**Методические рекомендации для наставника**

**Как стать наставником**

**Что такое наставничество?**

На этапе взросления подростку нужен позитивный пример и ответственное влияние. В его жизни могут быть родители, учителя, тренеры и репетиторы, но роль наставника шире. Наставник помогает подростку поставить личные жизненные цели и найти способы их достижения.

**Наставничество – способ передачи знаний, умений, навыков молодому человеку от более знающего и опытного, предоставление помощи и совета молодым людям, оказание необходимой поддержки в социализации и взрослении.**

Целью наставнической деятельности в системе образования выступает воздействие на формирующуюся личность, направленное на ее образование, активную социализацию, продуктивное развитие, социальную адаптацию путем передачи опыта наставника наставляемому. Традиционное личное наставничество, о котором идет речь в данных рекомендациях, подразумевает наставничество одного молодого человека одним взрослым.

Программа наставничества «Ментори» - это программа поддержки подростка, в которой у него есть человек, помогающий сформулировать мечту и бескорыстно поддерживающий в достижении целей. Программа наставничества может запускаться в разных организациях – это могут быть школы, центры развития ребенка, культурно – досуговые учреждения. За реализацию программы наставничества в организации отвечает ее руководитель и куратор – сотрудник, желательно с психолого – педагогическим образованием, который готов работать в рамках как минимум одного цикла программы (9-12 месяцев).

В программе принимают участие:

* **Куратор** – отвечает за программу в целом: он ищет и проверяет будущих наставников (волонтеров), занимается поиском наставляемых, подбором тандемов «наставник - наставляемый», ведением программных документов. Поддерживает и сопровождает наставников, находится с ними в постоянном контакте.
* **Наставник** – человек со значительным жизненным опытом, который готов делиться знаниями с молодыми людьми в обстановке взаимного доверия.
* **Наставляемый** – подросток, кому нужна поддержка и помощь, в возрасте 14-18 лет. Вместе наставник и наставляемый составляют тандем.
* **Родитель (опекун)-** также включен в программу, его мнение должно учитываться.

Участие в программе наставничества **–** волонтерская деятельность, она предполагает как минимум год регулярных еженедельных встреч с подростком.

**Кого ждут в качестве наставника?**

Быть наставником – дело эмоционально непростое, требующее сил и времени. Поэтому важно, чтобы наставник действительно хотел заниматься этой деятельностью.

Важные качества наставников:

* Желание участвовать в программе по поддержке другого человека в течение длительного времени.
* Уважение к личности, ее способностям и праву делать свой собственный выбор в жизни. Наставники не должны считать, что их собственные способы решения проблем лучше или что участников нужно спасать.
* Умение слушать и принимать различные точки зрения. Наставники часто помогают, просто слушая, задавая продуманные вопросы и давая наставляемым возможность исследовать свои собственные мысли с минимальным вмешательством.
* Умение сопереживать другому человеку. Эффективные наставники могут чувствовать сопереживание людям, не испытывая при этом жалости к ним. Даже не имея того же жизненного опыта, они могут сопереживать чувствам и личным проблемам подростков.
* Гибкость и открытость. Эффективные наставники признают, что отношения требуют времени для развития, готовы уделить некоторое время тому, чтобы узнать подростков, и даже измениться под влиянием отношений.

Хороший наставник обладает также:

* Критическим мышлением;
* Коммуникативными способностями, умением говорить простым понятным для подростка языком о сложных вещах;
* Толерантностью;
* Эмпатией – эмоциональной отзывчивостью на переживание других, способностью к сочувствию;
* Рефлексией – способностью к осмыслению собственной деятельности;
* Эмоциональной устойчивостью.

Важно понимать, что наставническая деятельность осуществляется в интересах наставляемого. Может оказаться, что в образовательной организации в конкретный момент нет подростка, помощь которому могли оказать именно вы. В этом случае куратор предложит вам пока подождать, пока такой наставляемый появится, или взять на себя другие обязанности по программе.

|  |  |
| --- | --- |
| Успешным наставником может стать тот, кто готов развивать в себе следующие качества: | Не смогут стать хорошими наставниками те, кто: |
| * Заботливый * Хороший слушатель * Уравновешенный, терпеливый * Способный быть лидером * Надежный и пунктуальный * Преданный идее * Любящий детей * Имеющий хорошее чувство юмора * Толерантный * Четко осознающий свою роль | * Не имеют достаточно времени, чтобы последовательно заниматься наставничеством * Хотят заниматься наставничеством ради продвижения по службе или повышения личного статуса * С трудом меняют мнение и не желают воспринимать новые идеи * Не обладают навыками, которые соответствуют потребностям программы |

**Как устроена программа**

Наставник и наставляемый должны встречаться четыре раза в месяц (лучше больше) на протяжении года, то есть 1 час в неделю.

