

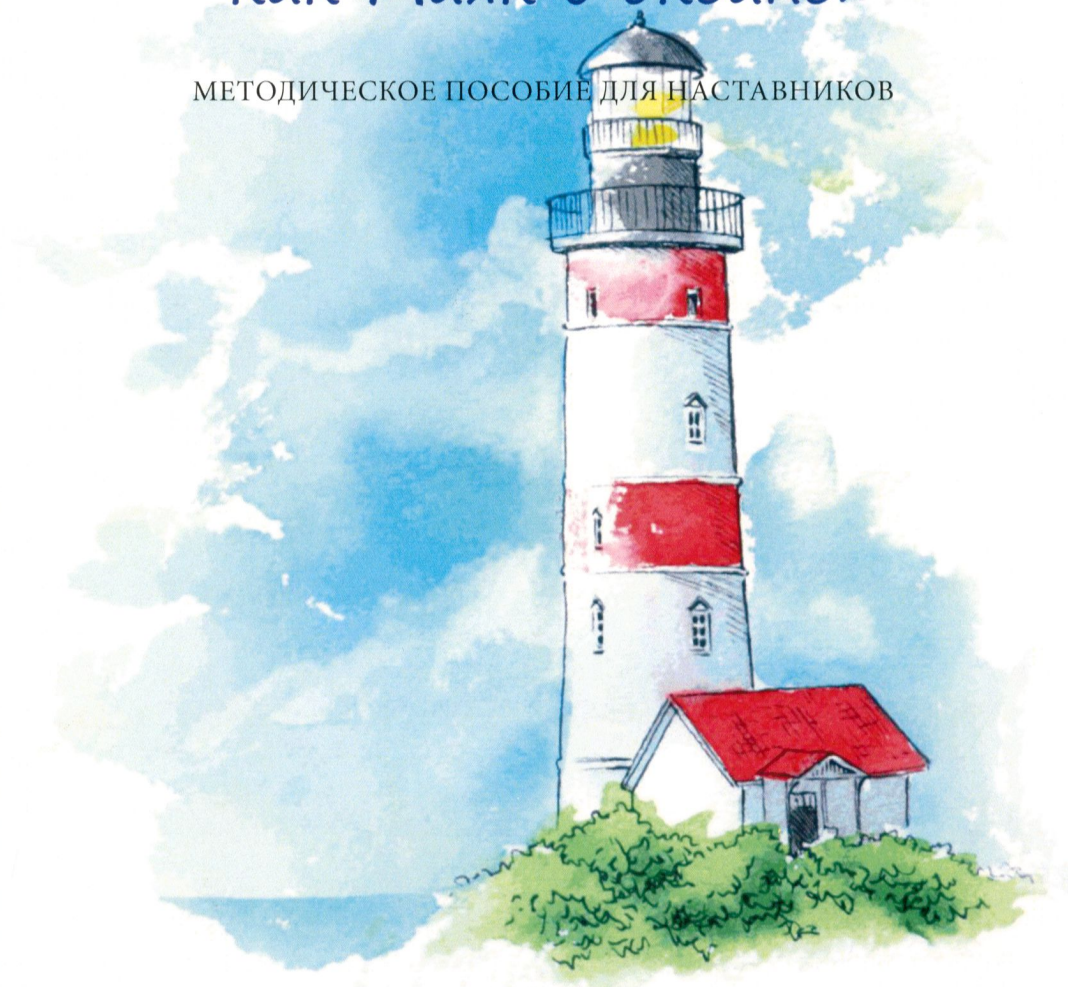


Служба психолого-
педагогической
помощи семье и детям

Коцарева Н.А. Безрукова Н.А.

Наставник в жизни, как Маяк в океане!

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ НАСТАВНИКОВ



Павловск 2020



Коцарева Н.А. Безрукова Н.А.

Наставник в жизни, как Маяк в океане!

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ НАСТАВНИКОВ

Данное издание подготовлено и издано за счёт средств гранта Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в рамках реализации инновационного социального проекта «Точка опоры» реализуемого в период с 1 апреля 2020 г. по 30 сентября 2021 г.

Авторы-составители:

Н.А. Коцарева, педагог-психолог Павловской районной службы помощи семье и детям, куратор программы «Школа наставничества», специалист сопровождения «Организации инклюзивного образования детей инвалидов, детей с ОВЗ».

Н.А. Безрукова, педагог-психолог Павловской районной службы помощи семье и детям, куратор программы «Школа наставничества».

Актуальность

Кто из нас не был подростком? Мы все прошли этот, как нам казалось сложный и непонятный период нашей жизни.

Нас не понимали родители и учителя, а мы не понимали их. Шли наперекор, набивали шишки, не раз вставали на одни и те же грабли. Кто-то учился преодолевать трудности учась на своих ошибках, а кто-то спасовал перед океаном трудностей.

Хорошо, если на нашем пути встречался взрослый и равнодушный человек, который или простым словом, или примером помог нам в трудную минуту. Дал понять и осознать, что не все пути в жизни бывают лёгкими и прямыми, а ветер не всегда попутный.

В нашем районе, впервые в области, реализуется проект «Точка опоры», который направлен на восстановление и сохранение семейного окружения детей.

Цель данного пособия, ознакомить Вас, уважаемые наставники с проблемами и особенностями подростков. Здесь Вы найдёте рекомендации, как установить с ними контакт, как общаться. О чем важно помнить при общении с подростком? Так же даны советы как найти общий язык и с родителями подростка.

Дети, с которыми Вам предстоит работать, пасуют перед трудностями, не умеют ставить задачи и решать самостоятельно проблемы. Им нужна помощь.

Вы точно те взрослые, равнодушные и отзывчивые, взрослые, которые готовы понять, принять и помочь найти своё место в жизни тем, кто в этом нуждается.

Мы очень надеемся, что полученные знания помогут Вам не только в наставничестве, но и в общении со своими детьми.

Будем пробовать, и результат обязательно будет!

Успехов Вам и удовлетворения от участия в проекте!

