

# Ключевые инструменты наставника на разных этапах взаимодействия

# Этап 1. Знакомство.

## О чем этот этап?

- Представление себе друг-другу.
- Рассказ о себе

## Результаты этапа

- Знают друг про друга: ФИО, чем занимаются, почему в роли наставника и наставляемого
- Налажен психологический контакт.
- Оба хотят еще встретиться.

# ЗАДАЧИ ПЕРВОЙ ВСТРЕЧИ

*Прежде чем определить, о чем спросить подростка, важно понять, какой ожидается результат. Рекомендуем в первую сессию сосредоточиться на двух целях. Подумайте, на основании чего можно понять, что во время встречи обе цели достигнуты. Запишите варианты.*

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

# СТРУКТУРА ПЕРВОЙ ВСТРЕЧИ

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



## Этап 1. Знакомство.

### О чем этот этап?

- Представление себе друг-другу.
- Рассказ о себе

### Результаты этапа

- Знают друг про друга: ФИО, чем занимаются, почему в роли наставника и наставляемого
- Налажен психологический контакт.
- Оба хотят еще встретиться.



# О чем спрашивать наставляемого?

## ТЕМЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ

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

## Список вопросов, которые помогут в общении с ребенком

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

# Этап 1. Знакомство.

## О чем этот этап?

- Представление себе друг-другу.
- Рассказ о себе

## Результаты этапа

- Знают друг про друга: ФИО, чем занимаются, почему в роли наставника и наставляемого
- Налажен психологический контакт.
- Оба хотят еще встретиться.

# О чем спрашивать наставляемого?

## Техника

### "Воронка вовлекающих вопросов"



1. Составь список всевозможных вопросов, которые бы ты задал наставляемому? (не оценивая их важность и уместность)
2. Посмотри на получившийся список. Подумайте, на какие вопросы наставляемый захочет ответить.
3. Запиши в блокнот только те вопросы, на которые точно бы ответил наставляемый.