Наставник должен помочь подростку в поиске личных жизненных целей и способов их достижения, передать ему знания, умения и навыки, предоставить помощь и совет, оказать необходимую поддержку. Для этого он может также организовывать для него различные мероприятия. При необходимости наставник также принимает участие в жизни семьи подростка, помогает ему получить доступ к положенным социальным услугам и т.п.

Общие принципы наставнической работы:

* Наставник помогает подростку понять, что ему нравится в своей жизни, что не нравится, что бы он хотел изменить.
* Наставник интересуется его планами на будущее: кем бы хотел стать, какие у него мечты, каким он представляет себя через 5-10 лет.
* Наставник предлагает свою помощь в достижении желаний наставляемого, указывает на риски и противоречия на этом пути.
* Наставник ориентируется на близкие, достижимые для подростка цели.
* Наставнику иногда приходится самому предлагать различные варианты ближайшего будущего, основываясь на интересах наставляемого.
* Наставник по согласованию с родителями или опекунами может устраивать мероприятия, чтобы укрепить взаимоотношения.
* При появлении у подростка готовности пойти в кружок, клуб, секцию, наставник помогает ему в реализации этого желания, общается с руководителем, помогает в адаптации.
* Наставник может выступать посредником между наставляемым и обществом.
* Наставник может привлекать подростка к организации праздников, акций, спортивных мероприятий. Это развивает организаторские навыки, расширяет кругозор, повышает самооценку, улучшает отношения с обществом.

**Портрет наставляемого**

Рекомендованный возраст для участия в программе наставничества – 14 – 18 лет. В программе могут принимать участие самые разные дети: это и обычные школьники, которым нужна помощь с профориентацией, и одаренные дети, и подростки, попавшие в трудную жизненную ситуацию или воспитывающиеся без участия родителей, и так называемые дети «группы риска» - состоящие на учете в центрах по делам несовершеннолетних, в социально – реабилитационных центрах и др.

**Как войти в программу наставничества?**

Важной частью отношений наставника и наставляемого является их безопасность. Именно поэтому куратор программы занимается тщательным отбором и проверкой потенциальных наставников. Однако вступить в программу не сложно, если наставник достаточно мотивирован и серьезно относится к задаче. Для этого нужно:

1. Заполнить анкету и пройти собеседование. В анкете будут вопросы о вас и вашем личном опыте, о том, с каким ребенком вы хотите работать, о предпочтениях в отношении времени и периодичности встреч.
2. Собрать справки. Список справок можно получить у куратора (справка об отсутствии судимости, о психологическом и физическом здоровье и т.д.).
3. Пройти обучение. Это возможность подготовиться к предстоящим взаимоотношениям, познакомиться с основными целями деятельности.
4. Принять участие в процедуре формирования тандема.

**Как мне подберут наставляемого?**

Куратор программы примет во внимание ваши пожелания о том, с каким подростком вы хотели бы работать. Когда куратор подберет вам наставляемого, он свяжется с вами и, без упоминания фамилий, опишет вам его, чтобы узнать, заинтересованы ли вы. Куратор предоставит таким же образом информацию о вас наставляемому и родителям (опекунам). После получения предвари тельного согласия всех сторон назначается время ознакомительной встречи.

На встрече куратор программы поможет вам познакомиться и принять решение, согласны ли вы с этим выбором. Если да, то дальше заключается соглашение между вами, наставляемым и родителями (опекунами) и назначается первая самостоятельная встреча наставника и наставляемого.

Важно! Иногда, к сожалению, в процедуре подбора бывают сбои, и иногда возникают ситуации, когда после одной или нескольких первых встреч требуется расформировать тандем. Обязательно сообщайте куратору программы обо всех возникающих проблемах.

Цикл работы наставника

**Подготовка**

**До старта**

Подача заявки, получение необходимых справок и рекомендаций (-3 недели). Прохождение собеседования и тестирования.

**Месяц 1**

Прохождение стартового обучающего тренинга. Групповое ознакомительное мероприятие: куратор, наставники, наставляемые. Формирование тандема.

**Испытательный режим**

**Месяц 2**

Первая встреча тандема и обратная связь с куратором, начало регулярных встреч. Обратная связь с куратором- раз в неделю. Через две недели при необходимости смена наставляемого. После четвертой встречи обратная связь с куратором – раз в месяц.

**Месяц 3**

Встреча с куратором. Рефлексия. Дополнительное обучение. Общее мероприятие: куратор, наставники, наставляемые.

**Основной режим**

**Месяцы 4-9**

Встречи с куратором с частотой раз в 1-2 месяца. Периодические общие мероприятия для наставников и наставляемых (приблизительно раз в квартал).

