

МЕНТОРИ

инициатива Рыбаков Фонда

*Рабочая тетрадь*

*№ 1*



**ВВЕДЕНИЕ  
В НАСТАВНИЧЕСТВО**

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

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

*рабочая тетрадь №1 "Введение в наставничество";*

*рабочая тетрадь №2 "Доверие";*

*рабочая тетрадь №3 "Родитель";*

*рабочая тетрадь №4 "Наставнические встречи";*

*рабочая тетрадь №5 "Эмоции";*

*рабочая тетрадь №6 "Мечты";*

*рабочая тетрадь №7 "Цели";*

*рабочая тетрадь №8 "Планы".*

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

## Тренинг “Рабочая тетрадь наставника: от доверия до мечты”

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

Чем мы будем заниматься на тренинге:

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

## Интенсив “Конструктор системы наставничества”

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

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

### **По всем вопросам участия в предстоящем тренинге или интенсиве:**

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

### **По вопросам организации корпоративного тренинга или интенсива:**

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

## *Дорогой наставник!*

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

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

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

*Мы желаем Вам удачи и успехов на новом пути!*



# ИНСТРУКЦИЯ

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

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

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

# ЧТО ВАС ЖДЕТ В ЭТОЙ ТЕТРАДИ

## I. Я – НАСТАВНИК? 1

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

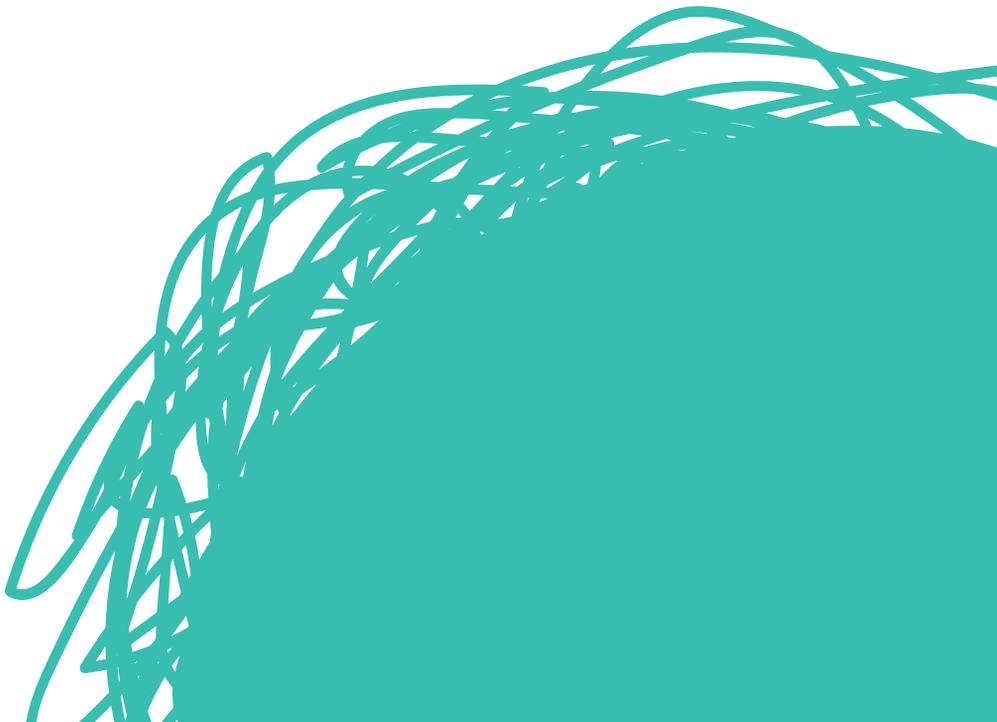
## II. КТО ТАКОЙ ПОДРОСТОК? 23

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

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ 40



Я-  
*наставник?*



# ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

# КТО ТАКОЙ НАСТАВНИК?

*Запишите все мысли, которые приходят Вам в голову.*



# А ЕЩЕ НАСТАВНИК - ЭТО...

*Дополните свои представления знаниями из мировой практики по вопросам наставничества.*



# НАСТАВНИЧЕСТВО - ЭТО:

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

# СЛОВА ВЕЛИКИХ

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

*Я знаю, что я ничего не знаю!*

**В споре рождается истина, помни об этом, наставник!**

**Сократ**

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

**Без воспитания нет и знания истины!**

**Платон**

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

**Жан-Жак Руссо**

# НАСТАВНИК

*Каким должен быть?*

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



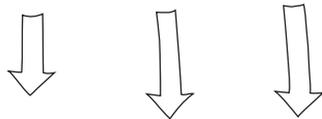
# НАСТАВНИК

*Каким должен быть?*

*Наши идеи на этот счет:*



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



1.

