

Методические рекомендации подготовлены по заказу Министерства образования Омской области и направлены на оказание помощи при разработке и реализации программ наставничества над детьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации. Рекомендации содержат практические советы по установлению эффективного взаимодействия наставника и наставляемого, материалы сценариев индивидуальных встреч наставников и наставляемых, касающихся вопросов жизненного становления и самоопределения детей, а так же материалы позволяющие наставнику расширить свои представления о психовозрастных особенностях детей.

Данные методические рекомендации адресованы наставникам, специалистам, работающим с детьми, в том числе с детьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.

Авторы-составители:

Чередова Е.А. – к.п.н., доцент кафедры социальной работы ФГБОУ ВО «ОмГПУ»

Лыщенко А.А. – зам. директора КУ ОО «Центр поддержки семьи»

Дубовец Т.А. – методист КУ ОО «Центр поддержки семьи»

- педагоги-психологи КУ ОО «Центр поддержки семьи»:

Швин А.А.

Русаков О.В.

Головина М.К.

Генералов Д.К.

- социальный педагог КУ ОО «Центр поддержки семьи»:

Быкова Н.А.

Методические рекомендации составлены с использованием материалов, разработанных Агентством стратегических инициатив, АНО «Мое будущее», включая Руководство наставников при проведении индивидуальных встреч с подростком Фонда «Belen Educa», а так же материалов и иллюстраций, взятых из открытых источников сети интернет.

Введение

Возрождение идеи наставничества – прямое поручение Главы государства В.В. Путина. В своем послании законодательному собранию Российской Федерации в 2018 году Президент отметил: «Значимой задачей считаю развитие движения наставничества. Только так, объединив передовые знания и нравственные основы, обеспечив подлинное партнерство и взаимопонимание поколений, мы сможем быть сильными». Каждый человек талантлив, и задача власти, общества – помочь ему открыть в себе этот талант и предоставить возможности для его развития, реализации.

Это полезно для всей страны. Значимая роль в развитии таланта принадлежит наставнику. Наставник передает наставляемому не столько знания, сколько жизненный опыт и отношение к жизни. Он помогает человеку раскрыть талант, узнать свое предназначение, найти свой путь и уверенно идти по нему.

В настоящее время в современной России происходит возрождение наставничества. Активное развитие движения наставничества – это ответ на проблему разобщенности людей, снижение их морально-нравственного потенциала. Поддержка различных программ наставничества позволит многим тысячам детей найти правильный путь в этой жизни.

Правительством РФ целиком поддерживается идея наставничества и понимается, что никакие знания и навыки не передаются иначе как от человека к человеку. «За каждым успешным человеком в любой сфере деятельности всегда есть учитель, всегда есть наставник». Рассматривая наставничество как форму социально-педагогического сопровождения, следует отметить основные тренды и тенденции современного наставничества в России.

Наставничество необходимо для успешной профессиональной деятельности. Молодому специалисту будущего нужен человек, способный подсказать: что выбрать в своей профессиональной деятельности и куда пойти. Самое главное – научить человека быть самостоятельным, это и будет заслуга наставника.

Наставничество является методом и целью одновременно. Цель - для того, кто является наставником (вести вперед и реализовать свою миссию) и метод - для тех, с кем встречается наставник.

Современное наставничество неизбежно как всеобъемлющий феномен и затрагивает многие аспекты жизнедеятельности общества от сферы образования до сферы бизнеса.

Поддержка, внедрение и развитие наставнических программ необходимы на всех уровнях. Работа наставников актуальна и востребована более всего для людей в трудных жизненных ситуациях: это и неполные семьи, семьи в кризисной ситуации, дети, находящиеся в конфликте с законом, социально опасном положении, а также дети, оставшиеся без родительского попечения. Для детей наставник - прежде всего значимый

взрослый, который поддерживает самооценку ребенка, помогает ему встать на ноги, укрепиться морально, и это особая деятельность наставника.

Наставничеству предстоит стать новым инструментом социальной, образовательной, предпринимательской и профессиональной сфер.

Реализация наставнических программ позволяет создать условия для взаимодействия детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, со значимыми взрослыми (куратором, наставником, тьютором), в которых развивается сеть полезных и значимых социальных контактов у наставляемых детей. Это позволяет повысить их гражданскую ответственность и правовую культуру. Закрепление наставников за несовершеннолетними, оказавшимися в трудной жизненной ситуации, позволяет осуществлять профилактику, сглаживать и устранять деструктивное поведение, инфантилизм, конфликтное взаимодействие у подростка с социумом, что содействует его успешной адаптации и интеграции в общество.

ОСОБЕННОСТИ НАСТАВНИЧЕСТВА В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ

«С наставником можно за полгода научиться большему, чем без него за всю жизнь! И научиться именно тому, что нужно для достижения успеха...»

Наставничество — отношения, в которых опытный или более сведущий человек помогает менее опытному или менее сведущему усвоить определенные компетенции. Опыт и знания, относительно которых строятся отношения наставничества, могут касаться как особой профессиональной тематики, так и широкого круга вопросов личного развития, жизненного пути.

Наставничество - невероятно мощная форма психолого-педагогического сопровождения, оказывающая непосредственное влияние на личное развитие, которая может привести к реальным сдвигам в формировании жизненных целей и расстановке приоритетов у подростков.

В социальной отрасли особый интерес вызывает наставничество с позиции сопровождения детей и подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, проявляющих социально-нежелательное поведение. Многие дети, оказавшиеся в ТЖС, состоящие на учете в структурах профилактики, лишены помощи и поддержки, примеров социального одобряемого поведения. В свою очередь наставник может дать им такую помощь и стать примером для подражания и усвоения нравственных ценностей и норм.

Наставничество является эффективным инструментом социализации детей и подростков «группы риска». Технология наставничества позволяет решить проблемы: социальной дезадаптации детей и подростков, отсутствия опыта здоровых отношений со значимым взрослым, отсутствия познавательного интереса и мотивации к учебе или иной деятельности, агрессивного поведения. Наставническая помощь позволяет частично компенсировать как поведенческие проблемы, так и искусственную изолированность (если дети воспитываются в организациях, осуществляющих присмотр, уход и реабилитацию). Наставничество, направленное на детей, дезориентированных в социальном пространстве, ставит перед собой цель – помочь ребенку в развитии и нахождении своего места в жизни. Важно отметить, что наставничество является волонтерским видом деятельности социально активных людей, готовых понять, принять и помочь, это способ непосредственного и опосредованного личного влияния на человека (подростка).

Основная цель наставничества над детьми – оказание социально-психолого-педагогической помощи и поддержки; эффективная реабилитация и социализация детей, профилактика девиантного поведения, осознанного

отказа от собственных асоциальных проявлений посредством индивидуального положительного воспитательного воздействия значимой личности на несовершеннолетнего.

Задачи наставника

1. Оказать социально-психолого-педагогическую помощь и поддержку несовершеннолетнему.
2. Научить несовершеннолетнего видеть, осознавать и понимать проблему, принимать и разрешать ее самостоятельно или научить его обращаться за помощью.
3. Обучить несовершеннолетнего социальным и практическим навыкам, необходимым для адаптации в обществе.
4. Помочь несовершеннолетнему в гражданском, личностном, профессиональном определении.
5. Обеспечить успешную реабилитацию и социализацию несовершеннолетнего.

КТО ТАКОЙ НАСТАВНИК?

Наставник – это волонтер, сопровождающий любого человека, нуждающегося в помощи и поддержке, оказавшегося в трудной жизненной ситуации. Они могут действовать либо неформально, работать бесплатно как в государственных, так и в частных организациях медицинской, образовательной сферы или социального обеспечения, либо являться членами добровольческих организаций.

«Наставник – это, прежде всего, социальный аниматор, который может совершенствовать, строить те социальные отношения, которые своими смыслами и красотой захватят, привлекут к нравственным ценностям и выборам проблемного ребенка».

Наставник – уважаемый и авторитетный человек, способный к осуществлению связи между всеми институтами общества, помощи подростку советом и делом, содействию в решении вопросов его жизнеустройства (бытового, трудового).

Наставник – это такой взрослый, который способен стать значимым взрослым для несовершеннолетних, найти подход к личности ребенка, раскрыть его возможности и интересы и оказать посильную социально-психолого-педагогическую помощь и поддержку подопечному.

ЗАЧЕМ СТАНОВИТЬСЯ НАСТАВНИКОМ?

Решение стать наставником, безусловно, носит добровольный характер, вместе с тем, добровольчество наиболее развито в профессиональной сфере по типу «человек-человек», так как представители этих профессий заботятся о развитии и благополучии других и о проблемах общества в целом.

Процесс наставничества для самого наставника является способом самовыражения и развития собственной личности, позволяет строить новые социальные отношения, применять на практике свои моральные принципы, получать новые навыки, найти единомышленников и поддержку значимых людей, почувствовать себя способным совершить для кого-то благородный поступок.

Наставничество для человека, включившегося в такую деятельность, позволяет ему добиться большего влияния на собственную жизнь, так как помогая другим, можно обрести уверенность в своих способностях, обучиться новым навыкам, расширить социальные связи, а также найти себя и актуализировать те ценности и привычки, которые позволят вести более здоровую, продуктивную, качественную и насыщенную жизнь.

КТО МОЖЕТ СТАТЬ НАСТАВНИКОМ?

Наставником может стать такой человек, который способен стать значимым для несовершеннолетнего, найти подход к личности ребенка, раскрыть его возможности и интересы, оказать посильную социально-психолого-педагогическую помощь и поддержку.

В качестве наставников могут выступать:

- родственники и соседи;
- представители трудовых коллективов;
- педагоги;
- ветераны;
- студенты;
- руководители и должностные лица органов исполнительной власти.

НЕОБХОДИМЫЕ КАЧЕСТВА И УМЕНИЯ НАСТАВНИКА

- ✓ Инициативность
- ✓ Терпеливость
- ✓ Умение быть примером, учить личным примером
- ✓ Готовность принять на себя ответственность, в том числе быть наставником
- ✓ Наличие разнообразного жизненного опыта
- ✓ Умение поддерживать, сопереживать и оказывать поддержку

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ НАСТАВНИЧЕСТВА

- Личностный подход к человеку, реализуемый в формуле: любить, понимать, принимать, сострадать, помогать.
- Системность – необходимость всестороннего анализа проблемы трудной жизненной ситуации человека и применение системы мероприятий, адекватных выявленной проблематике.

- Вера в человека, опора на положительное в нем, формирование деятельностного подхода «помоги себе сам».

- Объективность подхода к человеку – знание многообразных аспектов жизнедеятельности человека, выработка непредвзятых рекомендаций, учет возрастных особенностей личности.

- Коммуникативность – способность к быстрому и оперативному общению.

- Неразглашение конфиденциальной информации о человеке.

- Превращение наставничества в элемент личного совершенствования, приобретения новых знаний и навыков, выявления способностей, стимулируя для этого инициативу и творчество людей, давая возможность каждому быть созидателем.

- Стимулирование чувства ответственности.

Виды деятельности наставника:

- *аналитическая* – наставник анализирует ситуацию, в которой находится подопечный подросток, анализирует изменения;

- *реабилитационная* – направлена на возвращение подростка к обычной деятельности (учебной, трудовой), к прежним своим обязанностям, на преодоление дезадаптации;

- *профилактическая* – направлена на профилактику девиантных форм поведения;

- *информационная* – заключается в расширении кругозора подростка, в развитии его общей осведомленности, а также в получении необходимых знаний;

- *социальная* – направлена на вовлечение подростка в различные социальные институты, привлечение подростка к социально одобряемым формам деятельности.

КАКИЕ ДЕЙСТВИЯ ПОМОГУТ НАСТАВНИКУ ВЫПОЛНЯТЬ СВОЮ ФУНКЦИЮ УСПЕШНО?

В процессе сопровождения наставник должен помочь подростку в решении следующих основных задач:

1. *Определить «место», на котором в момент обращения находится подросток, выявить, в чем состоит его проблема, каковы сущность и причины его жизненного неблагополучия;*

2. *Установить «место», куда он хочет прийти, совместно с ним создать образ того состояния, которого он хочет достичь (представление о благополучии, степень реальности его достижения), то есть определить направление и наметить пути реабилитации;*

3. *Помочь подопечному достичь своей цели, осуществить свои желания.*

**Важно помнить и понимать, что семья и родственники ребенка или близкие люди могут стать дополнительным ресурсом в процессе работы с ним, поэтому желательно установить контакт с родителями и родственниками ребенка или с классом и классным руководителем.*

***Обязательным условием во взаимоотношениях подростка и наставника является доверие.** На основе доверительных отношений возможно «пройти путь вместе» опираясь на шаги сотрудничества.

Что нужно делать для достижения сотрудничества

1. Наставник проясняет подростку личное восприятие своей жизненной ситуации: что ему нравится в своей жизни, что не нравится, что бы он хотел изменить.

2. Наставник интересуется планами подростка на будущее: кем бы хотел стать, какие у него мечты, каким он представляет себя через 5-10 лет.

3. Наставник предлагает свою помощь в достижении желаний подростка. Картина мира у подростка часто противоречива, необходимо указывать на эти противоречия. Наставник ориентируется на близкие цели подростка.

4. Наставнику иногда приходится самому предлагать различные варианты ближайшего будущего, основываясь на интересах подростка.

5. Наставник сам может устраивать мероприятия: организует походы в кино, в музей, театры, цирк, поход в лес и т.д. Такие мероприятия укрепят взаимоотношения, расширят кругозор подростка.

6. При появлении у подростка готовности пойти в кружок, секцию, клуб, наставник помогает ему в реализации этого желания, общается с руководителем, помогает в адаптации.

7. Наставник может выступать посредником между подростком и обществом.

8. Наставник входит в контакт с семьей только при согласии подростка. Часто подростки могут решить, что контакт наставника с родителями приведет к наказанию, вызовет их гнев.

9. Наставник может привлекать подростка к организации праздников, акций, спортивных мероприятий.

К чему необходимо стремиться для повышения собственной эффективности в деятельности наставника

➤ Стремиться понять уникальность каждого подростка и те условия, которые определяют его поведение и характер необходимой ему помощи.

➤ Не переоценивайте свои личные и профессиональные возможности.

➤ Используйте знания, умения и методы научного познания в расширении собственного кругозора с целью решения часто возникающих проблем.

➤ Используйте свой жизненный опыт и профессиональный опыт «старших» наставников при выборе направлений психолого-педагогического сопровождения подростка.

➤ Выявляйте социальные нужды, природу и характер личных, групповых и социальных проблем подростка и объясняйте их.

➤ Ясно и отчетливо, в доходчивой форме разъясняйте все свои установки или действия, как в качестве частного лица, так и в качестве наставника.

➤ Стремитесь в меру своих способностей и наличия свободного времени доводить до успешного завершения, согласно взятой на себя ответственности, совместно выработанные действия по сопровождению.

➤ Сотрудничайте со своими коллегами, вовлеченными в проекты по наставничеству, в духе взаимопонимания и взаимного уважения.

➤ Будьте открыты к новому опыту и знаниям.

➤ Сохраняйте конфиденциальную информацию.

➤ Руководствуйтесь основными принципами наставничества.

САМОПОДГОТОВКА К НАСТАВНИЧЕСТВУ

Наставничество потребует от вас психологической подготовки к открытому, равноправному сотрудничеству. Вам придется научиться «отодвигать в сторону» различия в статусе, чтобы вести себя доверительно и на равных с подопечным. Это важно потому, что вам, как и большинству людей, сложно открыться перед незнакомыми людьми, стремление понравится другим естественно, поэтому мы можем скрывать негативные аспекты жизни. Большинство из нас склонны считать себя «открытыми и честными». Не торопитесь внутренне обесценивать угрозу неверного восприятия вас «закрытым» чужими людьми. Просто мысленно поставьте себя в следующую ситуацию. Вы в непривычной обстановке, вокруг вас малознакомые люди. Вы понимаете, что они внимательно за вами наблюдают, оценивают, делают выводы. Их жизненный опыт больше, они более успешны, могут занимать высокую должность и высокий статус в обществе, лучше ориентируются в правилах и нормах, принятых в обществе.

Наставничество требует доверия, которое невозможно в отношениях с нотами осуждения или неприятия, постоянно требующего от подопечного высокого уровня дисциплины, умения красиво говорить, ставить цели и достигать их, соответствовать ожиданиям социума.

Придется натренировать до автоматизма такие умения и действия, как: слушать, задавать вопросы, понимать, принимать, поддерживать, содействовать, консультировать, советовать, показывать, помогать,

руководить, делиться энтузиазмом по отношению к какой-либо деятельности, поощрять успешные поступки и действия подопечного, содействовать принятию им самостоятельных решений, организовывать специальные ситуации, раскрывающие способности и лучшие черты личности несовершеннолетнего.

Наставник не гарантирует, не ждет, а обучает подопечного/наставляемого наилучшему конструктивному поведению, готовит его к успешному преодолению затруднительных жизненных ситуаций и помогает выстраивать жизненные перспективы. Неконструктивными являются такие формы воздействия и взаимодействия, как инструктировать, приказывать, ограничивать, поражать собственными знаниями, мастерством или успехами.

Если наставник будет считать наставляемого неспособным, то через какое-то время и подопечный станет считать себя таким же, откажется от инициативы, не будет пробовать новых действий, проявляя привычные и не всегда конструктивные модели поведения.

Необходимо проанализировать личные мотивы наставничества и четко удерживать идею о том, что именно вы можете стать для наставляемого тем жизненным примером, который поможет «найти» подростку себя.

Следует понимать и то, что наставничество – процесс, затратный по времени. Поэтому стоит заранее сформировать внутреннюю готовность тратить свое время на подопечного, несмотря на то, что никто не снимает с вас ваших профессиональных и иных обязанностей.

****СФОРМИРОВАВШИЙСЯ НАСТАВНИК ГОВОРIT НЕ «ДЕЛАЙ КАК Я», ОН ГОВОРIT, « ДЕЛАЙ ВМЕСТЕ СО МНОЙ!»***

Примите к сведению

1. Наставник не должен давать деньги наставляемому или делать личные подарки (исключение может быть сделано для книг).
2. Вы можете поддержать разговор о семье ребенка в контексте встречи, если у него данная тема не вызывает дискомфорта и он сам начнет рассказывать об этом.
3. В случае возникновения какой-либо проблемы необходимо связываться непосредственно с координаторами вашего муниципального района.

В рамках реализации программы краткосрочного наставничества можно проводить индивидуальные встречи наставника и подопечного по определенным сценариям с жизненно важной для подростков тематикой (Приложение 1) и групповые мероприятия (Приложение 2):

- совместные, в которых принимают участие как наставники, так и наставляемые (к ним относятся образовательные события,

коллективные творческие дела, праздники, состязания, эстафеты, турниры, экскурсии, походы и пр.)

