

МЕНТОРИ

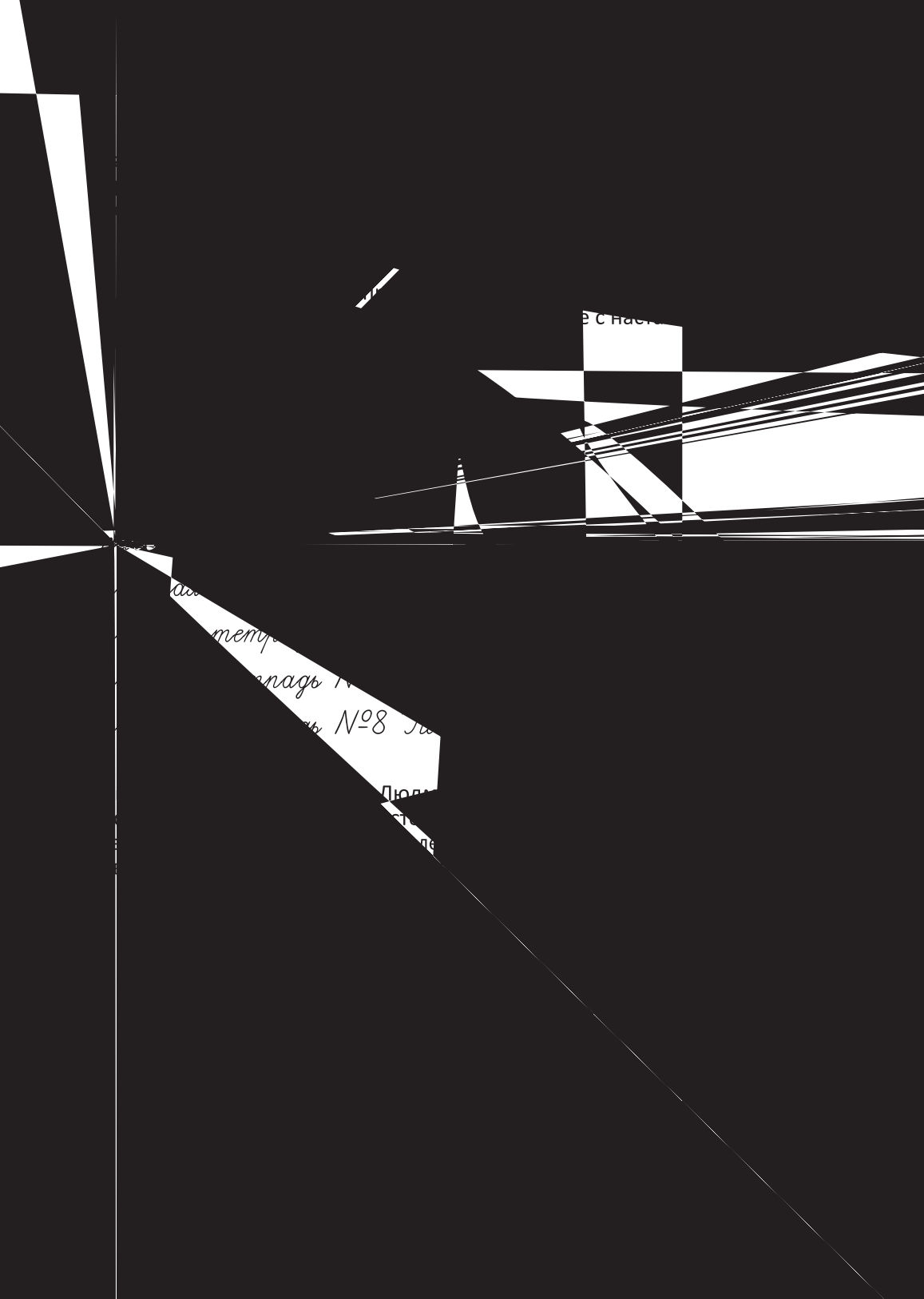
инициатива Рыбаков Фонда

Рабочая тетрадь

№ 1



**ВВЕДЕНИЕ
В НАСТАВНИЧЕСТВО**



Е С НАС

ко
мент
наде N
Nº8
Дюм
ста
де

Тренинг “Рабочая тетрадь наставника: от доверия до мечты”

Дорогой наставник, рабочие тетради можно изучать самостоятельно, но для максимального погружения в материал и отработки навыков на практике ресурсный центр “МЕНТОРИ” приглашает Вас пройти регулярные тренинги по всей серии за два дня.