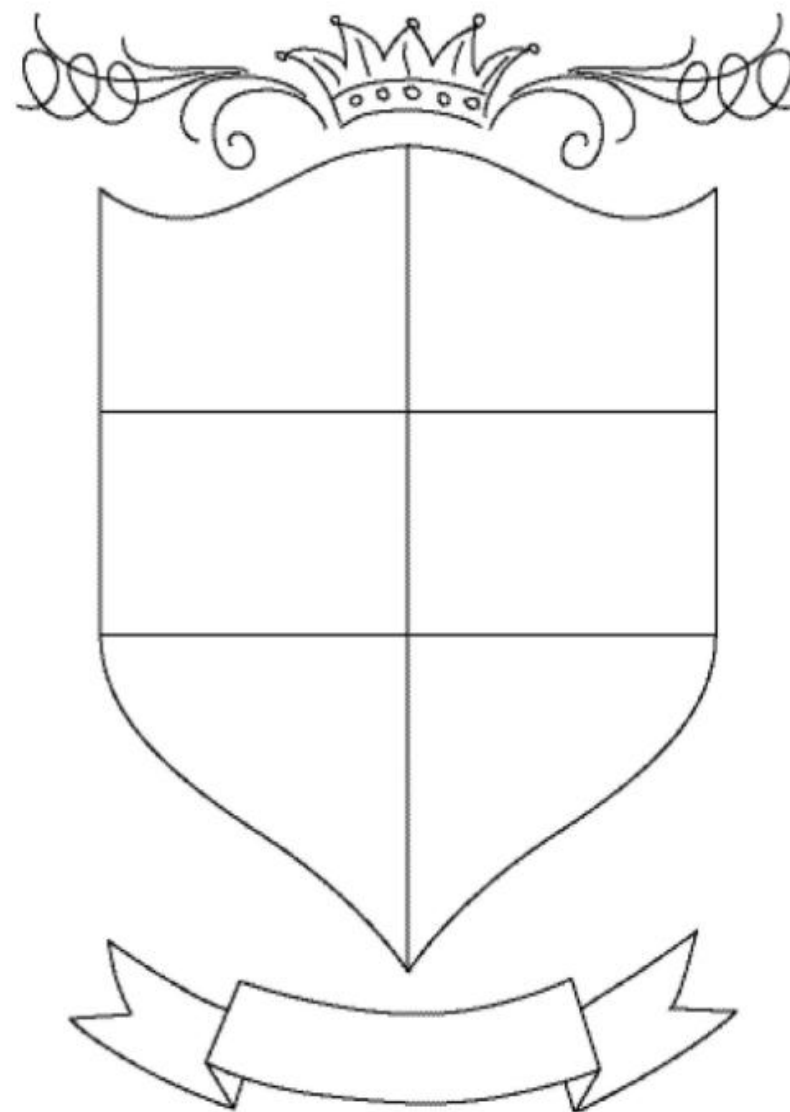
# ТЕХНИКА 1: СОБСТВЕННЫЙ ГЕРБ

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

**Инструкция.** В каждом квадрате нарисуйте ответы на следующие вопросы:

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

## Собственный герб



# ТЕХНИКА 1: СОБСТВЕННЫЙ ГЕРБ

(описание)

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

## Ценность использования техники во время сессий:

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

## Примеры вопросов:

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

# ТЕХНИКА 1: СОБСТВЕННЫЙ ГЕРБ

*Запишите вопросы, которые можно задать, чтобы герб характеризовал вас точнее.*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Запишите Ваш основной вывод.*

---

---

---

---

---

# Этап 1. Знакомство.

## О чем этот этап?

- Представление себе друг-другу.
- Рассказ о себе

## Результаты этапа

- Знают друг про друга: ФИО, чем занимаются, почему в роли наставника и наставляемого
- Налажен психологический контакт.
- Оба хотят еще встретиться.

# Цель последующих встреч

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

## Вопросы, которые помогут определить цель совместной работы:

- Как думаешь, что ты можешь получить от нашего общения?
- Каким ты видишь результат нашей работы
- В чем я могу быть тебе полезен?
- Для чего ты решил участвовать в программе?

Возможно наставляемому некоторое время будет сложно сформулировать цель. Возвращайтесь в этому обсуждению.



# ЧТО ВАЖНО СДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ПЕРВОЙ ВСТРЕЧИ

Чтобы работа с подростком была эффективной, необходимо:

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

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

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

# КАК ВЕСТИ ЗАПИСИ

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

## Возможная форма записей:

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Темы встречи \_\_\_\_\_

Упражнения \_\_\_\_\_

Факты о наставляемом

\_\_\_\_\_

Основные выводы наставляемого

\_\_\_\_\_

План на следующую встречу

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Как составить план ДАЛЬНЕЙШЕЙ РАБОТЫ

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

---

---

---

---

## Как составить план ДАЛЬНЕЙШЕЙ РАБОТЫ

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

### План должен:

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

# РЕЗЮМЕ

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

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

## Этап 3. Планирование.

### О чем этот этап?

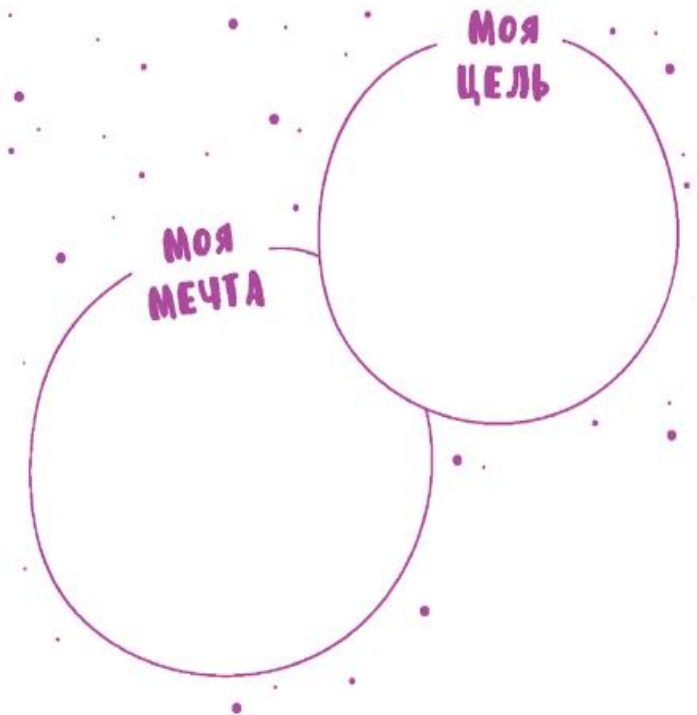
- Заключение договора
- Определение целей, задач, сроков, ответственностей и пр.
- Определение форматов встреч

