

МЕНТОРИ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕСУРСНЫЙ
ЦЕНТР НАСТАВНИЧЕСТВА

Рабочая тетрадь

№ 4



**НАСТАВНИЧЕСКИЕ
ВСТРЕЧИ**

Рабочие тетради наставника – это серия практических пособий программы наставничества «Плюс один» национального ресурсного центра «МЕНТОРИ».

В серии восемь тетрадей, предназначенных для самостоятельного обучения наставников и использования в работе с наставляемым подростком:

рабочая тетрадь №1 "Введение в наставничество";

рабочая тетрадь №2 "Доверие";

рабочая тетрадь №3 "Родитель";

рабочая тетрадь №4 "Наставнические встречи";

рабочая тетрадь №5 "Эмоции";

рабочая тетрадь №6 "Мечты";

рабочая тетрадь №7 "Цели";

рабочая тетрадь №8 "Планы".

Автор-разработчик серии – Людмила Кудрякова, психолог, психотерапевт, работает в системе транзактного анализа и детской гештальт-терапии (модель Вайолет Оклендер), действующий член Европейской ассоциации транзактного анализа (ЕАТА).

Дорогой наставник!

Вами освоены необходимые для работы знания и получены полезные навыки. Теперь пришло время поговорить о первой встрече с подростком, которая может вызывать беспокойство и страхи.

В этом разделе Вы узнаете, как происходит знакомство с наставляемым, о чем важно сказать, а что можно отложить до следующих встреч. Вы выполните ряд упражнений, которые позволят Вам понять, что важно рассказать о себе и узнать о подростке.

На первой встрече нужно определить границы взаимодействия и обсудить дальнейшие шаги совместной работы.

В тетради также собраны упражнения, которые помогут Вам узнать дополнительную информацию о наставляемом, а также разговорить его. Опираясь на полученные результаты, Вы сможете составить примерный план встреч и выявить основные темы для обсуждения.



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.

В тетради много упражнений и мало теории. То, что Вас особо заинтересует, Вы сможете спросить при личной встрече с куратором, найти в интернете или обсудить с другими наставниками.

Упражнения 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. ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА: КАК НАЙТИ КОНТАКТ? 2

II. ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ПЕРВОЙ ВСТРЕЧИ 33

III. КАК ПОСТРОИТЬ ДАЛЬНЕЙШИЕ ВСТРЕЧИ 50

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 62



I.

ПЕРВАЯ
ВСТРЕЧА:

**как найти
контакт?**

ВВЕДЕНИЕ

Первая встреча – волнительный для всех момент. Перед наставником на этом этапе стоит много задач: что и как рассказать подростку, о чем его спросить, что точно нужно узнать, как не испугать подростка и другие вопросы.

Этот блок поможет подготовиться к первой встрече и даст дополнительные инструменты для помощи в разных ситуациях.

ЧТО ТАКОЕ ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА?

Пришло время подумать, чему будет посвящена первая встреча.
Какие задачи можно решить во время знакомства?

Запишите Ваши идеи.

ЗАДАЧИ ПЕРВОЙ ВСТРЕЧИ

Прежде чем определить, о чем спросить подростка, важно понять, какой ожидается результат.

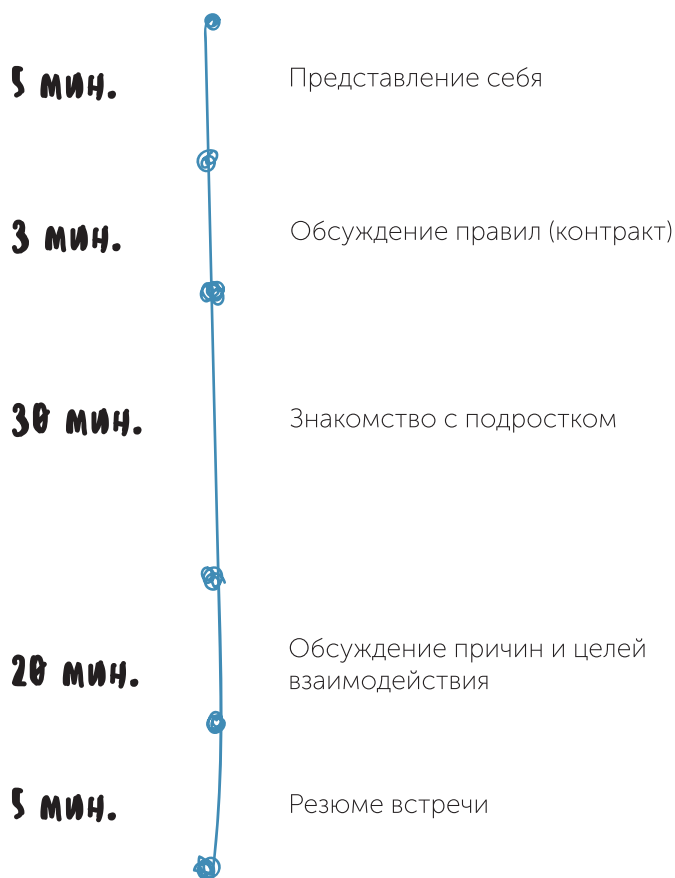
Рекомендуем в первую сессию сосредоточиться на двух целях. Подумайте, на основании чего можно понять, что во время встречи обе цели достигнуты.