**Месяц 10**

Тренинг по подготовке к завершению отношений.

**Месяц 11**

Завершение отношений, общее мероприятие.

**Работа наставника**

**О чем говорить?**

Направление и формы совместной работы наставник должен выбрать и обсудить с подростком. Существует несколько моделей такой работы. Они могут использоваться отдельно или комбинироваться между собой.

* Развитие характера, социальных и лидерских навыков

В этой модели взрослый выступает как образец для подражания в жизни. Хотя наставник и наставляемый могут делать что – т-, что связано с учебой, в этой модели нет конкретных ожиданий по улучшению оценок или приобретению новых знаний. Упор делается прежде всего на построение отношений.

* От школы к карьере

В этой модели – главное- помощь подростку в определении возможных направлений для карьеры. Возможные варианты:

- Исследование карьеры.

Подростка в течение длительного времени курирует взрослый работник организации, чтобы он узнал больше о конкретной профессии.

- Приобретение жизненных навыков.

Наставники помогают подопечным развивать различные социальные навыки, необходимые в будущей работе.

- Ориентация на получение высшего образования.

Наставники предоставляют наставляемым информацию, связанную с высшим образованием.

- Повышение учебной успеваемости.

Наставники вместе с подростками читают, делают домашние задания, разговаривают о том, как добиться высокой успеваемости в школе и т.д.

Работа может принимать разные формы:

1. Универсальные (беседа, консультация, совет, разбор проблем, включение в совместную работу и т.д.)
2. Поддержка становления индивидуальности ребенка (проведение экскурсии, оказание помощи в выборе кружков и секций, приглашение на занятие, оказание помощи в развитии творческих способностей и т.д.)
3. Содействие в появлении индивидуальности (обсуждение того, что подросток делает хорошо, организация персональной выставки или концерта подростка, помощь в подготовке для участия в конкурсе или мероприятии и т.д.)
4. Помощь в самоорганизации (помощь в составлении режима дня, совместное составление программы развития, помощь в выборе целей и средств их достижения)
5. Поддержка подростка в решении проблем с семьей (наставник консультируется у куратора, как поддержать ребенка в восприятии и понимании поведения и требований родителя, помочь родителям в принятии подростка таким, какой он есть и поддержка его)
6. Групповые форма работы индивидуально – ориентированного характера (поздравление детей и их родителей с важными в их жизни событиями, организация конкурсов, организация тренингов личностного роста, коммуникации, конструктивного поведения в конфликте, подготовка концерта или благотворительной акции и т.д.)

Важно! Вы должны понимать, что в связи с непредсказуемыми жизненными ситуациями работа не всегда идет по плану – и быть готовыми к изменениям в таких случаях.

**Где мы будем встречаться?**

Важно, чтобы место для встреч наставника и наставляемого было безопасным и комфортным для всех участников. Существуют разные варианты:

- Учреждение, где организуется программа, - самое традиционное место встреч;

- Наставничество на базе рабочего места – проводится в месте работы наставника, полезно для профориетации, может включать в себя наблюдение за работой специалистов;

- Наставничество на базе дружественных организаций из числа социальных партнеров образовательной организации;

- Интернет – наставничество.

**Важно помнить**

Организация встреч и требования к занятиям

- Планирование мероприятий находится в сфере вашей ответственности, но давайте возможность наставляемому проявлять инициативу и самому принимать решения.

- Отношения между наставником и подростком являются личными, их построение занимает время. Ваши встречи должны быть встречами один - на – один. Иногда можно приглашать на встречи других людей (родственники, друзья, другие тандемы), но не часто.

- Ваши встречи могут включать платные мероприятия. Заранее поговорите с наставляемым о стоимости и узнайте, как он или она будут платить. Вы можете помочь ему или ей в оплате, но лучше не делать этого самостоятельно, а обсудить расходы на мероприятие с родителями.

- Развлечения не должны быть в приоритете. Не тратьте большие суммы на мероприятия, подарки, дни рождения и т.д.

- Всегда звоните наставляемому перед запланированной встречей, чтобы напомнить о ней. Если планируется встреча за пределами школы, получите на это разрешение родителей.

- Возвращайте наставляемого домой в согласованное время. Если вы не в состоянии сделать это или ваши планы изменились, всегда звоните родителям и вовремя уведомляйте их об этом.

**Конфиденциальность**

Любая информация о вашем наставляемом является конфиденциальной, и, соответственно, запрещается делиться этой информацией с другими людьми. В общении с подростком пообещайте ему, что вы сохраните в секрете любую конфиденциальную информацию.