Чем мы будем заниматься на тренинге:

1. **Как строить отношения с подростком:** выстраиваем границы, понимаем позиции в общении, учимся слышать и слушать подростка;
2. **Как научиться мечтать:** развиваем креативность у наставника и подростка, учимся отличать личные мечты от навязанных обществом;
3. **Как ставить цели:** отрабатываем целеполагание по методике SMART, формируем карту поставленных целей
4. **Как добиваться поставленных целей:** декомпозируем цели, формируем план их достижений и план сопровождения подростка.

Интенсив “Конструктор системы наставничества”

Если же Вы являетесь руководителем образовательной организации, НКО или коммерческой организации и хотите запустить или поддержать проект по наставничеству, ресурсный центр “МЕНТОРИ” также приглашает на регулярный трехдневный интенсив по формированию модели наставничества именно под Ваши задачи.

На интенсиве Вы познакомитесь с технологией запуска программы наставничества, с кейсами проектов со всей России, а также проработаете навыки стратегического планирования, научитесь привлекать ресурсы и погрузитесь в психологию наставнических отношений.

По всем вопросам участия в предстоящем тренинге или интенсиве:

Ирина Пронькина, директор по развитию
I.Pronkina@mentori.ru
+7 (926) 907 1714

По вопросам организации корпоративного тренинга или интенсива:

Евгений Русинов, управляющий директор
E.Rusinov@rybakovfond.ru
+7 (915) 139 5581

Дорогой наставник!

Тетрадь-введение – Ваш проводник в мир наставничества. Это инструмент, который поможет Вам разобраться в том, как быть наставником и кто такой подросток.

Здесь есть как теоретические основы, так и практические задания. Поскольку это вводная часть в наставнические отношения, здесь Вы найдете больше теории, чем практики. Остальные тетради, наоборот, содержат много упражнений. Не стоит пропускать начальный этап, так как Вам, как наставнику, важно понять свои функции и особенности взаимодействия с подростком.

Мы надеемся, что тетрадь поможет Вам проникнуть в мир наставнических отношений и узнать все его трудности и преимущества.

Мы желаем Вам удачи и успехов на новом пути!



ИНСТРУКЦИЯ

Тетрадь предполагает Ваше активное вовлечение в работу. Создавая ее, мы исходили из того, что наставничество для Вас – осознанное решение, поэтому Вы готовы вкладывать силы в результат.

Упражнения, представленные в тетради, можно применять на встречах с наставляемым, но прежде опробуйте их на себе, чтобы понимать, на что они рассчитаны, как устроены и какой результат могут принести.

Кроме того, для Вас они будут полезны и потому, что позволят увеличить осознанность, спонтанность и уверенность при работе с наставляемым, что чрезвычайно важно для Вашего эффективного взаимодействия с подростком.

ЧТО ВАС ЖДЕТ В ЭТОЙ ТЕТРАДИ

I. Я – НАСТАВНИК? 1

- Кто такой наставник? 3
- Каким должен быть наставник? 7
- Моя мотивация 11
- Мои знания, умения и навыки 14
- Чему я научусь в работе с подростком? 18

