

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 7»
Петропавловск-Камчатского городского округа



Рабочая тетрадь
«Я В НАСТАВНИЧЕСТВЕ»

Имя

Фамилия

Петропавловск-Камчатский

Рабочая тетрадь «Я в наставничестве» разработана на основе тетрадей Людмилы Кудряковой, наставника-психолога центра «Ментори», и адаптирована Мариной Владимировной Дерюгиной, педагогом-психологом средней школы № 7 г. Петропавловска-Камчатского под тренинговую работу в наставнической паре волонтеров-медиаторов школьной службы примирения.

Дорогие друзья!

Вы участвуете в программе наставничества школьной службы примирения. Эта тетрадь является инструментом, который поможет разобраться вашей паре в том, что такое наставничество, как быть наставником, кто такой наставляемый. От встречи к встрече вы будете познавать себя и своего партнера. Ваше взаимодействие позволит приобрести опыт, новые знания, развить свои умения и навыки. В тетради представлены различные задания, есть теоретические положения и практические упражнения. Мы надеемся, что тетрадь поможет вам проникнуть в мир наставнических отношений и узнать его трудности и преимущества.

Желаем вам удачи!

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	
Я в наставнической паре	4
Мир подростка	13
Наставничество	
О встречах	19
Составление плана	24
Доверие	
Что такое доверие?	29
Как строить доверительные отношения?	32
Общение	
Жизненные позиции	41
Позиции в общении	45
Эмоции	
Что такое эмоции?	52
Эмоции как ресурс	59
Мечты	
Что такое ресурсы и как ими пользоваться?	66
Истинные мечты	76
Цели	
Отличие цели от мечты	97
Карта цели	107
Планы	
Кумиры и учителя	116
Планирование	122
Форма для ведения записей встреч	128
В помощь наставнику	129
Завершение отношений	130

ВВЕДЕНИЕ

Я в наставнической паре

Главной задачей наставника является побуждение душевных сил ученика.

Сократ

Изучая данную тему, вы познакомитесь с основными понятиями наставничества, что значит быть наставником, наставляемым, какие качества важны для взаимодействия. Увидите, что вы умеете, делаете и что из этого будет полезно. Упражнения, которые вам необходимо будет сделать, помогут вам посмотреть на себя с другой стороны, осознать свои сильные стороны.



Давайте начнем!

Инструкция по заполнению тетради

- ✓ Наставник заполняет поля, специально отведенные для наставника.
- ✓ Наставляемый заполняет поля, специально отведенные для наставляемого.

Задание 1

Запишите все мысли, которые приходят вам в голову.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ
	

А еще наставник – это...

- ✓ Друг, который придет на помощь в трудную минуту.
- ✓ Партнер, который всегда будет общаться на равных.

- ✓ Сторонник, который окажется на стороне наставляемого, когда другие будут против него.
- ✓ Лидер, который поведет за собой.
- ✓ Консультант, который расскажет то, в чем разбирается.
- ✓ Пример, на который хочется равняться.



Наставничество – это...

- ✓ Передача знаний, умений и навыков.
- ✓ Способ образования личности.
- ✓ Помощь и совет в вопросах социализации и целеполагания.
- ✓ Партнерство и поддержка.
- ✓ Тесные доверительные отношения.

Задание 2

Наставник! Каким он должен быть? Опишите наставника прилагательными, отражающими его главные внутренние качества.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Обсудите с партнером, что у вас получилось. Есть ли сходства, в чем различия?

Наверно, ваши списки можно дополнить? Вы можете дополнить их следующими прилагательными: *надежный, терпеливый, проникательный, открытый, заботливый, веселый, эмпатичный, толерантный.*

Обсудите.

Задание 3

Впишите ключевые для вашей пары идеи о наставничестве:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Задание 4

Ответьте на вопрос, предложенный лично для вас ниже. Подумайте и запишите 5 причин, которые побуждают вас заниматься этой деятельностью.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ
Почему я хочу стать наставником школьной службы примирения?	Почему я стал наставляемым (пришел в программу наставничества школьной службы примирения)?
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Какая МОЯ основная МОТИВАЦИЯ в наставничестве школьной службы примирения?