### Результаты этапа

- Заключен договор
- Прояснены цели, смыслы, план, ожидаемые результаты

# ТРАНСФОРМАЦИЯ МЕЧТЫ $\xrightarrow{\text{В}}$ ЦЕЛЬ

Данный блок поможет перейти от абстрактного представления, кем бы наставляемый мог гипотетически быть невзирая ни на что к конкретному видению себя в этой роли в реальности, учитывая все существующие факторы.



## Этап 3. Планирование.

### О чем этот этап?

- Заключение договора
- Определение целей, задач, сроков, ответственностей и пр.
- Определение форматов встреч

### Результаты этапа

- Заключен договор
- Прояснены цели, смыслы, план, ожидаемые результаты



# ЧТО ТАКОЕ ЦЕЛЬ?

*Цель – это конечный результат, на который преднамеренно направлен процесс; это желаемый результат деятельности, сознательно планируемый человеком.*

### Цели бывают разных уровней:

Долгосрочные – крупные цели, которые требуют времени для их достижения; цели, направленные на значительный результат.

Среднесрочные – цели на ближайшие 1–2 года, достижение которых ведет к реализации долгосрочной цели.

Краткосрочные – цели, на выполнение которых требуется меньше 6 месяцев; они позволяют увидеть результат через небольшой промежуток времени, повышая мотивацию исполнителя; на них, как правило, разбивают крупный план.

Долгосрочная – в 2020 году поступить в МГУ на факультет журналистики.

Среднесрочная – перевестись в класс с углубленным изучением предметов, которые необходимо сдать для поступления в МГУ на факультет журналистики.

Краткосрочная – выяснить условия поступления в МГУ на факультет журналистики.

## Этап 3. Планирование.

### О чем этот этап?

- Заключение договора
- Определение целей, задач, сроков, ответственностей и пр.
- Определение форматов встреч

### Результаты этапа

- Заключен договор
- Прояснены цели, смыслы, план, ожидаемые результаты



# КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ЦЕЛЬ?

## Конкретной

Как только цель формулируется на языке реальности, мозг начинает ее воспринимать не как объект рассуждений, а как команду к действию.

**Пример неконкретной цели:** стать крутым боксером.

**Пример конкретной цели:** до 22 лет занять первое место по боксу в чемпионате города.

## Измеримой

Цель должна быть выражена в конкретных единицах: штуках, килограммах, рублях или эталонах (если цель качественная).

Если желаемый результат выражен в конкретных единицах, то в дальнейшем можно будет точно понять, что Вы ее достигли.

**Пример неизмеримой цели:** улучшить свою физическую форму.

**Пример измеримой цели:** через год подтягиваться 20 раз за один подход.

## Достижимой

Сформулировав цель так, что ее достижимость станет очевидной, признав наличие средств для решения поставленных задач, человек запускает мотивационный механизм, испытывает прилив сил и желание действовать. У Вас должны быть ресурсы (внешние и внутренние) для достижения цели, либо Вы должны быть способны их обрести.

## Актуальной

Цель не должна противоречить другим целям и задачам. Она должна способствовать реализации Вашей мечты. Например, мечта – стать режиссером.

**Пример неактуальной цели:** поступить в технический вуз на факультет теплотехники.

**Пример актуальной цели:** через 2 года поступить во ВГИК на факультет режиссуры.

## Ограниченной во времени

У цели должны быть четкие сроки: год, месяц, день. Временные рамки позволяют взять под контроль управление целью и побороть прокрастинацию. Четкие сроки достижения цели помогут Вам каждый день осмысливать, что уже сделано и что необходимо сделать завтра для осуществления мечты.