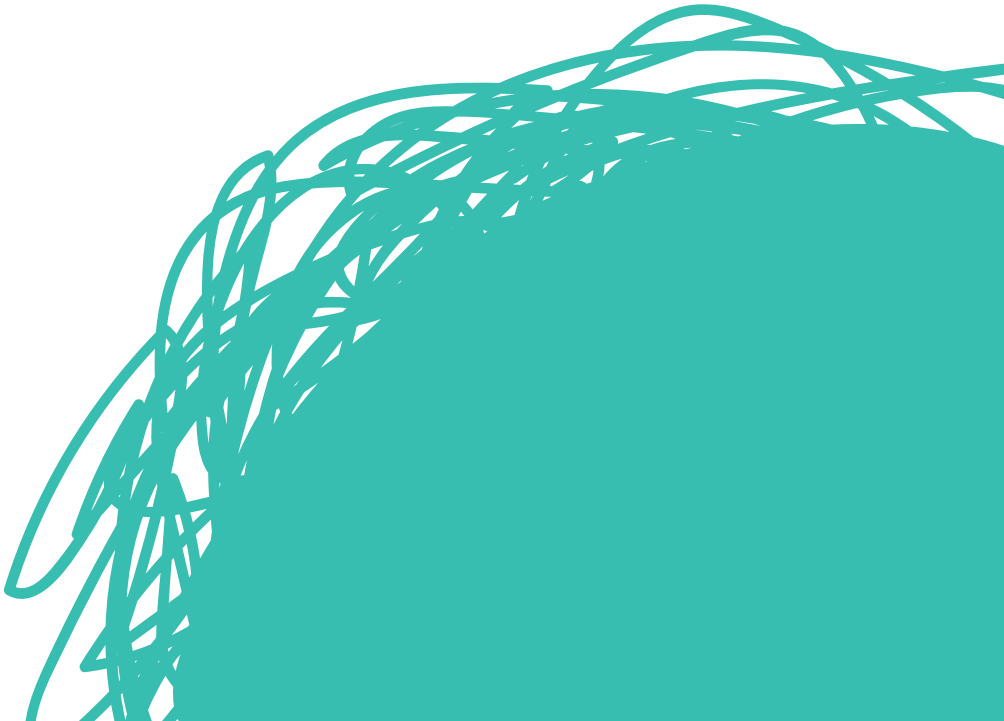
II. КТО ТАКОЙ ПОДРОСТОК? 23

- Каким я был подростком? 26
- Особенности подросткового возраста: 29
 - стремление к независимости, когнитивные,
 - гормональные изменения, сексуальность,
 - мораль и принципы
- Потребности подростка 35
- Как помочь подростку? 37

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 40



Я-
наставник?



ВВЕДЕНИЕ

Этот раздел создан для того, чтобы Вы поняли, что значит быть наставником, какие качества важны в работе и как Вы можете быть полезны подростку.

Здесь Вы найдете основные постулаты наставничества, научитесь думать о себе как о наставнике, увидите, что Вы можете, умеете, делаете и что из этого будет полезно.

Кроме того, Вы выполните ряд упражнений, которые помогут Вам посмотреть на себя с другой стороны, увидеть то, что находится глубже, осознать свои сильные стороны.

Все упражнения Вы можете использовать в работе с наставляемым. Опробовав их на себе, Вы сможете понять, в какой момент и как Вы расскажете о них подростку, на какой встрече попытаете выполнить их с ним.

КТО ТАКОЙ НАСТАВНИК?

Запишите все мысли, которые приходят Вам в голову.



А ЕЩЕ НАСТАВНИК – ЭТО...

Дополните свои представления знаниями из мировой практики по вопросам наставничества.



НАСТАВНИЧЕСТВО - ЭТО:

- 1) передача знаний, умений и навыков;
- 2) способ образования личности;
- 3) помощь и совет в вопросах социализации и целеполагания;
- 4) партнерство и поддержка;
- 5) тесные доверительные отношения.

СЛОВА ВЕЛИКИХ

Главной задачей наставника является пробуждение душевных сил ученика. Мои беседы направлены на то, чтобы помочь «самозарождению» истины, поэтому ученик и наставник находятся в равном положении.

Я знаю, что я ничего не знаю!

В споре рождается истина, помни об этом, наставник!

Сократ

Воспитание начинается с раннего детства, ведь только благодаря ему человек начинает мыслить миром идей. А осуществить такое воспитание может только человек преклонных лет.

Без воспитания нет и знания истины!

Платон

Главное и наиболее сложное искусство наставника – уметь ничего не делать с учеником!

Жан-Жак Руссо

НАСТАВНИК

Каким должен быть?

*Опишите наставника прилагательными,
отражающими его главные внутренние качества.*



НАСТАВНИК

Каким должен быть?