2.

3.

4.

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# ПОЧЕМУ Я ХОЧУ СТАТЬ НАСТАВНИКОМ?

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

1.

2.

3.

4.

5.

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# КАКАЯ МОЯ ОСНОВНАЯ МОТИВАЦИЯ?

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

Запишите Ваши чувства и мысли относительно этого слова.

**ЧУВСТВА:**

**МЫСЛИ:**

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# КРАТКО ОБ УПРАЖНЕНИЯХ



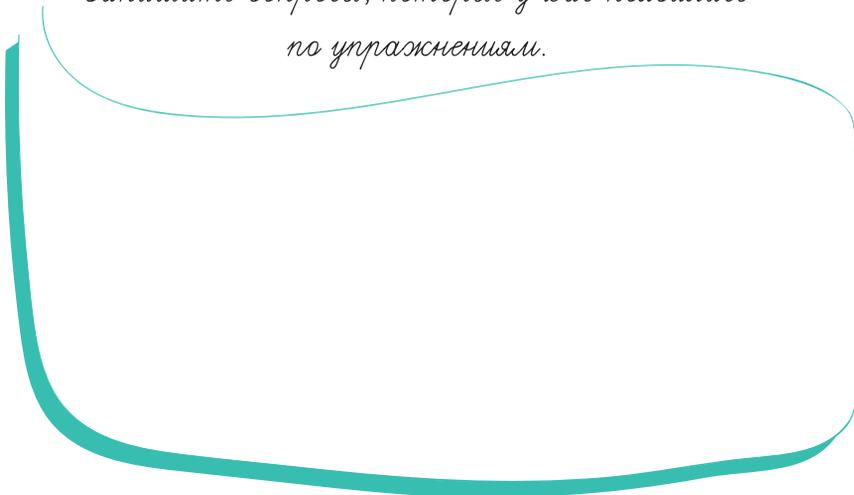
Упражнения направлены на установление границ в отношениях, определение задач работы наставника и наставляемого, расширение восприятия программы наставничества и формирование единого понимания сути наставничества.

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

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

# ВОПРОСЫ *и* ПРЕДЛОЖЕНИЯ

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



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



# МОИ ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ

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

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

**ОТНОШЕНИЯ**

---

**КАРЬЕРА**

---

**ФИНАНСЫ**

---

**САМОРАЗВИТИЕ**

---

**РАЗВЛЕЧЕНИЯ**

---

# КАКИЕ ВАШИ ДОСТИЖЕНИЯ?

*Напишите 5 событий из Вашей жизни, которыми  
Вы гордитесь, и укажите,  
чему они Вас научили.*