Оглавление

Обращение к наставнику	6
I. Кто такой подросток?.....	7
1.1. Стремление к независимости.....	7
1.2. Когнитивные изменения	8
1.3. Гормональные изменения	8
1.4. Появление сексуальности	9
1.5. Пересмотр моралей и ценностей	9
1.6. Потребности подростков	9
II. Наставник и наставничество	10
2.1. Ролевое самоопределение наставника	10
2.2. Самоподготовка к наставничеству	11
2.3. Персональные выгоды наставничества.....	12
III. Общение	15
3.1. Общие правила при общении с детьми «группы риска»	15
3.2. Позиции в общении с наставляемым.....	16
3.3. Основные принципы взаимодействия наставника с семьей подростка..	18
3.4. Проблемы, в работе с семьей подростка	18
IV. Эмоции	19
4.1. Эмоциональные переживания наставника и чувства к наставляемому..	19
V. Проведение встреч	20
5.1. Этапы встреч	21
5.2. Правила общения.....	22
5.3. О чем важно помнить в контакте с подростком?.....	23
5.4. Список вопросов, которые могут помочь	24
5.5. Как часто проводить встречи?.....	24
5.6. Что, если нужна помощь? Куда обратиться?	25
Завершение отношений	25
Приложение	27

Уважаемый Наставник!

Первый шаг уже сделан, Вы обратились в МБУ Павловский центр «РОСТ» с просьбой включить Вас в число участников программы «Школа наставничества».

Шаг второй. После завершения обучения внимательно прочтите основной текст методички и ознакомьтесь с приложением к ней (рабочей тетради).

Шаг третий. Внимательно осуществите все необходимые подготовительные действия и приступайте к процессу наставничества.

Шаг четвёртый. При необходимости, а именно при возникновении проблемных ситуаций с Вашим наставляемым обращайтесь к специалистам службы центра «РОСТ» за консультацией.

Цель работы наставника: оказание социально-психолого-педагогической помощи и поддержки подростку «группы риска». К «группе риска» относят подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, нуждающихся в психолого-педагогической, социально-правовой и медицинской помощи, требующей непосредственного руководства наставником (по обоюдному согласию).

Программа, частью которой Вы теперь являетесь, позволит нам воплотить в жизнь наше стремление создать условия, где каждый имеет возможность реализовать свои таланты!

Мы высоко ценим поддержку, которую вы окажете Вашим наставляемым, а также за Ваше участие в данной программе!!!

1. Кто такой подросток?

Для того чтобы дальше говорить о наставничестве, поговорим для начала немного о физиологии и психологии подростка. Это глава посвящена Вашему погружению в мир подростка, в его проблемы и сложности, в его переживания и чувства. Также здесь Вы найдете информационную справку об особенностях этого возрастного периода, о основных потребностях подростков, их страхах и беспокойствах. Опираясь на эти знания, Вы сможете определить для себя то, что важно говорить наставляемому и как важно это говорить, а также понять, как Вы еще можете быть ему полезны и как Вы можете его поддержать.

Подростковый возраст — самый беспокойный период жизни. В это время дети как никогда нуждаются в наставниках, хороших примерах для подражания, поддержке и, что важнее всего, в понимании. Подростки могут сбивать родителей с толку. Ответственные мальчики и девочки вдруг становятся легкомысленными или демонстрируют резкие перепады настроения.

«Подростковый возраст — это стадия онтогенеза между детством и взрослостью (от 11–12 до 16–17 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь.» (Психологический словарь) Процесс взросления характеризуется 5 параметрами:

1. Стремление к независимости.
 2. Когнитивные изменения.
 3. Гормональные изменения.
 4. Появление сексуальности.
 5. Пересмотр морали и ценностей.
- Рассмотрим их более подробно.

1. Стремление к независимости

Приводит к тому, что подросток:

- не понимает, как к себе относиться;
- начинает плохо о себе думать;
- не понимает, он хороший или плохой, добрый или злой;
- обращает особое внимание на свой внешний вид;
- злится и обижается на родителей, чтобы быстрее от них отделиться;
- начинает вести себя как ребенок в стрессе (регресс);
- становится агрессивным для того, чтобы самоутвердиться.

Работают 2 механизма:

1. Остаться с родителями и получать тот объем внимания, любви и защиты, что и раньше.

2. Отделиться от родителей, чтобы понять кто я, найти свою собственную идентичность в мире. Подростку важно убежать из детства!

Здесь наставник для него – опора и поддержка в этом процессе!

2. Когнитивные изменения

• Растет интеллектуальный потенциал, происходит формирование абстрактного, теоретического мышления, это приводит к росту критичности и необходимости доказательств и обоснований;

• Запускается процесс идеализации, подростки думают, что с ними ничего не случится;

• Для подростка настоящее становится важнее, чем будущее, что ведет к рискованному поведению;

• Формируется способность удерживать эмоциональные отношения, увеличивать их длительность и интенсивность (возникает крепкая дружба и отношения);

• Возникает способность работать (с 12 лет), важно приучать подростка к трудовой деятельности;

• Ведущей деятельностью становится общение со сверстниками, а учебная деятельность остается на втором плане.

3. Гормональные изменения

У девочек растет количество эстрогенов, у мальчиков — тестостерона. У представителей обоих полов наблюдается рост уровня надпочечниковых андрогенов, вызывающий развитие вторичных половых признаков. Гормональные изменения вызывают резкие перепады настроения, повышенную, нестабильную эмоциональность, неуправляемость настроения, повышенную возбудимость, импульсивность. В отдельных случаях проявляются такие признаки, как депрессия, неусидчивость и плохая концентрация внимания, раздражительность. У подростка могут появиться тревога, агрессия и проблемное поведение. Это может выражаться в конфликтных отношениях с взрослыми. Эти особенности важно учитывать при работе с подростками, важно им рассказывать, что то, что с ними происходит – нормально.