- раздельные: для наставников (круглые столы, фокус-группы, балинтовские группы, супервизии и др.); для наставляемых подростков (занятия с элементами тренингов, психологические игры, коллективные творческие дела, мозговые штурмы, квизы, состязания и пр.)

КАКИЕ ДЕТИ МОГУТ НУЖДАТЬСЯ В СОПРОВОЖДЕНИИ НАСТАВНИКА ИЛИ КТО МОЖЕТ СТАТЬ НАСТАВЛЯЕМЫМ?

Участниками программ наставничества являются дети, особенно актуально это для детей, попавших в трудную жизненную ситуацию, относящихся к «группе риска», которые самостоятельно не в состоянии решить проблемы жизнедеятельности, возникшие у них под воздействием различных жизненных обстоятельств.

К «группе риска» относят детей с различными формами психической и социальной дезадаптации, выражающейся в поведении, несоответствующем формам и требованиям ближайшего окружения. Детей, чье воспитание вызывает особые трудности, различные авторы называют по-разному: «педагогически запущенными», «социально запущенными», «социально незащищенными», «с отклоняющимся поведением», «трудновоспитуемыми», «дезадаптированными», «социально заброшенными», «с девиантным поведением», «с делинквентным поведением», «с асоциальным поведением» и т.п. Общим является лишь то, что всех вышеперечисленных детей авторы относят к категории «трудных».

Подростки «группы риска», несмотря на демонстративность поведения и позиции «мне никто не нужен», нуждаются в помощи и поддержке, им остро не хватает понимания, тепла, заботы, их мучает собственная неопределенность (неприкаянность), одиночество. Осуждения и запреты, как правило, ожесточают подростка.

Однако необходимо иметь в виду, что каждый ребенок в разные периоды своей жизни, а также в зависимости от социальных условий, в которых он может оказаться по независящим от него причинам, может нуждаться в помощи и защите в разной степени. Такую защиту и поддержку можно организовать посредством наставничества.

Таким образом, выделяются группы детей, которые нуждаются в сопровождении наставников, к ним относятся:

- дети, оставшиеся без попечения родителей;
- дети, проживающие в малоимущих семьях;
- дети-жертвы вооруженных и межнациональных конфликтов;
- дети из семей беженцев и вынужденных переселенцев;
- дети, оказавшиеся в экстремальных условиях;
- дети-жертвы экологических и техногенных катастроф;

- дети-жертвы стихийных бедствий;
- дети-инвалиды;
- дети, имеющие недостатки в психическом и (или) физическом развитии;
- дети с отклонениями в поведении;
- дети, жизнеспособность которых объективно нарушена в результате сложившихся обстоятельств;
- дети-жертвы насилия;
- дети, отбывающие наказание в виде лишения свободы в воспитательных колониях;
- дети, находящиеся в специальных учебно-воспитательных учреждениях.

****Следует заметить, что предложенная классификация не является исчерпывающей – можно выделить смешанные типы или более детально дифференцировать выделенные группы.***

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Проблемы современной молодежи не новы. Еще Сократ писал: «Нынешняя молодежь привыкла к роскоши, она отличается дурными манерами, презирает авторитеты, не уважает старших, дети спорят со взрослыми, жадно глотают пищу, изводят учителей». Поэтому есть типичные сходства современных подростков с подростками прошлых поколений.

Физические и умственные изменения

Основные изменения, которые происходят с подростками сегодня, очень похожи на те, с которыми сталкивались вы сами в их возрасте. Во-первых, им нужно принять изменения, происходящие в их теле, и привыкнуть к ним. Бывает так, что руки и ноги у подростка растут непропорционально, он становится неуклюжим, порой это его чрезвычайно смущает. Развиваются вторичные половые признаки, что вызывает как радость, так и беспокойство.

Эти физиологические изменения вызывают у подростка множество вопросов:

- я расту, но каким я буду?;
- может, слишком высоким или слишком низким?;
- не слишком ли большие у меня уши?;
- не слишком ли маленькая грудь? А нос? А ноги - не слишком ли велики?;
- может, я чересчур толстый или худой?.

Эти вопросы снова и снова терзают подростка. То, как он ответит на эти вопросы, окажет положительное или отрицательное влияние на формирование его представления о себе.

Наряду с физическим ростом происходит также интеллектуальный рост. Подросток начинает мыслить по-другому. Он думает в терминах конкретных действий и событий, начинает осознавать такие абстрактные понятия, как честь, верность и справедливость. С развитием абстрактного мышления ему открывается мир безграничных возможностей. Подросток теперь может вообразить себе, «что было бы, если...»: каким был бы мир без войны, как понимающие родители должны обращаться с ним и т.д.

Этот мир полон возможностей, в нем есть множество путей для поиска себя. Подросток понимает: я могу стать нейрохирургом, или пилотом, или мусорщиком. Возможности не ограничены, и подросток может вообразить себя в различных ролях.

Разумный возраст

Подростковый возраст можно назвать возрастом разума. Ребенок уже способен логически мыслить и видеть логические следствия разных поступков. Он логически осмысливает не только свои собственные рассуждения, но и доводы взрослых. Именно по этой причине подросток часто кажется «спорщиком». На самом деле он просто оттачивает свои навыки мышления.

Если окружающие взрослые понимают это, они могут вести интересные и полные смысла беседы со своим ребенком. Если они этого не понимают, в отношениях может возникнуть разлад, и подросток пойдет тренировать свои «интеллектуальные мускулы» в другом месте. Часто, благодаря быстрому развитию интеллекта и ненасытной тяге к новой информации, подросток может считать себя умнее, и, может быть, в чем-то он прав.

Новый уровень мышления приводит подростка к совершенно новым проблемам в области общественных отношений. Обсуждение «идей» с ровесниками и внимание к их точке зрения, с одной стороны, ведет к возникновению нового уровня близости, с другой же – к возникновению соперничества.

Таким образом, формирование так называемых клик (малых и замкнутых общественных групп) подростков скорее связано с идеологическим родством, чем с одеждой и цветом волос. Подростки, как и взрослые, чувствуют себя уютнее с теми, кто соглашается с ними, поэтому стараются как можно больше времени проводить в компании таких людей.

Формирование собственной морали и ценностей

Интеллектуальная способность к логическому осмыслению идей и поступков и представлению последствий определенных верований приводит подростка к еще одному испытанию: анализу системы ценностей, в которой он воспитан, и определению актуальности этой системы для него.

Если окружающие не понимают этой борьбы, они часто оказывают отрицательное влияние и отвращают подростка от тех ценностей, которым научили его раньше. Когда подросток расспрашивает взрослых об их ценностях, эти вопросы должны приветствоваться, необходимо стараться честно отвечать на них и поощрять подростка продолжать такие беседы. Если же взрослые осуждают подростка, или заставляют почувствовать себя виноватым в том, что он посмел усомниться в истинности их морали, то подросток будет вынужден обратиться со своими вопросами к кому-то другому.

Мысли о половых проблемах и браке

Еще одно важное испытание для подростка – это осознание своей сексуальности и обучение общественной роли мужчины или женщины. Как полагается вести себя с представителями противоположного пола? Как относиться к своим собственным сексуальным желаниям и мыслям? Часто взрослые не обращают внимания на эти вопросы, но для подростка они важны. Растущая сексуальность подростка – это часть его личности, а отношения с лицами противоположного пола – реальность, в которой мы живем.

Планы на будущее

Есть и еще одна проблема, общая для подростков всех времен. Это вопрос: чем я буду заниматься в жизни? Это не только выбор профессии, это глубоко духовные вопросы: какое занятие стоит того, чтобы посвятить ему жизнь? где я найду свое счастье? где я могу внести наибольший вклад? Эти вопросы могут показаться слишком философскими, но для наших подростков они совершенно реальны.

Конечно, подростки понимают, что любой выбор ведет к каким-то последствиям. Потом им придется делать следующий шаг, и каждый из них приближает подростка к конечной цели. Это всегда волнует их.

Если Вы желаете помочь детям, важно поделиться с ними воспоминаниями о своей собственной борьбе, своих собственных радостях и разочарованиях. Вы не должны давать своим подопечным готовые ответы, но вы можете помочь им в поиске, познакомить, например, с представителями разных профессий. Посоветуйте подростку пройти специальное тестирование или воспользоваться услугами специалистов по поиску профессии.

Несмотря на все сходства, не забывайте о пропасти, отделяющей современного подростка от подростков прошлого, а также о современной культурной обстановке, в которой подростки претерпевают описанные выше изменения. В чем же заключаются эти отличия?

ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

Технологии. Одно из самых заметных отличий заключается в том, что современные подростки выросли в мире с высокоразвитой технологией.

Современный подросток вырос, пользуясь интернетом; они развивались вместе. Сеть Интернет стала важной частью их жизни и оказывает на них как положительное, так и отрицательное влияние. У наших детей есть доступ к различным видеороликам, фильмам, к радиопередачам всего мира, к последним музыкальным новинкам, они могут общаться по сети с друзьями и посылать им сообщения в любую точку планеты. Интернетовские «чаты» быстро вытесняют телефонную связь как метод общения подростков между собой и способ обмена идеями. Эта технологическая реальность дает им связь с миром, а миру дает возможность влиять на них. Итак, современный подросток находится под влиянием столько культурных стимулов, сколько современные взрослые не могли себе и вообразить.

Знание о насилии и соприкосновение с ним. Другое культурное различие заключается в том, что подросток знает о человеческой жестокости гораздо больше, чем знали вы. Отчасти из-за технологических преимуществ, так как в средствах массовой информации много говорится о насилии, отчасти из-за того, что наша культура тяготеет к насилию, иногда просто одержима им.

Современные подростки видят насилие не только в кино и средствах массовой информации, многие из них испытали его на личном опыте. Большая часть подростков признается, что они часто наблюдают сцены насилия в школе. Некоторые подростки сами совершают акты насилия, в том числе убийства. Насилие всегда было частью нашей культуры, но современный подросток интеллектуально и эмоционально вовлечен в него больше, чем предыдущие поколения.

Распад семей. Третий культурный фактор, влияющий на современного подростка – это непрочность современной семьи. Помимо распада семейного ядра следует упомянуть о том, что подростки сегодня редко растут в большой семье: с дедушками, бабушками, дядями, тетями и прочими родственниками.

Сейчас подвижность людей возросла, поэтому часто семьи живут очень далеко от старших поколений. Раньше соседи могли заменить родителей, присматривая за детьми, но сегодня соседи обычно заняты и не могут этого делать. Школы некогда были более однородными, общество создавало более безопасную среду, в которой подростки могли общаться с другими людьми.

Сегодня такой безопасности больше нет. Все положительные влияния вне дома быстро тают. В прошлом подростки могли положиться на родственников, здравомыслящих соседей и общественные группы, современные же подростки часто лишены такой поддержки.

Знание о сексуальных отношениях и соприкосновение с ними. Наши подростки растут сегодня в насыщенной сексуальной атмосфере. Современные подростки живут в мире, в котором нет никаких правил,

связанных с сексом. Кино, пресса и музыка отождествляют секс с любовью и изображают его как часть полноценных отношений между людьми. Поэтому значительное число подростков ведет сексуально активный образ жизни. Подростки, не живущие половой жизнью, борются с такими мыслями: может быть, я упускаю что-то важное? может быть, со мной что-то не так? Те же, которые живут половой жизнью, тоже подавлены, они часто чувствуют, что их используют, что ими злоупотребляют, они опустошены морально.

Современные подростки живут в мире, в котором секс не только считается нормальной частью ухода, но и совместная жизнь до вступления в брак становится все более и более естественным делом. В этом мире современный подросток должен справляться с проблемами своей развивающейся сексуальности.

Размытость моральных ценностей. В прошлом большинство людей могло отличить нравственное от безнравственного. Для современного подростка такой морали не существует.

Впервые в истории целое поколение растет без определенных моральных ценностей. Ценности часто размыты; подростку говорят, что он может делать то, что нравится. Понятие зла относительно.

Проводя опрос подростков старшего возраста, социологи обнаружили, что 91% подростков соглашается с утверждением: то, что правильно для одного человека в конкретной ситуации, может не быть правильным для другого человека в сходной ситуации.

В обществе, в котором некогда так ценились честность и искренность, 57% сделали вывод, что лгать иногда необходимо. Современное поколение четко не представляет себе, что такое хорошо, а что такое плохо.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЭФФЕКТИВНОМУ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ПОДРОСТКОМ

Относитесь к ребенку как к взрослому, ведь он уже взрослый.

Подростки больше понимают себя и свое положение в обществе. Они уже не выглядят и не чувствуют себя детьми и пытаются приобщиться к взрослому миру. Этим объясняется их борьба за право считаться взрослыми. Именно борьба, так как некоторые родители или лица, их заменяющие, пытаются воспрепятствовать ребенку стать взрослым. Они привыкли за все эти годы относиться к нему как к несмышленому ребенку — постоянно следить, контролировать и решать за него. Если раньше ребенка это просто не устраивало, то теперь он категорически против этого. Подросток будет добиваться своей независимости, возможно, это выльется в открытый конфликт, который может закончиться побегами, самовольными уходами и девиантным поведением.

Лучшее, что может сделать родитель, воспитатель или наставник для ребенка в этот период, это относиться к нему как к взрослому. Стать взрослым для подростка – это, прежде всего, перенять у значимого взрослого умение отвечать за себя, за свое настоящее и будущее, чтобы самостоятельно определять свою жизнь.

Придерживайтесь демократического (авторитетного) стиля воспитания.

Чтобы относиться к ребенку как к взрослому, достаточно придерживаться демократического стиля отношений. Распространенное представление о подростках, как о вечно спорящих и конфликтующих со взрослыми, является правдой, если взрослые придерживаются авторитарного стиля, с постоянным контролем и приказами. Если же взрослый, осуществляющий воспитательную функцию по отношению к ребенку, систематически и последовательно придерживается демократического стиля воспитания, разговаривает и сотрудничает с ребенком, то проблема конфликтов будет минимизирована. При демократическом стиле воспитания взрослый выступает для ребенка в роли друга, старшего товарища, наставника, которого не боятся, а уважают и прислушиваются. ***Родитель, воспитатель, наставник должен уважать и признавать право ребенка*** быть личностью с собственным мнением, желаниями и взглядами, как на свою собственную жизнь, так и на мир в целом. Если эти взгляды сомнительны, лучше не ставить ультиматумы и не критиковать ребенка, а говорить с ним спокойно, обращаясь к аргументам, к его «мозгу», а не чувствам. Это все может не дать моментального эффекта, но навык ведения диалога и здравые аргументы останутся в сознании подростка и в будущем дадут положительные результаты. В своей работе с детьми необходимо избегать приказов и выговоров; нет ничего конструктивнее и продуктивнее спокойного разговора двух равных людей. Сотрудничество взрослого и ребенка – самая предпочтительная форма отношений, важно договариваться с ребенком, он способен отлично вас понять.

Передайте ответственность ребенку. Поддерживайте его самостоятельность.

Цель любого взрослого, осуществляющего функцию образования, развития и воспитания – помочь ребенку стать личностью, способной самостоятельно организовывать свой жизненный путь. ***Передавать ребенку ответственность за себя*** не только в таких вопросах как самообслуживание, уборка комнаты, выполнение домашних заданий и пр., а в вопросах, подразумевающих ответственность за содержание своей настоящей и будущей жизни (выбор школы, специализации в классе, дополнительных занятий, друзей, выбор способов времяпровождения, профессии и прочее).

Необходимо помнить, что выбирать за подростка неэффективно в первую очередь для него самого. Когда ребенок выбирает сам,

он и только он, берет ответственность за себя. Выбор – это тяжелая умственная работа, приходится думать какой вариант наиболее подходящий, а иногда и какой наименее худший. Отметим, что современные формы работы с детьми позволяют моделировать ситуации выбора (это, прежде всего, игровые формы и проектная деятельность).

Задача взрослого «воспитателя» помогать, советовать, показывать различные варианты, разъяснять перспективы, предупреждать о подводных камнях. Важно достичь такого взаимодействия с подростком, чтобы он понял, что его жизнь отныне лишь в его руках, это позволит ему серьезно задуматься о том, к чему ведет его настоящее и что ждет его в будущем.

Дайте свободу, а не запреты.

Свобода – это ответственность, пробы и ошибки. Чем больше будет организовано ситуаций, в которых подросток сможет сделать свой выбор, за который он будет нести ответственность, прежде всего перед собой, тем более успешно он сможет адаптироваться в социуме.

Чем ребенок самостоятельнее, тем больше у него уверенности в себе. Он реалистичнее оценивает свои способности, он знает свои границы и возможности. Он готов активнее развиваться и выбирать для себя только лучшие жизненные пути. Самостоятельность и ответственность за себя – это отличные способы тренировать префронтальную кору (область мозга), которая активно формируется в период подросткового возраста. Она отвечает за такие важные функции, как планирование, самоконтроль, организованность, способность делать выводы, прогнозировать будущее, критическое мышление и т.д. Эти функции формируются в мозге человека последними и требуют активной тренировки. Учитывая эти факты, при взаимодействии с подростком необходимо создать специальные условия и в целом атмосферу, способствующую развитию у него данных качеств.

Расширяйте и поощряйте общение и социальные связи.

Одна из главных задач специалиста, родителя, наставника – создать для подростка такие условия, чтобы он умел становиться частью группы, активно выстраивать и проживать отношения между ее участниками. Успех в любом возрасте, в большинстве видов деятельности, все больше зависит от эффективности взаимодействия с людьми. Поэтому важно организовывать такое образовательное и досуговое пространство, где подросток смог бы научиться разбираться в своих эмоциях, управлять ими, распознавать эмоции и намерения других людей.

Важно поощрять интересы подростка и общение с другими детьми, как в школе, так и после нее. Особое значение для подростка представляет общение, связанное с культурой и общественной жизнью: мода, музыка, спорт, компьютерные игры, кино, живопись, литература, политика, различные социальные течения и многое другое. Это как раз те сферы досуга, в которых параллельно решается несколько задач: во-первых, обеспечение потребности подростков в общении, во-вторых,

упрочение чувства товарищества, возрастание степени консолидации, стимулирование трудовой активности, выработка жизненной позиции, обучение нормам поведения в обществе и принятие их. Учитывая тот факт, что подросткам важнее находиться именно в группе людей с такими же интересами, специалисту или наставнику можно использовать групповые формы работы с учетом интересов, способностей, талантов.