# Этап 3. Планирование.

## О чем этот этап?

- Заключение договора
- Определение целей, задач, сроков, ответственностей и пр.
- Определение форматов встреч

## Результаты этапа

- Заключен договор
- Прояснены цели, смыслы, план, ожидаемые результаты



## Планирование

Основное назначение планирования – это определение возможных действий для достижения цели, прогнозирование последствий их выполнения и выбор наилучшего пути к цели.

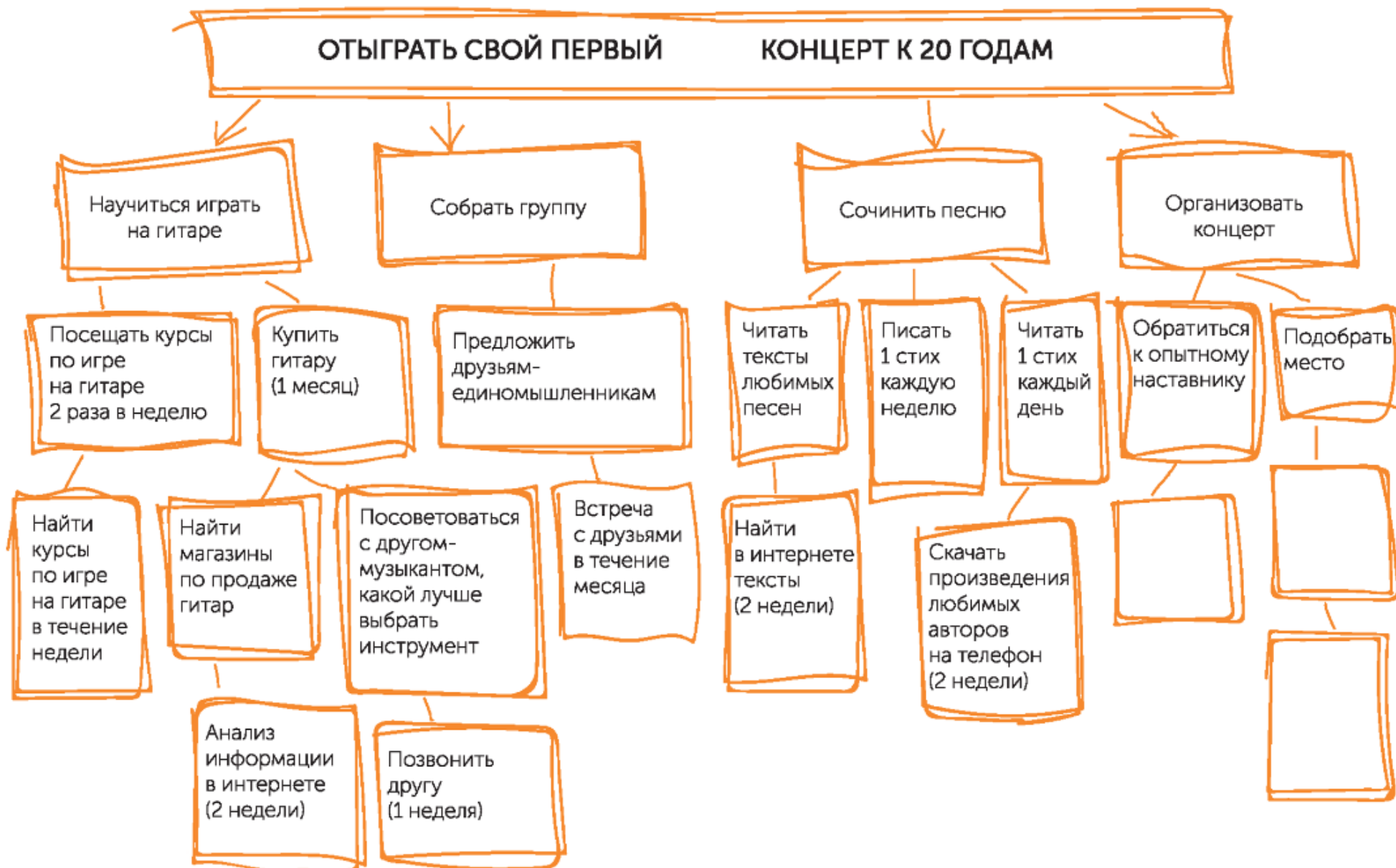
Это процесс составления маршрута из текущего состояния в желаемое по кратчайшему пути. Результатом планирования является план действий.