Наши идеи на этот счет:



Выпишите **КЛЮЧЕВЫЕ** для Вас
ИДЕИ о наставничестве.



1.

2.

3.

4.

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

ПОЧЕМУ Я ХОЧУ СТАТЬ НАСТАВНИКОМ?

*Подумайте и запишите 5 причин,
которые побуждают Вас заниматься этой деятельностью.*

1.

2.

3.

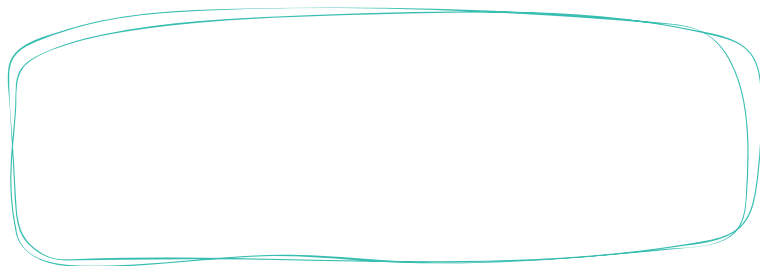
4.

5.

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

КАКАЯ МОЯ ОСНОВНАЯ МОТИВАЦИЯ?

*Посмотрите внимательно на те причины,
которые Вы написали. Сформулируйте одним словом
то, зачем Вам быть наставником.*



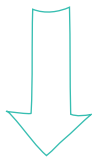
*Запишите Ваши чувства и мысли относительно
этого слова.*

ЧУВСТВА:

МЫСЛИ:

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

КРАТКО ОБ УПРАЖНЕНИЯХ



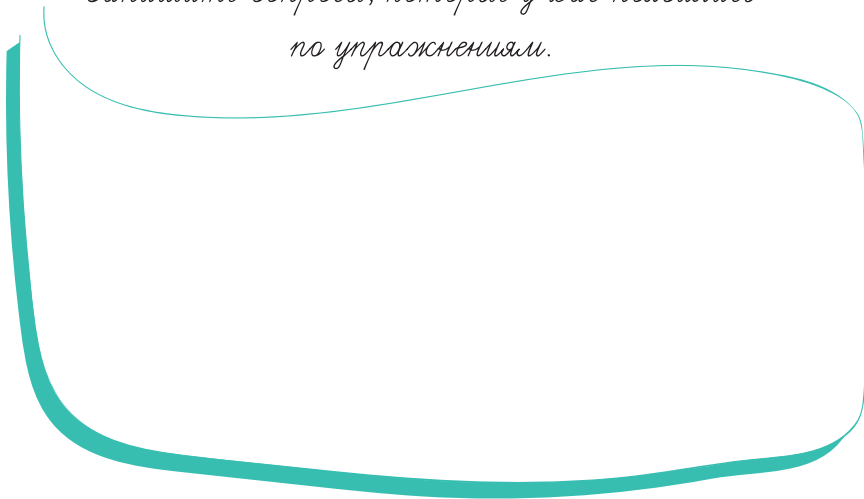
Упражнения направлены на установление границ в отношениях, определение задач работы наставника и наставляемого, расширение восприятия программы наставничества и формирование единого понимания сути наставничества.

Эти упражнения пригодятся Вам в работе с подростком на первой встрече. Вы можете обсудить с ребенком, как он себе представляет наставничество, каковы, по его мнению, роли наставника и наставляемого, каким он видит ваше общение в рамках программы и для чего оно ему нужно.

К этим упражнениям можно возвращаться по ходу совместной работы: при возникновении недопонимания, дополнительных требований, при нарушении границ взаимодействия с наставляемым.

ВОПРОСЫ *и* ПРЕДЛОЖЕНИЯ

*Запишите вопросы, которые у Вас появились
по упражнениям.*



*Запишите мысли и идеи, которые у Вас появились
в ходе выполнения упражнений.*



МОИ ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Вы много знаете и умеете из того, что может быть полезно подростку. Заполните таблицу, отвечая на вопрос:

«Что я знаю из этой сферы и умею делать?»»