Следует избегать запретов на общение подростков с другими людьми (сверстниками или взрослыми), наоборот, следует создавать такие ситуации, в которых подростки смогут сполна познать мир отношений между людьми: первую влюбленность, дружбу, разочарование и пр. Например, разыграть ток-шоу с насущной и волнующей их темой, или организовать акцию, посвященную расширению социальных контактов.

Основной страх любого родителя, специалиста – если не ограничивать круг общения, то подросток попадет в дурную компанию. Такая ситуация безусловно может произойти в случае, если подросток не занят и у него много свободного времени или у него нет серьезного увлечения вне школы, или досуговая деятельность его не спланирована и не организована специальным образом. Важно дать возможность приобщиться к той компании сверстников или взрослых, у которых имеются продуктивные интересы, у которых не остается сил и времени на бездумное времяпровождение и поиск авантюр. Практически у каждого подростка есть увлечения и тяга к общению, и их важно соединить вместе – вовлечь ребенка в круг детей с такими же интересами.

Помните о том, что подростку необходимо проводить время наедине с самим собой, для обдумывания и осознания мыслей, чувств, переживаний.

Таким образом, эмоциональный интеллект, контроль над своими эмоциями и поведением можно улучшать только через общение с другими людьми, как с взрослыми, так и с ровесниками.

Поддерживайте контакт с подростком.

Подросток, так или иначе, все равно ориентируется на взрослых, несмотря на то, что он ярко может демонстрировать обратное. Дети стремятся проводить время со взрослыми – родителями, педагогами, наставниками, но при условии, что взрослые не «пилят» морализирующими беседами в позиции «я воспитатель – ты воспитуемый» про учебу и советами как жить, как думать и что делать. Современные подростки расположены к интересным людям, будь то родитель, учитель, тренер, или другой взрослый с интересной жизнью, к которым хочется тянуться и быть похожим на них.

Чтобы быть интересным взрослым, способным вдохновить и стать авторитетом для ребенка, требуется постоянная непрерывная работа над собой, личностное и профессиональное развитие, а также соблюдение в общении некоторых рекомендаций.

Не навязывайтесь ребенку. Подросток автономен и стремится проводить время с друзьями. Но у него всегда должна быть возможность побыть с вами. Находите время и желание для общения с ребенком, **искренне интересуетесь жизнью ребенка.**

Разделяйте с ребенком его чувства. Когда ребенок расстроен, переживает трудности, важно поддержать его именно эмоционально, но только если он готов к этому. Утешьте его, скажите, что понимаете, что он чувствует, можете привести пример из своей жизни т.п. Не столь важно решить проблему ребенка, как просто эмоционально поддержать его.

Искренне интересуетесь увлечениями ребенка. Попытка навязать подростку свои вкусы и предпочтения – провальна, предоставьте ребенку инициативу в выборе способов провести свободное время.

Разговаривайте на серьезные темы. Подростку интересны многие острые и сложные темы вроде политики, социальных проблем, нравственности, технологий, будущего. Специально организованный просмотр кинофильма поможет завести такой разговор и ненавязчиво выстроить обсуждение, развивая множество навыков коммуникации, передать знания о взрослой жизни и потренировать критическое мышление подростка. К серьезным разговорам также можно отнести и обсуждение планов ребенка на жизнь, к чему он стремится, кем хочет стать, как планирует этого достичь, но разговоры должны возникать не сами по себе, а внутри специально организованных мероприятий, в том числе досуговых, например, во время экскурсии или образовательного путешествия.

Будьте примером поведения. Ребенок лучше всего усваивает модели поведения, которые наблюдает в реальности. И никак не те, которым вы учите на словах.

Выберите индивидуальный путь в образовании.

Специалистам, наставникам, работающим с детьми важно помнить, что жизнь ребенка не должна вращаться вокруг школы, все больше вклад в развитие ребенка и успешность его будущего вносят различные дополнительные занятия вне школы, внеурочная деятельность. **Образование ребенка в широком смысле должно быть индивидуализировано**, то есть исходить из его интересов и способностей, направленности его личности, строиться под каждого ребенка индивидуально.

Школа не центр жизни ребенка. Центр жизни сам ребенок. Осознание себя, своего пути важнее, чем зазубривание предметов ради оценок. Если ребенок не знает себя, свои способности, таланты и желания, он может ошибиться с выбором будущего учебного заведения. Выходом из этого является создание условий для познания ребенком самого себя: на что направлены интересы ребенка и чем он хочет заниматься, какие у него есть возможности, способности и ограничения.

Позволить ребенку исследовать свои интересы, используя возможности досуговой деятельности, имеющей компонент

профессионального самоопределения. Мир настолько огромен, сложен и интересен, что школа не способна полностью показать всю его насыщенность. И ребенок должен самостоятельно открывать новые грани мира, изучать, чем бы он мог заниматься. Он может в спокойном темпе постоянно экспериментировать со своими интересами на протяжении практически всего подросткового периода, все больше углубляясь и разбираясь в себе. Нельзя понять, что ты имеешь к чему-то интерес и задатки, не узнав и не попробовав это даже в ситуациях, моделирующих реальность (здесь так же актуальны игровые формы работы от сюжетно-ролевых игр, до практикумов, имитирующих какую-либо профессию). Поэтому поддерживайте действия ребенка по изучению мира профессий и различных увлечений. Лишь перепробовав много вариантов, разобравшись, что нравится, а что нет, подросток может понять себя и сделать оптимальный выбор.

В деятельности по профессиональному самоопределению подростка важно помочь ему с выбором профессии. Профессиональный выбор подростка, к сожалению, в большинстве случаев происходит по «детскому» сценарию, то есть за подростка принимают решения взрослые, как показывает практика, чаще и сами дети предоставляют выбор случаю или взрослым. Необходимо включать подростков в деятельность, в которой ребенок приступит к активному поиску подходящей профессии, при этом осознавая свои реальные возможности. Следует развивать истинные **способности и предпочтения подростка.** Важно наполнять жизнь детей такими мероприятиями, в которых они могли бы тренировать креативность мышления, умение проектировать, это поможет быстро приспосабливаться к изменяющимся условиям жизни и находить нестандартные выходы из различных жизненных ситуаций.

Наставнику или иному специалисту, работающему с подростками лучше отказаться от гендерных стереотипов. Обывательские представления о том, что девочки не способны к техническим наукам или мальчики не могут играть в театре и т.п. – вредны для ребенка. Подобные убеждения способны в результате привести к проблемам во взрослой жизни ребенка. Например, неуверенность в своих способностях в ряде занятий у девочек или неспособность проявлять эмоции у мальчиков. Гендерные стереотипы часто заставляют детей, даже с выраженными способностями, отказаться от выбора той или иной профессии (например, отказ девочек от технических специальностей и точных наук). Такие стереотипы созданы обществом и не имеют под собой реальных оснований. Человек любого пола имеет способности и право заниматься любой профессией, тем более в современном обществе.

Способы поддержания самооценки подростка

1. Поддерживайте теплые и крепкие отношения с ребенком, сохраняйте доверие.

2. **Помните про утомляемость подростка** в пубертатный период (ребенок становится вялым, неуклюжим, быстро устает и долго спит – это нормальные явления).

3. **Будьте аккуратны с заявлениями о внешности ребенка.**

4. **Признавайте и хвалите успехи ребенка.** У подростка сильная потребность в признании и уважении, которую нужно поддерживать. Замечайте успехи ребенка и хвалите его. Важно в похвале обращать внимание не столько на то, какой ребенок способный и молодец, а на то, что стало причиной его успеха – его усилия и работа. Таким способом вы сможете выработать у ребенка позицию, что успех приходит благодаря прилагаемым усилиям, а не врожденным способностям.

5. **Не увлекайтесь критикой ребенка.** Если ребенок допустил ошибку, обсудите ее спокойно и один раз, максимально отстраненно от личности ребенка. В случае неудач объясняйте ребенку, что каждый человек в чем-то лучше и хуже других. Что **нельзя быть лучшим во всем**. Но всегда можно стать лучше, приложив усилия.

6. **Признавайте свои ошибки.** Не бойтесь признать свою ошибку, и не скрывайте ее от ребенка. Позвольте ребенку поправить вас. Это позволит снять с ребенка страх неудачи и поможет ему больше рисковать. Ребенок должен знать, что ошибка – это нормально и что учиться нужно всю жизнь, даже взрослому, а в случае неудачи – пытаться еще и еще раз.

7. **Не сравнивайте ребенка с другими** детьми или взрослыми. Он не должен равняться на детей ваших друзей или на вас в детстве. У него свой уникальный жизненный путь и он абсолютно другой человек. Такие сравнения способны лишь вызвать чувство вины, что негативно скажется на уверенности и инициативности ребенка.

8. **Сравнивайте ребенка только с самим собой.** Ребенок должен видеть, и гордиться своим прогрессом в развитии.

9. **Откажитесь от общих фраз, ярлыков и оценок** ребенка. Такие фразы токсичны и программируют ребенка, задавая определенные рамки поведения. Никаких: «руки-крюки», «нечего было и пытаться», «правильно о тебе говорят» и пр.

КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ СПРАВИТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА?

Взрослые могут и должны исполнять роль наставников для детей

Кто же все-таки оказывает большее влияние – взрослые или ровесники? Влияние взрослых наставников, несомненно, является более весомым в тех сферах жизни подростка, которые определяют его будущее. Да, в чем-то подросток поддается влиянию друзей, но влияние взрослого окружения все равно важнее для его мышления и поведения.

Родители и значимые взрослые оказывают влияние на планы подростков, связанные с работой и карьерой. Друзья же влияют

на непосредственные решения: прогулять ли занятие, с кем встречаться, как подстричься, во что одеться.

В таком сложном мире живут современные подростки. Но положительно то, что они ждут советов. Окружающие взрослые оказывают на подростков большее влияние, чем ровесники, в общих, глобальных вопросах.

Сила принятия и отвержения

Подросток должен чувствовать, что его принимают. Один четырнадцатилетний мальчик сказал: «Больше всего мне нравится то, что они принимают меня таким, какой я есть. Они не пытаются сравнивать меня». Этот подросток чувствует себя благополучным, потому что его принимают.

Внешние выражения отвержения могут быть разными, отвергнутые дети всегда подвержены психологическим проблемам, начиная с низкой самооценки, недостатков морального развития, неумения противостоять агрессии и заканчивая проблемами сексуальной идентичности.

Принятие подростка – коррекция поведения

Подростку нужно услышать, что вы принимаете его даже тогда, когда не одобряете его поведения. Добрые слова, которые помогут подростку прислушаться к вашим словесным наставлениям. Перед тем как сообщать ребенку, что вы хотите, всегда говорите: «Я хорошо к тебе отношусь. Я буду так же к тебе относиться, даже если ты не последуешь моему совету, но именно потому, что я так к тебе отношусь, я должен дать тебе этот совет». А потом делитесь своими мудрыми мыслями.

Потребность подростков в заботе

Подростки, растущие в теплой, нежной, ободряющей, положительной эмоциональной атмосфере, скорее всего, расцветут пышным цветом и принесут плоды, когда достигнут зрелости.

Избегайте злоупотреблений

Противоположность заботы – злоупотребление. Подростки, которые слышат враждебные, резкие, грубые или оскорбительные слова, вероятно, справятся с этим во взрослом возрасте, но шрамы от словесных злоупотреблений останутся на всю жизнь.

Взрослые, злоупотребляющие своей властью физически, шлепая, толкая, избивая детей, могут причинить вред физическому развитию подростка, но еще более серьезный вред можно причинить его эмоциональному развитию и значительно осложнить этим его взрослую жизнь. Насилие чрезвычайно вредно для формирования психики подростка.

Как научить подростка справляться с гневом?

Управление гневом – это определенный навык, который следует воспитывать.

В первую очередь взрослый должен обнаружить, какие шаблоны поведения уже выработаны у подростка. К тому времени, как ребенок

достигает подросткового возраста, у него уже выработалась привычная реакция на гнев.

Большинство подростков тяготеет к тому или иному выражению гнева: внешнему или внутреннему взрыву.

Гнев молчаливого подростка опасен внутренним взрывом, потому что когда гнев накапливается и с ним никто не работает, он постепенно пожирает подростка изнутри. Помните, гнев возникает, когда подросток думает, что кто-то поступил с ним несправедливо. Если с этим чувством не поработает обидевший подростка, это приведет его к ощущению горечи, одиночества, изоляции и, наконец, депрессии. Гнев, который накапливается внутри, ведет также к пассивно-агрессивному поведению. Подросток снаружи кажется пассивным, он не ввязывается в ссоры, но постепенно чувствует все больше горечи и начинает вести себя так, чтобы причинить как можно больше боли человеку, на которого злится, или себе. Пассивно-агрессивное поведение может повлечь за собой утрату интереса к занятиям в школе и спорту, и вызвать интерес к наркомании, сексуальной активности, причем все это будет делаться назло. Иногда после нескольких месяцев депрессии подростки, которые копили гнев внутри, внезапно взрываются и ведут себя агрессивно, попадают в криминогенную среду.

С другой стороны, многие подростки склонны к внешнему взрыву. Это происходит когда взрослые говорят или делают что-то, что подростки считают неправильным. Тогда они реагируют криками, грубыми, часто бранными словами, выражающими несогласие с тем, что сделал или не сделал родитель. Некоторые подростки бросаются бутылками, ломают ручки, водят машину на бешеной скорости, «случайно» роняют тарелки и проявляют свой гнев прочими вредными для здоровья способами. Если не отучить их от этих губительных привычек, то через несколько лет эти подростки будут словесно и физически оскорблять уже свою семью.

Для некоторых взрослых задача обучения подростков правильному выражению гнева становится сложной задачей.

Первый шаг к ее достижению – это определить уже существующую манеру поведения подростка в гневе. Невозможно воспитать у него зрелое отношение к гневу, не поняв, как он относится к нему сейчас.

Как нам помочь своему подростку, если он внутри кипит от гнева, если он уходит от нас и не хочет с нами общаться? Если мы поймем, как сердится ребенок – выражается ли это в виде внешнего взрыва или взрыва внутреннего, то сможем ему помочь.

Если вы поняли, каким образом ребенок выражает свой гнев, вам нужно сделать следующий шаг: выслушать рассерженного подростка. Это очень трудная работа.

Почему так важно слушать гневные речи подростков? Потому что нельзя справиться с гневом, пока не поймешь причины, которые его вызвали.

Почему подросток сердится? Потому что случилось что-то, что он воспринимает как несправедливость, нелепость или жестокость. Конечно, его восприятие может быть неправильным, но ему кажется, что было совершено зло (подросток сердится потому же, что и взрослый: ему кажется, что что-то не так).

Таким образом, когда подросток выражает свой гнев словесно – даже если это дикие вопли – взрослые должны быть благодарны. В этом случае они получают хорошую возможность узнать, что творится в уме и сердце подростка. Эта информация жизненно важна, если мы хотим помочь подростку справиться с гневом.

Мы должны выяснить, почему подросток сердится – что из происшедшего он воспринимает как зло, какую несправедливость учинили по его мнению, какое предательство совершили. Если мы не выслушаем подростка и не постараемся решить с ним эту проблему, то он затаит гнев в себе. Если же сможем выслушать подростка и узнать причину проблемы, то сможем добиться вполне разумной реакции.

Как сохранить самообладание? Трудность заключается в том, что мы часто реагируем отрицательно на гневные слова подростков еще до того, как услышим их соображения. Мы сердимся на то, как подростки говорят с нами, часто теряем самообладание и начинаем кричать на них. Взрослый заявляет: «Замолчи и ступай к себе в комнату. Ты не имеешь права говорить со мной таким тоном!»

Поступая таким образом, мы обрываем поток общения и уничтожаем возможность открыть для себя причину гнева подростка.

В этот момент важнее всего обнаружить источник его гнева. Подросток – единственный, кто может дать вам эту информацию. Если он орет на вас, значит, он пытается вам что-то сказать. Мудрый взрослый станет слушать. Я предлагаю вам взять ручку и бумагу, чтобы записать то, что скажет подросток. Это поможет вам обратить внимание на сообщение, а не манеру изложения. Запишите то, что сказал ваш подросток. Что он считает несправедливым? Не защищайтесь. Это не сражение, сейчас время слушать. Переговоры или борьба будут позже, но сейчас мы собираем секретную информацию, которая совершенно необходима для заключения мирного соглашения с подростком.

Когда первый взрыв гневных слов закончен, поделитесь с подростком своими соображениями по поводу содержания того, что вы услышали, и попросите пояснений. Вы можете сказать: «Мне кажется, ты сказал, что сердился, потому что... Я правильно понял?». Такой вопрос покажет подростку, что вы его слушали и хотите послушать еще. Он неизбежно будет вынужден рассказать вам еще что-нибудь. Возможно, этот рассказ будет таким же темпераментным или чуть тише, но подросток продолжит делиться с вами тем, что его расстраивает. Продолжайте записывать то, что слышите. Не поддавайтесь искушению защищаться. Напомните себе, что это второй

раунд слушания. Когда подросток умолкнет, снова повторите суть его претензий и дайте ему еще одну возможность высказаться, чтобы иметь как можно более полное представление о проблеме. После третьего раунда подросток почувствует, что вы отнеслись к нему серьезно. Он будет потрясен тем, что вы делаете заметки и сознательно уделяете ему столько внимания. Когда подросток почувствует, что вы искренне выслушиваете его соображения, только тогда можно переходить к третьему шагу. Невозможно переоценить умение выслушивать подростка, когда он в гневе.

Как вести себя с молчаливым подростком? Что же делать, если гнев подростка взрывается внутри, а не снаружи? Молчаливому подростку гораздо труднее помочь. Его нежелание делиться тем, что его тревожит или рассердило, заставляет окружающих чувствовать себя беспомощными. Если мы чрезмерно контролируем жизнь подростка, принимая за него все решения, подросток чувствует себя бессильным. Он неспособен развивать свою независимость и самостоятельность и ему кажется, что хранить молчание – единственный способ одержать верх. Когда подросток молчит, он контролирует ситуацию, по крайней мере, в данный момент.

Другая причина, по которой подростки могут хранить молчание, когда сердятся: они знают по опыту, что если начать делиться, то взрослые выходят из себя. Эти подростки, уставшие от ссор, предпочитают молчать, а не выслушивать потоки осуждающих слов. Взрослые стыдят их, унижают, ранят. Они не хотят снова с этим сталкиваться. Им проще заставить себя смириться и ни с кем не делиться причиной своего гнева. Все попытки будут расцениваться как приставание и заставят подростка еще сильнее замкнуться. Взрослому придется признать свои прошлые ошибки. Устранение негативной реакции – первый шаг на пути создания атмосферы, в которой подросток снова сможет делиться причинами, вызвавшими его гнев.