Запишите варианты.

- 1.** Познакомиться с наставляемым.
- 2.** Наладить психологический контакт с подростком.

СТРУКТУРА ПЕРВОЙ ВСТРЕЧИ

Чтобы решить основные задачи первой встречи с подростком, необходимо четко следить за временем и знать последовательность действий. Ниже приведена структура первой сессии. Далее мы подробно разберем каждый блок.



С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ?

Первый этап контакта – приветствие. По тому, как человек говорит «Здравствуйте!», можно многое о нем понять.

Выдержки из книги Э. Берна «Люди, которые играют в игры»:

«Правильно сказать «Здравствуйте» означает увидеть другого человека, осознать его как явление, воспринять и быть готовым к тому, что он воспримет вас».

«Чтобы сказать «Здравствуйте», вы должны избавиться от всего мусора, который накопился у вас в голове после выхода из материнского чрева. Тогда вы поймете, что каждое ваше «Здравствуйте» – единственное в своем роде и больше никогда не повторится. Чтобы понять это, могут потребоваться годы».

«После того как вы сказали «Здравствуйте», вам необходимо избавиться от всего мусора и увидеть, что рядом есть человек, который хочет ответить вам: «Здравствуйте!» На это тоже могут потребоваться годы».

«После того как вы поздоровались, вам нужно освободиться от всего мусора, что возвращается к вам в голову; от всех последствий испытанных огорчений и неприятностей, которые вам еще предстоят».

С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ?

Второй этап контакта – знакомство. Подростку важно узнать человека, который находится рядом с ним. Когда оппонент понимает, с кем общается, уровень его тревоги резко снижается.

*Запишите основные тезисы о себе,
которые первыми приходят Вам на ум.*

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

ЗНАКОМСТВО

*Представьте, что Вы встречаете человека,
который рассказывает Вам о себе именно то,
что Вы написали выше.*

Что Вы подумаете о таком человеке?

**Насколько интересно Вам было
бы слушать его рассказ о себе?**

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

ЗНАКОМСТВО

Что важного Вы узнали об этом человеке?

О чем бы Вы спросили у него?

Вам бы захотелось рассказать что-то о себе после его рассказа?

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

КОНТАКТ

Вы уже знаете, что обозначение границ взаимодействия – важная часть отношений (как с подростком, так и с любым человеком). Помимо тех пунктов, которые мы рассматривали в разделе «Надежность», в контракт важно включить цель работы (основной запрос), о которой Вам во время встречи расскажет ребенок.

Возможно, подростку не удастся сразу сформулировать цель взаимодействия. В таком случае Вы можете возвращаться к этому вопросу на следующих встречах.

О том, как формулируется запрос, мы поговорим далее.

КТО ТЫ?

Третий этап – узнавание. Подумайте, какие черты подростка кажутся Вам самыми пугающими.

Представьте, что Вашим наставляемым стал именно такой ребенок. Опишите его.

Теперь откройте страницу, на которой Вы описали себя подростком, и сравните эти две характеристики.

ЕСЛИ ОН МОЛЧИТ

Бывает, что подросток не хочет говорить. Это нормально. Значит, в настоящий момент он не готов разговаривать и имеет на это причины. Важно все равно оставаться в контакте с ним, то есть продолжать общение.

- Ниже представлены техники, которые можно использовать, чтобы помочь наставляемому начать разговор. Попробуйте их на себе, чтобы понимать, как они работают.