4. Появление сексуальности

Секс – самая интригующая и запретная тема. Подросток никогда сам не заговорит об этом со взрослым, так как он испытывает стеснение. Важно спокойно и открыто говорить о сексуальности в этот период с подростком. Возникает большой интерес к противоположному полу. На фоне этого подростки испытывают страх по поводу гомосексуальных отношений. Также подростки испытывают большое количество проблем в восприятии своего тела, что во многом обусловлено культурными особенностями, тело не предмет обсуждения.

5. Пересмотр морали и ценностей

В этот период подростки активно изучают свои собственные границы, а также границы в отношениях с другими людьми. Они подвергают сомнению существующие правила и ищут пределы в отношении того, что можно, а что нельзя. Они активно ищут новые идеалы, так как им жизненно необходимо отделиться от родителей, поэтому подростки любят философствовать и обсуждать глубокие темы о смысле жизни и смерти, любви и ненависти, страдании и радости. Именно в этот период они экспериментируют с разными социальными ролями, пробуют наркотики и алкоголь.

6. Потребности подростков

1. Потребность во власти (идея альфа-самцов)
2. Потребность снять напряжение (наркомания, игромания, алкоголизм)
3. Дополнительная стимуляция (наркотики, алкоголь, острые ощущения)
4. Потребность избавиться от скуки
5. Важно быть частью «подростковой» общности
6. Важно быть услышанным
7. Важно получать большой объем внимания
8. Потребность в протесте и отрицании существующих устоев.

Теперь Вы представляете себе, кто такой подросток и перед Вами встает важный вопрос – а как с ним общаться? Как стать его поддержкой и опорой на пути формирования его идентичности и вступления во взрослую жизнь?



II. Наставник и наставничество

1. Ролевое самоопределение наставника

1. Наставник в первоначальном значении слова — мудрый советчик, пользующийся доверием подопечного. У истоков успешной социализации подростка, рядом с ним обязательно должен находиться тот, кто может позаботиться о его росте и развитии. Этим человеком является наставник. В процессе наставничества он представляет для подростка ролевую модель в поведении. Наставник — это серьезный помощник в важной и ответственной работе по воспитанию ребенка. Поэтому в процессе наставничества вам придется контролировать свои решения и действия больше, чем в любой другой период своей обычной жизни. Об этом надо подумать заранее, чтобы не совершать опрометчивых действий и не демонстрировать необдуманных эмоциональных реакций.

2. Не стоит ждать быстрых результатов! Уважаемый наставник, Вы должны понимать, что сразу после Вашего появления в жизни ребенка не произойдет сильных изменений, а если какие-то перемены и случатся, то вряд ли они будут носить устойчивый характер. Чтобы стать значимым взрослым и авторитетом для своего подопечного, Вам потребуется терпение и готовность потратить свое личное время на ребенка.

Долгосрочное наставничество — это регулярное общение наставника с подопечным, которое длится не менее одного года, а то и больше, чем год. Как показывает практика, первый год общения — это только старт и фундамент для будущих отношений. Это период, когда наставник и ребенок лучше узнают друг друга и только начинают друг другу доверять. Этап, на котором ребенок действительно станет прислушиваться к Вам, а Вы, сможете реально передавать ему свой опыт, начинается позже.

Однако существуют сферы развития ребенка, где можно использовать формат краткосрочного наставничества. К примеру, это программа по профориентации подростка.

Регулярность встреч — это важная составляющая, как в долгосрочном, так и в краткосрочном наставничестве. Именно благодаря этому формируется доверие между Вами и вашим наставляемым.

2. Самоподготовка к наставничеству

Наставничество потребует от Вас психологической подготовки к открытому, и равноправному сотрудничеству. Для того чтобы вести себя доверительно с подопечным Вам придется научиться «отодвигать в сторону» различия в статусе. Это важно потому, что Вам, как и многим из нас, сложно открыться перед тем, кто еще сможет повлиять на ваше будущее (например, на карьерный рост, групповой статус и общее психическое благополучие). Впервые минуты подобное утверждение может вызвать у Вас внутренний протест. Ведь большинство из нас склонны считать себя «открытыми и честными».

Не торопитесь внутренне обесценивать угрозу неверного восприятия вас другими людьми. Просто мысленно поставьте себя в следующей ситуации: Вы в непривычной обстановке, вокруг Вас малознакомые люди. Вы понимаете, что они внимательно за Вами наблюдают, оценивают, делают выводы. Они обладают большей, чем у Вас, властью над обстоятельствами ваших будущих успехов, хотя бы в силу того, что дольше работают в той или иной сфере деятельности и лучше ориентируются в ее правилах и нормах. Они могут решить, что Вы справились с поставленными задачами, а могут вынести и противоположное решение. Будет ли у Вас в подобных обстоятельствах включаться желание предстать перед ними в «наилучшем виде»? Будет ли возникать бессознательная перетасовка информации в сторону выпячивания достоинств Вашего рабочего поведения и легкого ретуширования недопонимания и допущенных ошибок? Эту легкую трансформацию реальности трудно назвать открытостью, не правда ли?

Наставничество требует доверия, оно невозможно в отношениях «судейского» управления, требующего от подопечного дисциплины и беспрекословного подчинения. Придется натренировать до автоматизма такие действия как: слушать, задавать вопросы, понимать, принимать, поддерживать, содействовать, советовать, показывать, помогать, делиться энтузиазмом по отношению к жизни, поощрять успешные поступки и действия подопечного, содействовать принятию его в социум. Это легче осуществить, если Вы признаете их важную полезность.

Наставничество можно также понимать, как особый тип отношений, в которых важную роль играют объективность, надежность и определенная конфиденциальность.

Наставник не гарантирует, не ждет, а обучает подопечного наилучшему поведению, готовит его к успешной социализации в общество.

Поэтому уважаемый наставник, помните, что такие формы воздействия, как инструктировать, приказывать, ограничивать, являются неверными. Постарайтесь критично оценить, что может получить Ваш подопечный, если Вы позиционируете себя в роли «Мастера»? Насколько продвинется он к будущему успеху, если в Вашем ролевом арсенале будут присутствовать:

- порицание большого количества вопросов, высмеивание забывчивости и непонятливости, подавление естественного любопытства;
- погружение подростка в постоянный страх оплошать и оказаться неуспешным и высмеянным.