Мотивация — это некая сила, которая заставляет людей действовать и добиваться поставленных целей. Это стимул, который заставляет нас упорно работать и подталкивает к успеху.

Задание 5

Посмотрите внимательно на причины, которые вы написали в задании 4. Сформулируйте одним словом, зачем вам наставничество.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Запишите ваши чувства и мысли относительно этого слова.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ
Чувства:	Чувства:
Мысли:	Мысли:

Обсудите с партнером, что у вас получилось.

Задание 6

МОИ знания, умения и навыки.

Ответьте на вопрос «Что я знаю из этой сферы и умею делать?» и запишите.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ
Отношения:	Отношения:
Карьера / учеба:	Карьера / учеба:
Финансы:	Финансы:
Саморазвитие:	Саморазвитие:
Развлечения:	Развлечения:

Обсудите.

Задание 7

Какие ваши ДОСТИЖЕНИЯ?

Напишите 5 событий вашей жизни, которыми вы гордитесь, и укажите, чему они вас научили.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ
Достижение: Вывод:	Достижение: Вывод:
Достижение: Вывод:	Достижение: Вывод:
Достижение: Вывод:	Достижение: Вывод:
Достижение: Вывод:	Достижение: Вывод:
Достижение: Вывод:	Достижение: Вывод:

Обсудите.

Задание 8

Какие ваши главные ПРОВАЛЫ?

Напишите 5 событий, которые вы считаете провалом, и укажите, чему они вас научили.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ
Провал: Вывод:	Провал: Вывод:
Провал: Вывод:	Провал: Вывод:
Провал: Вывод:	Провал: Вывод:
Провал: Вывод:	Провал: Вывод:
Провал: Вывод:	Провал: Вывод:

Задание 9

Чем я могу быть полезен? Чему могу научиться?

Запишите свои идеи о том, чем вы можете поделиться и чему научиться.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Задание 10

Запишите основные идеи и мысли, которые вы вынесли из представленных выше заданий.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НАДЕЖНОСТЬ

Надежность в наставнических отношениях приравнивается к конфиденциальности и соблюдению тех правил, о которых пара договаривается. Эта часть называется составлением контракта между наставником и наставляемым.

Вам нужно составить АДМИНИСТРАТИВНЫЙ КОНТРАКТ. К нему можно возвращаться не раз в ходе работы. Вы можете его пересматривать совместно, добавлять важные пункты, отменять уже неактуальные.

Прежде чем познакомиться ближе, важно установить границы вашего общения — заключить контракт. Административный контракт — соглашение между наставником и наставляемым, позволяющее обеспечить безопасность этого взаимодействия.

Правила общения в наставнической паре

1. Конфиденциальность. Наставляемый имеет право на конфиденциальность той информации, которую он сообщает наставнику, за исключением случаев, угрожающих безопасности кого-либо и нарушению закона.

2. Встреча длится 45–60 минут.

3. Комфорт. Включает в себя возможность задавать вопросы наставнику, не отвечать на его вопросы, не делать упражнение или задание в тетради, если ему это неудобно, менять место и время встречи.

4. Сознательность. Во время встречи участники сознательны, трезвы, активны.

5. Общение между встречами. Наставник обозначает границы, которые комфортны в первую очередь для него (готовность/неготовность общаться между встречами, в каком объеме, до которого часа и т. д.).

Обозначить свои границы

Соблюдение границ — это условие, которое позволяет получить результат. Границы определяются каждым человеком самостоятельно. Соблюдение границ позволяет выстраивать взаимоотношения на равных. Подробнее с этим познакомимся на следующих встречах.

Пример административного контракта

«Давай договоримся с тобой о том, как мы будем сотрудничать. Я предложу тебе свой вариант, который комфортен для меня, а ты мне скажешь, насколько он комфортен для тебя. Я готов встречаться с тобой раз в неделю и поддерживать отношения в мессенджерах между встречами. Я готов отвечать тебе на сообщения ровно тогда, когда у меня есть для этого возможность. Мне можно писать с 10:00 до 20:00».