ТЕХНИКА 1: СОБСТВЕННЫЙ ГЕРБ

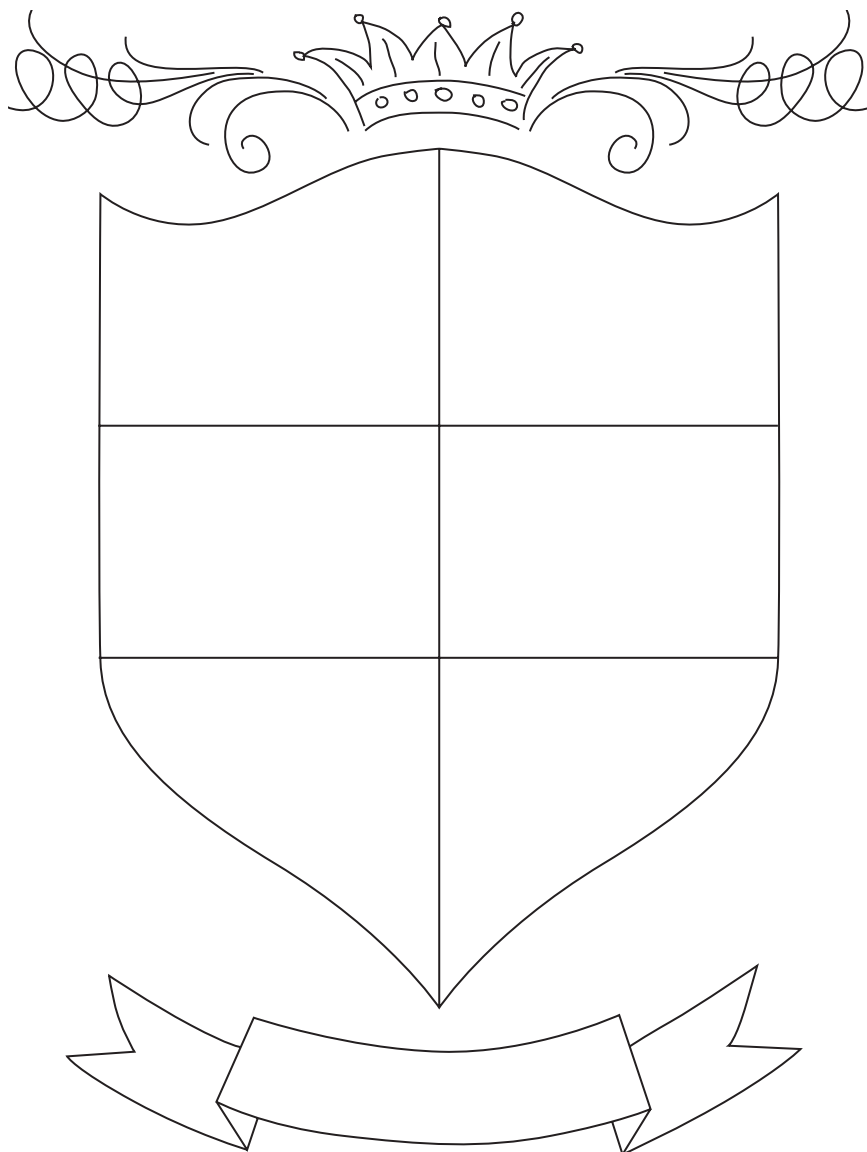
Иногда человеку легче говорить о себе, когда у него есть для этого подсказка. Предлагаем Вам нарисовать свой герб и заполнить его согласно инструкции.

Инструкция. В каждом квадрате нарисуйте ответы на следующие вопросы:

1. В чем Вы сильны? В чем Вы лучше других?
 2. Что для Вас самое важное: человек, идея, активность?
 3. Три вещи, которые Вы бы взяли из горящего дома, не беспокоясь о людях и животных?
 4. Какое Ваше наибольшее достижение на данный момент?
 5. Кем Вы больше всего восхищаетесь?
 6. Если бы Вы хотели что-то изменить в своей жизни, что бы это было? (Назовите что-то одно.)
1. Запишите название Вашего герба.

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

Собственный герб



ТЕХНИКА 1: СОБСТВЕННЫЙ ГЕРБ

Запишите вопросы, которые можно задать, чтобы герб характеризовал Вас точнее.

Запишите Ваш основной вывод.

ТЕХНИКА 1: СОБСТВЕННЫЙ ГЕРБ

(описание)

Данная техника является проективной.

Это значит, что человек передает через рисунок то, что беспокоит его в реальной жизни. С помощью метафоры он отражает процессы, которые скрыты в его подсознании, порой даже и от него самого. Проективная техника позволяет начать беседу о третьем объекте, что значительно легче, чем вольно говорить о себе.

Ценность использования техники во время сессий:

- 🕒 определение зон ближайшего развития наставляемого;
- 🕒 дополнительная информация о подростке;
- 🕒 возможность для наставляемого лучше узнать себя;
- 🕒 возможность начать разговор о подростке.

