás” gyerekkorban gondolatok két gyerek-coach tollából...



Gyerek coaching... Magyarországon még csak ízlelgetjük ezt a kifejezést, még a szakmának is nehéz vele mit kezdeni. Gyerekek és coaching? Ugyan miért? Hogyan? Mit kezdenek vele? Hol tudják hasznosítani? Miért akarnák? Mit csinál a szülő? Számos ezekhez hasonló kérdés merül fel mindenkiben, amikor arról mesélünk, hogy mivel foglalkozunk. Mindketten tiszta szívünkből hisszük, hogy szükség van a gyerekek coachingjára. Itthon, Magyarországon én céloknak tekintem, hogy egyre többen csatlakozzanak a coaching e különleges, de gyönyörű irányzatához. 2020-ra 10 millió gyerek életére akarunk pozitív hatást gyakorolni -együtt Zelna globális gyerek coach hálózatával.



Írásunkban szeretnénk rávilágítani a gyerek coaching fontosságára és egy rövid betekintést adni erről a hivatásról.

Kezdjük talán a legegyszerűbb kérdés megválaszolásával – „ugyan miért”?

Nézzünk néhány megdöbbentő statisztikát:

- A WHO (Egészségügyi Világszervezet) "Health for the world's adolescents" riportja szerint a depresszió az elsődleges oka a betegségeknek a 10 és 19 év közötti lányoknál és fiúknál egyaránt. A 3 elsődleges halálozási ok pedig a közúti baleset, a HIV/AIDS, és az öngyilkosság. Világszerte nagyságrendileg 1,3 millió serdülő veszítette életét 2012-ben.
- Kutatások azt is alátámasztják, hogy azok a felnőttek, akik mentális problémákkal küzdenek, az első tüneteiket 14 éves korukig már érzékelték.
- Szintén a WHO (Egészségügyi Világszervezet) előrejelzése szerint 2020-ra a gyerekek mentális problémái 50%-kal fognak emelkedni.

Világosan látható, hogy valami nincs rendben, ha a statisztikák azt mutatják, hogy minden 10 gyerekből 1 depresszióval küzd mire eléri a felnőttkort, és a 10 és 19 évesek között a 3. leggyakoribb halálozási ok az öngyilkosság.

Mi a helyzet Magyarországon?

Felmérések szerint a magyar gyerekek ötöde mentális problémákkal küzd. Ez azt jelenti, hogy Magyarországon akár 400 ezer gyermeket is érinthet a lelki zavar.

Láthatjuk tehát, hogy mindenütt a világon, nemzetiségtől, kultúrától, vallástól függetlenül a gyerekek jelentős része szenved attól, ahogy saját maguk iránt érznek nap, mint nap.

Nagyon nagy szükség van arra, hogy még időben elérjük a gyerekeket, hogy megfelelő rezilienciát, magabiztosságot és önirányítási képességet alakítsanak ki, ami segít nekik megküzdeni a felnőtté válás sebességével és nehézségeivel. Hát ezért van szükség ránk, gyerek coachokra!

„Arculatváltás” gyerekkorban

Mindennapos probléma az iskolákban, hogy a gyerekek felcímkézik saját magukat olyasmikkel, mint „nem vagyok közéjük való”, „buta vagyok”, „más vagyok”, „kevesebbet érek”, „sosem leszek sikeres”, „lusta vagyok”, „figyelemzavaros vagyok” és még folytathatnánk a listát. Sajnos ezek a gyerekek nem maguktól jutottak erre a következtetésre. Valaki(k) vagy valami(k) olyan hatással volt(ak) rájuk, hogy

ahelyett, hogy a képességeikre koncentrálnának, „fogyatékoságaikat” hangsúlyozzák. A legszomorúbb, hogy el is hiszik, hogy ez az igazság, és ettől még sérülékenyebbé válnak, még inkább ki vannak téve a mindennapos problémáknak, a stressznek, ami sajnos már a gyerekek mindennapjainak is része.

Emellett persze vannak olyan gyerekek is, akik magabiztosnak, szeretettnek és elfogadottnak érzik magukat. Megoldják a problémákat, megküzdnek a kihívásokkal. Optimisták, és még akkor is

mosolyognak, amikor jogos lenne a sírás. Mitől van az, hogy ezek a gyerekek pozitívan állnak az élethez, a problémákhoz, ahelyett, hogy ugyanúgy, mint a korábban említett csoport, képtelennek éreznék magukat arra, hogy megküzdjenek a kihívásokkal?