Когда подросток понимает, что может спокойно делиться своими переживаниями, он так и поступает. Если подросток боится или стесняется, если его стыдят, унижают, плохо с ним обращаются, он предпочитает просто уединиться. Наша задача – создать такую эмоциональную атмосферу, чтобы подросток мог свободно рассказывать о своем гневе. Когда молчаливый подросток снова начинает говорить, мы должны проделать сложную работу по выслушиванию, о которой рассказали выше.

Гнев подростка оправдан. После того как вы определили основной метод подростка реагировать на гнев и выслушали его, приступайте к третьему шагу по обучению ребенка позитивной реакции на гнев. Это подтверждение его права на гнев.

Если мы не обращаем внимания на чувства подростка, то выстроить позитивные отношения невозможно. Вот почему третий шаг так важен. Если вы не понимаете, как можно поддерживать подростка в гневе, вы никогда не научите его управлять этим гневом.

Лучший способ искренне воспринять чувства другого человека – сопереживание: поставьте себя на место этого человека и попытайтесь увидеть мир его глазами. Для нас, взрослых, это значит стать на время подростком, вспомнить о неуверенности в себе, перепадах настроения, стремлении к независимости и самостоятельности, важности признания со стороны сверстников и отчаянной потребности в любви и понимании со стороны родителей.

Если взрослый может отождествить себя с разозленным подростком, не спорит с ним и считает его гнев правомерным, то обида подростка проходит, потому что к нему отнеслись уважительно и без насмешек. Очевидно, что шаг второй, слушание подростка, должен предшествовать шагу три, принятию его гнева.

Когда начать объяснять свою точку зрения и искать решение проблемы? Когда вы внимательно выслушали подростка и поддержали его, заверив, что понимаете его гнев и другие чувства, вы можете приступить к следующему шагу работы с гневом: объясните свою точку зрения и ищите решение проблемы.

Теперь и только теперь взрослый может поделиться с подростком своим собственным мнением. Если сделать это до выполнения трех вышеперечисленных шагов, то может возникнуть ожесточенный спор, сопровождающийся резкими, грубыми словами, о которых потом все пожалеют. Если вы слушали внимательно и согласились с тем, что подросток имеет право сердиться, он так же выслушает вашу точку зрения. Подросток может с вами не согласиться, но он будет готов слушать вас и искать выход из сложившейся ситуации.

Иногда, слушая соображения подростка, мы можем начать понимать, что он прав. Надо поделиться своей точкой зрения открыто, свободно, сердечно, но и твердо.

Наша задача – всегда помогать подросткам справляться с гневом и находить решение проблемы. Если в душе и сердце подростка копится невысказанный гнев, это худшее, что может произойти. Это заставляет подростка испытывать горечь и отчаяние. Подросток чувствует себя отвергнутым и нелюбимым.

Если вы обучите подростка справляться с гневом и обращать его во благо, вы внесете самый большой вклад, какой только можете, в эмоциональную, социальную и духовную жизнь наставляемого.

ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Трудновоспитуемость подростка, несоблюдение им норм и правил, установленных в обществе, в науке рассматривается через явление, которое называется ***девиация***.

Всему миру, социальному бытию и каждому человеку свойственно отклоняться от оси своего существования, развития. Причина этого

отклонения лежит в особенностях взаимосвязи и взаимодействия человека с окружающим миром, социальной средой и самим собой.

Отклонение в поведении – **девиантное поведение** – является, таким образом, естественным условием развития человека, жизни всего общества.

Девияция (отклонение) является одной из сторон явления изменчивости, которое присуще как человеку, так и окружающему его миру. Изменчивость в социальной сфере всегда связана с деятельностью и выражается в поведении человека, которое представляет взаимодействие его с окружающей средой, опосредованное внешней и внутренней активностью подростка. Как уже было сказано ранее, поведение может быть нормальное и отклоняющееся.

Нормальное поведение подростка полагает взаимодействие его с микросоциумом, адекватно отвечающее потребностям и возможностям его развития и социализации. Если окружение ребенка способно своевременно и адекватно реагировать на те или иные особенности подростка, то его поведение всегда (или почти всегда) будет нормальным.

Отклоняющееся поведение может быть охарактеризовано как взаимодействие ребенка с микросоциумом, нарушающее его развитие и социализацию вследствие отсутствия адекватного учета средой особенностей его индивидуальности и проявляющееся в поведенческом противодействии установленным нравственным и правовым общественным нормам. Антиобщественное противоправное поведение человека, воплощённое в его проступках (действиях или бездействии), наносящих вред как отдельным гражданам, так и обществу в целом.

Типичными проявлениями девиантного поведения являются такие поведенческие реакции, как: демонстрация, агрессия, вызов, самовольное и систематическое отклонение от учебы или трудовой деятельности; систематические уходы из дома и бродяжничество, пьянство и алкоголизм детей и подростков; ранняя наркотизация и связанные с ней асоциальные действия; антиобщественные действия сексуального характера; попытки суицида.

Основные причины и факторы девиантного поведения детей

Биологические факторы, провоцирующие девиантное поведение детей выражаются в существовании неблагоприятных физических или анатомических особенностей организма человека, затрудняющих его социальную адаптацию. К ним относятся:

- генетические особенности и заболевания, передающиеся по наследству. Это могут быть нарушения умственного развития, дефекты слуха и зрения, телесные пороки, повреждения нервной системы;
- психофизиологические, связанные с влиянием на организм человека психофизиологических нагрузок, конфликтных ситуаций, химического состава окружающей среды;

- физиологические, включающие в себя дефекты речи, внешнюю непривлекательность, недостатки конституционно-соматического склада человека, которые в большинстве случаев вызывают негативное отношение со стороны окружающих, что приводит к искажению системы межличностных отношений ребенка в среде сверстников, коллективе.

Биологические причины:

- органическое поражение головного мозга вследствие патологии беременности и родов, родовых травм, внутриутробных и ранних постнатальных интоксикаций, мозговых инфекций, черепно-мозговых травм;
- патология нервной системы;
- соматическая ослабленность;
- наследственная отягощенность психическими и наркологическими заболеваниями.

Семейные причины девиантного поведения:

- смерть родителей;
- конфликтные отношения между родителями;
- асоциальное или криминальное поведение близких членов семьи;
- психические заболевания родителей;
- жестокое обращение, насилие в семье, в том числе сексуальное;
- оскорбления, пренебрежительное отношение, безнадзорность;
- хроническая психологическая травматизация;
- недостаточная осведомленность о своем прошлом, отсутствие чувства защищенности и семейной принадлежности;
- дисгармоничный стиль воспитательных и внутри семейных отношений, сочетающий в себе, с одной стороны, потворство желаниям ребенка, гиперопеку, а с другой – провоцирование ребенка на конфликтные ситуации, или характеризующийся утверждением в семье двойной морали: для семьи – одни правила поведения, для общества – совершенно другие;
- нестабильный, конфликтный стиль воспитательных влияний в неполной семье, в ситуации развода, длительного раздельного проживания детей и родителей.

Важным фактором отклонений в психосоциальном развитии ребенка является неблагополучие семьи. Следует выделить определенные стили семейных взаимоотношений, ведущих к формированию асоциального поведения несовершеннолетних:

- ***социально-экономические факторы*** включают социальное неравенство; расслоение общества на богатых и бедных; обнищание значительной массы населения, ограничение социально приемлемых способов получения достойного заработка; безработицу; инфляцию и, как следствие, социальную напряженность;

• **морально-этические факторы** проявляются, с одной стороны, в низком морально-нравственном уровне современного общества, разрушении ценностей, в первую очередь духовных, в утверждении психологии «вещизма», падения нравов; с другой – в нейтральном отношении общества к проявлениям девиантного поведения.

Психологические факторы, в которые включаются наличие у ребенка психопатологии или акцентуации (чрезмерное усиление) отдельных черт характера. Эти отклонения выражаются в нервно-психических заболеваниях, психопатии, неврастении, пограничных состояниях, повышающих возбудимость нервной системы и обуславливающих неадекватные реакции подростка.

Дети с явно выраженной психопатией, которая является отклонением от норм психического здоровья человека, нуждаются в помощи психиатров.

Дети с чрезмерно усиленными чертами характера, что является крайним вариантом психической нормы, чрезвычайно уязвимы для различных психологических воздействий и нуждаются, как правило, в социально-медицинской реабилитации наряду с мерами воспитательного характера.

В каждый период развития ребенка **формируются некоторые психические** качества, черты личности и характера.

У подростка наблюдается **два процесса развития психики**: либо **отчуждение** от той социальной среды, где он живет, либо **приобщение**.

Если в семье ребенок чувствует недостаток родительской ласки, любви, внимания, то защитным механизмом в этом случае будет выступать отчуждение. Проявлениями такого отчуждения могут быть: невротические реакции, нарушение общения с окружающими, эмоциональная неустойчивость и холодность, повышенная уязвимость, обусловленные психическими заболеваниями выраженного или пограничного характера, отставанием или задержкой психического развития, разными психическими патологиями.

Характерологические подростковые реакции, такие как отказ, протест, группирование, являются, как правило, следствием эмоционально зависимых, дисгармоничных семейных отношений.

В случае несформированности системы нравственных ценностей подростка сфера его интересов начинает принимать преимущественно корыстную, насильственную, паразитическую или потребительскую направленность. Для таких подростков характерен инфантилизм, примитивность в суждениях, преобладание развлекательных интересов.

Социально-педагогические факторы выражаются в дефектах школьного, семейного или общественного воспитания, в основе которых лежат половозрастные и индивидуальные особенности развития детей, приводящие к отклонениям в ранней социализации ребенка в период детства с накоплением негативного опыта; в стойкой школьной неуспешности

ребенка с разрывом связей со школой (педагогическая запущенность), ведущей к несформированности у подростка познавательных мотивов, интересов и школьных навыков.

Появление в жизни детей значимого взрослого позволяет предупредить различные формы девиаций, развивает у детей, особенно категории риска, сеть полезных и значимых социальных контактов, что в свою очередь повысит их гражданскую ответственность и правовую культуру. Появление наставника у ребенка особой категории позволяет осуществлять профилактику, сглаживать и устранять деструктивное поведение, инфантилизм, конфликтное взаимодействие подростка с социумом, что содействует его успешной адаптации и интеграции в общество.

КАКИЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ В НАСТАВНИЧЕСТВЕ НАД НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ?

В процессе взаимодействия с несовершеннолетними наставник подбирает наиболее эффективные формы работы, это могут быть индивидуальная, групповая и смешанная формы работы.

Наставническая деятельность включает в себя такие направления как:

- профориентационная работа;
- работа с семьей подростка;
- работа с педагогическим коллективом ОУ;
- работа со сверстниками, одноклассниками;
- работа со следующими организациями: служба занятости, КДН,

спортивные школы, клубы по месту жительства и др.

Методы работы наставника с детьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации:

- наблюдение;
- курирование – способ сохранения и поддержания контакта наставника и подростка, контроля ситуации со стороны наставника;
- интервенция – специфический способ «вхождения» в личностное пространство для минимизации (устранения) негативной адаптации и стимулирования позитивной адаптации личности в изменяющихся ситуациях;
- коррекция – процесс исправления тех или иных нарушенных функций;
- психолого-педагогическая поддержка – своевременное позитивное воздействие педагога (наставника) и родителей (взрослых) на подростков с целью формирования у них адекватной самооценки, способности противостоять негативному влиянию окружающих, эмоциональному шантажу, рэкету и оказание психологической помощи в решении этих проблем;

- психологическая помощь – это особая деятельность наставника, осуществляемая в процессе решения жизненно важной задачи, возникающей у подростка группы риска при непосредственном взаимодействии;
- реабилитация – это система мероприятий по восстановлению психических функций, организованная определенным образом, оптимизирующая жизнь личности в соответствии с ее потребностями и способностями;
- социально-психологическая профилактика – это предупреждение возможных негативных последствий поведения, нежелательных для обучения и развития подростков;
- социально-психологическое сопровождение – протекающий во времени процесс создания социально-психологических условий изменения;
- консультирование – превентивная, упреждающая помощь, предотвращающая развитие нежелательных осложнений.
- тренинг – многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы и организации с целью гармонизации профессионального и личностного бытия человека.

****В рамках краткосрочного наставничества одним из часто применяемых является метод сопровождения.***

Под сопровождением понимается деятельность, обеспечивающая создание условий для принятия субъектом развития оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора (***упрощенная трактовка: сопровождение – это помощь субъекту в принятии решения в сложных ситуациях жизненного выбора***). Имеется в виду поддержка, в основе которой лежит сохранение максимума свободы и ответственности субъекта развития за выбор варианта решения актуальной проблемы.

ТЕХНИКИ НАСТАВНИЧЕСТВА

- **Сопровождение** – наставник выполняет учебные задачи вместе с тем, кто учится;
- **«Посев»** – техника, которая применяется для подготовки ученика к изменениям. Сказанное наставником может быть непонятным с первого взгляда, однако раскрывает свое значение и ценность, когда ситуация потребует определенного знания или умения;
- **Катализация** – наставник погружает ученика просто в водоворот изменений, провоцируя новый способ мышления, изменения в идентичности и/или перестройку жизненных ценностей;
- **Демонстрация** – способ объяснения непонятного собственным примером, показом своих умений. Наставник показывает то, о чем говорит, показывает собственным поведением;
- **«Сбор урожая»** – применяется для замечания, осознание достижений, подведение итогов. В этом случае наставник задает вопрос: «Чему ты научился?», «Насколько это полезно?»

Формы индивидуальной работы наставника

<i>Универсальные формы (в зависимости от ситуации могут выступать как составляющие компоненты более сложных индивидуальных форм работы)</i>	<i>Формы поддержки становления индивидуальности ребенка</i>	<i>Формы работы, содействующие проявлению индивидуальности ребенка</i>	<i>Формы психолого-педагогической коррекции индивидуальных особенностей ребенка</i>
✓ диагностическая беседа ✓ консультация ✓ совет ✓ рекомендация ✓ психолого-педагогическая поддержка ✓ обсуждение проблемы ✓ предложение ✓ поручение ✓ включение в совместную работу	✓ провести 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) ✓ предложить пройти консультации у специалистов ✓ оказать индивидуальную помощь в развитии	✓ демонстрация/презентация умений ребенка (выставка, концерт, сборник стихотворений или песен, организация авторских творческих вечеров, творческих отчетов, доска достижений, проект, выполнение важных поручений)	✓ чтение книг, просмотр фильмов, имеющих отношение к проблеме ребенка и содержащих воспитательный потенциал ✓ мотивация участия в тренингах личностного роста ✓ отработка навыков целеполагания, ведения переговоров, рефлексии, анализа ошибок в поведении

	творческих способностей ✓ поручить выполнить какое-то задание в соответствии с его увлечениями ✓ принять участие в общественно- значимом деле		
--	---	--	--

Основные принципы сопровождения подростка в условиях жизнедеятельности

Рекомендательный (необязательный для исполнения) характер.

Ведущей идеей сопровождения выступает положение о необходимой самостоятельности подростка в решении актуальных для его развития проблем, именно поэтому логика сопровождения диктует необходимость отказа от «законодательных» решений. Ответственность за решение проблемы остается за подростком, его родителями или лицами, их заменяющими, педагогами, близким окружением.

«На стороне ребенка». Очевидно, что «виновником» любой проблемной ситуации развития подростка выступает не только социальное окружение или природный генотип ребенка, но и особенности его личности. Проще говоря, в проблемных ситуациях ребенок часто бывает не прав. Казалось бы, справедливость требует объективного анализа проблемы, однако не стоит забывать, что «на стороне взрослых» их жизненный опыт, многочисленные возможности независимой самореализации, множество социальных структур и организаций.

Очень часто на стороне подростка только он сам, важно дать понять ему, что наставник с ним заодно и стремится решить каждую проблемную ситуацию с максимальной пользой для ребенка.

Непрерывность или стабильность сопровождения. Наставник прекратит сопровождение ребенка только тогда, когда реализует программу сопровождения, что значит, что проблема будет решена или подход к ее решению будет очевиден. Этот принцип означает также и то, что подростки, будут обеспечены непрерывным сопровождением в течение необходимого периода.

Автономность наставника выступает гарантом защиты от административного давления со стороны различных служб в отношении к наставляемому ребенку.

Взаимодействие между наставником и наставляемым проходит несколько стадий и предполагает постепенное установление устойчивого, доверительного контакта

Стадия взаимодействия	Содержание и характер контакта	Основная тактика	Результат
1. Расположение к общению	Использование общепринятых норм и фраз. Сдержанное и доброжелательное обращение. Ровное отношение, отсутствие чрезмерных эмоциональных реакций. Непринужденная беседа на отвлеченные темы. Отсутствие советов, уверений, навязчивости	Одобрение, согласие, безусловное принятие	Принятие согласия
2. Поиск общего интереса	Поиск нейтрального интереса. Внимание к интересам подростка. Переход с нейтрального на лично значимый интерес. Подчеркивание уникальности личности. От общих суждений о людях к конкретному человеку. От его ценностей к состояниям и качествам	Ровное отношение, заинтересованность, подчеркивание уникальности личности	Положительный эмоциональный фон, согласие
3. Выяснение предполагаемых положительных качеств	Рассказ о положительных качествах, поиск оригинального видения. Демонстрация отношения к этим качествам. Отношение к отрицательным качествам других. Поиск качеств у себя	Принятие того, что предлагает партнер, авансирование доверием	Создание ситуации безопасности, безусловное принятие личности
4. Выяснение предполагаемых опасных качеств	Уточнение границ и интересов личности. Выяснение качеств, мешающих общению.	Принятие позитивного без осуждения,	Ситуация доверия, открытости

	Представление, прогнозирование ситуаций общения. Сомнения, выяснение того, что непонятно. Высказывание о собственных негативных качествах.	сомнения, возражения	
5. Адаптивное поведение партнеров	Подчеркивание положительных и учет негативных качеств. Подчеркивание динамики представлений о человеке, индивидуальности и ее учет в общении. Обсуждение того, что будет представлять трудности. Желание приспособливаться к особенностям другого.		Ситуация доверия, открытости, безопасности, безусловное принятие личности
6. Установление оптимальных отношений	Общие планы действий. Совместная разработка плана общения. Нормативы общения, взаимодействия. Распределение ролей. Составление планов по самоизменению, принятие обязательств при совместном взаимодействии	Общие намерения	Согласие на выполнение плана взаимодействия

В функционал наставника также можно включить: создание и поддержание связей между наставляемым подростком, школой и местом проживания, подготовку его к интеграции в самостоятельную жизнь и поддержку подростка в его дальнейшем жизнеустройстве, передачу умений эффективно взаимодействовать с различными социальными службами, организациями.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММ КРАТКОСРОЧНОГО НАСТАВНИЧЕСТВА

В работе с несовершеннолетними, как правило, реализуются два вида программ наставничества долгосрочного и краткосрочного.