Примеры вопросов:

1. Как это отражается в твоей жизни?
2. Почему ты нарисовал именно это?
3. Что тебе это напоминает?
4. Расскажи об этом подробнее, мне интересно.
5. Ты об этом впервые рассказываешь?

ТЕХНИКА 2: колесо баланса

Техника направлена на выявление сложных сфер жизни подростка, с учетом которых в дальнейшем можно выстроить план работы с ребенком.

Опробуйте эту технику на себе.

Инструкция. На следующей странице изображен круг, разделенный на фрагменты в соответствии со сферами жизни. Каждая шкала имеет вектор, на котором обозначены цифры от 1 до 10.

- 1.** Отметьте на векторе, насколько баллов Вы удовлетворены каждой сферой жизни.
- 2.** Рядом с каждой сферой напишите, что должно измениться, чтобы эта область жизни стала приносить Вам больше удовольствия.

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

ВАРИАНТ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ



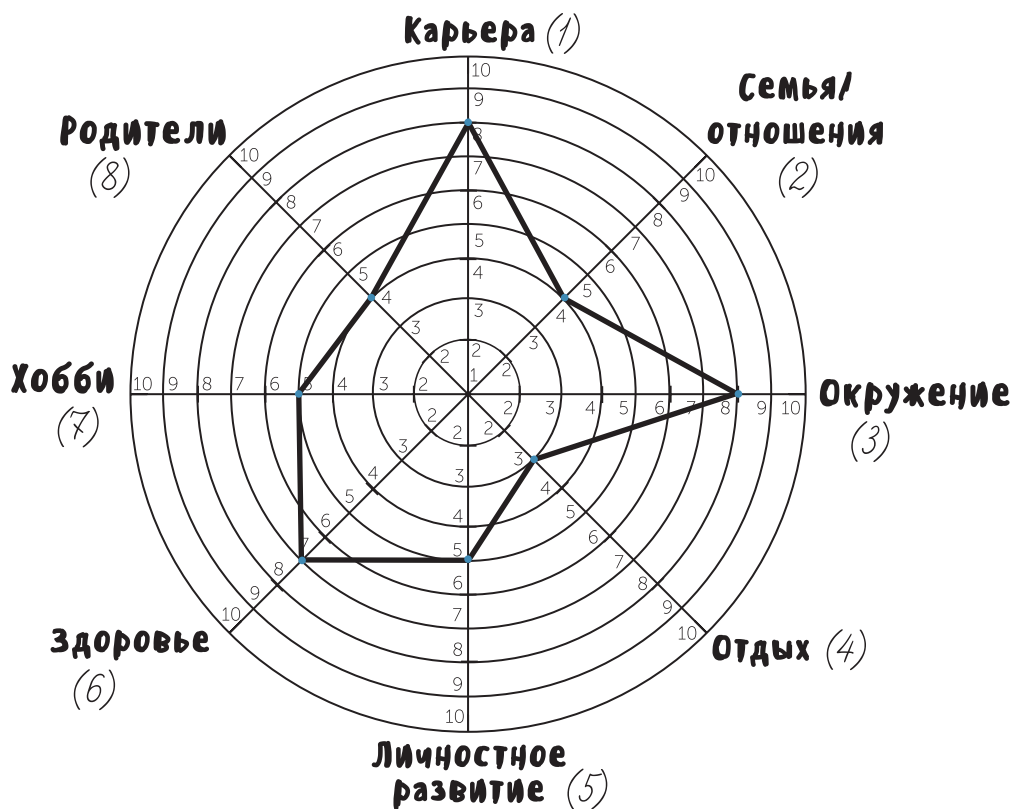
ТЕХНИКА 2: колесо баланса

3. Напишите по 3 пункта для каждой сферы, что Вы можете сделать для того, чтобы показатель Вашей удовлетворенности стал выше.

Запишите Ваш основной вывод.

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

ПРИМЕР ВАРИАНТА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ



(1)

1. Поговорить с начальством о повышении.
2. Взять в работу новый проект.

(2)

1. Сходить на тренинг по отношениям.
2. Зарегистрироваться на сайте знакомств.
3. Сходить на 3 свидания.

(3)

1. Встретиться с подругой.
2. Сделать общий чат для друзей.

(4)

1. Принимать ванну 1 раз в месяц.
2. Ходить на массаж.
3. Выходить с работы вовремя.

(5)

1. Пойти к психологу.
2. Прочитать книгу по мотивации.

(6)

1. Бегать по утрам.
2. Заниматься йогой 3 раза в неделю.