Задание 11

Составьте свой контракт*.

АДМИНИСТРАТИВНЫЙ КОНТРАКТ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Коррективы:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Занятие подошло к завершению. Продолжим на следующей встрече!

* Прежде чем составить административный контракт, посмотрите содержание и индивидуальный план (с. 26), где прописаны запланированные части ваших встреч.

Мир подростка

Юноша становится взрослым на три года раньше, чем думают его родители, и на два года позже, чем кажется ему самому.

Льюис Керриш

Приветствие! Давайте продолжим.

И наставнику, и наставляемому в роли волонтеров-медиаторов школьной службы примирения необходимо работать с подростками. Для эффективного взаимодействия с ними важно понимать себя и других подростков, знать психологические особенности их развития.

Задание 12

Кто такой подросток?

Каким я был подростком / Какой я есть подросток?

Каждый из нас был в том времени, когда уже не ребенок, но еще и не взрослый. Вспомните себя и ответьте на вопросы.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ
Как я выглядел:	Как я выглядел:
Что я чувствовал:	Что я чувствовал:
Что я думал:	Что я думал:
Что я делал:	Что я делал:

Задание 13

А теперь попробуйте вспомнить о себе больше...

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ
Чего я хотел:	Чего я хотел:
Что я любил:	Что я любил:
Как я общался со взрослыми:	Как я общался со взрослыми:
С каким сложностями я сталкивался:	С каким сложностями я сталкивался:

Задание 14

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

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Подростковый возраст — это период в развитии человека, переходный этап между детством и взрослостью, один из критических переходных периодов в жизненном цикле, характеризующийся быстрым ростом и изменениями, уступающий только росту и изменениям в младенчестве.

Современная наука определяет подростковый возраст в зависимости от страны (региона проживания) и культурно-национальных особенностей, а также пола. Примерно все они определяют возраст от 10 до 18 лет:

- ✓ ранний подростковый возраст (младшие подростки) — 10–14 лет;
- ✓ поздний подростковый возраст (старшие подростки) — 15–18 лет.

Некоторые классификации возраст 16–18 лет определяют как юношеский.

Процесс взросления характеризуется следующими признаками.

1. Стремление к независимости
2. Когнитивные изменения
3. Гормональные изменения
4. Появление сексуальности
5. Пересмотр морали и ценностей

Стремление к независимости

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

Происходит КРИЗИС ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА, который всегда предполагает внутренний конфликт между тем, что появляются новые потребности («я хочу»), но еще нет возможностей их удовлетворять («не могу»).

Признаки кризиса

1. Размытость границ. Кризис начинается и завершается незаметно, его границы не имеют четких очертаний.

2. Появление негативных черт. Кризис — это всегда изменение, его причина — возникающие эмоции, причем чаще негативные.

3. Трудновоспитуемость.

Любой кризис имеет свойство заканчиваться (конструктивно или деструктивно — это зависит от человека). Человек, прошедший кризис, переходит на качественно новую ступень своего развития.

В результате подросток:

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



Работает два механизма

1. Желание остаться с родителями и получать тот объем внимания и защиты, что и раньше.
2. Стремление отделиться от родителей, чтобы понять себя, найти свою идентичность в мире.

Когнитивные изменения:

- ✓ увеличивается интеллектуальный потенциал, происходит формирование абстрактного теоретического мышления, что приводит к росту критичности и необходимости доказательств и обоснований;
- ✓ запускается процесс идеализации: подростки думают, что с ними ничего не случится;
- ✓ для подростка настоящее становится важнее, чем будущее, что ведет к рискованному поведению;
- ✓ формируется способность удерживать эмоциональные отношения, увеличивать их длительность и интенсивность (крепкая дружба и отношения);
- ✓ приоритетным становится общение со сверстниками, а учеба остается на втором месте.