Сопровождаемое долгосрочное общение ребенка с взрослым волонтером-наставником, направленное на повышение эмоциональной и социально-бытовой готовности к самостоятельной жизни, снижение вероятности попадания детей в различные группы риска, повышение мотивации детей на получение образования и профессиональную реализацию, улучшение эмоционального климата в семье и стабилизацию детско-родительских отношений является наиболее приоритетным.

Вместе с тем, краткосрочное наставничество, в котором к роли наставников для подростков привлекаются успешные политические деятели, представители власти и бизнеса, спортсмены, деятели культуры способствует раскрытию ребенка, повышению его самооценки, уверенности в себе, развитию его лидерских качеств; раскрытию личностного потенциала, расширению жизненного кругозора. Данный формат предполагает проведение серии индивидуальных тематических встреч, получение информации о возможностях развития в будущем.

Проведение встреч по программе краткосрочного наставничества

При проведении встреч важно четко понимать цель наставничества, которая заключается в том, чтобы *сопровождать подопечного/наставляемого, помочь ему разработать его жизненный проект, соблюдать социально-приемлемые модели поведения и понять важность получения образования, построения трудовой карьеры.*

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

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 результатами его усилий.

Каждая встреча состоит из трех этапов:

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 может длиться час-полтора. На первой встрече предлагаются различные материалы к обсуждению. На встречах желательно иметь под рукой бумагу А4, цветные карандаши.

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 подросток 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). Необходимо соблюдать ритуал: каждый записывает свои обязательства. Наставник учит этому подростка.

Сквозные темы для проработки на всех встречах программы

1. Подростки и молодые люди, включённые в наставничество - люди трудной судьбы. Им может быть нелегко рассказывать о себе. Постарайтесь постепенно формировать представление о своем подопечном: что он любит, его возраст, день рождения, его предпочтения, как он проводит свое свободное время и т.д. Постарайтесь больше узнать о его интересах, но это не должно принимать форму допроса или интервью, это должно проходить в форме диалога.

2. Напоминайте смысл вашего взаимодействия в процессе наставничества, что мотивирует вас и чем вы могли бы ему помочь. Объясните важность постоянного обучения, важность получения образования и необходимость его непрерывности в современном мире, важность выбора будущей профессии.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПЕРВОЙ ВСТРЕЧИ (ЗНАКОМСТВА) НАСТАВНИКА С НАСТАВЛЯЕМЫМ

Основной целью знакомства с ребенком на первой встрече является установление контакта, важно попытаться завоевать доверие ребенка. Для этого нужно сначала с ним просто поговорить, и лишь потом задавать интересные вопросы.

Полезнее первую встречу провести в комфортной непринуждённой обстановке (в отдельном кабинете, при полном отсутствии посторонних лиц, на свежем воздухе, в сквере, где разговор может состояться более открытым и доверительным). В процессе встречи можно поиграть, порисовать с детьми, чтобы они привыкли и перестали смущаться.

Основная задача первого общения с ребёнком – узнать о нем, о его жизненной позиции, взглядах, увлечениях как можно больше, расположить его к вашему совместному общению.

Важно отметить, что возникшим доверием нельзя злоупотреблять и выведывать сведения, которыми ребенок не хотел бы делиться с посторонним человеком.

Продолжительность первого интервью с ребёнком составляет 15-30 минут, без учёта совместного планирования будущих мероприятий.

Примерный план проведения встречи

- Здравствуй! Давай с тобой знакомиться. Меня зовут.... А тебя как зовут? *(Как можно тебя называть? Как можно к тебе обращаться?)*

- В ближайшие два месяца мы будем с тобой периодически встречаться, общаться, о чём-то говорить, что-то обсуждать, решать какие-то вопросы или проблемные ситуации, ставить цели.

С настоящего времени я твой наставник.

- Ты знаешь, кто такой наставник и чем он занимается?

- Если ты не против, давай мы поговорим о тебе.

- Сразу хочу тебя предупредить: воспитывать я тебя не буду, ругать и критиковать за какие-то поступки тоже не буду. Потому надеюсь, что у нас сложатся доверительные отношения. Я ведь тоже смогу с тобой делиться своими мыслями и что-то рассказывать из своей жизни. Как ты к этому относишься?

- Насколько мне известно, тебя поставили на учёт в КДН. Как ты думаешь, почему, что ты сделал такого, что тебя и твоих родителей вызывали на комиссию?

- Как ты отнёсся к тому, что тебе пришлось стоять перед такой большой комиссией и отвечать на их вопросы? Что ты чувствовал в тот момент? Что тебе помогло «выстоять»?

Дайте комментарий, о том, что в жизни бывают ситуации неприятные, и все люди допускают ошибки, важно другое, как человек может с этим справиться и кто с ним рядом в этот момент. Можете привести какой-то момент из своей жизни или обсудить ситуацию из кино?

- А как думаешь ты, такие ситуации влияют на дальнейшую жизнь человека?

Поблагодарите ребенка за честный взрослый разговор, что он открылся, высказывался, подчеркните его смелость, похвалите и плавно перейдите на то, чтобы побольше узнать об интересах и предпочтениях ребенка.

- А ты можешь рассказать, чем тебе нравится заниматься? Что тебе нравится в людях? Какие фильмы тебе нравятся? У тебя много друзей?

Во время беседы давайте так же информацию о себе, относительно тех вопросов, которые задаете?

- Расскажи, с кем ты живёшь дома?

Обычно ребенок на 1-е место ставит наиболее значимое для него лицо, к которому он испытывает чувство привязанности. На последнем месте ребенок называет наименее значимое для него лицо.

- Ты хотел бы что-нибудь рассказать о своей семье?

Если ребёнок хочет поговорить о своей семье, необходимо его выслушать без критики и оценки родителей. Если ребёнок не хочет говорить о своей семье, на этом можно прекратить расспросы и перейти к совместному планированию встреч (учитывая цели и задачи, обозначенные наставнику в рекомендациях).

- Замечательно! Видно, что ты любишь свою семью (маму; папу; брата/сестру; бабушку/дедушку). Теперь, кроме родителей и твоих друзей, у тебя буду ещё я. И давай мы вместе с тобой запланируем наши следующие встречи.

Спланируйте ближайшие даты встречи, место и приблизительное время встреч, чтобы вам обоим было удобно, ориентируйтесь, прежде всего, на возможности ребенка (обозначьте даты, которые точно не подойдут). Зафиксируйте даты в ежедневнике, или подготовьте заранее себе и ребенку бланк календаря, для фиксации встреч, этот ритуал придает серьезности общению и учит ребенка соблюдать договоренности, при наличии мобильного телефона обменяйтесь контактами, так же следует договориться о том, как вы будете связываться друг с другом. Перейдите к прощанию, предупредив, что ваше общение и встреча подходит к концу.

- Как хорошо у нас получается работать вместе. Я этому очень рад.

И вообще, я рад нашему знакомству, надеюсь, мы будем дружить.

- Следующая наша встреча состоится, как мы договорились и будем с тобой рассуждать о (в зависимости от сценария и темы, которую вы собираетесь обсудить).

ВСТРЕЧА 2. МОЕ БУДУЩЕЕ. УЧИМСЯ СТАВИТЬ ЦЕЛИ

На этой встрече с подростком обсуждаются темы: «Каким я вижу свое будущее», «Будущее как возможность. Как мне туда попасть», «Какая помощь и от кого мне может быть нужна в движении к моему будущему». Очень важно обсудить эти вопросы, это позволит ученикам развить навыки, которые будут полезны им как в настоящее время, так и в будущем. Важно поощрять и мотивировать непрерывность получения образования.

Вы можете следовать следующему **СЦЕНАРИЮ** при общении со своим подопечным:

Шаг 1. поприветствуйте подопечного, узнайте, как он добрался до Вас, помогите ему расположиться, приготовить все необходимое для беседы (папку, бумагу, ручку), выключить звук на телефоне. Уточните для подростка, будете ли Вы принадлежать вашему общению полностью или может быть так, что Вам придется отвлекаться, объясните это исключительностью дела, которое может Вас отвлечь.

Шаг 2. Уточните самочувствие подростка. Поделитесь тем, что произошло у Вас важного с момента вашей последней встречи, спросите, что важного произошло у него. Также, Вы можете предложить подростку воду или чай.

Шаг 3. Назовите тему сегодняшней встречи. Скажите что-то вроде «Знаешь, в своей жизни я уже убедился (убедились), как важно представлять свое будущее и планировать шаги к нему, и сегодня мы обсудим это вместе».

Шаг 4. Поощрите подростка рассказать Вам, каким он видит свое будущее. Если подросток испытывает затруднения в том, чтобы сформулировать ответы, предложите ему сделать рисунки или выписать ключевые слова на бланке «Каким я вижу свое будущее», обсудите их. При необходимости, расскажите историю или приведите пример.

Шаг 5. Предложите обсудить, что может приблизить нас к своему будущему. Выслушайте ответы подростка. Просите его привести примеры. Сообщите, что в жизни очень важна постановка цели и составление плана.

Шаг 6. Как ставить перед собой цели и достигать их. Алгоритм, который следует обсудить:

- Выбери цель, которая является важной и значимой, но также и реалистичной.

- Выдели шаги, необходимые для достижения поставленной цели. Лучший способ достижения чего-либо – делать это шаг за шагом.

- Пропиши, к кому и за какой помощью тебе нужно обращаться в своем движении к цели.

- Расскажи какому-нибудь взрослому важному для тебя человеку о своем плане. Обсуди. Если сомневаешься в полученных рекомендациях, обсуди с другими взрослыми, которым доверяешь.

- Скорректируй план.

- Никогда не бойся допустить ошибку. Если ты не выполнишь какой-либо этап, то не стоит думать, что все не удалось. Следует определить, что пошло не так и попытаться исправить это. Подробнее мы обсудим, как быть с неудачами и ошибками, на отдельной встрече.

- Следует думать о достижении поставленной цели. Следует думать только о хорошем при достижении поставленной цели.

Вы можете помочь наставляемому, рассказать ему о своем опыте, когда вы пытались чего-то добиться и также ставили перед собой определенные цели и достигали их. Также будет полезно рассказать о ситуациях, когда вы не добивались того, чего хотели, это позволит проанализировать шаги, которые не были выполнены.

Шаг 7. Заранее сообщите подростку о том, что встреча близится к завершению. Спросите, нужно ли более глубоко обсудить какую-либо тему, нужно ли поговорить о чем-нибудь еще.

Шаг 8. В конце встречи наставник и подросток могут взять на себя обязательства по тому, что они делают до следующей встречи (наблюдение, поиск информации и так далее). Обязательства должны быть взаимными и добровольными. Необходимо соблюдать ритуал: каждый записывает свои обязательства. Наставник учит этому подростка.

Шаг 9. Вместе уточните и запишите день, время, место следующей встречи. Подросток может использовать для записей шаблон календаря, который вы ему подготовили.

Шаг 10. При прощании, обязательно поблагодарите подростка за встречу и сформулируйте, что для Вас в ней было важным, спросите о его настроении и самочувствии.

Дополнительный материал можно использовать в ШАГЕ 6

«MOVER - Двигатель, источник энергии»

Нарисуй таблицу с пятью столбцами с названием М-О-В-Е-Р, в каждом столбце запиши максимальное количество элементов.

После заполнения столбцов выбери самые важные критерии успеха.

Мера:	Цели:	Ценности:	Следует избегать:	Основные результаты:
• Какие ресурсы вы готовы	• Чего вы хотите достичь?	• За какие ценности вы	• Какие результаты	Какие элементы Цели не могут являться

инвестировать (время, деньги, энергия, человеческий ресурс)? Какие показатели не должны быть в избытке?	• Какие результаты хотите получить? • Что нужно достичь? • Что вы хотите, чтобы произошло?	будете сражаться? • Какие ценности нельзя ставить под угрозу?	НЕ стоит получать? • Каких изменений или результатов следует избегать?	предметом переговоров? • Что нужно достичь, чтобы результат считался успешным? • Какие цели являются обязательными для достижения?
--	--	--	---	--

ВСТРЕЧА 3. КРУГ ДРУЗЕЙ, ЗНАЧИМЫЕ И ВАЖНЫЕ ЛЮДИ В МОЕЙ ЖИЗНИ

На этой встрече с подростком можно обсуждать вопросы: «С кем я дружу», «Кто является для меня старшими друзьями, наставниками», «Что помогает нам дружить и поддерживать дружбу», «Кого бы я хотел видеть среди своих друзей». Важно подчеркнуть для детей то, что важно замечать отличия между людьми. Также, постарайтесь поговорить с подростком о том, как меняется дружба в современном мире, нащупать идеи о том, как друзья влияют и будут влиять на его дальнейший жизненный путь.

Вы можете поднять самооценку молодого человека следующими способами

- Выразите свое расположение без слов, используйте открытые позы, благожелательные интонации.
- Выслушайте его, похвалите его, поддержите его.
- Расскажите о своих схожих ситуациях.
- Личным примером, помогите подростку определить возможные границы открытости.
- Предложите ему работать вместе, над совершенствованием своих навыков помогающих поддерживать отношения с людьми.

С подростком иногда нужно просто помолчать или послушать его, не торопиться в попытке охватить тему. Особенно, если чувствуется напряжение или подросток закрывается. Вероятно, это травматичная зона

Навыки общения, способность заводить и поддерживать дружеские отношения, понимание своего референтного круга, являются опорой

в достижении жизненных целей, служат дополнительным ресурсом для личностного и профессионального развития. Это дополняет ощущение надежности и стабильности во внутренний мир подростка.

Тема дружбы – очень личная. Сценарий составлен с избыточными вариантами действий. Внимательно следите за реакцией подростка и своими ощущениями и оценивайте степень комфорта обеих сторон для возможности продолжать разговор в выбранном направлении. Так же оцените степень «глубины» погружения в тему. Возможны варианты: деловая беседа или более глубокий – личностная беседа, при условии наличия взаимного доверия. Вы можете подготовиться к обсуждению темы, используя теоретические материалы (см. далее БЛАНК 1).

Вы можете следовать следующему **СЦЕНАРИЮ** при общении со своим подопечным:

Шаг 1. Соблюдайте привычный ритуал встреч: поприветствуйте подопечного, узнайте, как он добрался до Вас, помогите ему расположиться, приготовить все необходимое для беседы (папку, бумагу, ручку), выключить звук на телефоне.

Шаг 2. Поделитесь тем, что произошло у Вас важного с момента вашей последней встречи, если есть пересечения с темой предыдущей встречи, постарайтесь выделить это. Спросите, что важного произошло у него.

Шаг 3. Обозначьте тему встречи: «Круг друзей, значимые и важные люди, их роль в моей жизни».

Шаг 4. Расскажите подростку о своих друзьях, которые у Вас были в его возрасте. В рассказе вы можете опираться на эти вопросы: изменился ли состав ваших друзей сегодня? что для вас было важным в отношениях с друзьями? случалось ли, что вы ссорились? что позволяло вам помириться? были ли случаи, когда дружба прекращалась? что было причиной? кто из друзей вашего детства и сегодня находится в вашем близком круге? что для вас значат эти отношения?

*Ваш рассказ поможет подростку задуматься о его ситуации взаимодействия с близкими людьми, расположит к продолжению общения в заданном вами формате открытости, определит степень возможного доверия. **Внимание! Вы сами оцениваете степень и глубину открытости!**

Шаг 5. Поддержите желание подростка рассказать Вам о его друзьях, значимых для него людях.

Шаг 6. Поговорите о том, что для подростка является важным в дружбе. Вы можете «поиграть». Запишите отдельно друг от друга ответ на вопрос: что я ценю в дружбе? (Запишите каждый на отдельном листе). Сравните свои записи и обсудите: какие характеристики совпали? в чем отличие ваших представлений о дружбе?

Шаг 7. Поделитесь с подростком, кто в Вашей жизни сыграл заметную, важную для Вас роль. Это могут быть знакомые Вам люди или те, о ком вы знаете из рассказов, литературы; как реальные люди, так и герои художественных произведений, фильмов, мультфильмов. Как они повлияли на Вашу жизнь? Чему Вы у них научились? За что Вы могли бы сказать им «спасибо»?

* На встрече вы можете предложить подростку заполнить таблицу (БЛАНК 1). Или оставить это для его самостоятельной работы дома и обсудить на следующей встрече.

Шаг 8. Совместно с подростком вспомните, какой образ будущего у него есть (обратитесь к материалам предыдущей встречи). Попросите его представить, кого он бы хотел взять в свое будущее из своих друзей, «учителей»? С кем бы ему хотелось «идти по жизни рядом»? Это могут быть реальные люди, уже известные ему, а могут быть образы, тех людей, с которыми ему хотелось бы быть. Что для него важно во взаимоотношениях с этими людьми?

Постарайтесь обратить внимание, насколько образ будущего подростка совпадает с представлением о близком круге его общения. Если они сильно отличаются, корректно обратите его внимание на это несоответствие.

Шаг 9. Обратите внимание подростка, что дружба и сохранение отношений требуют желания и усилий от каждого, находящегося в этих отношениях. Обозначьте важность умения дружить. Обсудите «Важные составляющие для сохранения дружеских отношений» (БЛАНК 2).

Важные составляющие для сохранения дружеских отношений:

1. сдерживать обещания;
2. совершать небольшие добрые дела;
3. быть лояльным. **Лояльные люди преданы, надежны, блажелательны (хранят тайны, избегают сплетен, поддерживают других);*
4. уметь слушать;
5. признавать свои ошибки и просить прощения;
6. устанавливать ясные ожидания.

Шаг 10. Заранее сообщите подростку о том, что встреча близиться к завершению. Спросите, нужно ли более глубоко обсудить какую-либо тему, нужно ли поговорить о чем-нибудь еще.

Шаг 11. В конце встречи Вы можете договориться с подростком выполнить задание к следующей встрече (БЛАНК 3). Обязательства по выполнению задания должны быть взяты осознанно и добровольно.

Шаг 12. Вместе уточните и запишите день, время, место следующей встречи. Подросток может использовать для записей шаблон календаря.

Шаг 13. При прощании, обязательно поблагодарите подростка за встречу и сформулируйте, что для Вас в ней было важным.

БЛАНК 1

Как правило, в нашей жизни встречаются люди, которые оставляют в ней след. Эта таблица поможет Вам их вспомнить и понять, кто и чем помогает или может помочь Вам двигаться к вашей мечте.