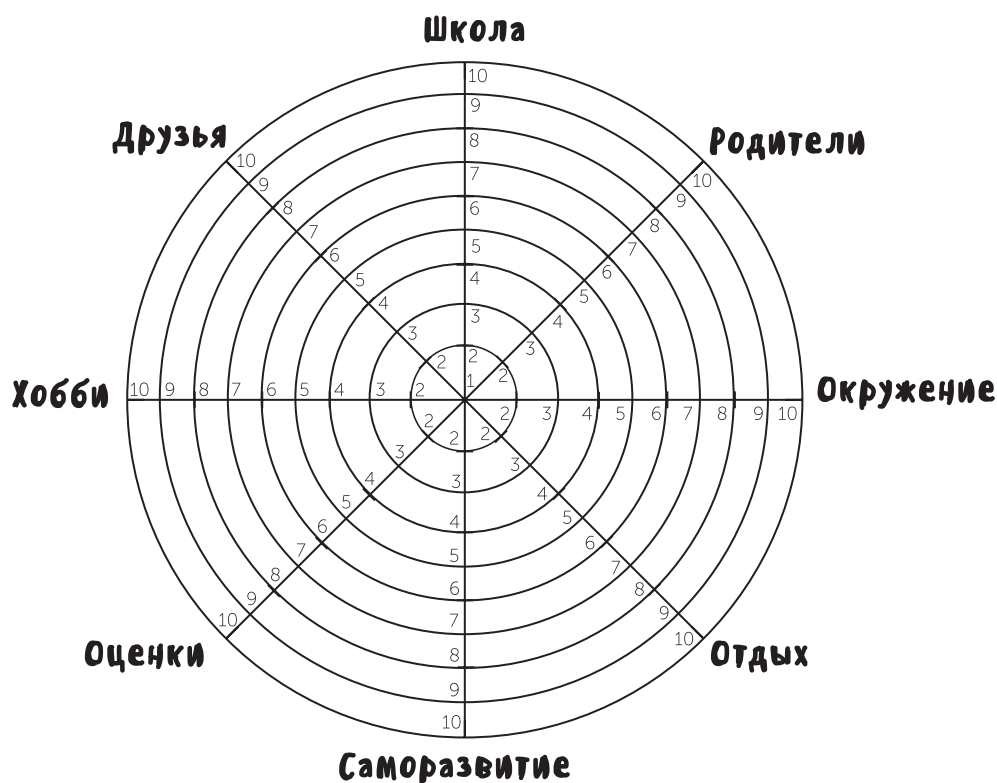
(7)

1. Ходить на лепку из глины.
2. Записаться на уроки рисования.
3. Разобрать фотографии.

(8)

1. Звонить маме 1 раз в неделю.
2. Давать маме деньги (10 тыс. руб. в месяц).

ВАРИАНТ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ



Можно
использовать
в работе
с наставляемым

ТЕХНИКА 2: колесо баланса

(описание)

Упражнение позволяет выявить те сферы, в которых у подростка есть ресурс (высокие показатели), а также те, на которые стоит обратить особое внимание (низкие показатели). Важно отметить для себя, какие сферы для подростка являются болезненными, а о каких он говорит с легкостью.

Следите за тем, как наставляемый рассказывает Вам о чем-либо: иногда поведение не соответствует словам. Обсудите это расхождение с подростком.

Пример: *ребенок рассказывает, что его бьют в школе, и при этом смеется.*

Примеры вопросов:

1. Расскажи о каждой сфере.
2. Какая из них тебе ближе? Какая больше всего привлекает/нравится?
3. О какой из них ты не хочешь рассказывать?
4. Было ли тебе интересно делать это упражнение?
5. Насколько тебе это было полезно?
6. Что ты ощущаешь после выполнения упражнения?
7. Что ты ощущал во время его выполнения?

ТЕХНИКА 2: колесо баланса

Техника закладывает базу для последующей работы с целями подростка. В третьем триместре Вы вместе с наставляемым сможете вернуться к колесу баланса и посмотреть, совпадают ли пункты, которые он хотел изменить в каждой из сфер, с его потребностями и желаниями, которые удалось определить на втором этапе взаимодействия («МЕЧТЫ»).

Возможно, подросток захочет переписать пункты колеса баланса. Вы сможете обсудить изменения, которые произошли с ним в ходе совместной работы.

ЦЕЛИ НА ПРОГРАММУ

Чтобы и Вам, и подростку было понятно, для чего происходят ваши встречи, необходимо уже на первой сессии прояснить цели дальнейшей работы.