План – это описание последовательности действий, условий их выполнения, требуемых ресурсов, правил их использования и подцелей, реализация которых позволяет достичь поставленной цели.

План дает четкое представление как минимум следующего наилучшего шага для приближения к цели. В идеале он включает в себя описание всех действий для получения требуемого результата.

# пример

# декомпозиции цели



# ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

ЦЕЛЬ:

Желательный результат (что в итоге хотите получить, как видите конечный результат)

Конкретные действия и шаги, чтобы получить наилучший результат

Сроки

Показатель эффективности (по каким результатам своей деятельности можно будет оценить, что Вы движетесь к поставленной цели)

Отметки о выполнении

--	--	--	--	--



## Этап 4. Серия встреч

### О чем этот этап?

- Мотивированное и взаимообогащающее сотрудничество

### Результаты этапа

- Достигнуты цели
- Удовлетворенность наставника и наставляемого



# УНИВЕРСАЛЬНАЯ СТРУКТУРА

# ВСТРЕЧ

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

Обсуждение  
важных для подростка тем

**40 мин.**

**10 мин.**

Обсуждение  
изменений,  
произшедших  
с момента  
последней встречи

**5 мин.**

Резюме  
встречи

# ОБСУЖДЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ

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

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

1

2

3

4

5

# ОБСУЖДЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ

*Возможные варианты:*

1

**Какой ты пришел ко мне сегодня?**

2

**Что изменилось в вопросе, который мы обсуждали в прошлый раз?**

3

**Как ты?**

4

**Как ты себя ощущаешь сегодня?**

5

**С чем ты ко мне сегодня пришел?**

6

**Есть ли что-то важное, о чем ты хотел бы мне рассказать?**

## Этап 5. Итоговая встреча

### О чем этот этап?

- Рефлексия
- Обратная связь
- Благодарность
- Празднование результатов

### Результаты этапа

- Понимание, как мы оба изменились
- Список совместных позитивных изменений и достижений
- Список того, чему научились друг у друга
- Удовлетворенность от взаимодействия
- Понимание того, как мы будем дальше взаимодействовать

## О чем важно помнить в контакте с наставляемым?

*Важно укрепить self-наставляемого – его представления о самом себе.*

### 1. Развивайте тему мастерства.

Спрашивайте у наставляемых в чем он хорош, в чем он лучше других. Помогите ему постепенно переносить это восприятие и другие сферы, обращайтесь к наставляемому на то, что ему удается лучше всего.

### 2. Передавайте наставляемому контроль за его жизнью и поступками.

Важно, чтобы у наставляемого появились в жизни сферы, которые он контролирует самостоятельно. Обсуждайте с ним, насколько ему комфортно отвечать за эти сферы и что он может контролировать.

### 3. Предоставляйте наставляемому возможность выбора.

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

### 4. Учите наставляемого соблюдать границы.

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

### 5. Разрешите наставляемому испытывать гнев и злость.

Важно нормализовать эти чувства, так как с их помощью ребенок научится защищать свои границы и сможет выражать собственное Я. Стоит обратить особое внимание на то, каким образом безопасно выражать чувства (мы поговорим об этом далее).



## Этап 5. Итоговая встреча

### О чем этот этап?

- Рефлексия
- Обратная связь
- Благодарность
- Празднование результатов

### Результаты этапа

- Понимание, как мы оба изменились
- Список совместных позитивных изменений и достижений
- Список того, чему научились друг у друга
- Удовлетворенность от взаимодействия
- Понимание того, как мы будем дальше взаимодействовать



## ЗАВЕРШЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ

Что мы рекомендуем:

1. Обязательно подведите итоги совместной работы. Важно, чтобы подросток высказал свое мнение и Вы, как наставник, тоже рассказали, чему научились и что было для Вас важно.
2. Поговорите о том, что эти отношения значили для каждого из вас и какую роль они занимали в жизни.
3. Обсудите, будете ли Вы в дальнейшем поддерживать связь и в каком виде это будет осуществляться. Вы можете остаться подростку хорошим другом, но не быть больше его постоянным наставником, а можете завершить отношения навсегда.