Мои «учителя» - это люди, которых я уважаю и чему- то у них учусь.	Их качества, которые я выделяю для себя как наиболее ценные.	Что бы я хотел у них узнать? Чему научиться?	За что я благодарен этому человеку?

БЛАНК 2

ВАЖНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ДРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ:

4. Сдерживать обещания.
5. Совершать небольшие добрые дела.
6. Быть лояльным. **Лояльные люди преданы, надежны, благожелательны (хранят тайны, избегают сплетен, поддерживают других)*
7. Умеют слушать.
8. Признавать свои ошибки и просить прощения.
9. Устанавливать ясные ожидания

БЛАНК 3

МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ДРУЖБЫ.

1. Прежде чем дать себе или кому-нибудь обещание, подумай, сможешь ли ты его сдержать. Понаблюдай за собой, держишь ли ты обещания.

2. Напиши письмо человеку, другу или знакомому, которого ты бы хотел поблагодарить.

3. Постарайся всю неделю говорить о других только хорошее. Посмотри, удалось ли тебе это.

4. В разговорах с людьми постарайся больше слушать, чем говорить. Понаблюдай за своими впечатлениями. Что тебе удалось увидеть, почувствовать?

5. Если у тебя возникнет ситуация, за которую стоит извиниться, напиши записку с извинением, если не сможешь сказать его сразу человеку.

6. Вспомни ситуацию, когда у тебя и у другой стороны были разные ожидания. Подумайте вместе, как прийти к общему знаменателю. Совмести ваши ожидания.

Их ожидания

Мои ожидания

Как могло бы быть

ВСТРЕЧА 4. ОШИБКИ И НЕУДАЧИ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

На этой встрече молодой человек может обсуждать вопросы: «Что помогает мне побеждать», «Как закрепить успех», «Чем могут быть полезны ошибки и неудачи».

Вы можете поднять самооценку молодого человека следующими способами

- Выразите свое расположение без слов, используйте открытые позы, благоприятные интонации.
- Выслушайте его, похвалите его, поддержите его.
- Постарайтесь поделиться с ним вашим опытом достижения успеха, а также использования неудач и ошибок - расскажите, что помогло Вам с ними справиться, и как это повлияло на ваше становление.
- Помогите подростку понять ценность и положительного, и отрицательного опыта.

Вы можете следовать следующему **СЦЕНАРИЮ** при общении со своим подопечным:

Шаг 1. поприветствуйте подопечного, узнайте, как он добрался до Вас, помогите ему расположиться, приготовить все необходимое для беседы (папку, бумагу, ручку), выключить звук на телефоне. Уточните для подростка, будете ли Вы принадлежать вашему общению полностью или может быть так, что Вам придется отвлечься – объясните это исключительностью дела, которое может Вас отвлечь.

Шаг 2. Уточните самочувствие подростка. Поделитесь тем, что произошло у вас важного с момента вашей последней встречи, спросите, что важного произошло у него. Также Вы можете предложить подростку воду или чай.

Шаг 3. Помогите найти на карте проекта и назовите тему сегодняшней встречи. Скажите что-то вроде: «Знаешь, в своей жизни я уже убедился (убедилась), что любой целеустремлённый путь не бывает идеальным и безошибочным, и сегодня мы обсудим это вместе».

Шаг 4. Способы работы с закреплением успеха

Важно замечать свои успехи и обязательно успевать насладиться ими, прежде чем поставишь следующую цель. Если ты достиг успеха в том, что было особенно трудно, обязательно похвали и вознагради себя.

Материалы для обсуждения

Секреты успеха олимпийских спортсменов

NB: Вы можете обсуждать с подростком, какие способы достижения успеха эффективны, не связывая это со спортом, если сочтете такой вариант более подходящим для Вашего подопечного.

«– В 20 лет Вы достигли почти всего, что хотели, как в учебе, так и в спорте – учились в вузе и установили мировой рекорд по плаванию. Какова тайна вашего успеха?»

– Главное – определить свои цели и мотивы. Мой жизненный девиз я взял от своего учителя латинского языка: “Мы не достигаем своих целей не потому, что они слишком тяжелы для достижения, нет – они тяжелы только потому, что мы не осмеливаемся их достичь”». Интервью Мировой звезды по плаванию, Михаэля Гросса (5-кратного чемпиона мира (1982-91); 13-кратного чемпиона Европы (1981—1987)).

1. Визуализируй желаемый результат

Многие спортсмены используют технику «ментального образа», или визуализацию, чтобы показывать лучшие результаты. Исследования мозговой активности тяжелоатлетов показали, что мозг активизируется одинаково как во время поднятия тяжестей, так и во время визуализации этого процесса.

Визуализация – это не просто мысли о предстоящем событии. Когда спортсмены визуализируют, они на самом деле мысленно чувствуют, как принимают участие в соревнованиях.

2. Избавься от противного соседа в своей голове

Что ты делаешь чаще: мысленно подбадриваешь себя или терзаешься внутренним монологом о страхе и неуверенности? Великие спортсмены, несмотря на все препятствия на своем пути, научились контролировать свои мысли. Им удалось избавиться от противного соседа в голове, который вечно напоминает о том, что они ни на что не способны.

«Разум управляет действиями» – утверждает спортивный психолог Антонис Хацигеоргиадис. – *«Если мы научимся регулировать свои мысли, то сможем управлять своим поведением».*

3. Ставь разумные цели

У всех олимпийских атлетов есть ясная цель. Попробуй использовать секрет, которым поделился олимпийский пловец и трехкратный золотой медалист доктор Гэри Холл Старший: «Когда ты ставишь себе цель, самое главное – это записать ее и повесить там, где ты будешь видеть ее каждый

день. Когда мне было 16 лет, и я готовился к своим первым Олимпийским играм, мой тренер написал все мои цели на дощечке для плавания, которую я использовал на каждой тренировке. Я не мог не обращать на них внимания, и, в конце концов, попал в олимпийскую команду. Найди свою личную дощечку – пусть это будет наклейка на мониторе или напоминание на телефоне – и сделай так, чтобы твои цели всегда были в твоей голове на первом месте. Что касается определения самих целей: они должны быть как можно более конкретными и выполнимыми».

4. Двигайся в «потоке»

Настроившись на состояние «потока» (другими словами, будучи «в ударе»), спортсмены могут достигать оптимальных результатов. Состояние «потока» характеризуется слиянием действия и осознанности, высокой степенью концентрации, ощущением спокойствия, уверенности в себе и полной вовлеченности в процесс. Такое состояние помогает спортсменам не отвлекаться на посторонние факторы, которые могут помешать их выступлению.

5. Непрерывно анализируй

Постоянный анализ собственных побед и поражений – еще одна общая для всех успешных спортсменов черта. После каждой тренировки они задаются вопросами о том, было ли сложно или легко, улучшились ли их результаты, что нужно исправить, чтобы стало еще лучше и так далее.

Вопросы для подростка: А есть ли у тебя самого свои ритуалы, которые помогают тебе выиграть или поддерживать уверенность?

Соблюдение ритуала уже связано с успехом. Важно, что ты сам себя настраиваешь на успех.

Вопросы для подростка: Подумай, какие фразы вселяют в тебя уверенность. Повторяя их перед важными, ответственными событиями, ты сможешь регулировать свой настрой.

Шаг 5. Как поступать с ошибками и неудачами

«Главное правило всех наездников: если упал – вставай и сразу же, не медля, садись снова на лошадь. Если позволишь себе задуматься – стоит или нет, будешь взвешивать все за и против и, наконец, решишь передохнуть и продолжить позже, страх будет вливаться всё глубже и глубже, пока вообще будешь бояться даже подойти к лошади».

Тем не менее, ошибки случаются, но их можно преодолеть.

1. Подробно анализировать стоит только те ошибки, которые **повторяются**.

2. В таком случае, следует выяснить **причины** и поработать с ними.

3. Сосредоточься на том, что ты можешь **изменить** в своих действиях или в ситуации.

4. Реши, как тебе стоит **действовать** в подобных ситуациях.

5. **Отрепетируй** новый вариант действий.

Вопросы для подростка: С какой ситуацией ты сам хотел бы поработать? Какой бы ты выбрал способ?

Шаг 6. Заранее сообщите подростку о том, что встреча близится к завершению. Спросите, нужно ли более глубоко обсудить какую-либо тему, нужно ли поговорить о чем-нибудь еще.

Шаг 7. В конце встречи необходимо, что бы **подопечный назвал, что из того, что он узнал, он собирается применить до следующей встречи с наставником.** Обязательства должны быть взаимными и добровольными. Необходимо соблюдать ритуал: каждый записывает свои обязательства. Наставник учит этому подростка.

Шаг 8. Уточнить и записать: день, время, место следующей встречи.

Шаг 9. При прощании, обязательно поблагодарите подростка за встречу и сформулируйте, что для Вас в ней было важным.

ВСТРЕЧА 5. ОБРАЗОВАНИЕ ЧЕРЕЗ ВСЮ ЖИЗНЬ

На этой встрече молодой человек может обсуждать вопросы: «Какой мой стиль учения», «Какие мои сильные стороны, которые я могу развивать», «Каким я вижу мое образовательное / профессиональное будущее и как я к нему планирую прийти», «Что я приобрел и смогу использовать после встреч с наставником».

Пожалуйста, обратите внимание! В рамках наставничества наиболее важно сконцентрировать ребенка на моделях образования «через всю жизнь», на формировании навыков учиться и, что еще более важно, переучиваться. В условиях быстрой смены технологических циклов человеку для успешности необходимо непрерывно учиться, расширять свои навыки, а иногда – забывать старые навыки. Пример: в ряду носителей информации при работе с компьютером: дискета – лазерный диск – флешкарта – внешний жесткий диск – облачное хранилище, – мы видим, как отмирают более ранние носители информации, и знания о них мешают, сдерживают людей начинать пользоваться новыми решениями.

При обсуждении результатов предыдущих встреч ориентируйтесь на воспоминания и фиксации самого подростка, пусть рефлексия будет настроена на него, на то, как он сам представляет то, что с ним произошло. Может так произойти, что какую-то из прошедших встреч подросток не будет упоминать или затруднится сформулировать ее результаты для себя, это не означает, что Вы не так сработали, но, возможно, для конкретного подростка тема этой встречи сейчас не актуальна или возник сложный вопрос, к обсуждению которого он не готов.

На этой встрече обязательно вспомните вместе, как подросток представил свое будущее при первом общении, какие шаги уже совершил, а какие еще ждут его в будущем.

Вы можете следовать следующему **СЦЕНАРИЮ** при общении со своим подопечным:

Шаг 1. Соблюдайте привычный ритуал встреч: поприветствуйте подопечного, узнайте, как он добрался до Вас, помогите ему расположиться, приготовить все необходимое для беседы (папку, бумагу, ручку), выключить звук на телефоне.

Шаг 2. Поделитесь тем, что произошло у Вас важного с момента вашей последней встречи, если есть пересечения с темой предыдущей встречи, постарайтесь выделить это. Спросите, что важного произошло у него. Если у подростка было задание, поинтересуйтесь, насколько удалось его сделать. Расскажите о выполнении обязательств, которые Вы брали на себя.

Шаг 3. Представьте тему сегодняшней встречи: «Образование через всю жизнь». Поясните, что эта встреча завершающая, она поможет подвести итоги вашего сотрудничества, для чего вы проанализируете все прошедшие встречи и обсудите идеи Подростка.

Современный взгляд на образование заключается в том, что каждый момент жизни может стать частью образовательного пути. Совершается переход от серфинга в интернете к образованию, от наблюдения за другими к самостоятельным пробам.

Современное образование – это образование через всю жизнь (непрерывное образование, lifelong learning – LLL).

Важно! Узнайте у подростка, есть ли какие-то важные дополнительные вопросы или темы, которые он хотел бы обязательно успеть проговорить на этой последней индивидуальной встрече с Вами. Уделите им время.

Шаг 4. Обсудите с подростком, как он сейчас может сформулировать «Каким ты видишь свое будущее и как ты к нему придешь?»

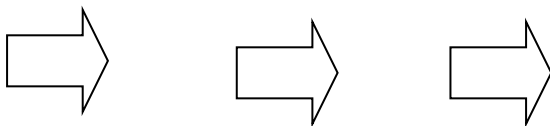
Подросток может воспользоваться фиксациями из первой встречи, чтобы вспомнить, какими у него были представления о будущем раньше, и увидеть, что изменилось.

Шаг 5. Предложите вспомнить, что было на встречах раньше и как они могут быть полезны на пути к его образовательному будущему. Используйте открытые вопросы вроде: что для тебя стало самым запоминающимся? что вдохновило? что ты возьмешь с собой в будущее? А потом – в зависимости от того, как пойдет дискуссия – дополните уточняющими вопросами: не помнишь, когда это было? а что мы тогда вообще обсуждали? Если подросток захочет проговаривать воспоминания, от встречи к встрече, также позвольте ему это. Подросток может воспользоваться листом, чтобы зафиксировать важные моменты.

Каким я вижу мое будущее сегодня? СХЕМА



Какие шаги ведут меня к нему?



	Что мне запомнилось	Что и как я буду использовать в движении к моему будущему
Встречи с Наставником		

Шаг 6. Обсудите, какие шаги подросток уже совершил за время ваших встреч. Это в основном те задания, о которых вы вместе договаривались, или его личные инициативы. Здесь Вы можете отметить для себя, как подопечный использует то, что получает на встречах (не использует, использует в образовательном процессе, использует в жизни).

Шаг 7. Воспользуйтесь одним или несколькими пунктами из материалов вариативной части, чтобы помочь подростку осознать особенности своего образовательного стиля и сильные стороны, которые можно развивать. Вначале Вы можете предложить ему пройти вместе тест на определение ведущего канала восприятия и обсудить полученные результаты. Это будет доверительный и открытый шаг. В обсуждении, подчеркните, что любое сочетание каналов восприятия имеет свои сильные стороны для успеха в обучении и карьере.

Шаг 8. Завершая встречу, обменяйтесь впечатлениями от общения, если вы поймете, что хотели бы продолжить общение, договоритесь о том, как вы будете его выстраивать в дальнейшем. При прощании, обязательно поблагодарите подростка за встречу и сформулируйте, что для Вас в ней было важным.

Вариативная часть:

1. Если подопечному интересно узнать больше о своем стиле обучения, Вы можете предложить для начала определить его ведущий тип восприятия: аудиальный, визуальный, кинестетический. Пусть он вспомнит и расскажет, как на протяжении ваших встреч ему было удобно работать. Как ему удобнее в школе/колледже работать с информацией. «Слушаю, наблюдаю, черчу схемы, записываю, важно двигаться...». Когда подопечный отвечает на эти вопросы, Вы можете в процессе слушания фиксировать: глаголы какого типа

он использует и дать обратную связь, к какому типу, на Ваш взгляд, он принадлежит.

Визуал. Часто употребляются слова и фразы, которые связаны со зрением, с образами и воображением. Например: «не видел этого», «это, конечно, проясняет все дело», «заметил прекрасную особенность». Рисунки, образные описания, фотографии значат для данного типа больше, чем слова. Принадлежащие к этому типу люди моментально схватывают то, что можно увидеть: цвета, формы, линии, гармонию и беспорядок.

Кинестетик. Тут чаще в ходу другие слова и определения, например: «не могу этого понять», «атмосфера в квартире невыносимая», «ее слова глубоко меня тронули», «подарок был для меня чем-то похожим на теплый дождь». Чувства и впечатления людей этого типа касаются, главным образом, того, что относится к прикосновению, интуиции, догадке. В разговоре их интересуют внутренние переживания.

Аудиал. «Не понимаю, что мне говоришь», «это известие для меня...», «не выношу таких громких мелодий» – вот характерные высказывания для людей этого типа; огромное значение для них имеет все, что акустично: звуки, слова, музыка, шумовые эффекты.

Часто у людей открыты разные каналы восприятия, можно ранжировать их. Для проверки своих гипотез воспользуемся тестом.

Какой твой ведущий тип восприятия? (методика автора С.Ефремцева).

Прочитайте предлагаемые утверждения. Поставьте знак «+», если Вы согласны с данным утверждением, и знак «-», если не согласны.

Тестовый материал:

1. Люблю наблюдать за облаками и звездами.
2. Часто напеваю себе потихоньку.
3. Не признаю моду, которая неудобна.
4. Люблю ходить в сауну.
5. В автомашине цвет для меня имеет значение.
6. Узнаю по шагам, кто вошел в помещение.
7. Меня развлекает подражание диалектам.
8. Внешнему виду придаю серьезное значение.
9. Мне нравится принимать массаж.
10. Когда есть время, люблю наблюдать за людьми.
11. Плохо себя чувствую, когда не наслаждаюсь движением.
12. Видя одежду в витрине, знаю, что мне будет хорошо в ней.
13. Когда услышу старую мелодию, ко мне возвращается прошлое.
14. Люблю читать во время еды.
15. Люблю поговорить по телефону.
16. У меня есть склонность к полноте.
17. Предпочитаю слушать рассказ, который кто-то читает, чем читать самому.

18. После плохого дня мой организм в напряжении.
19. Охотно и много фотографирую.
20. Долго помню, что мне сказали приятели или знакомые.
21. Легко могу отдать деньги за цветы, потому что они украшают жизнь.
22. Вечером люблю принять горячую ванну.
23. Стараюсь записывать свои личные дела.
24. Часто разговариваю с собой.
25. После длительной езды на машине долго прихожу в себя.
26. Тембр голоса многое мне говорит о человеке.
27. Придаю значение манере одеваться, свойственной другим.
28. Люблю потягиваться, расправлять конечности, разминаться.
29. Слишком твердая или слишком мягкая постель для меня мука.
30. Мне нелегко найти удобную обувь.
31. Люблю смотреть теле- и видеофильмы.
32. Даже спустя годы могу узнать лица, которые когда-либо видел.
33. Люблю ходить под дождем, когда капли стучат по зонтику.
34. Люблю слушать, когда говорят.
35. Люблю заниматься подвижным спортом или выполнять какие-либо двигательные упражнения, иногда и потанцевать.
36. Когда близко тикает будильник, не могу уснуть.
37. У меня неплохая стереоаппаратура.
38. Когда слушаю музыку, отбиваю такт ногой.
39. На отдыхе не люблю осматривать памятники архитектуры.
40. Не выношу беспорядок.
41. Не люблю синтетических тканей.
42. Считаю, что атмосфера в помещении зависит от освещения.
43. Часто хожу на концерты.
44. Пожатие руки много говорит мне о данной личности.
45. Охотно посещаю галереи и выставки.
46. Серьезная дискуссия - это интересно.
47. Через прикосновение можно сказать значительно больше, чем словами.
48. В шуме не могу сосредоточиться.