Вопросы, которые помогут определить цель совместной работы:

- 1.** Как думаешь, что ты можешь получить от нашего общения?
- 2.** Каким ты видишь результат нашей работы через год?
- 3.** В чем я могу быть тебе полезен?
- 4.** Для чего ты решил участвовать в программе?
- 5.** Какой ты видишь мою роль в твоей жизни?

Возможно, подростку долгое время будет сложно сформулировать цель. Возвращайтесь к этому вопросу на протяжении первого триместра. Важно отразить цели ребенка в контракте, чтобы в конце года можно было измерить результат.

РЕЗЮМЕ

Каждая встреча должна заканчиваться подведением итогов. Это необходимо для того, чтобы:

- 1) подросток запомнил то, что для него оказалось значимым;
- 2) наставник мог учитывать в работе то, что значимо для подростка;
- 3) у подростка и наставника сформировалась одинаковая картина встречи;
- 4) наставник сформулировал предварительный план следующей встречи.

Ранее были приведены примеры фраз, которыми Вы можете завершить сессию. Подумайте и запишите свои варианты.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

**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 возникли у Вас в ходе изучения этого раздела.

1.


2.

3.

4.

5.





II.

ЧТО ДЕЛАТЬ
ПОСЛЕ ПЕРВОЙ
ВСТРЕЧИ

ВВЕДЕНИЕ

Данный раздел посвящен административным вопросам. Здесь Вы найдете практические советы о том, что делать в сложной ситуации, научитесь определять план работы с наставляемым на основании информации, полученной на первой встрече, а также составите список телефонных номеров для экстренных случаев.

Обратите внимание: Вам нужно составить личный список контактов, который будет полезен Вам как наставнику.

ЧТО ВАЖНО СДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ПЕРВОЙ ВСТРЕЧИ

Чтобы работа с подростком была эффективной, необходимо:

- 1)** вести записи о каждой встрече с подростком;
- 2)** составить план дальнейших шагов;
- 3)** своевременно менять план в зависимости от того, как проходит каждая новая встреча;
- 4)** собирать все материалы, которые были задействованы на встрече (упражнения, фотографии, рисунки).

По каждому наставляемому у Вас сформируется отдельная папка, в которой будет храниться вся информация о нем. Это необходимо:

- ☺ для отчетности;
- ☺ для составления плана дальнейшей работы;
- ☺ для корректировки работы;
- ☺ в помощь при экстренных случаях.

КАК ВЕСТИ ЗАПИСИ

Во время встречи с подростком Вы можете делать для себя заметки, но помните, что в таком случае у наставляемого есть полное право доступа к этим записям. Либо Вы можете делать основные заметки после встречи.

Возможная форма записей:

Ф.И.О. _____

Темы встречи _____

Упражнения _____

Факты о наставляемом

Основные выводы наставляемого

План на следующую встречу

Как составить план ДАЛЬНЕЙШЕЙ РАБОТЫ

Потренируйтесь составлять план работы с подростком на основании информации, полученной на встрече.

План должен:

- 1.** Быть простым.
- 2.** Иметь общий характер (без деталей).
- 3.** Включать в себя не более 5 пунктов.
- 4.** Составляться на основании конкретной информации о наставляемом.
- 5.** При необходимости содержать гипотезы о наставляемом, которые Вам хочется проверить в следующий раз.

Как составить план ДАЛЬНЕЙШЕЙ РАБОТЫ

Посмотрите на Ваш **герб** и, ориентируясь на содержащуюся в нем информацию, составьте возможный план работы на следующей встрече.

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

Как составить план ДАЛЬНЕЙШЕЙ РАБОТЫ

Посмотрите на Ваше **колесо баланса** и, ориентируясь на содержащуюся в нем информацию, составьте возможный план работы на следующей встрече.

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

ВСТРЕЧИ: КАК ЧАСТО И ГДЕ?

Обсудите с наставляемым интенсивность работы: одна встреча в неделю, не более двух часов. Вы можете предоставить подростку возможность одной дополнительной встречи в неделю при условии, что он объяснит, для чего она ему нужна, то есть назовет ее цель. Этот прием называется вербализацией, он помогает человеку осознать свои внутренние потребности и мотивацию. Прием можно применять в любом диалоге с наставляемым.

Встречи должны проходить либо на независимой территории (офис, кафе, парк), либо на территории наставляемого. Не разрешается приглашать наставляемого домой (за редким исключением).

Важно помнить, что встреча носит полуофициальный характер (не формальная, но при этом и не личная).