Подумайте, какими могут быть ваши мотивы выбора? Постарайтесь ответить максимально честно, не скрывается ли за этим выбором нарциссическое стремление к признанию себя супергероем: «Я лучше всех, я справляюсь с любыми обстоятельствами»? Задумайтесь над возможными негативными последствиями для Вас в долговременной перспективе. Это одна из наиболее энергозатратных стратегий жизни – все время «прыгать выше всех». Подобное поведение может привести к переутомлению и выгоранию.

Следует привыкнуть к мысли, что наставничество – процесс, затратный по времени. Поэтому стоит заранее сформировать внутреннюю готовность тратить свое личное время на наставляемого.

3. Персональные выгоды наставничества

Когда процесс наставничества запущен, вы имеете возможность на практике детально ознакомиться со своими ценностями, определяющими общение с другими людьми: в чем они проявляются, в каких привычных способах поведения закреплены.

1. Форма концентрации внимания на себе: «Посмотри, как я это делаю. Давай попробуем сделать это вместе». При этом вас будет очень интересовать, как это делает ваш подопечный.

2. Умение передавать смысл своих идей. Длинные объяснения, стоит заменить ясными и четкими формулировками, которые подросток сможет связать с моментами собственной жизни и за счет этого увидеть в них собственный смысл.

3. Готовность принимать ответственность за успешность процесса адаптации. Утверждение, что ничего нельзя сделать с ситуацией, — это не что иное, как уход от ответственности за эффективное наставничество. Но интеллект не работает с полной отдачей в среде всеобщей безответственности. Вы с умением формировать ответственное отношение к делу обретаете дополнительное профессиональное преимущество как субъект.

4. Стремление к саморазвитию себя как наставника, основывается на критическом анализе собственных качеств и поступков. Самоуправление подразумевает понимание и возможность корректировки своих способов понимания. Например, важно найти свои ответы на вопросы: умею ли я справляться с растущим недовольством наставляемого? Как у меня зарождается эмоция гнева? Что я думаю и делаю, будучи поглощенным разгневанностью: выпускаю пар без оглядки на внутренние и внешние ограничители или накапливаю злость до поры до времени, чтобы выплеснуть ее в момент, когда можно ударить побольнее?

5. Творческий или административный подход к процессу наставничества. Страх перед опасностью нового пути, давление, критика, сомнения в самом себе — это нормальные переживания. Вопрос в величине последствий. Важно научиться чувствовать свои пороги, понимать, когда страхи уже настолько захватывают сознание, что препятствуют мышлению выделить ресурс для нового видения, подхода, алгоритма решения рабочей задачи. Если при анализе прошлого ваша память подбрасывает много примеров «да, мешали», то стоит подумать, готовы ли вы приносить в жертву страху собственный творческий потенциал. Если не готовы — придется начать изменения во взаимоотношениях с собственными страхами.

6. Волевой ресурс. Хватает ли Вам этого ресурса для преодоления внешних давлений, направленных на то, чтобы помешать вашему решению развиваться и развивать? Сможете ли вы одновременно выделить резерв для поддержания воли к развитию у своего подопечного?

7. Сопротивление новому — важная составляющая процесса обучения. Чтобы одолеть врага, надо знать его силу и слабости.

Поэтому перечислим сопротивления, выделяемые психологами, чтобы научиться опознавать их на ранних этапах и продумывать собственные.

Формы противодействия:

- Биологическая потребность в адаптации. Что-то изменять – зачастую носит противоестественный характер. Поэтому большинство людей предпочитают оставлять всё как есть. Вот почему на наставнике лежит груз ответственности – доказать ценность обратного.
- Инерция. Чтобы изменить курс, требуются значительные усилия по ее преодолению. Часто усилия прикладывать лень, нет привычки к вработыванию и пр;
- Удовлетворенность. Наставляемому может нравиться существующее положение вещей.
- Незрелость. Время перемен для данного человека пока не настало.
- Страх неведомого маскируется под «невозможность». Наставник может продемонстрировать принципиальную возможность иного пути.
- Эгоизм, подкрепленный отказом признать свою неправоту: «Изменения, возможно, и хороши, но не для меня, а для других».
- Неуверенность в себе, незнание, ощущение тщетности усилий. Наставляемый думает, что не сможет решить новые задачи, рассматривает любые изменения как поверхностные, косметические и иллюзорные. «Зачем же что-то менять, если суть от этого не изменится?».
- Человеческая природа. Есть люди, предрасположенные к соперничеству, агрессивности, алчности, и у них нет энергии альтруизма, необходимого для очевидно невыгодных изменений другого.
- Цинизм. Наставляемый привычно не верит наставнику.
- Извращенное представление о будущем. Изменения кажутся привлекательными, но наставляемый опасается того, что их последствия помимо его воли могут оказаться скверными.
- Желание жить сегодняшним днем. Неспособность и отсутствие желания отложить удовольствия на будущие периоды, сосредоточив усилия на обучении.

Наставник, который понимает, что природа сопротивления различна, может и должен искать разные способы его преодоления. Креативность и творчество – это то, что Вам для этого крайне пригодится. И в этом кроется один из главных энергетических ресурсов наставничества как деятельности. Это всегда интересно, ибо всегда может удивить чем-то новым.

Примите к сведению!

Наставник не должен давать деньги подростку или делать личные подарки (исключение может быть сделано для книг).

Вопросы о семье подростка исключены. Вы можете поддержать разговор в контексте встречи, если он сам начнет рассказывать об этом.

В случае возникновения какой-либо проблемы, необходимо связываться непосредственно со специалистами службы.



