



**РАННЯЯ
ПОМОЩЬ**
РЕСУРСНЫЙ МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР АЛТАЙСКОГО КРАЯ

Коучинг: от теории к практике

Кейс №1

«Обед без слёз»

Развитие самостоятельности при приеме пищи у ребёнка раннего возраста без использования гаджетов и давления со стороны взрослых.



Ситуация

Мама 2-летнего Артёма обратилась к специалисту ранней помощи с жалобой:

«Сын отказывается есть сам, требует только мультики и чтобы я кормила его с ложки. Обед превращается в битву».

Директивный подход:

Рекомендация консультанта: «Сначала убираем внешние раздражители (мультки), даём ложку и ждём самостоятельного действия от ребёнка, спокойно выдерживая его эмоции протеста. После того, как ребёнок съест несколько кусочков, включаем мультки».

Установление правил

Взрослый решает, что, где и когда ест ребёнок

Поведенческое подкрепление

Правило
«сначала ..., потом ...»

Игнорирование нежелательного поведения

Мама полностью игнорирует плач, крики и требования включить экран или покормить с ложки



Результат: Артём устраивает истерику, мама пугается и через 10 минут снова включает мультки — чувствуя себя виноватой и беспомощной.

Коучинговый подход: 4 шага

Специалист не даёт рецептов — он наблюдает за обедом через видеосвязь или очно и задаёт вопросы.

1. Наблюдение

«Я увидела, что когда Артём тянется к тарелке, вы сразу вытираете ему руки салфеткой. Как вы думаете, как это влияет на его желание трогать еду?»

Вопрос переводит фокус с «проблемного» поведения ребёнка на то, как действия взрослого неосознанно блокируют его познавательный интерес и самостоятельность.

2. Коммуникативная дистанция

«Вспомните, был ли случай, когда Артём взял что-то сам?» Мама вспоминает, что на прогулке он сам ел сушки.

Вопрос помогает извлечь из памяти реальный позитивный прецедент и доказывает, что у ребёнка уже есть необходимый навык.

3. Эксперимент

«Что, если мы предложим ему еду, которую удобно брать руками, как сушки, но за обеденным столом?»

Вопрос связывает успешный опыт с домашним обедом. Формулировка «Что, если...» приглашает к сотрудничеству, не навязывает правил и убирает сопротивление мамы.

4. Рефлексия

Мама решает нарезать морковь и сыр (любимая еда) палочками и позволить Артёму небрежничать.

Коуч подводит маму к действиям, но финальный выбор формы остаётся за ней. Это возвращает маме контроль над ситуацией и уверенность в себе: «я успешна, потому что идея моя».

Итог коучинга

Через месяц мама сообщает:

«Мы не смотрим мультики во время еды! Оказывается, Артём просто сердился, когда я его кормила. Теперь он ест руками, а я просто сижу рядом и тоже ем. Я поняла, что раньше я слишком всё контролировала».



Почему это сработало?



Наблюдение

Коуч помог маме осознать связь: её стремление к чистоте блокировало у Артёма пищевой интерес и желание трогать еду



Скрытый ресурс

Мама вспомнила опыт поедания сушек на прогулке. Это разрушило её внутреннее убеждение «сын не умеет есть сам» и вернуло веру в возможности ребёнка



Сотрудничество

Маме стала учитывать вкусы ребёнка (любимая еда)



Ответственность

Мама почувствовала себя успешным родителем, потому сама выбрала формат подачи еды