“Világosan látható, hogy valami nincs rendben, ha a statisztikák azt mutatják, hogy minden 10 gyerekből 1 depresszióval küzd mire eléri a felnőttkort, és a 10 és 19 évesek között a 3. leggyakoribb halálozási ok az öngyilkosság.”

“Ahhoz, hogy sikeresek lehessünk a gyerekekkel való munkában, nem szabad komoly felnőttként közeledni hozzájuk, sokkal inkább be kell lépniünk belső gyermek éniünkbe, aki arra vár, hogy előbújhasson és végre játsszon.”

Sokan erre valószínűleg azt válaszolják, hogy azért tudnak ilyen ügyesen boldogulni az életben, mert rendelkeznek a reziliencia képességével. De honnan jött ez a képesség? Ez majdnem olyan, mint a tyúk és a tojás esete. Először vajon a hányattatást érezték és azután kifejlesztették a képességet vagy már megvolt ez a képesség és ez segíti őket a megküzdésben?

Dr. Carola Pembleton a Reziliencia coaching című könyv szerzője szerint, a reziliencia az a képesség, hogy rugalmasak tudunk maradni gondolatainkban, érzéseinkben és viselkedésünkben, akkor is, amikor nehézségekkel szembesülünk vagy folyamatos nyomás alatt vagyunk, és megerősödve, bölcsebben tudunk kijönni ezekből a helyzetekből. Úgy fogalmaz „megingással és bukással való munka”.

A gyerekek esetében, akiket az élet padlóra küldött és képtelenek újra talpra állni, a gyerekkor „arculatváltása” (rebranding) szükséges. Ahelyett, hogy reziliencia fejlesztésre fókuszálnánk, arra törekszünk, hogy coaching során újraírják a történetüket és megküzdjenek a „megingással és bukással”, ami része a mindennapoknak. Salman Rushdie mondta: „Azok, akiknek nincs hatalmuk az életüket domináló saját történetük felett, hogy újraírják, újragondolják, lerombolják, viccet csináljanak belőle és megváltoztassák, ahogy az idő változik, azok igazán tehetetlenek.”

A reziliencia felépítése gyerekkorban egy személyes utazás, de a gyerekeknek nem kell egyedül utazniuk, ha van egy coach, aki kíséri őket ezen az úton. Bár néhány gyerek genetikusan magasabb stressz tolerancia szinttel születik, de minden gyerek egyforma, amikor arról van szó, hogy hogyan küzdjenek meg a stresszel. Kell, hogy legyen egy olyan biztos támogatás mellettük, ami folyamatosan megnyugtatja őket a felől, hogy a stressz egy fontos „eszköz”, ami segíti a fejlődésüket, tanulásukat és erőt ad ahhoz, hogy bármivel képesek legyenek megbirkózni, amit az élet produkál. A gyerekek coacholása során azon dolgozunk, hogy kezdjenek el a stresszről másként gondolkodni, és ahelyett, hogy engednék, hogy a stressz maga alá gyűrje őket, válasszák azt, hogy mit tudnak kezdeni vele. Ez nagymértékben befolyásolja, hogy később egy stresszes helyzet pozitívan vagy negatívan hat rájuk. Ahhoz, hogy ezt meg tudják tenni fontos tudniuk, hogy azért fogadják el és szeretik őket, amire képesek, és nem azért amire nem.

Nézzük meg két kisfiú példáján keresztül, hogy pontosan mit is értünk a fentiek alatt!

Zelnát egy 9 éves kisfiú édesanyja kereste fel. Ezt a kisfiút ADHD-val (figyelemhiányos hiperaktivitás zavar) diagnosztizáltak. Amikor nagy stressz hatásnak van kitéve, akkor sokkal élénkebbé válik, a viselkedése kontrolálatlan, ami zavaró és időnként veszélyes is az osztálytársakra nézve. Amikor ezekben az esetekben fegyelmezik, akkor az ilyen fajta stresszes helyzetekben viszont sírós és visszahúzódó lesz, ami éppen az ellentétes pólusa az „ADHD-s” viselkedésének. Amikor a coaching



MAGYAR
COACHSZEMLÉ

2017/1.
A csapat

IRÁNYOK

során megkezdődött a közös munka, elkezdtek megkeresni a „kompetenciáit”. Ahelyett, hogy arra fókuszáltunk volna, hogy az „inkompetenciájának” - ami az ő esetében azt jelentette, hogy képtelen volt a figyelmét megtartani stresszes helyzetekben - réseit betömjük. Nem volt könnyű a feladat, hiszen a stressz szinte folyamatosan jelen volt az osztályban, ami teljesen érthető, amikor egyetlen tanárnak kell kielégíteni 20 kisgyermek teljesen eltérő igényeit. A coaching munka során viszont sikerült felvértezni őt olyan eszközkészlettel, ami segíti abban, hogy hogyan küzdjön meg stresszes helyzetekkel. Lépésről lépésre elsajátította, hogy hogyan használja ezeket az eszközöket, miközben egyre inkább biztosabb lett saját magában is, miután ismertté és elfogadottá váltak saját kompetenciái.