III. Общение

1. Общие правила при общении с детьми «группы риска»

- Во-первых, ответственность наставника велика, поскольку от правильности и точности выводов во многом зависит судьба подростка. Любая догадка (например, о необходимости обращения к другим специалистам за помощью) должна быть тщательно проверена в диагностической работе.
- Во-вторых, необходима особая осторожность в тех случаях, когда требуется рассказать другим людям о проблемах подростка. При этом следует отказаться от клинично-психологической терминологии и использовать лишь обыденно-жизненную лексику. Необходимо давать родителям и другим педагогам ясные и точные рекомендации, как помочь подростку, испытывающему трудности.
- В-третьих, следует обращать внимание на особенности семейной ситуации. Работа с семьей подростка «группы риска» оказывается зачастую более важным средством психопрофилактики, чем работа с группой подростков и с педагогами. Соблюдение этих условий дает возможность помочь подростку, создать условия для компенсации трудностей.

2. Позиции в общении с наставляемым

Для того, чтобы найти выход из этих трудностей, необходимо понимать, что происходит во время того, как два человека разговаривают друг с другом.

Согласно Л.С. Выготскому, ребенок в течение своей жизни учится общаться с другими, осваивая разные позиции в общении:

1. Позиция «ПРА-МЫ» (от 0 до 1 года)
2. Позиция «НАД» (от 3-х до 5-ти лет)
3. Позиция «ПОД» (осознанное обучение происходит в возрасте 5-ти лет)
4. Позиция «НА РАВНЫХ» (от 5-ти лет)
5. Позиция «ДЕМОНСТРАТИВНО-ОТСТРАНЕННАЯ»

«Эти позиции мы также активно используем уже во взрослом возрасте и в зависимости от того, как проходило их формирование, мы можем столкнуться с теми или иными трудностями.



ПРА-МЫ — Это базовая позиция, которая отвечает за ощущение безопасности мира. Она необходима любому человеку в любом возрасте. Это позиция «принятия» ребенка в любом виде и состоянии. Это основа полноценного ощущения себя в этом мире. Это позиция единения ребенка и матери, формирование интимности в общении и безусловности этого общения. Это позиция содеятельности – выполнения одной и той же деятельности вместе. За счет этого ребенок получает психологическую поддержку и защиту. Пример: «Мы преодолеем это вместе», «Я буду рядом с тобой в этой ситуации», «Я пройду это вместе с тобой».



НАД — Это позиция, позволяющая сформироваться своей собственной самости, отделиться от взрослого и почувствовать свою силу и возможности. Это позиция «учителя», позволяющая передавать знания и контролировать ситуацию. Это позиция, которая полезна в меру. Не стоит от нее полностью отказываться.

Важно дать ребенку возможность быть в позиции «НАД» для того, чтобы он смог быть активным, целеустремленным и понимать свои желания и потребности. Важно быть в позиции «НАД» по отношению к ребенку для того, чтобы задать рамки безопасности и очертить свои собственные границы.



ПОД — Это позиция, которая дополняет «НАД», она позволяет расслабиться, попросить или принять помощь от другого. Это позиция, позволяющая забывать о чем-то своем ради общего. Это позиция, которая реализуется взрослым через предоставление ребенку выбора. Она очень важна с подростками, которые пассивны и согласны на все, так как позиция «ПОД» подталкивает другого взять инициативу. В подростковом возрасте важно занимать позицию «ПОД», так как им важно в этом возрасте почувствовать себя сильными и способными нести ответственность.



НА РАВНЫХ — Это партнерская позиция, предполагающая равные возможности партнеров по отношению друг к другу. Для реализации этой позиции партнеры по общению должны уметь слушать и ясно, четко формулировать свои высказывания. В позиции «на равных» подросток учится согласовывать свои действия с действиями другого. Это позиция, которая осуществляется за счет быстрого переключения позиций «НАД» и «ПОД» во время одного и того же диалога.



ДЕМОНСТРАТИВНО-ОТСТРАНЕННАЯ — Это позиция доброжелательного присутствия и неучастия в происходящем. Это позиция наблюдателя, который в любой момент может прийти на помощь. Взрослый, находясь в этой позиции, говорит подростку: «Да, я понимаю, что ты взрослый, что ты экспериментируешь с собой, со своим телом, со своим образом. Я принимаю, что ты делаешь, я тебе, верю и доверяю. Но если тебе понадобится моя помощь, я окажусь рядом». Для наставника принципиально уметь удерживать себя в этой позиции в том случае, когда ситуация не опасна для жизни и здоровья.

ляемым повторяется и имеет высокую амплитуду проявления, необходимо проанализировать, чем конкретно запускается эта повторяющаяся эмоция, то ли в поведении, то ли в речевом высказывании, то ли в особенностях внешнего вида. Вопрос о пусковом механизме крайне важен для последующей переработки эмоции. Не понимая «чем включается», трудно понять и «чем выключить правильно и надолго».

Главный совет наставнику: думать и анализировать полученную от других информацию о своем подопечном, пытаться проникнуть в природу испытываемых эмоций и давая честные собственные названия зарождающимся чувствам.



V. Проведение встреч

При проведении встреч важно четко понимать цель программы наставничества, которая заключается в том, чтобы сопровождать ученика (подростка), помочь ему разработать его жизненный проект и понять важность получения дальнейшего образования и построения трудовой карьеры.

Важно знать, что встречи могут проходить по-разному, в зависимости от потребностей подростков. Вы можете выбрать более одной темы для обсуждения во время встречи или даже включить некоторые вопросы по желанию наставляемого.

Избегайте оценивания подростка и его черт. Можно рассказать о схожем опыте, давая понять, что ребенок услышан, увиден, а оценку высказывать о своем опыте. Тогда у ребенка есть возможность самому сделать выводы о себе.

Для поддержки позитивных черт и проявлений можно сказать, «Мне нравится, когда ты...», «Я вижу, оказалось ценным, что ты...». Готовьте эти фразы заранее, опираясь на то, что Вы уже знаете о своем подопечном.

Чаще используйте фразы: «Как ты думаешь, какие шаги необходимы...», «Как тебе кажется...». Делайте больше акцента на мнении подростка. Избегайте указаний, опросов, требований. Никогда не показывайте свое разочарование подростком или его результатами.