Вы можете предложить наставляемому поддерживать связь друг с другом между встречами через любые мессенджеры. Помните, что Вы не обязаны отвечать наставляемому по первому же звонку. Вы имеете личную жизнь и должны соблюдать собственные границы. Важно обсудить это с наставляемым.

РЕАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ

Вы должны быть готовы к различным незапланированным событиям, которые могут произойти во время встреч или между ними. Ниже предлагаются варианты ситуаций. Подумайте, как Вы поведете себя в каждой из них.

СИТУАЦИЯ 1

Наставляемый что-то требует от Вас, но Вы не можете / не готовы ему это дать.

Ваш план действий?

СИТУАЦИЯ 2

Подросток просит деньги в долг.

Ваш план действий?

РЕАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ

СИТУАЦИЯ 3

Наставляемый предлагает выпить / употребить наркотическое средство.

Ваш план действий?

СИТУАЦИЯ 4

Подросток просит о помощи.

Ваш план действий?

КОММЕНТАРИИ

- 1.** В первую очередь необходимо соблюдать государственное законодательство.
- 2.** Помните, что спасти можно только того, кто хочет быть спасенным.
- 3.** Вы на стороне подростка ровно до тех пор, пока это не угрожает его жизни.
- 4.** Ваша основная задача – дать возможность подростку стать взрослым, поэтому прямая помощь не всегда эффективна.
- 5.** Важно спрашивать ребенка, зачем ему то, чего он хочет.
- 6.** Помните, что всегда важно спросить :)
- 7.** Во всех затруднительных случаях Вы можете обратиться к куратору за советом.

В КАКИХ СЛУЧАЯХ СТОИТ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

Бывают ситуации, в которых продолжать работу с подростком становится бессмысленно и даже опасно для него.

1. Подросток постоянно сталкивается с физическим насилием.

Что делать: обсудить с родителем возможность посещения семейного психолога. В случае отказа обратиться в службу социальной поддержки.

2. Говорит о суициде.

Что делать: обсудить это с родителем и предложить посещение психолога.

3. Слышит голоса, видит галлюцинации.

Что делать: сообщить об этом родителю и предложить посещение психиатра.

4. Сообщает о факте нарушения закона.

Что делать: сообщить подростку о том, что Вы обязаны уведомить соответствующие органы о факте совершения преступления. В противном случае Вы становитесь соучастником и можете понести уголовную ответственность.

В КАКИХ СЛУЧАЯХ СТОИТ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

5. Подросток употребляет алкоголь/наркотики.

Что делать: сообщить родителю и подростку о необходимости посещения психолога и нарколога.

6. Рассказывает о беспорядочных половых связях.

Что делать: важно предупредить подростка о риске заразиться половыми инфекциями, а также рассказать о способах предохранения. Возможно, стоит предложить посещение психолога.

7. Рассказывает о чьей-то смерти.

Что делать: понять, насколько сильно ребенок переживает утрату, предложить посещение психолога.

8. Скрывает важную информацию.

Что делать: гарантировать ребенку Вашу защиту вне зависимости от того, что он скрывает от Вас.

СПИСОК НЕОБХОДИМЫХ ТЕЛЕФОНОВ



*Составьте для себя список телефонов, которые могут
Вам пригодиться в работе с подростками.*

Родители _____

Служба экстренной
психологической помощи _____

Психолог по работе
с подростками _____

Служба экстренной
психиатрической помощи _____

Семейный психолог _____

Телефон доверия
для алко-/наркозависимых _____

Психиатр _____

Телефон доверия
для преодоления суицида _____

СПИСОК НЕОБХОДИМЫХ ТЕЛЕФОНОВ



*Подумайте, чьи номера телефонов
можно добавить в список.*

**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.





III.

КАК ПОСТРОИТЬ
дальнейшие
встречи

ВВЕДЕНИЕ

В этом разделе Вы узнаете, какие темы можно обсуждать с наставляемым, какие вопросы и фразы стоит использовать во время встреч. Кроме того, Вы освоите универсальную структуру встреч, на которую можно опираться во время работы с подростком.

Обратите внимание, что темы обсуждения могут варьироваться. Записывайте собственные варианты, появляющиеся в ходе работы, и делитесь ими с коллегами и нами, чтобы мы расширяли возможности рабочей тетради.

УНИВЕРСАЛЬНАЯ СТРУКТУРА

ВСТРЕЧ

Встречи необходимо выстраивать по определенному шаблону, чтобы тем самым снизить тревогу подростка.

Обсуждение
важных для подростка тем

40 мин.

10 мин.

Обсуждение
изменений,
произошедших
с момента
последней встречи

5 мин.