Anett egy 6 éves kisfiúval „dolgozott”. Édesanyja azzal keresett meg, hogy kisfia visszahúzódó lett, és elkezdett dadogni, néhány hónappal azután, hogy elkezdte az iskolát. A gyermekkel való beszélgetések során, kiderült, hogy mindent megtesz azért, hogy elnyerje egy másodikos kisfiú barátságát, aki állandóan visszautasítja a közeledését. Volt, hogy csak szavakkal, de volt mikor ellökte, hozzátéve, hogy hagyja már őt békén. Megbántottnak érezte magát, de még inkább akarta ennek a kisfiúnak a közeledését, aki egyre durvábban utasította el. A kisfiú először nem értette a probléma okát, de azután elkezdte a hibát magában keresni, és folyamatosan elértékteleníteni saját magát. Az Anyuka pedig rémülten és tehetetlenül figyelte az egyre negatívabb irányban lezajló változást. Ekkor fordultak hozzám, és indult el a coaching folyamat. Ebben a munkában szintén arra koncentráltunk, hogy hogyan tudja magát olyan eszközkészlettel felszerelni, ami az önbecsülését, magabiztosságát erősíti, hogy ilyen helyzetekben képes legyen egyedül megoldani a problémát. Foglalkoztunk önmaga szeretetével és tiszteletével. Az 5. alkalommal mikor találkoztunk, ezzel fogadott: „Gyere ülj le, mert muszáj elmondanom neked valamit! Képzeld, már nem akarok Roland barátja lenni.” A beszéde folyamatos volt, semmi megakadás. Nagyon büszke voltam rá!

Mindkét eset jól példázza, hogy a gyerek coaching a gondolkodásmód megváltoztatásáról szól – a beidegződött gondolati sémákat módosítja, ami visszafogja a gyermeket. Olyan készségekkel ruházza fel a gyerekeket, amit egész gyerekkorukban, kamaszkorukban és hátralévő életükben is használhatnak.

Mi a siker titka?

Abban hiszünk, hogy a gyerekekkel való munka egy különleges tudáskészletet igényel, amit nem lehet csak könyvekből megtanulni, egyetemen vagy tréning kurzusokon, szemináriumokon való részvétellel. Ez olyan valami, ami szívből jön, és csak szenvedéllyel lehet csinálni.

Ahhoz, hogy sikeresek lehessünk a gyerekekkel való munkában, nem szabad komoly felnőttként közeledni hozzájuk, sokkal inkább be kell lépünk belső gyermek énkünkbe, aki arra vár, hogy előbújhasson és végre játsszon. Nem akarunk egy másik „tanár”, „felnőtt”, „autoriter személy” vagy „szülő” lenni. Amire szükség van az egy elfogulatlan „fül”, ami nem ítéli el és nem címkézi meg őket. A coaching során arra kapnak ösztönzést, hogy lépjenek túl saját határaikon, mellyel a lehetőségek csodálatos ajándékát élvezhetik. Ez párosítva kézzelfogható eszközökkel, lehetővé teszi, hogy saját

életük irányítói lehessenek, hogy jobb választásaik legyenek az osztályban és azon kívül. Ez megváltoztatja a kapcsolataikat a körülöttük lévő emberekkel, ami hatással van a magabiztosságukra és a teljesítményükre.

Gyerek coachnak lenni kétirányú folyamat és ugyanannyira, amennyire mi coacholjuk őket, ők is coacholnak bennünket. Az egyetlen mód, hogy hatékonyak és sikeresek legyünk ebben a kiváltságos munkában, ha játékokon keresztül coacholunk, sok-sok mókával és aktivitással. Mint példakép, nem a felnőtt létünk művészetét kell tökéletesíteni, hanem autentikus létünkét. A gyerekek olyan felnőtteket keresnek, akiben megbízhatnak. Ezt a bizalmat többek között úgy tudjuk kiérdemelni, hogy

sebezhetőségünk felvállalásával megmutatjuk emberi oldalunkat, hogy lássák, még mi sem vagyunk a tanulási folyamat végén. Ez arra ösztönzi őket, hogy szeressék az élethosszig tartó tanulást. Ennek megszerettetése szintén célunk a reziliencia kiépítése és az érzelmi intelligencia erősítése mellett.