1. Этапы встреч

Начало. Предполагается, что в начале каждой встречи наставник будет спрашивать своего подопечного, как прошла его неделя, его учеба, а когда уже установится доверие между ними, то можно обсуждать вопросы по основной теме встречи. Начиная со второй встречи, можно обсуждать, как наставник и молодой человек подготовились к встрече, выполнили взятые друг перед другом обязательства (см. ниже пункт ЗАВЕРШЕНИЕ).

Проведение встречи. Встреча длится час-полтора. В данном «Руководстве» предлагаются различные материалы к обсуждению на первой встрече.

Завершение. В конце встречи наставник ненавязчиво спрашивает своего подопечного о том, что было для него самым важным на встрече, нужно ли более глубоко обсудить какую-либо тему, нужно ли поговорить о чем-нибудь еще. В конце встречи наставник и молодой человек могут взять на себя обязательства по тому, что они делают до следующей встречи (наблюдение, поиск информации и так далее). Обязательства должны быть взаимными (нельзя давать подопечному «домашнее задание», а самому не брать обязательств; или, наоборот, нельзя обещать сделать после встречи одно, другое, третье, если нет взаимных обязательств подростка).

Первая встреча: как найти контакт?

Теперь Вы уже достаточно осведомлены для того, чтобы поговорить о первой встрече, которая внушает много волнений, а может быть и страхов. Вы узнаете, как строится первая встреча, что важно сказать, что можно оставить до следующих встреч. На первой встрече также нужно понять границы взаимодействия и обсудить дальнейшие шаги.

Первый этап контакта – приветствие.

По тому, как человек говорит Вам: «Здравствуйте!», можно понять, каким он к Вам сейчас пришел.

Второй этап контакта – знакомство.

Подростку важно узнать, кто напротив него сейчас находится. Когда наш собеседник понимает, кто перед ним, уровень тревоги резко снижается.

2. Правила общения

Прежде чем спрашивать что-то о своем собеседнике, важно установить границы вашего общения — заключить административный «контракт».

Административный контракт — это соглашение между наставником и наставляемым, позволяющее обеспечить безопасность этого взаимодействия.

- **Конфиденциальность:** наставляемый имеет право на конфиденциальность той информации, которую он сообщает наставнику за исключением случаев, угрожающих безопасности кого-либо.
- **Время встреч:** наставник сообщает, сколько по времени продлится данная встреча.
- **Комфорт:** наставник сообщает наставляемому, что тот имеет право на полный комфорт, что включает в себя возможность задавать любые вопросы наставнику, возможность не отвечать на вопросы наставника, возможность поменять место встречи и прочее.
- **Сознательность:** наставник и наставляемый договариваются, что во время встречи они не находятся под воздействием любых веществ, меняющих сознание.
- **Общение между встречами:** обозначьте те границы, которые были бы комфортны в первую очередь Вам, готовы ли Вы общаться между встречами и в каком количестве. Так же можно обсудить перенос встреч и их количество.

Задачи первой встречи:

Прежде чем понять, что нужно спросить у подростка, важно понять, что должно получиться в конце. Мы предлагаем сосредоточиться во время первой сессии вот на этих целях:

1. Узнать наставляемого, познакомиться с ним
2. Наладить психологический контакт

Диалог невозможно создать искусственно. Он обладает целебной, чудодейственной силой. Он внезапно появляется между двумя людьми и признает право быть другому.

М. БУБЕР

А если он молчит?

Бывает такое, что подросток не хочет ничего Вам говорить. Это нормально. Это говорит о том, что пока у него нет готовности по разным причинам. Важно, что Вы все равно остаетесь с ним в контакте, то есть продолжаете общение.

3. О чем важно помнить в контакте с подростком?

В этом возрасте важно укрепить в ребенке — его представление о самом себе.

- Развивать в разговорах тему мастерства. Спрашивайте у подростка, в чем он хорош, в чем лучше других. Постепенно важно переносить это восприятие в другие сферы, обращать внимание ребенка на те аспекты, которые у него удаются лучше всего.
- Передать контроль за свою жизнь и поступки в руки подростку. Важно, чтобы у него появились сферы, которые он контролирует самостоятельно. Обсуждайте с ним то, что он контролирует сам, спрашивайте, насколько ему это комфортно и что он еще может контролировать.
- Предоставлять подростку возможность выбора. Во время встреч и между ними очень важно, чтобы ребенок имел право выбирать, что и как ему хочется, как комфортно. Вы можете также дополнительно на сессиях обсуждать то, как ребенок делает выбор, насколько ему это нравится, что не получается.
- Учить соблюдать границы. Для Вас большим достижением будет тот момент, когда наставляемый научится говорить «нет» в тех случаях, когда это опасно, когда не хочется что-то делать, когда нарушают личное пространство ребенка.
- Разрешить подростку испытывать гнев и злость. Важно «нормализовать» эти чувства, так как с их помощью ребенок научится защищать свои границы и сможет выражать собственное Я. Стоит обратить отдельное внимание подростка на то, как можно безопасно для себя и окружающих выражать эти чувства

4. Список вопросов, которые могут помочь:

1. Расскажи немного о себе, то, что тебе хочется рассказать.
2. Расскажи немного о своей семье.
3. Как ты думаешь, чем я могу быть тебе полезен?
4. Что сейчас для тебя самое важное, о чем бы ты хотел поговорить?
5. Как ты думаешь, сколько нам с тобой понадобится встреч?
6. Насколько тебе сейчас комфортно?
7. Что с тобой происходит, пока мы говорим?
8. Ты хочешь у меня что-то спросить?
9. Что тебе важно узнать обо мне?
10. У меня есть предложение чем мы можем заняться.
11. Если у тебя есть что-то важное, о чем ты хочешь поговорить, я готов выслушать тебя и обсудить твою тему.
13. Чем бы хотел сегодня заняться?

5. Как часто проводить встречи?

Мы предлагаем Вам обсудить с наставляемым как часто вы сможете встречаться, но количество встреч не должно быть меньше, чем два раза в месяц (каждая встреча по длительности не может быть более двух часов работы). Также Вы можете предоставить своему подопечному возможность одной дополнительной встречи при условии, что он объяснит Вам зачем, то есть назовет цель встречи для себя. Встречи должны проходить либо на независимой территории (офис, кафе, парк), либо на территории наставляемого.