ОТНОШЕНИЯ

КАРЬЕРА

ФИНАНСЫ

САМОРАЗВИТИЕ

РАЗВЛЕЧЕНИЯ



КАКИЕ ВАШИ ГЛАВНЫЕ ПРОВАЛЫ?

*Напишите 5 событий из Вашей жизни, которые
Вы считаете провалом, и укажите,
чему они Вас научили.*

ПРОВАЛ

ВЫВОД

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

КАК Я МОГУ БЫТЬ ПОЛЕЗЕН?

Вы поработали над желанием быть наставником и тем, чему Вы успели научиться. Запишите свои идеи о том, что Вы можете дать подростку.

Идея №1

Идея №2

Идея №3

Идея №4

Идея №5

ЧЕМУ Я НАУЧУСЬ В РАБОТЕ С ПОДРОСТКОМ?

*Вы можете не только много дать ребенку,
но и многому научиться в процессе работы
с подростком. Запишите навыки и умения,
которые Вы приобретете, будучи наставником.*

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

КРАТКО ОБ УПРАЖНЕНИЯХ

Упражнения этого блока направлены на **укрепление самооценки, поиск ресурсов и навыков** для того, чтобы наставник и наставляемый узнали, на что они могут **опираться в любой жизненной ситуации.**

Благодаря этим упражнениям можно определить зоны ближайшего развития, что позволит в дальнейшем наметить план работы с наставляемым (подробнее – в тетради «ПЛАНЫ»).

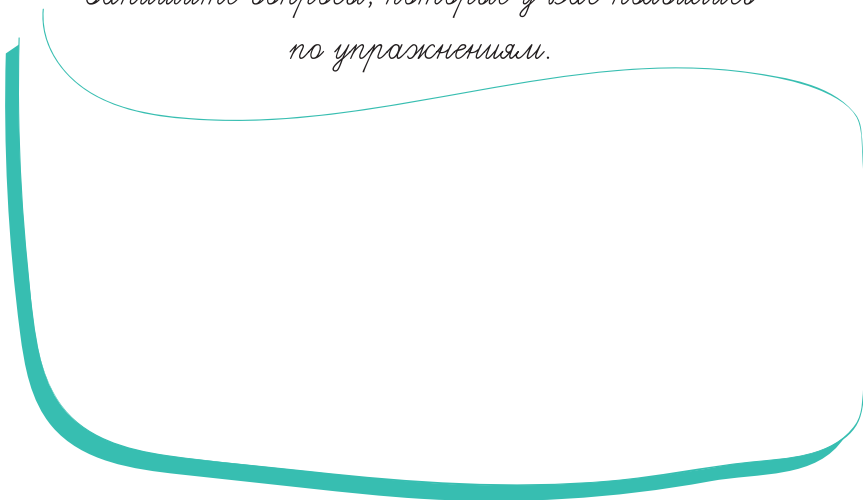
Упражнения можно использовать в любой момент работы с наставляемым, а также возвращаться к ним и выполнять повторно для того, чтобы сравнить результаты и проследить изменения.

Вы можете помочь наставляемому заполнить таблицы, задавая ему наводящие вопросы, искренне интересуясь жизнью и достижениями подростка.

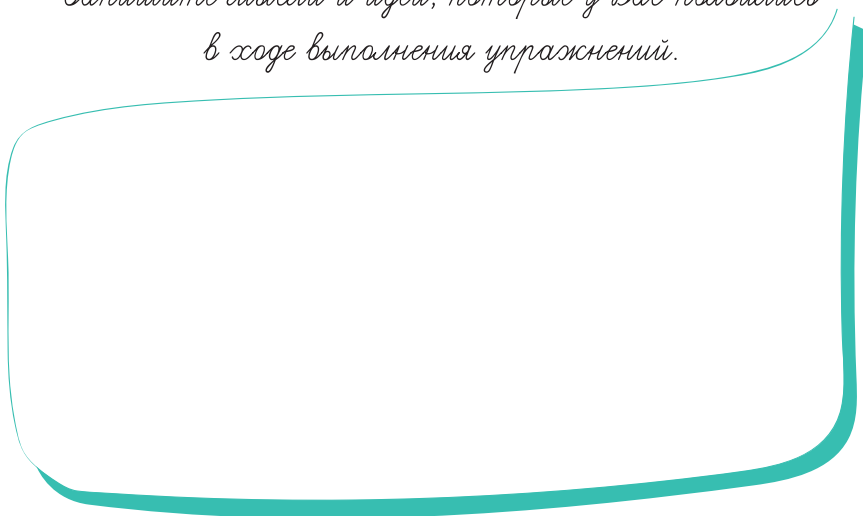
Помните, что Ваш интерес к ребенку - залог успеха!