Важно! Список исключений, информация, о которых незамедлительно должна быть предоставлена куратору:

- если наставляемый сообщит, что жертвой насилия;

- если наставляемый сообщит, что вовлечен в какую -то незаконную деятельность;

- любая другая информация, способная нанести вред жизни, здоровью или благополучию наставляемого.

**Здоровье и безопасность**

Защищайте здоровье и безопасность вашего наставляемого. Обращайтесь за советом к специалистам или куратору каждый раз, когда у вас возникнут сомнения по поводу какого – то события или деятельности. Информируйте образовательную организацию и куратора о любых лицах, ситуациях или действиях, которые могут повлиять на здоровье и безопасность ребенка.

Не употребляйте алкоголь и табак, когда вы проводите время с вашим наставляемым.

Если в вашей работе или хобби используется оружие, огнестрельное или любое другое, не берите его с собой на встречу.

Если во время встреч вы пользуетесь автомобилем, всегда пристегивайте ремни безопасности.

Если вам стало известно, что безопасность вашего наставляемого или другого лица находится под угрозой (например, в случае жестокого обращения с детьми), немедленно сообщите о ваших подозрениях куратору или руководителю образовательной организации.

**Дисциплина**

Вы можете столкнуться с неприемлемым поведением своего наставляемого. Помните, что за дисциплину подростка ответственность несет родитель. Следуйте перечисленным ниже рекомендациям, если родителей нет рядом и существует необходимость взять на себя ответственность за поведение подростка, но не забудьте сообщить родителям о своих действиях и их причинах.

- Никогда не применяйте физическое воздействие.

- Никогда не оскорбляйте подростка. В случае конфликта обсуждайте конкретную ситуацию, поведение наставляемого, а не его личность в целом.

- Не ставьте ультиматумы. У подростка всегда должен быть выбор.

- Большинство подростков будут реагировать на объяснение причины происходящего. Объясните своему наставляемому, почему вы находите его поведение неприемлемым.

- Никогда не переставайте разговаривать с наставляемым. Обсуждайте свои опасения.

- В очень редких случаях, возможно, потребуется отвезти наставляемого обратно домой из-за неприемлемого поведения. Прежде чем делать это, скажите ему, почему вы делаете это и почему вы приняли такое решение.

Возврат назад домой не обязательно означает конец наставнических отношений. Пред тем, как уйти, убедитесь, что ребенок понимает, что он увидит вас снова, и что вы не используете его поведение ка предлог, чтобы отказаться от наставнической программы.

**Как построить гармоничные отношения с моим наставляемым?**

Начальный этап. Отношения между наставником и наставляемым обычно имеют начальную фазу, во время которой наставляемый пытается понять, насколько он вам может доверять. На начальных этапах работы подросток может показаться вам нерешительным и не желающим идти на контакт. Это нормальная ситуация для обоих в тандемах. Помните, что отношения строятся не сразу. Обратите внимание и на то, как вы сами реагируете на его поведение.

Не пытайтесь ускорить процесс, выходя за рамки правил, например, не начинайте встречаться чаще, чем рекомендовано в программе. Определите, как вы будете связываться по телефону, электронной почте, в мессенджере или в определенном месте встречи. Опыт показывает, что телефонный звонок или электронная почта вашего наставляемого – это лучший способ наладить контакт. Но важно установить и рамки. Скажите подростку время и номер телефона, по которому вы можете отвечать на вызовы или звонить. Попросите наставляемого оставлять сообщения, чтобы подтверждать или отменять встречи.

При возникновении любых сложностей связывайтесь с куратором программы.

Советы наставникам по построению отношений

1.Будьте рядом. Ориентируйтесь на взаимовыгодные отношения, приносящие радость образования и общения. Будьте приветливы.

2. Будьте другом, а не всезнающим авторитетом. Подростки учатся лучше, беседуя со взрослыми, а не просто слушая их. Не пытайтесь настойчиво исправлять подопечного. Если он обращается к вам за советом, предоставляйте информацию подробно и без искажений, справедливо анализируйте все точки зрения. Слушайте внимательно, предлагайте возможные варианты, не настаивая на каком – то конкретном решении. Не критикуйте и не убеждайте. Подумайте о том, чтобы решать проблемы вместе, а не читать лекции или говорить, что делать. Уважайте уникальность и целостность вашего наставляемого и поддерживайте его через конструктивную обратную связь.

3. Будьте примером для подражания. Самое лучшее, что вы можете сделать - это показать личный пример. Несколько важных рекомендаций:

- держите слово: позвоните, если обещали позвонить. Делайте то, что обещали сделать;

- оперативно отвечайте на письма;

- имейте позитивный взгляд на вещи;

- если куратор проводит групповые занятия, участвуйте в них в полной мере;

- позвольте подростку увидеть, как вы помогаете другим.