Не разрешается приглашать наставляемого домой!

Сама встреча носит полуофициальный характер, то есть она не является формальной, и при этом не является личной. Это важно помнить. Вы можете предложить наставляемому поддерживать связь между встречами через любые мессенджеры. Вы не обязаны отвечать наставляемому по первому же звонку. Вы имеете свою личную жизнь и должны соблюдать свои собственные границы. И это важно обсудить с наставляемым.

Что если нужна помощь? Куда обратиться?

Есть ситуации, в которых продолжать работу с подростком становится бессмысленно и даже опасно для него. Что делать, если подросток...?

1. Постоянно сталкивается с физическим насилием.
2. Говорит о суициде.
3. Слышит голоса, видит галлюцинации.
4. Сообщает о факте нарушения закона.
5. Если употребляет наркотики/алкоголь.
6. Рассказывает о проблемах взаимоотношения полов.
7. Рассказывает о чьей-то смерти.
8. Скрывает важную информацию.

Список необходимых телефонов

Составьте для себя список телефонов, которые могут Вам пригодиться в работе с подростком, например:

Телефоны родителей:

Телефон специалистов службы:

Телефон инспектора по делам несовершеннолетних:

Завершение отношений

В завершении отношений, обсудите с Вашим наставляемым итоги совместной работы, что было важным для него, а что для Вас.

Какую роль они сыграли в Вашей жизни, чему научили?

Вы можете остаться другом для подростка, но не наставником, а можете завершить ваши отношения навсегда!

В любом случае, этот опыт и для Вас, и для Вашего наставляемого неocenим, он останется и с Вами, и с ним на протяжении дальнейшей жизни.

Мы надеемся, что Вы получили достаточно знаний, опыта и впечатлений от наставнической деятельности.

А Ваша активная жизненная позиция, неиссякаемая энергия и способность творчески подходить к решению сложнейших проблем станет примером для наставляемого! Благодарим Вас за поддержку нашего проекта и надеемся, что Вы на этом не остановитесь! Желаем Вам удачи!!

*С уважением Руководитель МБУ «РОСТ» Петренко Ольга Валентиновна
Педагог-Психолог: Коцарева Наталья Александровна
Педагог-психолог: Безрукова Наталья Алексеевна*

Используемая литература:

1. Наставничество (сборник лучших практик наставничества в работе с детьми группы риска) / сост.: Т.Е. Титова; ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» – Региональный модельный центр дополнительного образования детей. Тамбов, 2018. – 42 с.

2. Наставничество как процесс сопровождения детей и подростков «групп риска». Сборник научно-методических материалов / Н.В. Ковалева, И.В. Деткова, А.В. Леонтьева, и др.;

Под общей ред. Е.Н. Панченко – Москва-Майкоп, 2006. – 180 с.

Интернет-ресурсы:

3. Организационная психология. 2012. Т. 2. № 3. С. 67–89 www.orgpsyjournal.hse.ru 67 Руководство для наставников Коняева Алла Петровна канд. психол. наук, партнер Группы компаний «Алла Коняева и партнеры», Киев, Украина, (alla@ancor-sw.com)

4. Плоткин М.М. Социально-педагогическая помощь детям из неблагополучных семей // Педагогика. – 2000. -№1. С. 47-51

5. Методические рекомендации по реализации программ наставничества обучающихся (<https://dpo-ilm.ru/info/about>)

Министерство просвещения Российской Федерации

Письмо от 23 января 2020 г. N мр-42/02 о направлении целевой модели наставничества и методических рекомендаций.

Приложение



Кодекс наставника

1. Не осуждаю, а предлагаю решение
2. Не критикую, а изучаю ситуацию
3. Не обвиняю, а поддерживаю
4. Не решаю проблему сам, а помогаю решить ее наставляемому
5. Не навязываю свое мнение, а работаю в диалоге
6. Разделяю ответственность за наставляемого с куратором, родителями и организацией
7. Не утверждаю, а советуюсь
8. Не отрываюсь от практики
9. Призываю наставляемого к дисциплине и ответственному отношению к себе, наставническому взаимодействию и программе, сам следую этому правилу
10. Не разглашаю внутреннюю информацию

Руководящие принципы наставника

Наставники слушают: Поддерживают зрительный контакт и посвящают наставляемым все свое внимание.

Наставники рекомендуют: Помогают наставляемым найти направление в жизни, но не подталкивают их.

Наставники рассказывают: Дают представление о перспективах наставляемого, помогают определить цели и приоритеты.

Наставники обучают: Рассказывают о жизни, собственной карьере, личном и профессиональном опыте.

Наставники представляют свой опыт: Помогают наставляемым избежать ошибок и извлечь уроки из жизненных ситуаций.

Наставники доступны: Предоставляют ресурс, источник опыта и знаний, которому наставляемый доверяет и к которому может обратиться.

Наставники критикуют, но конструктивно: При необходимости наставники указывают области, которые нуждаются в улучшении, всегда сосредоточивая внимание на поведении наставляемого, но никогда — на характере.

Наставники поддерживают: Независимо от того, насколько болезненный опыт имеет наставляемый, наставник продолжает поощрять его учиться и совершенствоваться.

Наставники точны: Дают конкретные советы, анализируют, рефлексировать, что было сделано хорошо, что может быть исправлено или улучшено, что достигнуто, какие преимущества есть у различных действий.

Наставники неравнодушны: Наставник интересуется образовательными успехами наставляемого, успехами в планировании и реализации карьеры, в личном развитии.

Наставники успешны: Не только успешны сами по себе, но и способствуют успехам других людей.

Наставники вызывают восхищение: Пользуются уважением в своих организациях и обществе.