Гормональные изменения:

- ✓ развиваются вторичные половые признаки, вырабатываются гормоны, что вызывает резкие перепады настроения, повышенную, нестабильную эмоциональность, возбудимость и импульсивность, неуправляемость настроения;
- ✓ в отдельных случаях появляются депрессия, неусидчивость, плохая концентрация внимания и раздражительность, возникает тревога и агрессия; проблемное поведение может выражаться в конфликтных отношениях со взрослыми.

Эти особенности **важно** учитывать при работе с подростками. Необходимо объяснить, что происходящее с ними — нормально.

Появление сексуальности

Сексуальность является одной из самых интригующих тем. Возникает большой интерес к противоположному полу. Кроме того, у подростков возникают проблемы в восприятии своего тела, что во многом обусловлено культуральными особенностями.

Пересмотр моральных ценностей

В это время подростки активно изучают свои границы, а также границы в отношениях с другими людьми. Они подвергают сомнению существующие правила и ищут пределы в том, что можно и чего нельзя. Они ищут новые идеалы, так как им жизненно необходимо отделиться от родителей. Именно поэтому подростки любят философствовать и обсуждать глубокие вопросы о смысле жизни и смерти, любви и ненависти, страдании и радости. Подростки экспериментируют.

Потребности подростка

1. Потребность во власти (идея альфа).
2. Потребность снять напряжение (табакокурение, игромания, наркомания, алкоголизм).

3. Дополнительная стимуляция (острые ощущения).
4. Потребность избавиться от скуки.
5. Важно быть частью подростковой общности.
6. Важно быть услышанным.
7. Важно получать большой объем внимания.
8. Потребность в протесте и отрицании существующих устоев.

Задание 15

Какие сложности присутствуют в жизни подростка? Как вы думаете, что представляет опасность для подростка? Запишите свои идеи.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Задание 16

Как можно помочь подростку? Запишите свои идеи (выполняется совместно).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Задание 17

Итоги пройденной темы. Что нового вы узнали для себя из данной темы?

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Занятие подошло к завершению. Продолжим на следующей встрече!

НАСТАВНИЧЕСТВО

О встречах

Каждому нужен тренер. Неважно, кто вы – баскетболист, теннисист, гимнаст или игрок в бридж.

Билл Тейтс

Приветствие.

Итак, вы познакомились друг с другом и тем, что такое наставничество, узнали, кто такой подросток и каковы особенности его возраста, лучше узнали себя.

На этом занятии вы составите план ваших встреч, основные вопросы для совместного рассмотрения. В наставнической паре важно наладить психологический контакт.

Встречи должны иметь свою структуру, то есть последовательные этапы.

Каждая встреча состоит из 4 основных этапов.

1. Ритуал приветствия

Знаменитый психолог Эрик Берн в своей книге «Люди, которые играют в игры» писал: «Правильно сказать „Здравствуйте“ означает увидеть другого человека, осознать его как явление, воспринять и быть готовым к тому, что он воспримет вас».

2. Основное содержание

- ✓ Обсуждение изменений, происходящих событий с момента последней встречи.
- ✓ Актуальные на данный момент состояния (самочувствие, вопросы, то, что хочет рассказать наставляемый или о чем поговорить).
- ✓ Рассмотрение запланированной темы.

3. Рефлексия

Анализ того, что дала мне встреча, какие выводы я сделал, что нового получил, узнал, осознал, переосмыслил. Подведение итогов встречи.

4. Ритуал прощания

Давайте для начала познакомимся друг с другом поближе ☺.

Задание 17

Представьте, что вам нужно сделать самопрезентацию. Запишите основные тезисы о себе, которые первыми пришли на ум.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Обсудите написанное друг с другом.

Задание 18

Подумайте, о чем вы можете спросить своего партнера. Запишите все возможные варианты вопросов, не оценивая их важность и уместность. Перечислите даже самые безумные*.

НАСТАВНИК
.....

НАСТАВЛЯЕМЫЙ
.....

