

**Бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тарская средняя общеобразовательная школа №2»
Тарского муниципального района Омской области**

**ПРОГРАММА НАСТАВНИЧЕСТВА «МЫ ВМЕСТЕ»
(форма наставничества «учитель-ученик», ориентирована на
наставничество детей «группы риска», детей в трудной
жизненной ситуации, детей, совершивших правонарушение)**

**Разработчик программы:
социальный педагог БОУ «Тарская СОШ №2»
Оя Лариса Александровна**

№ п/п	Компоненты программы наставничества	Содержание раздела
<i>1.</i>		<i>Пояснительная записка</i>
1.1.	Актуальность разработки программы наставничества	<p>Важность возрождения традиций наставничества подчеркивается на уровне государственной политики, как отмечает Президент России В. Путин: «Эффективное наставничество – это передача опыта и конкретных навыков. Возрождение традиций наставничества – это актуальная задача». 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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Среди них в особом социально-педагогическом сопровождении нуждаются те, кто оказался в трудной жизненной ситуации: дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей, дети из многодетных и малообеспеченных семей, дети с низким уровнем учебной успешности, дети с</p>

		<p>девиантным поведением, т.е. дети «группы риска», дети, состоящие на различных видах профилактического учета (ВШК, ПДН, КДНиЗП (СОП)). Государственная политика в сфере социальной поддержки в настоящее время ориентирована на создание эффективной системы выявления, поддержки и сопровождения детей и подростков в трудной жизненной ситуации (ТЖС).</p> <p>В целях создания дополнительных условий для эффективного развития детей в ТЖС мною разработана программа наставничества «Мы вместе» (взрослый – ребенок, педагог-ученик, учитель-ученик), которая предполагает регулярное взаимодействие подготовленного наставника с высоким уровнем социальной интеграции с наставляемым на протяжении 9-12 месяцев.</p> <p>Актуальность наставничества заключается в том, что наставник становится значимым взрослым в жизни подростка для сопровождения его в процессе обучения, воспитания и формирования индивидуального маршрута, а также личностного развития.</p> <p>Основные социально-педагогические механизмы результативности практики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - создание условий для появления в жизни ребенка значимого взрослого с позитивным стилем и опытом социального поведения; - взаимодействие «культурного взрослого» и подростка строится максимально непредвзято на основе принципа индивидуализации; - стимулируется развитие у ребенка системы долгосрочного и среднесрочного жизненного планирования, развитие системы социально-одобряемых целей; - обеспечивается расширение социально-одобряемого поведения, социальных связей и общественного признания в месте проживания - снижение количества детей, совершающих правонарушения.
1.2	Взаимосвязь с другими документами организации	<ol style="list-style-type: none"> 1. Конвенция о правах ребёнка (принята ООН в 1989 году) 2. Конституция РФ 3. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании» № 273-ФЗ от 21.12.2012 г. 4. Федеральный закон РФ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» №120 от 24.06.1999г. 5. Распоряжение Минпросвещения России от 25.12.2019 г. № Р-145 «Об утверждении методологии

		<p>(целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися».</p> <p>6. Методические рекомендации по внедрению Целевой модели наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в Омской области</p> <p>7. Федеральный закон «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»</p> <p>8. Устав БОУ «Тарская СОШ № 2».</p> <p>9. План работы школы на 2020-2021 учебный год;</p> <p>10. Программа по воспитанию правовой культуры и законопослушного поведения обучающихся «Завтра начинается сегодня»</p> <p>11. План социально-психологической службы</p>
1.3.	Цель и задачи программы наставничества	<p>Основная цель наставничества над категорией детей в трудной жизненной ситуации (ТЖС): дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей, дети из многодетных и малообеспеченных семей, дети с низким уровнем учебной успешности, дети с девиантным поведением, дети «группы риска», дети, состоящие на различных видах профилактического учета (ВШК, ПДН, КДНиЗП (СОП)) – это эффективная реабилитация и социализация, профилактика девиантного поведения, осознанного отказа от собственных асоциальных проявлений посредством индивидуального положительного воспитательного воздействия значимой личности на несовершеннолетнего.</p> <p>Задачи наставника:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оказать социально-психолого-педагогическую помощь и поддержку несовершеннолетнему. • Научить несовершеннолетнего видеть и понимать проблему, принимать, разрешать ее или, осознавая, что не способен справиться с проблемой самостоятельно, обращаться за помощью. • Обучить несовершеннолетнего социальным и практическим навыкам, необходимым для адаптации

