

## Coaching rodzinny

*„Jeśli chcesz zmieniać świat,  
najpierw zacznij od siebie”*  
Gandhi

Stowarzyszenie KARAN i Fundacja KARAN, od 2012 roku we współpracy z uczelniami w Polsce (Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego) i za granicą (Uniwersytet Eichstaett-Ingolstadt w Niemczech), wdraża metodę coachingową do pracy z osobami zagrożonymi wykluczeniem społecznym i/lub znajdującymi się w trudnej sytuacji społeczno-ekonomicznej. Stowarzyszenie i Fundacja są prekursorami wykorzystania tej metody w pracy z osobami uzależnionymi i ich bliskimi. Skuteczność metody coachingowej w pracy zarówno z rodzinami, jak i poszczególnymi jej członkami jest bardzo wysoka (Rowiński, 2014).

Oddziaływania skoncentrowane są na optymalizacji rozwoju i życia w rodzinie. Udział w sesjach coachingu rodzinnego ma na celu analizę i rozpoznanie zasobów indywidualnych i rodzinnych, zwiększenie poczucia sprawczości i odpowiedzialności za sytuację „mojej” rodziny, ustalenie celów służących zmianie sytuacji rodzinnej, szukanie kompromisu pomiędzy celami indywidualnymi i celami całego systemu rodzinnego, wzmocnienie relacji i więzi w rodzinie oraz poprawę podstawowych kompetencji relacyjnych, takich jak kompetencje komunikacyjne, sposoby spędzania czasu wspólnie z rodziną czy też organizowania czasu wolnego dla dzieci. Sesje coachingu rodzinnego mogą w znaczący sposób przyczynić się do zwiększenia motywacji rodziców do wspierania dzieci w utrwalaniu zachowań prozdrowotnych, a zatem do utrwalenia oddziaływań realizowanych z dziećmi. Osiągnięcie pozytywnych i trwałych efektów oddziaływań profilaktycznych skierowanych do dzieci wymaga zatem podjęcia działań wielopłaszczyznowych, komplementarnych, ukierunkowanych na jednoczesną przebudowę różnych sfer funkcjonowania – w wymiarze indywidualnym, społecznym, rodzinnym.

Coaching rodzinny może być uzupełnieniem do pracy terapeutycznej z rodziną.

*„Coaching dla mnie to kolejny etap, uczy „budować” na fundamentach, które zbudowaliśmy z mężem dzięki terapii”* Hania

*„To dobre uzupełnienie terapii, spojrzałam na problemy rodzinne z innej perspektywy”*  
Grażyna