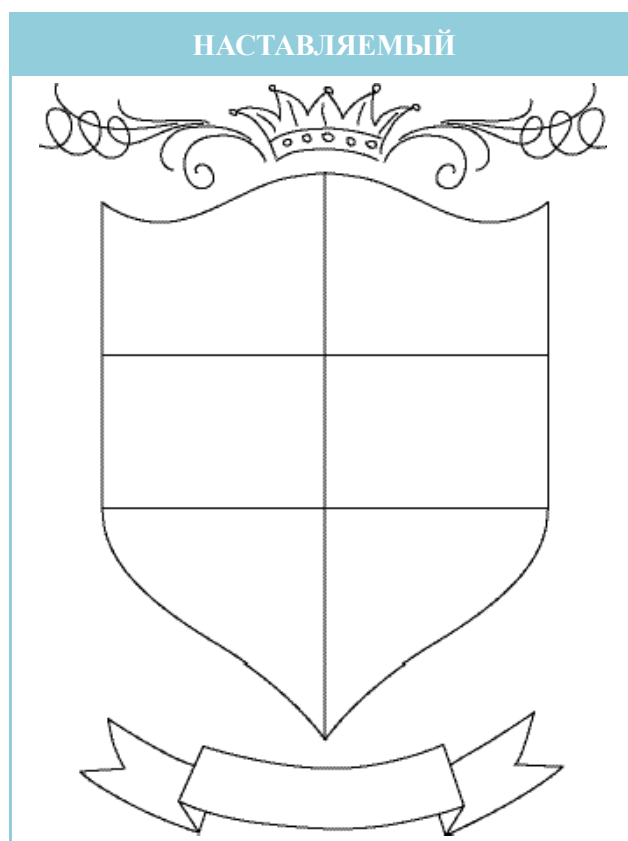
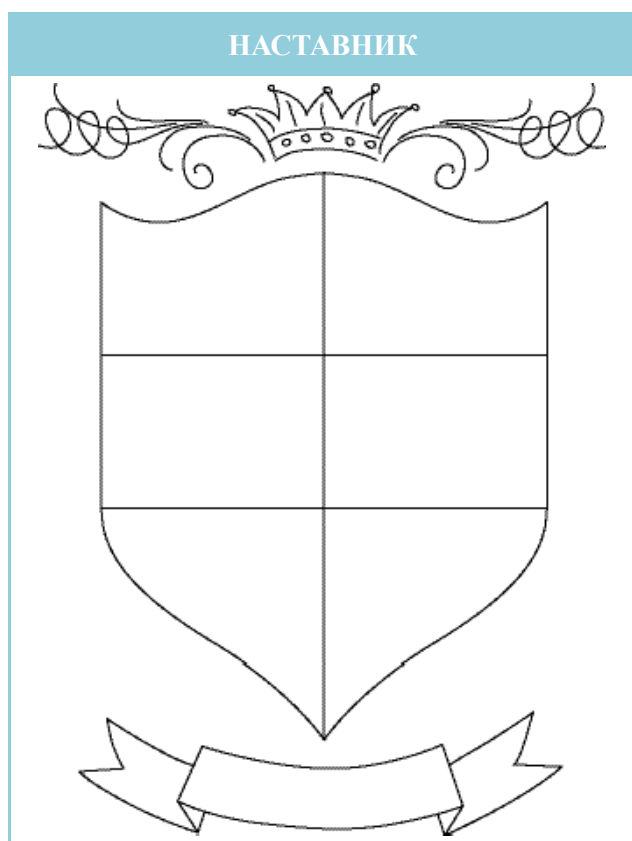
Покажите свои вопросы друг другу. Выберите из вопросов своего партнера те, на которые хотели бы ответить, и ответьте.

* Вы можете не отвечать на вопросы друг друга, если не хотите. Тогда переходите к следующему упражнению.