		<p>в обществе.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Помочь в гражданском, личностном, профессиональном определении несовершеннолетнего. • Обеспечить успешную реабилитацию и социализацию несовершеннолетнего
1.4	Срок реализации программы	В течение 9-12 месяцев
1.5	Применяемые формы наставничества и технологии	<p>Основной формой наставничества программы «Мы вместе» является форма «учитель-ученик».</p> <p>Данная форма предполагает взаимодействие обучающегося школы в ТЖС (ученика) и учителя (педагога), при котором наставник активизирует личностный потенциал наставляемого, усиливает его мотивацию к учебе и самореализации, формировании жизненных целей и расстановке приоритетов. <i>Это программа индивидуально-группового наставничества для детей и подростков «группы риска» и детей, находящиеся на различных видах учета, в которой индивидуальный наставник – это социально успешная личность (педагог, классный руководитель), при регулярном методическом сопровождении тьютора (социального педагога), через индивидуальные встречи и групповые сессии наставник на своем рабочем месте помогает наставляемому раскрыть талант, узнать свое предназначение, найти свой путь и уверенно идти по нему, это психолого-педагогическое сопровождение, оказывающее непосредственное влияние на личное развитие, которое может привести к реальным сдвигам в формировании жизненных целей и расстановке приоритетов у детей.</i> В программе обязательно создание условий для групповой динамики за счет совместного старта и завершения программы.</p> <p>Базовая образовательная технология практики – тьюторство (индивидуальное наставничество, личное наставничество).</p> <p>Основные правила проведения индивидуальных встреч:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные встречи проходят на рабочем месте наставника; • Присутствие тьюторов, координаторов, кураторов на индивидуальных встречах не предусмотрено; • Тематика и содержание индивидуальных встреч носят рекомендательный характер,

допускаются ситуативные изменения (отражаются в отчете наставника) и плановые (согласовываются с тьютором при планировании очередной встречи);

- Допускается проведение дополнительных индивидуальных и групповых встреч по инициативе пары, потока с соблюдением правил, по согласованию с тьюторами, координаторами, кураторами, законными представителями ребенка.

- Наставник должен быть информирован в необходимом объеме об особенностях наставляемого, которые могут сказаться на проведении встреч (наличие таких заболеваний, как ДЦП, нарушения речи, эпилепсия, аллергия, сахарный диабет, а также зависимостей (табачная, алкогольная, клептомания) и склонности к отклоняющемуся поведению (побеги, бродяжничество, правонарушения) и др.)

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.

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?»

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.

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

- 1. определить «место», на котором в момент обращения находится ребенок, 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 добраться до 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***

		<p><i>родителями и родственниками ребенка или с классом и классным руководителем</i></p> <p>Обеспечение безопасности в практике:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разница в возрасте наставника и наставляемого не менее 9 лет; - Подготовка всех категорий участников; - Контроль со стороны координаторов, тьюторов, кураторов; <p>Ключевые образовательные форматы, реализуемые в рамках практики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - групповые занятия; - индивидуальные беседы; - личностные пробы; - выполнение тестов и упражнений; - решение практических задач; - картирование интересов, ресурсов; - презентации;
2.	<i>Содержание программы</i>	
2.1	Основные участники программы и их функции	<p>В программе наставничества «Мы вместе», участниками являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Наставляемые (дети в ТЖС, дети состоящие на учете); • Наставники (классные руководители, педагоги, учителя); • Тьютор (социальный педагог); • Куратор (зам директора по УВР); • Координаторы (администрация школы, директор). <p>Профиль наставляемых</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дети, подростки в трудной жизненной ситуации • Дети, состоящие на различных видах профилактического учета • Желание получить помощь от людей, которые не входят в ближний круг. • Необходимая сохранность интеллектуальной и речевой сферы. <p>Требования к уровню успеваемости не предъявляются.</p>

Профиль и функции наставников

Профиль:

- Классный руководитель, педагог, учитель;
- Не менее, чем на 9 лет старше наставляемого;
- Профессиональная стабильность, авторитет в обществе;
- Время для участия в программе: церемония открытия, закрытия и 6 встреч, 3 групповых занятия;
- Высокая культура самоорганизации и планирования;
- Коммуникативные способности;
- Заинтересованность и желание принимать участие в программе.
- Прошел подготовку к участию в программе

Функции:

- Выстроить доверительные отношения с ребенком в трудной жизненной ситуации;
- Раскрыть сильные стороны, выявить и укрепить положительные личностные качества детей и подростков.
- Обсуждать и помогать совершенствовать навыки подростков в области целеполагания, самоорганизации, коммуникации, разрешения конфликтов, законопослушного поведения, здорового образа жизни.
- Содействовать в расширении положительных социальных связей (нетворкинг).
- Оказать помощь в выборе дальнейшего образовательного маршрута.