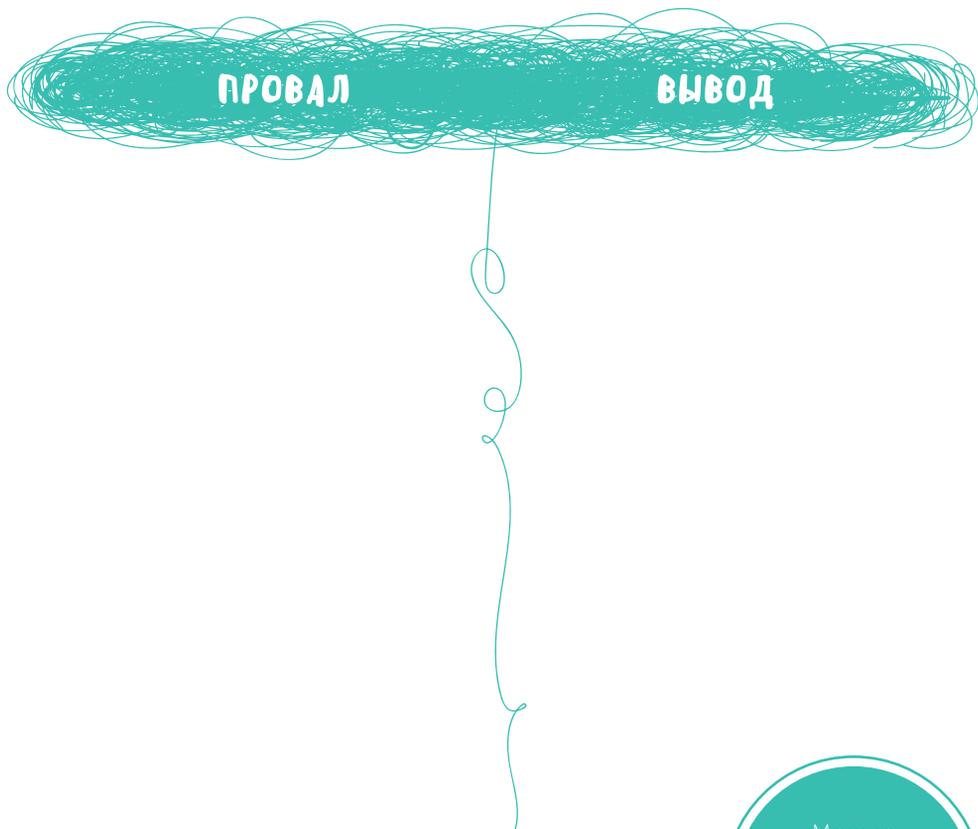
ДОСТИЖЕНИЕ

ВЫВОД

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# КАКИЕ ВАШИ ГЛАВНЫЕ ПРОВАЛЫ?

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



Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# КАК Я МОГУ БЫТЬ ПОЛЕЗЕН?

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

Идея №1

Идея №2

Идея №3

Идея №4

Идея №5

# ЧЕМУ Я НАУЧУСЬ В РАБОТЕ С ПОДРОСТКОМ?

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

<input type="checkbox"/>	

Можно использовать в работе с наставляемым

# КРАТКО ОБ УПРАЖНЕНИЯХ

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

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

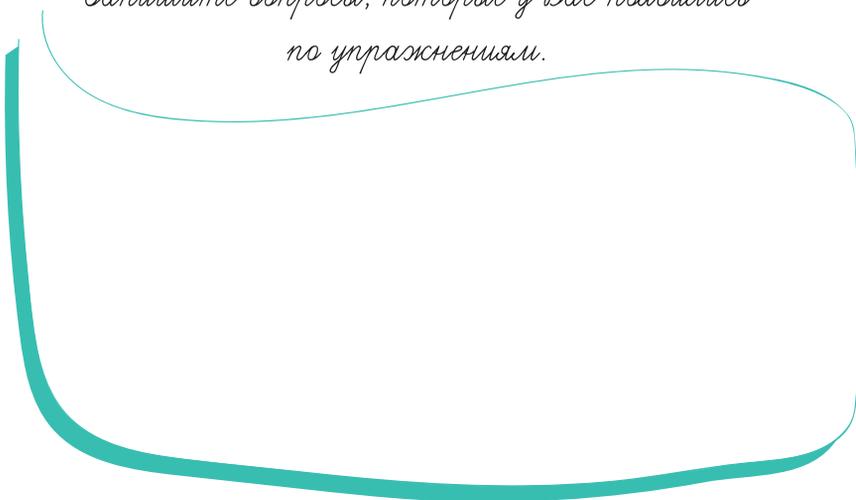
Упражнения можно использовать в любой момент работы с наставляемым, а также возвращаться к ним и выполнять повторно для того, чтобы сравнить результаты и проследить изменения.

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

**Помните, что Ваш интерес к ребенку - залог успеха!**

# ВОПРОСЫ *и* ПРЕДЛОЖЕНИЯ

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



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



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

1

2

3

4

5

**ЧТО ВАЖНОГО ВЫ УЗНАЛИ ДЛЯ СЕБЯ?**

# ВАШИ ВОПРОСЫ

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

1.

2.

3.

4.

5.