Ключ к тесту:

- Визуальный канал восприятия: 1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45.
- Аудиальный канал восприятия: 2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48.
- Кинестетический канал восприятия: 3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47. Уровни перцептивной модальности (ведущего типа восприятия) :

- 13 и более - высокий;
- 8-12 - средний;
- 7 и менее - низкий.

Результаты теста могут быть использованы при организации процесса обучения или для самообразования.

2. Если возникнет вопрос, как усовершенствовать свое образовательное движение, Вы можете рассказать, что существуют, различные исследования, анализирующие эффективность способов получения знаний, например конус обучения Э.Дейл.



Предложите подростку проанализировать, какими методами он чаще всего пользуется в образовательном учреждении и самостоятельно и подумать, как он может улучшить свой процесс обучения.

3. Еще один возможный вопрос к обсуждению, какой следующий образовательный шаг планирует подопечный. Есть такая модель «цикл Колба», работая по которой, можно проанализировать имеющийся опыт (какое-то конкретное действие) и продумать свой следующий шаг. Начинать анализ можно из любого сектора.

Думая о будущем действии, вспоминаем, что я уже раньше делал (конкретный опыт), что получилось/не получилось, чему эта ситуация меня научила и, исходя из этого, планирую и начинаю новое действие,

понимая, что я изменю в нем. Этим способом можно пользоваться самостоятельно.

**При
пра
нов**
Как
следующий шаг : Что
я изменю в
следующем
действии?



Терапевтические
к
(с
ч
Кто должен это
использовать?

Конкретный опыт
(действие) -
реализация
замысла,
применения
навыков и
компетенций



**Осмысление
опыта**
(рефлексия)
Что делал? Что
получилось? Что
не сработало?

**Сценарий занятия с элементами тренинга для подростков
«Полет на Луну»**

Цель: повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика девиантного поведения. Развитие креативных навыков и повышение самооценки.

Продолжительность занятия: 1 час

Ход занятия:

1. Организационный этап
2. Деятельностный этап
3. Заключительный этап

Перечень необходимого оборудования:

- визитки;
- мяч;
- доска;
- маркеры;
- скотч;
- песочные часы по 1, 3, 5 минут;
- раздаточный материал (списки, карточки с номерами, карточки со словами, ручки);
- свеча.

Содержание работы:

1 этап. Организационный.

Задача: Создать тёплую доверительную атмосферу.

1.Приветствие участников занятия и постановка цели, оформление визиток.

2.Выработка правил общения (закон «ноль-ноль», поднятая рука, право голоса, без оценок, уважай мнение другого и др.) Каждый участник тренинга ставит свою подпись под принятыми правилами.

2этап. Деятельностный.

Упражнение 1 «Импульс».

Задача: сплочение коллектива.

Участники группы стоят в кругу, взявшись за руки. Измеряется импульс группы в начале занятия: ведущий пожимает руку соседа справа, тот передает импульс пожатия следующему игроку, и так идет по цепочке, каждый стоящий в кругу по очереди слегка пожимает руку справа стоящему и ведёт счёт в течение 1 минуты. Через минуту результат (число) записывается на доске.

Упражнение 2. «Полёт на Луну».

Задача: выявление лидерских способностей и повышение самооценки участников.

Участники группы сидят в кругу. Им предлагается ситуация: «Все мы – команда космического корабля, который отправился на Луну с определённым заданием. В какой-то момент в управлении кораблём происходит сбой, и мы опускаемся на тёмную сторону Луны. До базы с оборудованием, где мы должны были оказаться, примерно 150 километров. Наша задача – добраться до базы и выполнить задание». Каждому из участников выдаётся бланк со списком вещей, которые есть на корабле для экстремальных ситуаций.

Ф.И. _____

		группа	I - I
Карта звёздного неба			
Кусок парашютного шёлка			
Ящик молочного порошка 50 кг			
Радиопередатчик на солнечных батареях			
Аптечка			
Надувная спасательная лодка для перехода трещин			
Контейнер со спиртом 50 кг			
Баллон с кислородом 50 кг			
Термометр			
Радиоприёмник на солнечных батареях			
Сухие концентраты 20 кг			
Коробок спичек			
Итого			

1. Ведущий сообщает, что за 3 минуты каждый самостоятельно должен проранжировать предметы по степени необходимости, начиная с самого главного, что нужно взять с собой в первую очередь. Итак, в первом столбце напротив каждого предмета должно появиться число от 1 до 12.

2. Ведущий сообщает, что за 5 минут группа должна сделать то же, что они делали индивидуально. Члены группы убеждают, доказывают свою точку зрения, в результате, заполняется II столбец у всех членов группы одинаково. Тренер наблюдает и контролирует работу групп.

3. Ведущий сообщает, что начинается заполнение III столбца: необходимо найти модуль разности данных I и II столбцов (от большего числа нужно отнимать меньшее значение в каждой строке).

4. Ведущий сообщает, что необходимо найти сумму значений III столбца и написать внизу «Итого».

5. Ведущий сообщает, что каждый из участников набрал определенное количество баллов и оглашает результаты.

Подведение итогов:

- 0-10 баллов – лидер-организатор, умеет организовать работу, умеет убедить, доказать и отстоять свою точку зрения.
- 11-20 баллов – лидер-информатор, способен выводить информацию, но не всегда может её доказать.
- 21-30 баллов – эмоциональный лидер, дискуссию ведёт очень эмоционально, но бездоказательно.
- 31-40 баллов – потенциальный лидер, его мнение часто не совпадает с мнением группы, склонен принимать чужое мнение.
- 41-50 баллов – скрытый лидер, почти не участвует в обсуждении, пассивен и со всем соглашается.

В результате каждый о себе узнаёт, что он является **лидером**, что положительно влияет на самооценку участников.

Тренер благодарит всех участников полёта на Луну за плодотворную работу, благодаря которой мы благополучно попали на базу и выполнили всё порученное нам задание. Подписанные бланки сдают тренеру, и после тренинга можно видеть, кто в группе умеет убеждать и вести за собой, так как верного образца заполнения бланка нет и быть не может.

Упражнение 3. «Стройся!».

Задача: выявление лидерских способностей.

Каждому на спину крепится номер от 1 до N (N – количество участников тренинга). Участники могут видеть номера любого из участников, кроме своего. Задача группы: не произнося ни слова, построиться в порядке возрастания номеров. После проверки выполненного задания, сесть в круг, передавая мяч по кругу из рук в руки, предложить высказаться: Легко ли было? В чём были трудности? Кто помог найти место? А может быть кто-то взял инициативу в свои руки и построил всю группу? (наблюдать, как ему подчинялись остальные)

Упражнение 4. «Встать столько, сколько скажу».

Задача: выявление лидерских способностей, тренировка социальной сензитивности.

Участники группы сидят в кругу. Тренер называет числа от 1 до N (N – количество участников тренинга). Должно встать столько человек, сколько сказал тренер, не договариваясь, никак не влияя друг на друга. Если встало больше или меньше человек, чем положено, то тренер ждёт, пока количество не станет необходимым.

Обсуждение: мяч по кругу. Каждый высказывается, почему он вставал или не вставал в разных ситуациях.

Упражнение 5. «Отгадай!».

Задача: развитие фантазии участников тренинга, выявление лидеров, которых участники понимают без слов.

Каждому на спину крепится листок со словом (сон, стакан, свет, ромашка, ужас, радость, стекло и т.д.). Участники могут видеть слово на спине любого из участников, кроме своего. Задача группы: не произнося ни слова с помощью жестов, мимики, звуков показать друг другу, какое слово написано у каждого. Если участник тренинга понял слово, то садится в круг на место, если нет, то ищет, кто может показать точнее. Когда все окажутся на местах, то тренер проверяет выполнение задания. Затем, передавая мяч по кругу из рук в руки, все высказываются о том, кого легче было понять.

Упражнение 6. «Импульс».

Задача: сплочение коллектива.

Это упражнение проводится в начале и в конце занятия, результаты фиксируются на доске. Как правило, в конце тренинга импульс группы возрастает, что очень радует участников.

Этап. Заключительный

Задача: Закрепление положительных эмоций.

Участники группы образуют круг. Горящая свеча передаётся из рук в руки по кругу и каждый, держащий свечу, говорит: «Мне сегодня понравилось, что...»

Сценарий занятия с элементами тренинга для подростков «Общаемся легко»

Цель: познакомить участников с основными приемами по обмену информацией, формировать умение ее обрабатывать, находить в ней жизненно важное для решения актуальных проблем.

Продолжительность занятия: 1 час

Ход занятия:

1. Знакомство участников
2. Анкета «Конфликтный вы человек?»
3. Упражнения
4. Рефлексия

Перечень необходимого оборудования:

- Стулья стоят кругом

- Бланки анкет «Конфликтный вы человек?» по количеству участников
- Бумага А4
- Ручки
- Конфеты
- Карточки с эмоциями (радость, грусть, злость, обида, безысходность и т.д.)
- Ватман или доска или флипчарт
- Маркер или мел

1. Приветствие ведущего

Добрый день, меня зовут... Рада предоставленной возможности общаться с вами. Наше занятие называется «Общаемся легко», на нем мы будем общаться, думать, рассуждать, мечтать, узнаем кое-что интересное про себя. Для начала предлагаю познакомиться.

2. Знакомство участников

Давайте познакомимся и сделаем это таким образом. Каждый по очереди (по кругу) скажет «Здравствуйте» и назовет свое имя, откуда он родом, где живет, а также одно из своих реальных хобби или увлечений, а затем в нескольких словах попробует объяснить, почему ему так нравится свое увлечение.

Давайте начнем с меня. Здравствуйте, меня зовут _____. Я родилась и живу в _____. Я люблю _____, потому что мне очень интересно, что ...

3. Анкета «Конфликтный вы человек?»

Ведущий предлагает заполнить анкету, которая поможет участникам лучше узнать себя, осознать свои проблемы.

АНКЕТА

1. В группе начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция:

- не принимаю участия;
- кратко высказываюсь в защиту той точки зрения, которую считаю правильной;
- активно вмешиваюсь и “вызываю огонь на себя”.

2. Выступаете ли вы на собраниях (классных часах) с критикой взрослых?

- нет;
- только если имею для этого веские основания;
- критикую всегда и по любому поводу.

3. Часто ли вы спорите с друзьями?

- только в шутку и то, если это люди не обидчивые;
- лишь по принципиальным вопросам;
- споры – моя стихия.

4. Вы стоите в очереди. Как вы реагируете, если кто-то лезет вперед?

- возмущаюсь в душе, но молчу: себе дороже;

- делаю замечание – надо же научить грубияна хорошему тону;
 - прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком;
5. Дома на обед подали несоленый суп. Ваша реакция.
- не буду поднимать бучу из-за пустяка;
 - молча возьму солонку;
 - не удержусь от едких замечаний, и, быть может, демонстративно откажусь от еды.

6. На улице или в транспорте вам наступили на ногу...

- с возмущением посмотрю на обидчика;
- сухо без эмоций сделаю замечание;
- выскажусь, не стесняясь в выражениях.

7. Кто-то в семье купил вещь, которая вам не нравится.

- промолчу;
- ограничусь коротким, но тактичным комментарием;
- выскажу все, что я об этом думаю.

8. Не повезло, на улице в лотерею вы просадили кучу денег.

Как вы к этому отнесетесь?

- постараюсь казаться равнодушным, но дам себе слово никогда больше не участвовать в этом безобразии;
- не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;
- проигрыш испортит мне настроение, подумаю, как отомстить обидчикам.

Ключ: 1-й вариант ответа – 4 очка, 2 – 2 очка, 3 – 0 очков. Идет подсчет баллов. Ведущий дает информацию:

22-32 очка. Вы тактичны и миролюбивы, уходите от споров и конфликтов, избегайте критических ситуаций на работе и дома. Изречение “Платон мне друг, но истина дороже!” не может быть вашим девизом. Вас иногда называют приспособленцем. Наберитесь смелости и, если обстоятельства потребуют, высказывайтесь принципиально, невзирая на лица.

12-20 очков. Вы слывете человеком конфликтным. Но это преувеличение. Вы конфликтуете, только если нет иного выхода, когда все другие средства исчерпаны. Вы способны твердо отстаивать свое мнение, не думая, как это отразится на отношениях к вам товарищей. При этом вы не “выходите за рамки”, не унижаетесь до оскорблений. Все это вызывает к вам уважение.

До 10 очков. Споры и конфликты – это ваша стихия. Ведь вы любите критиковать других, если же услышите замечания в свой адрес – можете съесть человека живьем. Это критика ради критики. Не будьте эгоистом. Очень трудно приходится тем, кто рядом с вами. Ваша несдержанность отталкивает людей. Не поэтому ли у вас нет настоящих друзей? Постарайтесь обуздать свой характер.

Каждый из вас может подумать: устраивает ли вас эта позиция или вы хотите изменить себя. Для этого нужно над собой поработать.

4. Упражнение «Истории»

Ведущий предлагает игру, позволяющую узнать интересные факты о собеседниках и потренироваться рассказывать о себе.

Участники по кругу рассказывают истории длиной в одно предложение. Оно может быть длинным, но не слишком затянутым, например: «Однажды я проходил мимо дерева и увидел котенка, который жалобно мяукал, и снял его с дерева».

Ведущий рассказывает свою историю, выслушивает всех и делает резюме: какие интересные истории они придумали, как хорошо они поступали в различных ситуациях и пр.

5. Упражнение «Комплимент»

Всем хочется стать чуточку лучше. Это я знаю по себе. А ведь есть много возможностей научиться жить бесконфликтно. Один из способов - умение делать комплименты.

Комплимент - это особая форма похвалы, выражение одобрения, уважения, признания или восхищения; любезные, приятные слова, лестный отзыв.

Комплименты - простое, но мощное средство, помогающее устанавливать хорошие отношения с другими людьми. Их говорят по разным причинам, но все они обычно доставляют удовольствие и поднимают вашу самооценку.

Ведущий развивает участников на пары и предлагает говорить друг другу комплименты.

6. Упражнение «Все мы чем-то похожи...»

Ведущий задает вопрос всем участникам:

— Как вы считаете, люди похожи друг на друга? А чем они могут быть похожи? (характером, стилем жизни, манерой поведения, общими взглядами, тем, что живут на планете Земля и т.д.)

— В то же время, этим же самым люди могут друг от друга отличаться (разные характеры, разные взгляды и т.д.)

— Как вы думаете, с какими людьми проще общаться – с теми, кто похож на вас или с теми, кто от вас сильно отличается? С кем легче найти общий язык?

— А хотели бы вы, чтобы все люди были друг на друга похожи и во всем всегда понимали друг друга? Не было бы скучно жить в таком мире?

— А что будет, если все люди станут настолько разными и непохожими друг на друга, что у них не найдется ничего общего? Представьте себе это. Смогут ли они тогда общаться между собой, что-то делать вместе?

Ведущий подводит ребят к выводу, что все мы в чем-то похожи друг на друга, а в чем-то сильно отличаемся. И это хорошо, потому что каждый

человек — это маленькая вселенная, со своими особенностями и индивидуальными качествами. Очень здорово в чем-то быть похожим на других, а в чем-то дополнять их.

Ведущий раздает планшеты с листом бумаги и ручки, предлагает каждой паре составить список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например: «У каждого из нас есть сестра...», «У каждого из нас есть мягкая игрушка...», «Любимый цвет каждого из нас — синий», «У каждого из нас мама ходит на работу...», «Мы оба очень любим макароны...», «В каникулы мы оба любим ездить на море...» и так далее. У вас есть пять минут. Пары по очереди зачитывают свои варианты ответов. Победит та команда, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт. (Победителям вручить по конфете)

Ведущий проводит анализ упражнения:

— Узнал ли ты что-нибудь интересное о ком-нибудь из других ребят?

— Есть ли что-нибудь такое, что объединяет всех ребят в группе?

— Есть ли что-нибудь такое, что отличает тебя от всех ребят в группе?

— Как вы работали в своей команде?

— Нравится ли тебе быть похожим на других или ты предпочитаешь от всех отличаться?

— Какими должны быть твои друзья - похожими на тебя или совсем другими?

7. Упражнение «Передай эмоцию»

Ведущий обсуждает с подростками, с помощью каких средств можно общаться с другими людьми. Обычно ребята сразу же называют речь. Ведущий спрашивает, как можно без слов объясниться с человеком, как с помощью жестов, мимики передать свое эмоциональное состояние.

Все встают в цепочку друг за другом. Ведущий хлопает по плечу последнего стоящего в цепочке, тот поворачивается к нему лицом, и ведущий показывает ему написанную на карточке эмоцию, которую тот должен с помощью жестов и мимики передать следующему участнику (похлопав его по плечу, чтобы тот повернулся к нему лицом) и так далее. В конце ведущий спрашивает сначала последнего участника, потом первого, какую эмоцию они изображали.

Каждый игрок, передавший эмоцию по эстафете, видит происходящее. Из-за этого с каждым шагом все большее число играющих, как правило, с удивлением и смехом реагируют на происходящее (обычно эмоция искажается в процессе передачи).

Ведущий подводит ребят к выводу, как важно уметь различать эмоции человека, чувствовать его настроение.

8. Упражнение «Пишем характеристику»

Участникам предлагается вместе составить портрет идеального человека, характеристики и качества которыми он должен обладать, для того, чтобы самому стремиться быть именно таким.

Так какими же качествами должен обладать человек, который достоин подражания, которому можно всегда и во всем довериться? Как вы ответите на этот вопрос?

Дадим характеристику идеального человека.

На доске или ватмане ведущий пишет: «Идеальный – это человек, обладающий следующими качествами ...» Ребята по очереди называют качества. Ведущий подводит ребят к выводу стремиться к идеалу, созданному ими.

9. Рефлексия «Уровень счастья» (повышение уверенности в себе, поиск ресурсов)

Ведущий просит участников назвать, за что можно быть благодарным судьбе в настоящий момент (солнечный день, своё здоровье, здоровье членов семьи, возможность читать, учиться, работать и т.п.).

10. Рефлексия о проделанной работе

Ведущий благодарит всех участников за работу на занятии, желает всем отличного настроения, хорошего дня и приятных событий в жизни. Предлагает каждому высказаться.

Сценарий проведения образовательного события «Креатив-бой»

Участники события: наставляемые, наставники, координаторы, законные представители наставляемых.

Цель: организация совместной деятельности наставников и наставляемых для создания атмосферы доверия и сплоченности; развитие креативного мышления у детей и взрослых.