4. Помогите своему наставляемому проявлять инициативу в вашей деятельности. У многих подростков есть идеи по поводу того, что вы могли бы делать вместе, но большинству из них нужен толчок от вас, что проявить инициативу. Если у вашего наставляемого нет предпочтений, предложите ему несколько вариантов на выбор.

5. Будьте готовы прийти на выручку. Если наставляемый расскажет вам, что он пытается преодолеть какую – то проблему, будьте рядом с ним и дайте ему знать, что вы хотите помочь.

- Задавайте вопросы и помогайте понять, как найти ответы;

- Моделируйте способы решения проблем;

- Дайте ему право голоса, не пытайтесь придумать лучшее решение за него, а помогите изучить все возможности и предложите поддержку;

- Будьте готовы помочь проанализировать ситуацию и увидеть, как все получилось.

Активное слушание – это техника, позволяющая точнее понимать психологические состояния, чувства, мысли собеседника с помощью особых приемов участия в беседе, подразумевающих активное выражение собственных переживаний и соображений. Используйте принципы активного слушания, чтобы укрепить отношения с наставляемым.

Основные принципы активного слушания:

- хотеть услышать, что говорит вам ребенок;

- хотеть помочь ребенку;

- принимать чувства ребенка;

- искренне верить в способность подопечного управлять своими чувствами и находить истину;

- понимать, что эмоции носят не постоянный, а преходящий характер.

**Техники активного слушания**

**Пауза** дает собеседнику возможность подумать. После паузы собеседник может сказать еще что – то, о чем не сказал бы без нее. Она также дает возможность отстраниться от себя, своих мнений, оценок, чувств и и сосредоточиться на собеседнике.

**Уточнение** – это просьба уточнить что – то из сказанного. Когда обсуждают сложные, эмоционально значимые темы, собеседники часто волей – неволей избегают явно касаться болезненных вопросов. Уточнение позволяет сохранить понимание чувств и мыслей собеседника в такой ситуации.

**Пересказ (перефраз)** – это попытка слушателя кратко собственными словами повторить только что сказанное собеседником. При этом слушатель должен пытаться выделять и подчеркивать главные, по его мнению, идеи. Парафраз дает собеседнику обратную связь и возможность понять, как его слова звучат со стороны. В результате, собеседник или получает подтверждение того, что его поняли, или получает возможность скорректировать свои слова.

**Развитие мысли** – попытка слушателя подхватить и продвинуть дальше ход основной мысли собеседника.

**Сообщение о восприятии** – слушатель сообщает собеседнику свое впечатление от него, сформированное во время общения, например: «Вижу, что эта тема очень важна для тебя».

**Сообщение о восприятии себя** – слушатель сообщает собеседнику об изменениях в собственное состоянии в результате слушания, например: «Мне было очень больно это слышать».

**Замечания о ходе беседы** – попытка слушателя сообщить о том, как на его взгляд, можно осмыслить беседу в целом. К примеру: «Похоже, мы достигли общего понимания».

**Невербальные приемы, которые помогают наладить и поддерживать контакт:**

**Будьте позитивны**, выражайте энтузиазм;

**Контакт глаз** (но учитывайте, что в некоторых культурах это может считаться неприличным): показывает, что наставник эмоционально открыт, проявляет уважение и заботу;

**Жесты**: жестикулируя, используйте всю ладонь, не указывайте пальцем;

**Разумная дистанция**: обычно приемлемое расстояние равно длине вытянутой руки;

**Эмоциональная окраска голоса**: голос человека сообщает слушателю об эмоциях говорящего;

**Знаки понимания**: слушая, следует чуть наклониться к говорящему, чтобы продемонстрировать свое внимание, а кивки и промежуточные ответы дают говорящему понять, что его слова услышаны;

**Улыбка**: теплая, искренняя улыбка порождает улыбку в ответ.

**Привычки, разрушающие отношения**

**Команды, приказы, указания**: они сообщают наставляемому, что его чувства и потребности не важны;

**Угрозы, запугивания**: они создают у наставляемого ощущение незащищенности;

**Чтение моралей, нотаций**: создают ощущение непонимания, неприятия, исключения;

**Осуждение, критика или обвинения**: заставляют наставляемого чувствовать себя плохим, никчемным; порождают недоверие и заставляют замыкаться;

**Шутки, подколы, несерьезное отношение, высмеивание**: создают ощущение незащищенности, нестабильности, предательства;

**Анализирование или постановка диагноза**: вызывают тревогу и разобщенность.

**Поведение в конфликтных ситуациях**

Конфликты берут начало в недопонимании, несоответствии взглядов, потребностей и желаний. Это часть нашей жизни, и избежать конфликтных ситуаций не всегда возможно. Поэтому важно обладать навыками решения конфликтных ситуаций.