ВОПРОСЫ *и* ПРЕДЛОЖЕНИЯ

*Запишите вопросы, которые у Вас появились
по упражнениям.*



*Запишите мысли и идеи, которые у Вас появились
в ходе выполнения упражнений.*



**Запишите основные идеи и мысли,
которые вы вынесли из этого
раздела.**

1

2

3

4

5

ЧТО ВАЖНОГО ВЫ УЗНАЛИ ДЛЯ СЕБЯ?

ВАШИ ВОПРОСЫ

*Запишите вопросы, которые у Вас появились
в ходе изучения этого раздела.*

1.

2.

3.

4.

5.





Кто такой
ПОДРОСТОК?



Глава посвящена Вашему погружению в мир подростка, в его проблемы и сложности, в его переживания и чувства.

Благодаря упражнениям Вы сможете переосмыслить свое восприятие подросткового периода, понять, как общаться с ребенком этого возраста, как наладить с ним контакт, на что обратить особое внимание и что можно легко разрешить наставляемому.

Кроме того, здесь Вы найдете информационную справку об особенностях этого возрастного периода, об основных потребностях подростков, их страхах и беспокойствах.

Опираясь на эти знания, Вы определите, что важно говорить наставляемому и как нужно это делать, а также поймете, чем еще Вы будете ему полезны и как можете его поддержать.

Перед Вами фотография типичного
подростка.

Ответьте на вопросы ниже.



Что Вы видите?

Что они чувствуют?

О чем они думают?

Что они делают?

Каким я был подростком?

Каждый из нас прошел то время, когда он уже не ребенок, но еще и не взрослый.

Вспомните себя подростком и ответьте на те же вопросы.

Как я выглядел?

Что я чувствовал?

Что я думал?

Что я делал?

Попробуйте вспомнить о себе больше.

Чего я хотел?

Что я любил?

Как я общался со взрослыми?

С какими сложностями я сталкивался?

Запишите все, что Вам хочется дополнительно
сказать о себе как о подростке.

ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

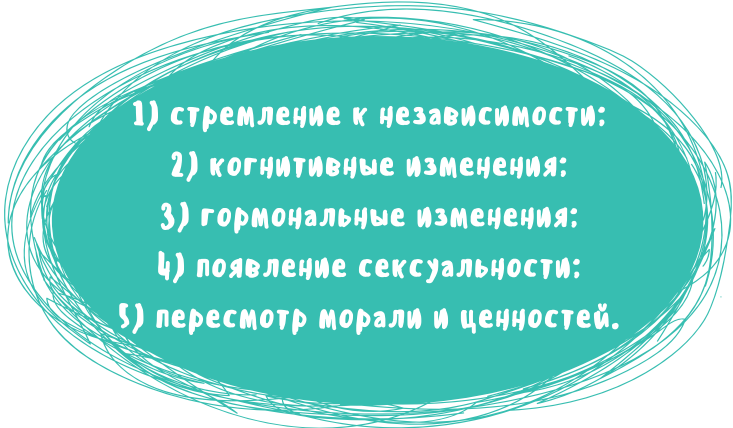
”

«Подростковый возраст – стадия онтогенетического развития 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
следующими признаками:**

- 
- 1) стремление к независимости:
 - 2) когнитивные изменения:
 - 3) гормональные изменения:
 - 4) появление сексуальности:
 - 5) пересмотр морали и ценностей.

Рассмотрим каждый из них более подробно.

Происходит формирование самости и идентичности, что приводит к противоречию между привычным детским ощущением себя и осознанием своей взрослой части.