В помощь наставнику

Техники установления контакта

1 Приветствие:

- улыбка
- обращение по имени или по имени-отчеству
- рукопожатие или легкий поклон

2 установление контакта глаз

- изменение дистанции – социальной, психологической и физической
- встать, приветствуя собеседника, проводить к месту, где вы продолжите разговор
- целесообразно сесть не прямо лицом друг к другу, а под некоторым углом

Техники выравнивания напряжения

1. предоставление партнеру возможности выговориться
2. вербализация своего эмоционального состояния или состояния партнера
3. подчеркивание общности с партнером – сходство интересов, мнений, оценок, возраста и т.д.
4. проявление интереса к проблемам партнера
5. акцентирование значимости партнера, его мнения в ваших глазах
6. в случае вашей неправоты – немедленное признание
7. предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации
8. обращение к фактам

Факторы, повышающие напряжение

1. прерывание речи партнера
2. принижение, негативная оценка личности партнера
3. подчеркивание разницы между собой и партнером
4. приуменьшение вклада партнера и преувеличение своей роли
5. резкое ускорение темпа речи, повышение голоса, его интонации
6. избежание пространственной близости и контакта глаз с партнером

Способы и техники ведения беседы

а) техники, не способствующие пониманию подростка:

- негативная оценка – в беседе допускаются высказывания, принижающие его личность типа «глупости ты говоришь» и т.д.
- игнорирование – наставник не принимает во внимание того, что говорит наставляемый, пренебрегает его высказываниями и т.д.

б) промежуточные техники:

- расспрашивание подростка
- замечание о ходе беседы типа «мы ушли от темы»
- поддакивание

в) техники, способствующие пониманию подростка:

- вербализация
- проговаривание, повторение высказываний наставляемого,
- перефразирование, повторение ключевых фраз и слов подростка в сокращенной форме в виде «Итак, ...», «Как я понял, ...»
- развитие идеи: попытка вывести логическое следствие из высказывания «Исходя из твоего высказывания можно сделать вывод, что...».

Формы индивидуальной работы наставника с подростком

1. Универсальные, которые в зависимости от ситуации, могут выступать как составляющие компоненты более сложных индивидуальных форм:

- диагностическая беседа;
- консультация;
- совет;
- рекомендация;
- психолого-педагогическая поддержка;
- обсуждение (разбор) проблемы;
- предложение;
- поручение;
- включение в совместную работу, и т.д.

2. Поддержка становления индивидуальности ребенка:

- провести заочную экскурсию;
- оказать помощь в выборе кружков;
- рекомендовать посещение спортивных секций;
- предложить позаниматься со специалистами для развития своих способностей и организовать эти занятия;
- вовлечь в работу (кружка, секции, коллектива по какому-то делу);

Задача 2. Мои сильные и слабые стороны

Предлагаем Вам заполнить таблицы «Мои сильные стороны» и «Мои слабые стороны». В каждой таблице необходимо указать не менее 5 пунктов.

Моя сильная сторона	Моя слабая сторона
Что я чувствую, используя этот навык (качество, знание)?	Что я чувствую, сталкиваясь с ситуацией, где задействована моя слабая сторона?
Что я получаю, используя этот навык (качество, знание)?	Чего можно было бы достичь, улучшив (если возможно) это качество (умение, свойство) до иного, позитивного, уровня?

Задача 3. Мои достижения

Предлагаем Вам заполнить таблицу из 25 достижений, включить в них не только общепризнанные (карьера, дипломы), но и личные.

Мои достижения	Какие качества мне помогли	Что я чувствовал в этот момент?

Задача 4. Мои недостатки

Работа над собой, которая является основным предполагаемым процессом взаимодействия во время участия в программе наставничества, невозможна без оценки собственных недостатков и умения превратить их в достоинства. Предлагаем Вам заполнить таблицу ниже (минимум 5 пунктов)

Мой недостаток	Какие в нем есть плюсы? Есть ли у меня положительный опыт, связанный с этим недостатком?	Как и в каких ситуациях этот недостаток может быть применен в позитивном ключе, с пользой?

Задача 5. Моя мотивация

Мотивация быть наставником — один из ключевых вопросов отборочного и подготовительного этапов. Ваши рассуждения на тему наставничества, используя вопрос «Чему я могу научиться в работе с подростком (наставляемым)?»

Для ответа можно использовать следующие положения.

1. Хочу быть полезным.
2. Хочу, чтобы кто-то не совершал мои ошибки.
3. Хочу, чтобы мой авторитет признавали.
4. Хочу научиться общаться с молодым поколением.
5. Хочу развить свое мышление, общаясь с подростками.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Задача 6. Мои умения

Полезность наставника — это ресурсы навыков и умений, включающие как прикладные механизмы, так и гибкие навыки (умение слушать, эмпатия, планирование и т. д.), необходимость развития которых есть в любой форме и ролевой модели наставничества.

Предлагаем Вам заполнить следующую таблицу, раскладывая знания и умения на 4 категории (не менее трех навыков в каждой).

Сфера умений	Что я знаю из этой сферы?	Что я умею делать?
Отношения		
Карьера		
Финансы		
Саморазвитие		
Увлечения, развлечения		

Задача 7. Закрепление

На чистом листе бумаги, Вам нужно по возможности креативно, но понятно и осознанно записать, чем Вы можете быть полезны наставляемому.

Примеры:

1. Научу договариваться. Я умею договариваться с людьми, терпеливо настаивать на своем, строить успешные коммуникации даже с самыми упрямыми. Могу научить подростка справляться с желанием нагрубить, искать подходы к сложным собеседникам. Это поможет ему и в карьере, и в жизни, и в образовании. Я так экзамены пару раз сдавал!

2. Со мной он научится планировать время. Могу четко распланировать день, неделю и год так, чтобы осталось время и на работу, и на себя с семьей. Важно будет показать подростку, что нельзя жертвовать здоровьем и друзьями, отдавая все работе. Будем с ним учиться ставить цели, определять, сколько на них нужно времени, секреты тайм-менеджмента расскажу на примерах.



Отпечатано в типографии «Кварт» по заказу
Муниципального бюджетного учреждения «Центр развития, образования, самореализации и
творчества» Павловского муниципального района Воронежской области. (МБУ Павловский центр «РОСТ»)
тиражом 100шт.