Для разрешения конфликтной ситуации следует:

1. Начать обсуждение спорного вопроса, проявляя искреннюю заинтересованность в решении проблемы.
2. Внимательно выслушать мнение подопечного. Не позволяйте предрассудкам встать на пути понимания.
3. Убедитесь в точном понимании интересов и потребностей подростка.
4. Использовать навыки активного слушания.
5. Пытаться взглянуть на проблему с точки зрения наставляемого. Стараясь поставить себя на его место, можно обнаружить совершенно новые пути решения проблем.
6. Думать о причине проблемы, а не личностных качествах участников конфликта. Оценивайте факты отдельно от конфликта и порождаемых им эмоций.
7. Рассмотреть как можно больше возможных решений проблемы. Составьте список и тщательно рассмотрите все решения.
8. Проговорите основные моменты, устраивающие обе стороны для обеспечения взаимопонимания. Иногда даже неплохо записать то, с чем согласны наставник и наставляемый.
9. Выделить решения, с которыми согласны обе стороны конфликта.
10. Если найденное решение неприемлемо для обеих сторон, надо договориться еще раз обсудить проблему через некоторое время.

**Правила поведения в сложных ситуациях: возможные приемы**

1. **Понимание собственных эмоций, вызываемых конфликтом**.

У каждого человека есть «кнопки» - слабые места, затрагивая которые, нас легко вывести из себя. «Кнопки» заставляют нас фокусироваться на раздражающем поведении друг друга, а не на решаемой проблеме. Гнев может усугубить конфликт или создать новый, поэтому важно осознавать, что вызывает эти чувства у вас, а не воздействовать на «кнопки» наставляемого.

1. **Поощрение или использование позитивных формулировок**.

Заменяйте критические высказывания на поощряющие. Признавайте и хвалите проделанную работу.

1. **Твердость, но не доминирование**.

Иногда во время конфликта лишние слова могут только обострить ситуацию. Стоит твердо обозначить свою позицию и отойти в сторону. Это позволит подростку сохранить лицо и даст возможность обдумать свое мнение.

1. **Демонстрация веры, а не страха перед трудностями**.

Когда вы демонстрируете веру в способность наставляемого самостоятельно решить задачу и справиться с ситуацией, вы помогаете ему начать верить в себя.

1. **Атмосфера доверия**.

Этот подход не подразумевает давления на наставляемого или жалости к нему. Выделите достаточно времени и найдите правильное место, где ребенок сможет честно рассказать о своей проблеме и найти пути ее решения.

1. **Поместите себя над ситуацией**.

В ситуации, связанной с гневом, вы можете напрямую предложить наставляемому способы управления гневом и построения отношений, помочь ему самому найти приемлемые варианты выражения чувств.

**Общение с родителями (опекунами) наставляемого**

Если родители понимают, какие результаты наставничество приносит их ребенку, видят, что их мнение учитывается в программе, ощущают свою необходимость быть вовлеченными в наставническую деятельность, это способствует установлению благоприятного развивающего пространства.

Наставник действует в интересах ребенка, а значит, он призван оказывать необходимую поддержку всей его семье. Нужно установить контакт с семьей ребенка, способствовать развитию детско – родительских отношений и улучшению взаимопонимания. Если вы работаете с семьей, нуждающейся в особой помощи, при необходимости и по рекомендации куратора вы можете помочь им связаться с нужными специалистами (психологами, социальными работниками, врачами, юристами), организовать для них консультацию, составить ходатайство перед органами социальной защиты о выделении целенаправленной разовой помощи.

При этом важно понимать, что наставник не должен исполнять роль родителя для своего наставляемого. Роль наставника – это роль заботливого друга, и, как показывает опыт, когда наставники понимают различие между их ролью и ролью родителей, наставляемые лучше идут на сближение.

Поэтому во взаимоотношениях с подростком:

- не берите на себя полную ответственность за поступки и действия наставляемого, разделите ее с родителями, с куратором, со специалистами;

- поддерживайте родителей (опекунов), даже если вы с ними не согласны;

В любом семейном конфликте придерживайтесь нейтралитета.

Во взаимоотношениях с родителями (опекунами):

-получайте разрешение на встречу с наставляемым, по крайней мере за три дня до предполагаемого времени встречи;

-получайте разрешение на встречу вне пределов школы;

- заканчивайте встречу в заранее согласованное время. Если ваши планы по каким -то причинам изменились, всегда звоните родителям (опекунам) и вовремя уведомляйте их об этом.