*Кто такой*  
**ПОДРОСТОК?**



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

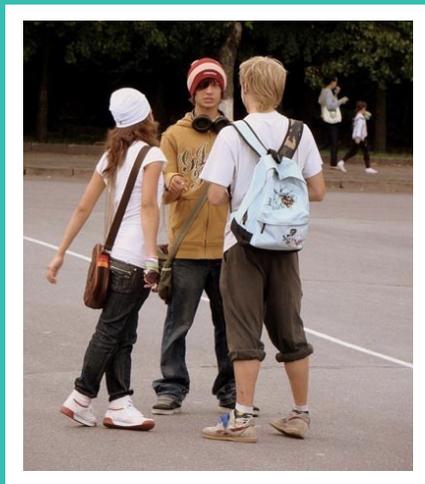
Благодаря упражнениям Вы сможете переосмыслить свое восприятие подросткового периода, понять, как общаться с ребенком этого возраста, как наладить с ним контакт, на что обратить особое внимание и что можно легко разрешить наставляемому.

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

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

Перед Вами фотография типичного подростка.

Ответьте на вопросы ниже.



Что Вы видите?

Что они чувствуют?

О чем они думают?

Что они делают?

# Каким я был подростком?

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

*Вспомните себя подростком и ответьте на те же вопросы.*

**Как я выглядел?**

**Что я чувствовал?**

**Что я думал?**

**Что я делал?**

*Попробуйте вспомнить о себе больше.*

**Чего я хотел?**

**Что я любил?**

**Как я общался со взрослыми?**

**С какими сложностями я сталкивался?**

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

# ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

”

*«Подростковый возраст – стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью (от 11–12 до 16–17 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь».*

“

*Психологический словарь*

**Процесс взросления характеризуется  
следующими признаками:**

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

Рассмотрим каждый из них более подробно.

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

## ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

Переходный период

Подросток частично принадлежит к **группе детей**

Подросток частично принадлежит к **группе взрослых**

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

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

## Противоречие, так как:

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

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

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

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

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

## В результате подросток:

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

## Работают два механизма:

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

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

## Когнитивные изменения

- Увеличивается интеллектуальный потенциал, происходит формирование абстрактного, теоретического мышления, что приводит к росту критичности и необходимости доказательств и обоснований.
- Запускается процесс идеализации, подростки думают, что с ними ничего не случится.
- Для подростка настоящее становится важнее, чем будущее, что ведет к рискованному поведению.
- Формируется способность удерживать эмоциональные отношения, увеличивать их длительность и интенсивность (крепкая дружба и отношения).
- Возникает способность работать (с 12 лет). Важно приучать подростка к трудовой деятельности.
- Приоритетным становится общение со сверстниками, а учеба остается на втором плане.



## Гормональные изменения



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

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

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

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

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





## Появление сексуальности

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

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

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





## Пересмотр моральных ценностей



В этот период подростки активно изучают свои границы, а также границы в отношениях с другими людьми. Они подвергают сомнению существующие правила и ищут пределы в том, что можно и чего нельзя.

Они ищут новые идеалы, так как им жизненно необходимо отделиться от родителей. Именно поэтому подростки любят философствовать и обсуждать глубокие вопросы о смысле жизни и смерти, любви и ненависти, страдании и радости.

Подростки экспериментируют с разными социальными ролями, пробуют наркотики и алкоголь.

### Потребности подростка

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



# КАКИЕ СЛОЖНОСТИ ПРИСУТСТВУЮТ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА?

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

**Большое количество информации**

**Выбор профессии**

**Обучение**

**Отношения со сверстниками**

**Отношения с учителями**

**Отношения с родителями**

**Секс**

**Финансы**

**Будущее**

**Эмоциональная нестабильность**

## КАК МОЖНО ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ?

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

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

1

2

3

4

5

**ЧТО ВАЖНОГО ВЫ УЗНАЛИ ДЛЯ СЕБЯ?**

# ВАШИ ВОПРОСЫ

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

1.

2.

3.

4.

5.



# **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

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

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

**Желаем Вам удачи!**



Национальный ресурсный центр наставничества «МЕНТОРИ»

При поддержке «Рыбаков Фонда»

2018