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**

Наставник – это такой взрослый, который способен стать значимыми «взрослыми» для несовершеннолетних, найти подход к личности ребенка, раскрыть его возможности и интересы и оказать посильную социально-психолого-педагогическую помощь и поддержку несовершеннолетнему.

Процесс наставничества для самого наставника является способом развития собственной личности и самовыражения и 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.

Профиль и функции тьютора (социальный педагог)

Тьютор – педагог, прошедший очную или дистанционную подготовку по программам наставничества, поддерживающий процесс наставничества.([сертификат 1](#), [сертификат 2](#)).

Функции:

- Информирование и подготовка наставников (обеспечение комплектом методических разработок по проведению встреч (см. Приложение 1);
- Информирование и подготовка наставляемых;
- Участие в формировании пар «наставник-наставляемый»;
- Консультирование наставника в целях обеспечения принципа индивидуализации во взаимодействии наставника и наставляемого;
- Обеспечение своевременной отчетности наставника после каждой индивидуальной встречи;
- Функция посредничества между парой «наставник-наставляемый» и куратором со стороны подростка, координатором;
- Организация рефлексии участников;
- Проведение и организация оценочных процедур;
- Формирование отчета по результатам встреч наставника и наставляемого, а также итогового отчета по результатам программы;
- Разрешение затруднений участников и конфликтных ситуаций в пределах своей компетенции;
- Проведение церемоний открытия и закрытия программы;

		<ul style="list-style-type: none"> • Педагогическое наблюдение и анализ; • Ведение рабочей документации. <p>Профиль и функции куратора (зам.директора по УВР.) Функции: осуществляет наблюдение за программой, участвует в выявлении и разрешении конфликтных ситуаций, обеспечивает решение организационных вопросов (учет учебного графика наставляемого), участвует в формировании пар «наставник-наставляемый».</p> <p>Профиль и функции координаторов (администрация школы, директор) Функции: осуществляет организационную поддержку программы, осуществляет мониторинг реализации программы, разрешение конфликтных ситуаций, исполняет представительские функции.</p> <p>Совмещение ключевых ролей Допускается совмещение ролей: наставник-тьютор, координатор-наставник, координатор-куратор.</p> <p>Процедура формирования пар «наставник-наставляемый» Используется метод педагогического консилиума. Пары формируются группой координатора(ов), тьюторов, кураторов на основе пожеланий наставника и наставляемого к возрасту, полу, сфере компетенции/интересов партнера, а также с учетом дополнительных данных о наставнике и наставляемом (запросы, психологические характеристики, личные качества). Пожелания наставников и наставляемых собираются в виде зеркальных анкет в ходе подготовительных мероприятий программы.</p> <p>Знакомство пары «наставник-наставляемый» происходит, как правило, на церемонии открытия программы.</p>
2.2	Механизм управления программой наставничества	<p>Управление программой наставничества осуществляется куратором в соответствии с классическим управленческим циклом: планирование, организация, мотивация, координация, анализ и контроль.</p> <p>Практика предусматривает поддержку и повышение мотивации наставников через их участие в подготовительных мероприятиях и поддержку тьюторами, обеспечение успешного взаимодействия с наставляемым.</p> <p>Один цикл практики представляет собой комплекс мероприятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Предварительный этап; • Подготовительный этап;

		<ul style="list-style-type: none"> • Подбор пар; • Подготовка и проведение церемонии открытия; • Встречи пар; • Подготовка и проведение церемонии закрытия; • Оценка результатов. <p>При запуске второго и последующего циклов проводится необходимая коррекция с учетом изменившихся обстоятельств и результатов оценивания.</p>
3.	Оценка результатов программы и ее эффективности	
3.1	Организация контроля и оценки	<p>Оценка результатов</p> <p>1. Основные показатели</p> <ul style="list-style-type: none"> • процессуальные - сколько участников было охвачено за время осуществления программы, сколько встреч проведено и др. • результирующие: сколько пар полностью реализовали программу, каковы приобретенные в ходе программы умения и навыки наставляемого (например, повышение культуры планирования) или изменение отношения к чему-либо (обретение новых жизненных перспектив, повышение самооценки), насколько он удовлетворил свой запрос. • Также показатели делятся на <i>информационные</i> (данные координатора и партнеров, территория реализации программы); <i>количественные</i> (число сертифицированных тьюторов, число подготовленных наставников, число стартовавших пар, число завершивших программу пар, число наставляемых по категориям ТЖС, число проведенных мероприятий программы по категориям), <i>качественные</i> (прирост степени профессионального самоопределения наставляемых, уровень удовлетворенности участников программы (по категориям), степень готовности продолжить участие в программе (наставники) или рекомендовать ее сверстникам (наставляемые) – и др.). <p>2. Процедуры оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самооценка наставляемых. Организуется через устные и письменные опросы, беседы, шкалирование, личностно-ресурсное картирование и т.д.