Продолжительность: 100 минут

Перечень необходимого оборудования:

- 1 Бумага для индивидуальной и групповой работы
- 2 Ручки, фломастеры
- 3 Мобильная мебель, расстановка мебели для работы групп
- 4 Небольшой мячик
5. Малярный скотч

Ход мероприятия

Ведущий: Здравствуйте уважаемые ребята, наставники, родители и гости нашего образовательного события! Мы рады приветствовать вас на нашей встрече! Лето интересная пора отдыха, но важно помнить, что и свободное время можно проводить с пользой, развивая в себе самые лучшие качества, которые позволяют стать успешным и помогут добиваться маленьких желаний и больших жизненных целей!

Сегодня мы с вами будем развивать креативность, и искать нестандартные выходы из различных ситуаций, а так же у нас с вами есть прекрасная возможность узнать множество интересного, познакомиться и провести время с пользой для ума.

Для начала нам с вами нужно познакомиться, а сделаем мы это следующим способом:

Знакомство

Каждый из участников называет свое имя и качество личности на первую букву имени, например Дмитрий – добрый, следующий участник называет имя и качество предыдущего, а затем свое имя и качество (например, Дмитрий – добрый, Катя – красивая и т.д.), далее по цепочке пока не представятся все участники. Последний участник завершает круг пока не перечислит всех! Важно слушать и запоминать, можно помогать друг другу!

или

Каждый из участников представляется, называя свое имя, качество личности на первую букву имени, говорит, как себя чувствует, какое у него настроение и говорит какое-либо пожелание своему соседу по цепочке.

*На усмотрение ведущего выбирается тот или иной способ, если все участники уже знакомы, то можно просто попросить участников по цепочке поделиться своим настроением и последним запоминающимся событием.

*Для удобства запоминания имен также можно использовать малярный скотч, на котором можно написать имя и приклеить к одежде, чтобы всем было видно.

Для повышения активности группы перед переходом к содержательной части события можно использовать упражнение-активатор «Апельсин». Инструкция: перекидывая друг другу мячик, дать любые возможные определения апельсину. Упражнение активизирует творческое мышление, внимание, хорошо поддерживает рабочую мотивацию. 10 минут

2. Основная/содержательная часть

Ведущий: Слово «смекалка» незаслуженно нами забыто, хотя мы все ей пользуемся. И даже критическое мышление не может стать ему полноценной заменой. Способность схватывать суть задачи и находить для неё нестандартные решения — это и есть «смекалка». И так сегодня вы сами примем участие в «Креатив-бое», в котором будем учиться искать выход из различных ситуаций с помощью нестандартных решений.

Для проведения Креатив-боя нам необходимо разделится на несколько команд (подгрупп). Происходит деление.

*Для сплочения наставников и подопечных рекомендуется произвести деление таким образом, что бы в каждой из подгрупп было достаточное количество детей и взрослых.

Правила «Креатив-боя»

- Определяется жюри.
- В каждой команде выбирается руководитель (капитан), секретарь, а также докладчик (спикер).
- На каждое задание командам выделяется от 5 до 10 минут (в зависимости от сложности задания).
- Каждая команда коллективно работает над заданием, при этом секретари команд фиксируют варианты своих решений на листах бумаги в двух экземплярах.
- После окончания отведенного на задание времени каждая команда один экземпляр с наработанными ответами передает в жюри, а второй остается у команды. Для удобства работы жюри желательно сдавать именно первый вариант, на котором написано ручкой.
- После того как все команды сдали свои ответы, спикеры команд по очереди докладывают сформулированные решения и, если есть время, обосновывают их.
- Жюри засчитывает только те ответы, которые были зафиксированы на бумаге секретарем команды. Дополнительные решения, которые возникли во время обсуждения задачи, жюри не принимает.

Как назначаются командам баллы за предложенные решения

Ответы, которые не проходят по этическим соображениям или вообще не подходят к данной задаче, не оцениваются.

Два лучших решения (по выбору команды) к каждой задаче жюри оценивает исходя из двух критериев: от 1 до 3 баллов за оригинальность решения и от 1 до 5 баллов за практичность (реализуемость) идеи. Обе эти отметки перемножаются. Таким образом, команда за одно решение может получить до 15 баллов.

Остальные решения команд оцениваются по одному баллу.

По каждому заданию жюри может добавить команде до 3-х дополнительных баллов за качество доклада, его убедительность и/или его оригинальную форму, например, за разыгранную командой сценку.

Комментарий.

Оригинальность решения – это степень его уникальности. Если до идеи решения додумываются все – она не оригинальна и за нее ставится 1 балл. Если идея вызывает эмоцию «Ух ты!», причем до неё очень редко додумываются, то степень оригинальности идеи высокая, то есть 3 балла.

Практичность (реализуемость) решения – этот критерий характеризует, насколько данную идею можно воплотить в жизнь. Чем дешевле и проще реализовать идею, тем она более практична. Если идея нереализуема или непонятно, как ее реализовать, то за нее назначают 0 баллов.

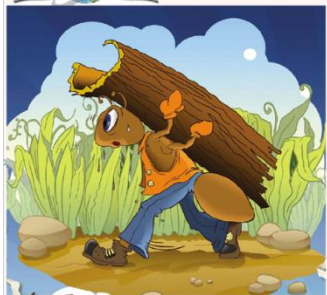
Задачи для креатив-боя



EDUCATION FOR A NEW ERA

Трудная задача Муравья





Тащил Муравей кусочек коры. Устал. Видит — лужица блестит. Напился он и думает: как же домой воды принести?

Можно воду в какой-нибудь лепесток набрать, но кору выкидывать жалко...

И на помощь никого не позовёшь: муравейник-то далеко.



Как Муравью принести домой и воду, и кусочек коры?



Из книги А. А. Гина «Сказки-изобреталки от кота Потряскина»



EDUCATION FOR A NEW ERA

Трудная задача Муравья





Контрольный ответ

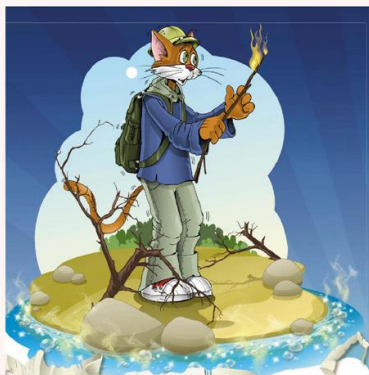
Нужно бросить кусок коры в лужицу — пусть намокнет.

А потом мокрую кору принести в муравейник и там выжать из нее воду.



Я всегда подозревал, что муравьи умные.
Эх, жалко, что у них хвостов нет.
А я бы мог ещё и хвост немножко намочить.

Переправа



Кот Потряскин как-то забрался далеко в джунгли. Однажды дорогу ему преградил ручей. На его берегах ничего не росло. До ближайших деревьев – сто шагов.

Сунул Потряскин в воду прутик. Минуты не прошло — прутик-то и обуглился.



Как Потряскину перебраться через ручей?

Из книги А. А. Гина «Сказки-изобреталки от кота Потряскина»

Переправа



Контрольный ответ

Кот соорудил себе ходули и быстренько прошёл через ручей. Ходули только слегка и обгорели, потому что были в ручье совсем недолго.

Можно подсыпать в ручей песка и сделать его в месте прыжка немного уже.

Можно изготовить шест из ближайшего деревца и прыгнуть с шестом.



Корабль должен прийти вовремя



Путешественник Филеас Фогг и его слуга Паспарту не могут вовремя попасть в Англию — нет попутного корабля. А если они опоздают, то проиграют важный спор.

Пришлось Фоггу нанять пароход с деревянными надстройками и отправиться в плавание.

Англия была уже рядом, но кончился уголь — и пароходные машины встали.

Как быть? Где взять топливо в море?

Из книги А. А. Гина «Сказки-изобреталки от кота Потряскина»

9



Контрольный ответ

Вместо угля в топке котла сожгли деревянные части парохода.
Корабль пришёл вовремя.

№4

Тяжело в ученье, легко в бою



При Екатерине II Россия получила выход к Чёрному морю.

Началось строительство военно-морского флота.

Нужно научить матросов метко стрелять из пушек при постоянной качке, а корабли еще не построены.

Как обучить матросов меткой стрельбе в условиях качки?

Автор задачи Александр Кавтрев

12

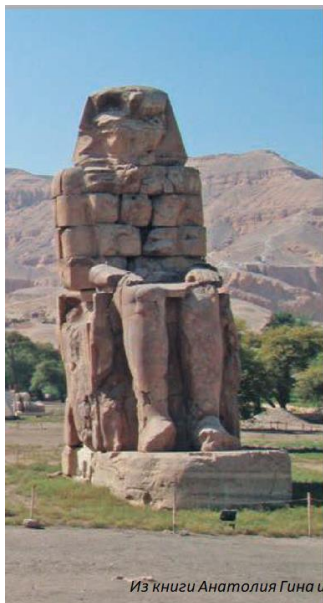
Тяжело в ученье, легко в бою



Капитан II ранга Ф. Ф. Ушаков (будущий адмирал) приказал соорудить качели и поставить на них пушки.

А мишени были установлены на плотах.

А. Безменов. «Как адмирал Ушаков Чёрное море русским сделал».



египетской статуи



Около четырёх тысяч лет назад по приказу египетского фараона Аменхотепа III из камня были высечены две огромные статуи.

Почти две тысячи лет они стояли молча. Но однажды произошло землетрясение, и... О чудо! Одна из статуй стала «говорящей».

Каждое утро, как только лучи восходящего солнца нагревали статую, она издавала протяжный и жалобный стон, точно жалуясь на свою судьбу.

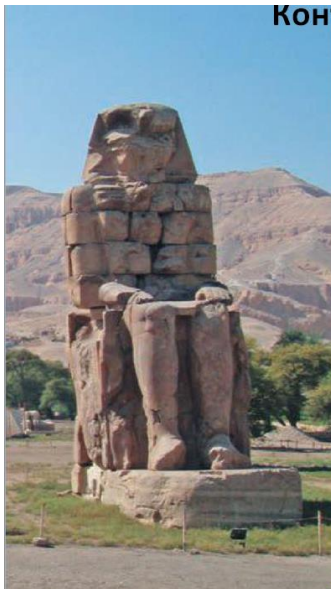
статуя стала «говорящей»?

Из книги Анатолия Гина и Александра Кавтрева «Объяснить необъяснимое»

Контрольный ответ.

CREATIME

египетской статуи



Во время землетрясения в одной из статуй образовалась длинная и глубокая вертикальная трещина.

Утром поверхность статуи нагревалась лучами восходящего солнца. Воздух в трещине также нагревался, при этом он расширялся и устремлялся наружу.

Поток воздуха в самой узкой части трещины и производил звук, похожий на стон.

Александра Кавтрева «Объяснить необъяснимое»

Заключительная часть

Группы рассказывают, с какими трудностями им пришлось столкнуться при выполнении задания, что у них получилось быстрее и лучше всего, что не получилось вовсе

Так же рассказывают о взаимодействии со своей командой, и как они работали в группах.

Рефлексия

Домашнее задание на листочках придумать 100 ответов на вопрос!

Вы попали на необитаемый остров

К берегу прибило сундук с серебряными ложками

Придумайте ложкам полезные применения

Сценарий проведения образовательного события «Будем знакомы!»

Участники события: наставляемые, наставники, координаторы, законные представители наставляемых.

Цель: формирование пространства для знакомства наставников и наставляемых, их сплочения и построения эффективного взаимодействия между ними.

Продолжительность: 90 минут

Перечень необходимого оборудования: листы бумаги, ручки.

Ход мероприятия

Здравствуйте уважаемые ребята, наставники, родители и гости нашего образовательного события! Мы рады приветствовать вас на нашей встрече! Сегодня наша встреча будет посвящена умению знакомиться и презентовать себя. В современном обществе такие навыки очень востребованы, ведь чем лучше и эффективнее умеет взаимодействовать человек, тем проще ему выстраивать сеть полезных социальных контактов, а это помогает ориентироваться в круговороте жизненных событий.

Прежде чем мы перейдем к развитию умений знакомиться и общаться, предлагаю принять правила взаимодействия в группе.

Установление правил взаимодействия на встрече

1) Правило «здесь и сейчас». Важно, чтобы разбирались процессы, мысли и чувства, возникающие в группе в данный момент. Таким образом, участники приучаются сосредотачивать внимание на себе и на происходящем вокруг них в настоящее время. То, как проявляет себя человек «здесь и сейчас», показывает, как он ведёт себя «по жизни». И на это стоит обращать внимание участников встречи.

2) Правило искренности и открытости. Необходимо добиваться того, чтобы члены группы не лицемерили и не лгали. Признак сильной и здоровой личности – это определённая открытость окружающим своих чувств по поводу происходящего. Это основа эффективного межличностного взаимодействия. Естественно, в начале работы группы, этого добиться невозможно. Не всегда нужно добиваться полного самораскрытия в группе сотрудников предприятия, которым предстоит продолжать работать вместе. Но каждый участник группы должен чувствовать себя защищённым и иметь право раскрыться в той мере, в какой он считает нужным для данного момента.

3) Правило «Я». В группе запрещается использовать рассуждения типа: «У всех такое мнение...», «Мы считаем...» и им подобные. Эти высказывания перекладывают ответственность за чувства и мысли конкретного человека на несуществующее «мы». Все высказывания должны строиться с использованием «я».

Тем самым, мы учим человека брать ответственность на себя и принимать себя таким, каков он есть.

4) Правило активности. В группе не должно быть пассивных наблюдателей. Упражнения включают всех участников в их отработку.

5) Правило конфиденциальности. Всё, что говорится в группе относительно участников, должно оставаться внутри группы. Это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия. Но конкретные приемы, знания, техники могут и должны использоваться вне группы в профессиональной деятельности, в повседневной жизни.

*После оглашения правил, следует уточнить, хотели бы участники предложить еще какие-нибудь правила группы, если да, обсудить их и дать комментарий.

Разминка

Упражнение на знакомство 1. «Взаимные презентации»

Пришло время нам с вами познакомиться. Вам необходимо разбиться на пары (взрослый и ребенок). В течение 10 минут вы должны рассказать друг другу о себе как можно подробнее – ведь вам предстоит представлять своего партнера группе. Вы можете воспользоваться вопросами или предложить свои:

- общая информация о себе (имя, возраст, род деятельности);
- что я ценю в самом себе;
- предмет моей гордости;
- что я умею делать лучше всего;
- что вас объединяет с вашим партнером;

Затем каждый участник представляет своего партнера группе.

Упражнение 2. «Хорошие события»

Спасибо за интересный подход к презентации, было очень увлекательно вас слушать. Поделитесь, что получилось у вас легко и что вызвало затруднения? На какие вопросы было отвечать легко, а какие с трудом? Как вы думаете, какие навыки мы сейчас тренировали? (мини-обсуждение). А мы переходим к следующему упражнению. Сейчас я попрошу вас вспомнить, что перед нашим занятием хорошего (интересного, необычного, забавного и др.) с вами произошло этим утром. Высказываются все участники тренинга по часовой стрелке. Сложно ли было вспомнить хорошие события? Как думаете, почему? (обсуждение)

Основная часть

Упражнение 3. «Машина с характером»

Мы двигаемся дальше. Наверное, все засиделись, и пришло время немного подвигаться. Я попрошу вас всех встать. Давайте представим, что мы являемся механизмами в большой машине. У каждого из вас есть своя

роль и значение. Ваша задача: построить воображаемую машину. Ее детали – это только слаженные и разнообразные движения игроков. При этом внимательно следите за действиями других членов команды, потому что вы будете ее стоять без слов и речи (время игры нельзя разговаривать). По моей команде начнется работа в нашей автомобильной мастерской.

ПОЕХАЛИ!

Отлично, у вас хорошо получилось! А теперь попробуйте передвинуться направо, налево, потому что наша машина должна быть красивой и уметь передвигаться.

Замечательная работа, понравилось вам это упражнение? В какой момент вы стали частью воображаемой машины? За что отвечала ваша часть машины?

Сложно ли было двигаться вместе с остальными частями машины?

Упражнение 4. «Мы похожи?»

Вы хорошо потрудились и создали слаженную машину. Для следующего упражнения вам нужно снова разделиться на пары (взрослый и ребенок).

Все вы рождены разными и уникальными. У вас у каждого свой характер, привычки, увлечения, цвет глаз и др. Но мы во многом схожи. Ваша задача продолжить фразу: «Ты похож на меня тем, что...» и зафиксировать все ответы (минимум 10 сходств). Вспомните первое упражнение, в котором вы рассказывали друг о друге. Расскажите о самых интересных сходствах группе.

Упражнение 5 «Крокодил»

Пришло время еще немного проявить активность и энергичность. Все знают игру крокодил? Прекрасно! Ваша задача разделиться на две команды (равное количество пар) и придумать слово или фразу, которую будет угадывать ваш соперник. После чего в каждой команде выберите человека, который будет показывать загаданную фразу другой команде. Во время объяснения запрещено, что-либо говорить и показывать на какие либо предметы, разрешено только показывать образы и части речи (рисование волнистой линии – определение). Спасибо за работу, понравилась игра? Что было самого сложного, а что давалось легко? Как вы думаете, где могут помочь данные навыки?

Завершение

УПРАЖНЕНИЕ 6 «ПИСЬМО В БУДУЩЕЕ»

Наше занятие стремительно близится к концу, а у нас осталось последнее задание. Сейчас я попрошу вас взять листок и ручку. Можете найти для себя комфортное место, там, где будет удобно.

Закройте глаза и представьте, что вы находитесь на археологических раскопках в будущем, проводите работы по поиску древнего города. Копаете, смахиваете и натываетесь на старый, еще рукописный конверт. Удивляетесь, что в век цифровых технологий смогли уцелеть такие древности. На конверте вы замечаете надпись «для потомков». Вам уже натерпится его открыть? Что там будет написано?

Ваша задача: написать письмо не своим потомкам, а потомкам своей пары (СВОЕГО НАСТАВНИКА ИЛИ НАСТАВЛЯЕМОГО). Написать о нем все, что посчитают важным, нужным и интересным. Может дать полезный совет или напутствие. После выполнения задания письмо отдается участнику, потомкам которого они адресованы. Желающие могут зачитать свои письма вслух. Будет очень интересно послушать.

Наше занятие подошло к концу, оно было очень продуктивным и интересным. Мы много нового узнали друг о друге.

Сейчас мы сделаем завершающий круг благодарности и обратной связи. Начните с фразы «Благодарю за...» - (каждый участник по очереди говорит коллективу, за что он благодарен ему после данного тренинга). Можно рассказать, что сегодня было для него новым, важным и интересным.

Спасибо большое за такие теплые слова. Я желаю вам хорошего настроения и новых побед.

До встречи!