**Поддержка куратора**

На всем протяжении вашего пути вас будет сопровождать и поддерживать куратор программы. Благодаря опыту и специальному обучению он сможет помочь вам, дать дополнительную информацию, сориентировать в сложных случаях. Вы должны будете:

- рассказывать куратору о времени и содержании встреч с наставляемым;

- информировать его обо всех трудностях и проблемах, возникающих в ходе развития отношений;

- вести дневник наставника.

Дневник можно вести онлайн или офлайн. Ваш подопечный также будет вести дневник. Дневники наставника и наставляемого может читать только куратор. Наставник не читает дневник наставляемого. Так может быть устроена запись в дневнике:

* Дата
* Шкала эмоционального состояния: как вы себя чувствуете до встречи: выделите цифру от 1 до 5, где 1- очень плохо, негативно, грустно; 5- очень хорошо, позитивно.
* Что произошло?
* Что вы делали?
* Что вы чувствовали?
* Что делал наставляемый?
* Что у вас получилось хорошо?
* Что бы вы сделали по - другому в следующий раз?
* Что вы запланировали на следующую встречу?

Куратор будет также регулярно связываться с вашим наставляемым и его родителями (опекунами), чтобы получить информацию от всех участников программы. Поэтому важно немедленно информировать его о сложных вопросах или конфликтах в ваших отношениях, ведь куратор может предоставить вам разносторонний взгляд на сложные проблемы.

Оперативно отвечайте на звонки куратора. Используйте эту возможность, чтобы делиться с ним сомнениями и задавать вопросы. Ваше мнение ценно для реализации программы, а ваша обратная связь имеет значение – куратор будет использовать ее для улучшения программы.

**Как проводить встречи с наставляемым**

Четко выдерживайте время начала и окончания встречи. Перед встречей попросите наставляемого подготовиться и заранее подумать, какие вопросы он хотел бы обсудить, подготовить краткий план, чем самым важным он хотел бы с вами поделиться.

Как правильно построить беседу с подопечным: этапы

Шаг 1 Определите цель разговора.

Шаг 2 Разговор стоит заранее несколько раз прокрутить в голове.

Шаг 3 Вопросы. В ходе беседы задавайте себе вопросы:

- Чего я хочу добиться?

- Какой следующий вопрос принесет мне больше всего информации?

- Чего я еще не заметил?

- Что мне необходимо изменить в своем поведении?

- Что произойдет, если я поступлю таким образом?

- Что мне не дает это сделать?

Шаг 4 Повтор ключевых слов.

Ключевые слова – слова, которые говорящий использует, рассказывая о самых важных и значимых моментах. Они как бы открывают смысл, который вкладывает в них говорящий.

Отмечайте, какие слова использует в своей речи наставляемый для обозначения ключевых понятий, и затем используйте те же слова в ответе. Попытки изменить слова, используемые собеседником, на другие могут полностью исказить смысл сообщения собеседника.

Шаг 5 Проверка понимания.

Следите за сигналами, в том числе невербальными, которые подает наставляемый, чтобы удостовериться, что он понимает вас. Если понимания нет, используйте уточняющий вопрос или переформулировку.

Шаг 6 Обеспечение пространства для саморазвития

Позвольте наставляемому самому находить решение проблем.

**Мероприятия в рамках программы**

Старайтесь посещать мероприятия в рамках программы по рекомендациям куратора. Так вы сможете расширить свои знания и улучшить навыки наставника. Кроме того, вы услышите о чужом опыте и получите советы коллег, а совместное обсуждение сложных ситуаций может вдохновить вас на новые решения.

**Группы поддержки наставников**. В программе могут существовать группы поддержки для наставников. Там вы сможете обсудить возникающие проблемы со своими коллегами и услышать об их идеях.

**Обучающие занятия**. После того, как вы получите личный опыт участия в программе, у вас могут возникнуть более конкретные вопросы по взаимоотношениям с наставляемым. Посещайте обучающие занятия в рамках программы, чтобы повысить свою квалификацию и получить новые идеи.

**Супервизорская практика**. Если у вас возникли трудности, вы можете попросить своего куратора о супервизорской сессии. Он предложит вам индивидуальную или групповую встречу для разбора вашего сложного случая.

**Обратная связь и достижения тандема**

Ваш успех измеряется многими вехами. Если ваш наставляемый поблагодарил вас посредством записки, сообщения по электронной почте или просто в разговоре, это успех. Если он оценил, как вы помогли ему с конкретной проблемой, это тоже успех. Благодарность может быть большой или маленькой. Каким бы ни был комплемент, знайте, что то, что вы делаете, оказывает значительное влияние на подростка.