		<ul style="list-style-type: none"> • Оценка со стороны кураторов, тьюторов, координаторов программ. Возможные методы: опросы, беседы, наблюдение (внешнее и включенное, явное и скрытое), анализ работ (портфолио) наставляемых. • Оценка со стороны наставников (применяется только в конце программы). • Оценка со стороны лиц, не включенных в программу (родителей, учителей, воспитателей, работодателя, соседей и др.). • Оценка сторонними специалистами помогающих профессий (психологи, социальные педагоги), при наличии объективированных процедур такой оценки по тем или иным показателям. <p>Одним из рекомендованных методов оценивания является субъективно-определятельный метод. В процессе могут принимать участие все члены программы и эксперты. Они оценивают эффективность проекта, аргументируют свое мнение и выставляют баллы (ставят отметку на шкале).</p>									
3.2	Показатели и критерии оценки результативности программы наставничества	<p>Описание типов получаемых участниками практики образовательных результатов: компетенции, пробы, продукты, опыт и т.д.</p> <p>В соответствии с особенностями рассматриваемой практики, ее непосредственные результаты для наставляемого лежат в области образовательного и личностно-развивающего направления.</p> <p>Определим критерии и показатели (показатели сформулируем с точки зрения благополучателя):</p> <table> <tr> <th>Тип изменений</th><th>Образовательное</th><th>Личностно-развивающее</th></tr> <tr> <td>Личностные</td><td>Наличие личных образовательных целей Показатели: признает наличие цели, формулирует цель.</td><td>Навыки самоменеджмента Показатели: завершил программу; сообщает, что развил данные навыки Личные планы и цели</td></tr> <tr> <td>Межличностные</td><td>Навыки сотрудничества с культурным взрослым (учителем, наставником и</td><td>Успешная коммуникация на темы личного развития</td></tr> </table>	Тип изменений	Образовательное	Личностно-развивающее	Личностные	Наличие личных образовательных целей Показатели: признает наличие цели, формулирует цель.	Навыки самоменеджмента Показатели: завершил программу; сообщает, что развил данные навыки Личные планы и цели	Межличностные	Навыки сотрудничества с культурным взрослым (учителем, наставником и	Успешная коммуникация на темы личного развития
Тип изменений	Образовательное	Личностно-развивающее									
Личностные	Наличие личных образовательных целей Показатели: признает наличие цели, формулирует цель.	Навыки самоменеджмента Показатели: завершил программу; сообщает, что развил данные навыки Личные планы и цели									
Межличностные	Навыки сотрудничества с культурным взрослым (учителем, наставником и	Успешная коммуникация на темы личного развития									

		т.д.). Показатели: завершил программу; удовлетворен сотрудничеством с наставником	Показатель: выступление на Церемонии закрытия программы
	Социально-значимые	Образовательные планы Показатель: составил с наставником образовательный маршрут	Личностно-значимые планы Показатель: составил с наставником образовательный маршрут

Дополнительно нам необходимо определить удовлетворенность программой. Показатели: а) завершил программу; б) дает положительный ответ на вопрос «Рекомендуете ли Вы своим друзьям участие в проект «Наставничество»?

Результативность программы мы оценим по показателю: составил с наставником образовательно-профессиональный маршрут как отдельный продукт (образовательно-профессиональные планы и цели, сроки и условия их реализации).

Наш подход подразумевает, что участник может адаптировать результат под свой индивидуальный запрос, индивидуальный запрос учитывается при достижении, фиксации, рефлексии и оценки результата (все маршруты разные).

Лица, оценивающие программу: наставляемые, наставники, тьюторы программы, кураторы.

Процедуры: наблюдение (сбор кейсов тьюторами программы), анкетирование, опросы (остальные категории).