Szeretnénk feltenni néhány kérdést arra vonatkozóan, hogy az életetek mennyire érzitek rendben lévőnek. Coachként mindannyian fontosnak tartjuk, hogy

tápláljuk fejlődésünket, de néha reflektálnunk és összegeznünk kell, hogy hol is tartunk jelenleg.

1. Először arra bátorítunk, hogy gondolj bele az életed elmúlt időszakának eseményeibe, az érzéseidbe, a gondolataidba. Mit üzennek neked? Elégedettség tölt el vagy „viharvertnek” érzed magad?
2. Benne tudsz-e lenni a pillanatban és kiélvezni azt? Vagy rohansz, stresszelsz és azzal küzdesz, hogy mindent be tudj fejezni egy nap alatt?
3. Az előző kérdésre adott válaszdótlól függően, elegendő időt relaxálsz és pihensz? Törődsz oly mértékben magaddal, hogy jut időd a hobbidra vagy szórakozásra, ami energiával tölt fel? Vagy ki vagy téve más emberek szeszélyének, sodródsz az árral és nincs saját „én-időd”?
4. Folyamatosan keresed más emberek jóváhagyását? Azért csinálsz bizonyos dolgokat, hogy elfogadjanak vagy elégedett vagy azzal, aki vagy és amit képviselsz?
5. Ismered az erősségeid és gyengeségeid? A gyengeségek alatt azt értjük, hogy foglalkozol-e önmagad fejlesztésével, anélkül, hogy közben földbe döngölnéd magad?
6. Gyakran irritálnak más emberek, beszélsz gyakran másokról, panaszkodsz rájuk? Mitől robbansz?



7. Tápláló ételeket és vizet fogyasztasz? Milyen gyakran iszol alkoholt vagy cigarettázol? Vétkezel egészségtelen ételekkel (junk food) vagy cukorral? Gondolkozz rajta, hogy miért választod az egészségtelent? Kapcsolódik valahogy a „toxikus” érzelmekhez?

8. Félelemben vagy szeretetben élsz? Reaktív vagy proaktív vagy? Beragadtál vagy haladsz előre?

Sok kérdést tettünk fel, ami reméljük rávilágított arra, hogy milyen fontos ezeket a dolgokat megvizsgálni időnként. Talán most nagyon jól érzed magad, és 100%-osan sikeresnek. Talán a kérdések némelyike kényelmetlen érzést váltott ki.

A szándékunk az volt, hogy egy újfajta gondolkodást indítsunk el, amit nagyon fontosnak tartunk gyerek coachokként: ha a saját életedet nem tudod sikeresen kézben tartani, hogyan várhatod el egy gyerektől, hogy meg tudja csinálni. Ha azt akarod, hogy az életüket telve szenvedéllyel, energiával, magabiztossággal éljék, tisztelve saját magukat és másokat, meg kell mutatni, hogy hogyan csinálják: „walking the walk and talking the talk”. Arra bátorítunk, hogy éld az életedet szeretettel és jóindulattal, és ha már így csinálod, folytasd továbbra is így! Belső világod kisugárzik a külvilágra és gyerek coachként ahhoz, hogy sikeres légy, tükröt kell mutatnod nekik, amibe ha belenéznek, azt az életet látják, amilyent ők is szándékoznak élni. Meg kell mutatnod, hogy nem az étellel sodródsz. Ha időnként földre nyom, akkor is van választásod, hogy hogyan reagálj, gondolj és érez.

Nelson Mandela mondta: „Én vagyok a végzetem mestere és a sorsom kapitánya.” Ez a gondolat kulcsa a békés gyerekkornak, amit a „tudom” attitűd szívbe és elmébe történő beágyazásával érhetünk el. Ez motiválja őket arra, hogy náluknál nagyobb, magasztosabb célokra törekedjenek és megküzdjenek a kihívásokkal.

Ajánlott irodalom

Dweck, C. (2012) Mindset: How you can fulfil your potential

Ginsburg, K (2011) Building Resilience in Children and Teens: Giving Kids Roots and Wings

Grotberg, E. (1995). A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit

Masten, A. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development.

Pembleton, C. (2015) Resilience: A Practical Guide for Coaches

Tough, P. (2014) How Children Succeed

Werner, E. & Smith, R. (2001) Journeys from Childhood to Midlife