Ставьте реалистичные ожидания и цели для вашего наставляемого. Не расстраивайтесь, если он не меняет свою жизнь полностью и не делает большие успехи. Наставники имеют большое воздействие, но это не всегда сразу заметно. Ищите косвенные признаки – такие как улучшение школьной посещаемости, улучшение оценок, регулярное присутствие на встречах, выражение признательности.

|  |  |
| --- | --- |
| Ваш наставляемый может впервые понять, что он… | Хорошие признаки |
| Имеет потенциал | - изменил цели в сторону активного собственного развития;  - определил пути приобретения новых навыков;  - стремиться к управлению временем. |
| Уверен в себе | - больше улыбается, шутит и смеется;  -лучше взаимодействует с родителями, учителями и сверстниками;  - изменился в поведении в сторону конструктивности. |
| Ценит образование и процесс обучения | - улучшил школьную посещаемость;  -улучшил ряд оценок;  - стал проявлять больше уважения к учителям. |
| Является способным молодым человеком | - выражает готовность помогать другим;  - проявляет способность видеть будущее;  - проявляет способность планировать;  - дальнейшее обучение. |
| Может строить взаимоотношения | - начинает воспринимать мысли и мнения других людей;  - проявляет большее внимание к другим людям;  - выполняет взятые на себя обязательства. |

**Завершение отношений с наставляемым**

Ваши отношения ограничены по времени, их длительность оговаривается в начале работы. За некоторое время до их окончания куратор свяжется с вами, чтобы определить сроки последней встречи или (если есть необходимость) официально продлить наставничество на дополнительный период времени.

Завершение отношений в рамках программы не означает, что вы должны полностью прервать все отношения с подростком. Вы можете перейти от формального наставничества на следующий этап и продолжать занимать важное место в его жизни. Проговорите с куратором программы возможные варианты общения с наставляемым после завершения программы.

**Незапланированное завершение отношений**

Иногда более полезным для наставляемого и наставника оказывается досрочное прекращение наставнических взаимоотношений. Разумеется, куратор не примет такого решения не посоветовавшись с вами.

Если вы чувствуете, что зашли в тупик и по каким - то причинам больше не можете продолжать работу с наставляемым, незамедлительно свяжитесь с куратором. Информируйте куратора и при возникновении или возможности возникновения новых жизненных обстоятельств, которые могут повлиять на ваши отношения и возможность проводить время с наставляемым (переезд, работа по новому графику, рождение ребенка и т.п.) чтобы у куратора была возможность заблаговременно спланировать и построить процедуру завершения ваших отношений.

Даже если продолжение совместной работы невозможно из-за конфликта между вами и наставляемым, и вас переполняют негативные эмоции, очень важно принять полноценное участие в процедуре завершения отношений и следовать всем рекомендациям куратора на этом этапе. Подросток, как и вы, может испытывать гнев, отвержение, депрессию, вину, и, как более старший и опытный человек, вы под руководством куратора должны помочь ему разобраться в проблемах, возникших в процессе взаимодействия, вспомнить хорошие аспекты взаимоотношений и позитивные вещи, которые вы сделали, определить пути для более эффективного возможного взаимодействия в будущих ситуациях.

Если после завершения работы в тандеме вы захотите принять участие в программе в дальнейшем, куратор может предложить вам сделать небольшой перерыв. Важно, чтобы вы почувствовали, что эти взаимоотношения завершились, и были готовы к началу новых.

**Запланированное завершение отношений**

Завершение отношений- важный и неизбежный этап, связанный со сложными чувствами. Очень важно, чтобы вы приняли в этой процедуре активное участие и выполняли все инструкции куратора:

* Установите конкретную дату последней встречи и заранее сообщите о ней вашему наставляемому;
* Будьте честны, искренне и участливы, независимо от причины завершения наставничества;
* Поговорите о причинах завершения взаимодействия;
* Поговорите о своих мыслях и чувствах в отношении наставляемого и ваших чувствах в отношении завершении взаимодействия. Чтобы помочь подростку выразить эмоции по поводу окончания взаимодействия, сначала выразите собственные чувства и эмоции по поводу завершения взаимодействия, а затем предложите ему сделать то же самое;
* Будьте позитивны, особенно в отношении будущего, которое ждет вашего подопечного;
* Не давайте обещаний, которые вы не сможете сдержать (например, что будете поддерживать связь и т.п.)

После завершения взаимоотношений с наставляемым куратор по вашему желанию может рассмотреть вашу кандидатуру для продолжения участия в программе.

Наставничество - это путь ответственных, зрелых и терпимых, путь, тех, кто меняет наше общество к лучшему. Благодаря вашему участию еще один ребенок сможет найти старшего товарища и получить поддержку в поиске ответов на жизненно важные вопросы, максимально полно реализовать свой потенциал.