Данные процедуры признаны организаторами программы (координаторы, тьюторы, кураторы) оптимальными по сочетанию трудоемкости, объема и объективности полученной информации, прозрачности программы.

В расширенных форматах оценивания оценивается также удовлетворенность и рост компетенций всех групп участников, не только наставляемых. Например, карты самооценки:

Координатор программ наставничества, использует, для самодиагностики следующую таблицу, указав баллы по шкале от 1 до 10, столбец 3:

			Критерии	Кол-во баллов	Кол-во баллов
		Практический опыт:	Определения варианта реализации программы в заданных условиях		
			Организации предварительного, подготовительного и основного этапа программы		
			Организации текущего и итогового оценивания программы		
			Популяризации программы		
		Умения:	Определять тип и особенности программы наставничества, границы ее применения		
			Подбирать партнеров программы в заданной территории		
			Подбирать наставников и тьюторов		
			Контролировать составление пар «наставник-наставляемый»		
			Составлять общий график программы		
			Интерпретировать статистические и качественные данные оценки и наблюдения		
			Оценивать риски программы		
		Знания:	Типология программ наставничества		
			Структура программ наставничества		

			Условия результативности и эффективности программ наставничества		
			Особенности подростков и молодежи как участников программ наставничества		
			Обязанности территориального координатора		
			Опыт реализации программы в различных субъектах РФ		
			Типичные сложности при организации и реализации программы, меры по их предупреждению		
Наставник использует для самодиагностики следующую таблицу, указав баллы по шкале от 1 до 10, столбец 3					
		Критерии	Кол-во баллов	Кол-во баллов	
Практический опыт:	Успешного взаимодействия с детьми и подростками, не относящимися к ближнему кругу общения				
	Умения:	Устанавливать деловые отношения с подростками			
Разрешать нестандартные и конфликтные ситуации					
Использовать активное слушание					
Формулировать и задавать открытые вопросы					
Помогать подростку осуществить рефлекссию					

			Брать ответственность за свои решения		
			Проявлять эмпатию и сопереживать		
			Сохранять конфиденциальность		
		Знания:	Четкое представление о цели наставничества		
			Правила программы		
			Основные участники программы		
			Рекомендуемое содержание встреч наставников и наставляемых		
			Обязанности наставника, тьютора, куратора, координатора		
		Тьютор, сопровождающий наставников и наставляемых , использует для самодиагностики следующую таблицу, указав баллы по шкале от 1 до 10, столбец 3			
			Критерии	Кол-во баллов	Кол-во баллов
		Практический опыт:	Взаимодействия с наставляемыми программы и их законными представителями		
			Взаимодействия с координатором программы		
			Взаимодействия с наставниками программы		
		Умения:	Проводить психолого-педагогическое взаимодействие с		

			детьми разных категорий		
			Проводить семинары, беседы, консультации для наставников, законных представителей наставляемых, кураторов и иных участников программы		
			Вести педагогическое наблюдение и его анализ		
			Решать педагогические задач (кейсы) в полипозиционном взаимодействии		
			Составлять пары «наставник-наставляемый» по заданной методике		
		Знания:	Правила программы		
			Основные позиции и функционал в программе		
			Рекомендуемое содержание индивидуальных и групповых встреч наставников и наставляемых		
			Формы и методы работы тьютора с подростками		
			Принцип индивидуализации в образовании, история профессии «тьютор»		
			Возможные сложности во взаимодействии пары «наставник-наставляемый», меры по их предупреждению		
		Куратор программ наставничества , использует для самодиагностики следующую таблицу, указав баллы по шкале от 1 до 10, столбец 3:			

		Критерии		Количество баллов	Количество баллов
		Практический опыт:	Успешного взаимодействия с организаторами и участниками программ наставничества		
		Умения:	Определять тип и особенности программы наставничества		
			Интерпретировать статистические и качественные данные оценки и наблюдения		
			Слушать		
			Формулировать и задавать открытые вопросы		
			Помогать участникам программы осуществить рефлексию		
			Сохранять конфиденциальность		
		Знания:	Типология программ наставничества		
			Условия результативности и эффективности программ наставничества		
			Особенности подростков и молодежи как участников программ наставничества		

План мероприятий по реализации программы наставничества «Мы вместе» (учитель-ученик)