Резюме
встречи

ОБСУЖДЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ

Между встречами будут происходить важные события, так или иначе влияющие на ребенка. Кроме того, возможно, подросток будет применять знания и навыки, полученные в ходе занятий. Обсудите с ним то, что произошло с момента последней встречи и как он изменился с тех пор.

Запишите вопросы, которые Вы можете задать подростку для этой цели.

1

2

3

4

5

ОБСУЖДЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ

Возможные варианты:

- 1 **Какой ты пришел ко мне сегодня?**
- 2 **Что изменилось в вопросе, который мы обсуждали в прошлый раз?**
- 3 **Как ты?**
- 4 **Как ты себя ощущаешь сегодня?**
- 5 **С чем ты ко мне сегодня пришел?**
- 6 **Есть ли что-то важное, о чем ты хотел бы мне рассказать?**

СЛОВА ВЕЛИКИХ

О ДИАЛОГЕ...

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

Мартин Бубер

О чем важно помнить в контакте с подростком

*Важно укрепить **self** ребенка –
его представление о самом себе.*

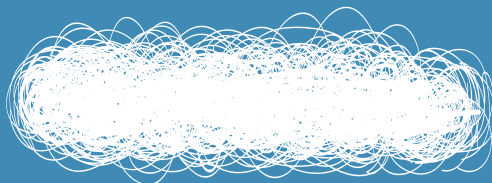
1. Развивать в разговорах тему мастерства.

Спрашивайте у подростка, в чем он хорош, в чем он лучше других. Помогайте ему постепенно переносить это восприятие и в другие сферы, обращайтесь внимание ребенка на то, что ему удастся лучше всего.

2. Передать подростку контроль за его жизнью и поступками. Важно, чтобы у наставляемого появились в жизни сферы, которые он контролирует самостоятельно. Обсуждайте с ним, насколько ему комфортно отвечать за эти сферы и что еще он может контролировать.

3. Предоставлять подростку возможность выбора. Важно, чтобы во время встреч и между ними ребенок имел право выбирать то, что ему нравится, и делать так, как ему комфортно. Вы можете обсуждать с ребенком его выбор и то, что у него не получается.

О чем важно помнить в контакте с подростком



4. Учить подростка соблюдать границы.

Для Вас будет большим достижением, когда наставляемый научится говорить «нет» в тех случаях, когда ему не хочется что-то делать, когда для него это опасно и когда нарушают его личное пространство.

5. 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 особое внимание на то, каким образом безопасно выражать чувства (мы поговорим об этом далее).

ТЕМЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ

- 🕒 *Школа, успеваемость, любимые предметы.*
- 🕒 *Хобби, пристрастия, занятия вне школы.*
- 🕒 *Взаимоотношения с учителями.*
- 🕒 *Взаимоотношения с родителями.*
- 🕒 *Взаимоотношения с друзьями.*
- 🕒 *Взаимоотношения с противоположным полом.*
- 🕒 *Текущие проблемы подростка.*

Список вопросов, которые помогут в общении с ребенком

1. Расскажи немного о себе – то, что тебе хочется рассказать.
2. Для чего ты решил прийти ко мне? У тебя есть конкретная цель?
3. Расскажи немного о своей семье.
4. Как ты думаешь, чем я могу быть тебе полезен?
5. Что сейчас для тебя самое важное? О чем бы ты хотел поговорить?
6. Как ты думаешь, сколько нам с тобой понадобится встреч?
7. Насколько тебе сейчас комфортно?
8. Что с тобой происходит, пока мы говорим?
9. Ты хочешь у меня что-то спросить?
10. Какой ты ко мне пришел?
11. Что тебе важно узнать обо мне?
12. У меня есть предложение, чем мы можем заняться.
13. Если тебе хочется о чем-то поговорить, я с радостью поддержу эту тему.
14. Выбери, какое упражнение тебе будет интереснее выполнить.
15. Чем ты хочешь заняться сегодня?

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

**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.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Поздравляем, Вы прошли первый этап подготовки к наставническим отношениям – «Доверие». Основная цель этого этапа – формирование крепких, безопасных отношений, которые в дальнейшем сблизят Вас с подростком, чтобы ваше общение было полезным, честным и открытым.

Как только подросток освоит этот навык, Вы сможете перейти к следующему этапу «МЕЧТЫ», который состоит из рабочих тетрадей «Эмоции», «Мечты», «Цели», «Планы». С помощью них Вы научитесь работать с потребностями и желаниями – как ребенка, так и своими.

Желаем Вам удачи!





Национальный ресурсный центр наставничества «МЕНТОРИ»

При поддержке «Рыбаков Фонда»

2018