Задание 19

Можно попробовать составить собственный герб. Возьмите карандаши и нарисуйте его. В каждом квадрате нарисуйте ответы на следующие вопросы:

- 1) В чем вы сильны? Чем вы лучше других?
- 2) Что для вас самое важное: человек, идея, активность?
- 3) Три вещи, которые бы вы взяли из горящего дома, не беспокоясь о людях и животных?
- 4) Какое ваше наибольшее достижение на данный момент?
- 5) Кем вы больше всего восхищаетесь?
- 6) Если бы вы хотели что-то изменить в своей жизни, что бы это было?



Запишите название вашего герба.

Упражнение «Колесо баланса»

Техника направлена на выявление сложных сфер жизни, учет которых поможет выстроить дальнейший план совместной работы.

Инструкция

На следующей странице изображен круг, разделенный на фрагменты в соответствии со сферами жизни, каждая шкала имеет вектор, на котором обозначены цифры от 1 до 10.



Впишите в прямоугольники номера и сферы:

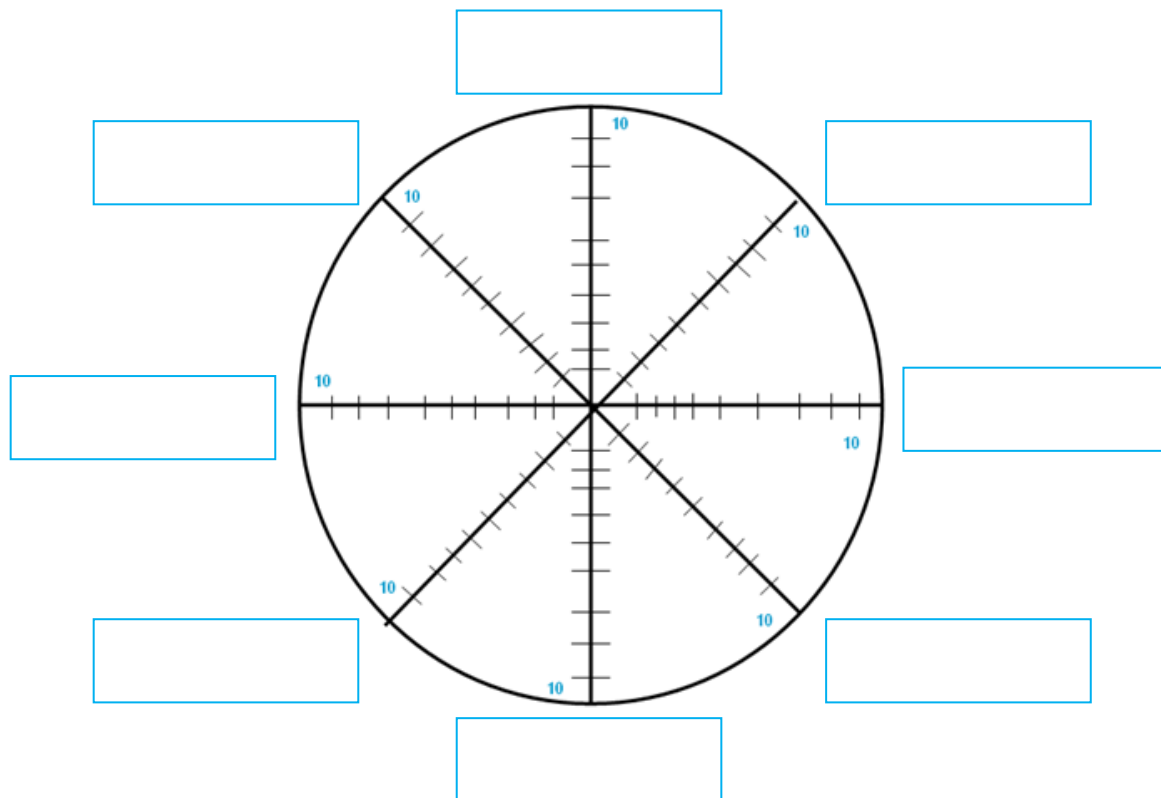
1. Учеба, карьера
2. Семья, дом
3. Друзья, окружение
4. Хобби
5. Личностное развитие
6. Отдых, развлечения
7. Любовь
8. Здоровье

Отметьте на векторе, на сколько баллов вы удовлетворены каждой сферой жизни. Соедините точки между собой.