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

Переходный период

Подросток частично принадлежит к **группе детей**

Подросток частично принадлежит к **группе взрослых**

Отсюда – отношение к подростку **как к ребенку**

Отсюда – отношение к подростку **как ко взрослому**

Противоречие, так как:

Некоторые детские формы поведения для подростка **уже неприемлемы**

В то же время взрослые формы поведения **еще не разрешены** или разрешены, но незнакомы подростку

Подросток **теряет преимущества**, которые были у него в детстве

Подросток **еще не может** пользоваться теми привилегиями, которые есть у взрослых

Таким образом, подросток находится в состоянии перемещения, **стремится поскорее стать взрослым**, но решать сложные и ответственные задачи, которые по плечу взрослым, **он еще не умеет**

В результате подросток:

- не понимает, как к себе относиться;
- начинает плохо о себе думать;
- не понимает, хороший он 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, чтобы самоутвердиться.

Работают два механизма:

- 1) желание остаться с родителями и получать тот объем внимания, любви и защиты, что и раньше;
- 2) стремление отделиться от родителей, чтобы понять себя, найти свою идентичность в мире.

*Подростку важно убежать из детства!
И наставник для него – опора и поддержка
в этом процессе!*

Когнитивные изменения

- Увеличивается интеллектуальный потенциал, происходит формирование абстрактного, теоретического мышления, что 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 (крепкая дружба и отношения).
- Возникает способность работать (с 12 лет). Важно приучать подростка к трудовой деятельности.
- Приоритетным становится общение со сверстниками, а учеба остается на втором плане.



Гормональные изменения

В организме у девочек увеличивается количество эстрогенов, у мальчиков – тестостерона.

У представителей обоих полов наблюдается рост уровня надпочечниковых андрогенов, что способствует развитию вторичных половых признаков.

Гормональные изменения вызывают резкие перепады настроения, повышенную, нестабильную эмоциональность, возбудимость и импульсивность, неуправляемость настроения.

В отдельных случаях появляются такие признаки, как депрессия, неусидчивость, плохая концентрация внимания и раздражительность. У подростка возникает тревога и агрессия. Проблемное поведение может выражаться в конфликтных отношениях со взрослыми.

Эти особенности важно учитывать при работе с подростками. Необходимо объяснять, что происходящее с ними – нормально.





Появление сексуальности



Секс – самая интригующая и запретная тема. Подросток никогда первым не заговорит об этом со взрослым, так как он испытывает стеснение. Важно спокойно и открыто говорить с подростком о сексуальности в этот период.

Возникает большой интерес к противоположному полу. На фоне этого подростки испытывают страх по поводу гомосексуальных отношений.

Кроме того, у подростков возникают проблемы в восприятии своего тела, что во многом обусловлено культуральными особенностями: тело – не предмет обсуждения.

КАКИЕ СЛОЖНОСТИ ПРИСУТСТВУЮТ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА?

Как Вы думаете, что в современном мире представляет опасность для подростка? Запишите свои идеи в каждой категории.

**Большое количество
информации**

Выбор профессии

Обучение

Отношения со сверстниками

Отношения с учителями

Отношения с родителями

Секс

Финансы

Будущее

**Эмоциональная
нестабильность**

КАК МОЖНО ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ?

Опираясь на информацию, с которой Вы только что ознакомились, запишите свои идеи о том, как Вы можете быть полезны подростку.

**Запишите основные идеи и мысли,
которые Вы вынесли из этого
раздела.**

1

2

3

4

5

ЧТО ВАЖНОГО ВЫ УЗНАЛИ ДЛЯ СЕБЯ?



в ходе изучения этого раздела.

1.

2.

3.

4.

5.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теперь Вы чуть лучше понимаете роль наставника и особенности подросткового возраста. Эти знания пригодятся Вам при работе со следующими тетрадами.

Впереди Вас ждут базовые психологические приемы, углубление в тему доверия в отношениях, а также множество упражнений и возможностей понять себя и подростка.

Желаем Вам удачи!



Национальный ресурсный центр наставничества «МЕНТОРИ»

При поддержке «Рыбаков Фонда»

2018