№ п/п	Наименование мероприятия (деятельность по его подготовке)		Необходимые мероприятия	Кто реализует
1	Планирование	сентябрь	Сформировать базы наставников и наставляемых, изучив запросы, проанализировав информацию по классам, выявить детей в ТЖС, актуализировать списки детей «группы риска», детей состоящих на профилактическом учете. Подобрать кандидатов на роль наставников, из числа классных руководителей, педагогов, учителей.	Куратор программы, Тьютор программы
2	Организация	октябрь	Провести отбор наставников по критериям в соответствии с поставленными целями программы.	Куратор программы Тьютор программы
		октябрь	Тьютеру провести методическую работу с наставниками, обеспечить наставников необходимым пакетом методических разработок по взаимодействию в парах и группах (Приложение1). Заключить необходимые соглашения. Разработать памятку наставника (Приложение2).	
		Ноябрь-апрель	Организация работы наставнических пар. Куратору и тьютеру обеспечить сопровождение для взаимодействия в парах и группах.	
3	Мотивация	Ноябрь-апрель	Проводить работу с наставляемыми для становления мотивации к получению новых знаний, приобретения нового опыта, приобщения к культуре, спорту и т.п.	Куратор программы, Тьютор программы Наставники
4	Координация	Ноябрь, январь, март	Составление графика встреч для обсуждения промежуточных результатов. Организовать сбор обратной связи от наставников, наставляемых и тьютора для мониторинга эффективности реализации программы; проведения промежуточного контроля за процессом реализации программы.	Куратор программы, Тьютор программы Координаторы (администрация школы, директор)
5	Анализ и	Апрель-	Рекомендуется установить обратную связь от наставников, наставляемых и	Куратор программы,

	контроль	май	<p>тьютора.</p> <p>Подвести итоги мониторинга влияния программы на наставляемых; сравнить с установленными показателя эффективности реализации программы.</p> <p>Составление отчета о реализации программы наставничества. Сделать анализ плюсов и минусов. При необходимости внести корректировки.</p> <p>Организовать поощрение наставников.</p> <p>Сформировать долгосрочную базу наставников, в том числе включая завершивших программу наставляемых.</p> <p>Создание информационно-презентационных материалов для продвижения примера успешной реализации программы наставничества через медиа, участников, партнеров</p>	<p>Тьютор программы</p> <p>Координаторы (администрация школы)</p>
--	----------	-----	--	---

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ВСТРЕЧ НАСТАВНИКОВ И НАСТАВЛЯЕМЫХ

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 интересующие 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 обменивайтесь 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 к вам, 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. 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 M-O-V-E-R, в каждом столбце запиши максимальное количество элементов.

После заполнения столбцов выбери самые важные критерии успеха.

Мера:	Цели:	Ценности:	Следует избегать:	Основные результаты:
<ul style="list-style-type: none">Какие ресурсы вы готовы инвестировать (время, деньги, энергия, человеческий ресурс)?Какие показатели не должны быть в избытке?	<ul style="list-style-type: none">Чего вы хотите достичь?Какие результаты хотите получить?Что нужно достичь?Что вы хотите, чтобы произошло?	<ul style="list-style-type: none">За какие ценности вы будете сражаться?Какие ценности нельзя ставить под угрозу?	<ul style="list-style-type: none">Какие результаты НЕ стоит получать?Каких изменений или результатов следует избегать?	<p>Какие элементы Цели не могут являться предметом переговоров?</p> <ul style="list-style-type: none">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 к вам, 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 несовпадение.

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, благожелательны:

- 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 близится 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:

1. Сдерживать обещания.
2. Совершать небольшие добрые дела.
3. Быть лояльным. Лояльные люди преданы, надежны, благожелательны: Хранят тайны

Избегают сплетен

Поддерживают других

4. Умеют слушать.

5. Признавать свои ошибки и просить прощения.

6. 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, благожелательные 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 активируется 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 доске 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 доску - 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 ни 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 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 к Вам, 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.

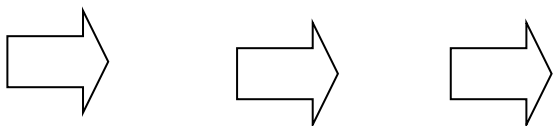
Шаг 5. Предложите вспомнить, что было на встречах раньше и как они могут быть полезны на пути к его образовательному будущему.

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, договориться 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.

ПАМЯТКА НАСТАВНИКУ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЭФФЕКТИВНОМУ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С РЕБЕНКОМ

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, или 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 с 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 последние 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 от того, что 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, не все равно ориентируется на взрослых, несмотря на то, что он ярко может демонстрировать обратное. Дети стремятся проводить время с 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 интересуйтесь 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 интересуйтесь 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, умения 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 усилиям, которые можно развивать, 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.