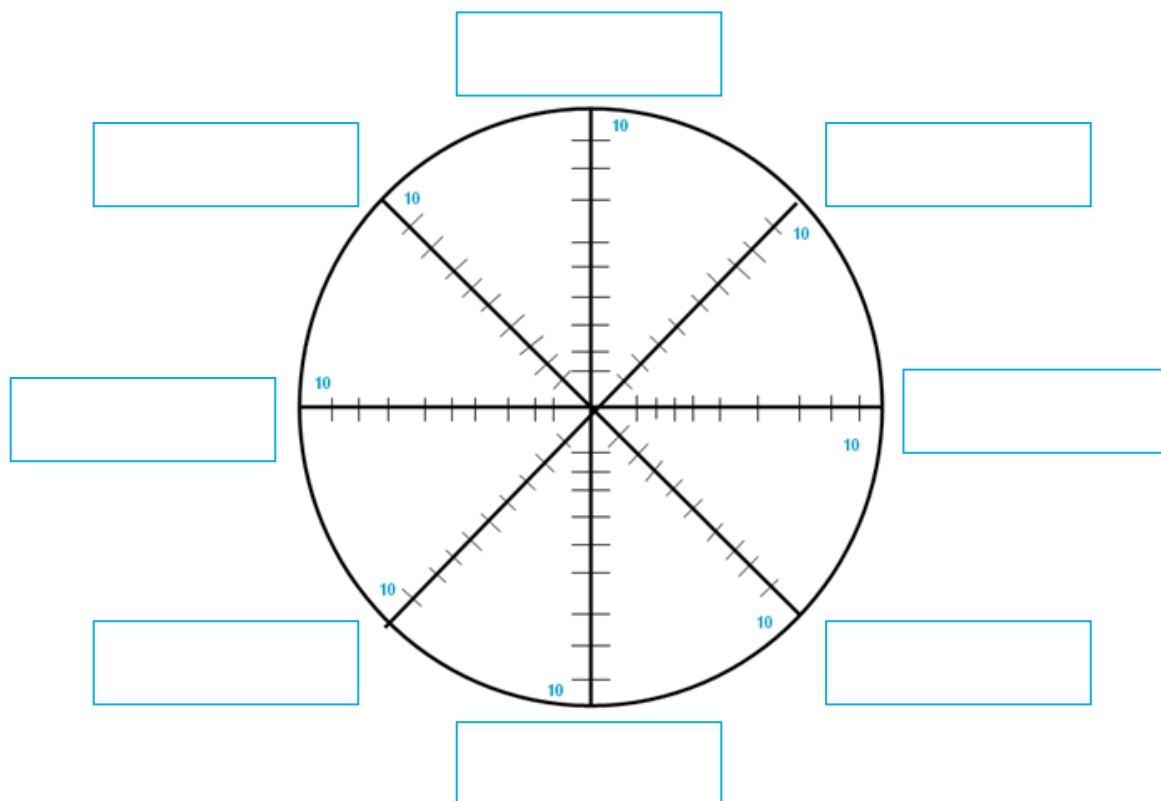
Упражнение позволяет выявить ресурсы (высокие показатели). На низкие показатели необходимо обратить внимание и проанализировать возможности их улучшения.

Рядом с кругом справа напишите к каждой сфере, что должно измениться, что нужно сделать, чтобы эта область жизни стала приносить вам бóльшую удовлетворенность.

НАСТАВНИК



НАСТАВЛЯЕМЫЙ



Занятие подошло к завершению. Продолжим на следующей встрече!

Составление плана

Когда вам покажется, что цель недостижима, не изменяйте цель – изменяйте свой план действий.

Конфуций

Приветствие.

Мы продолжаем. Остановимся на важных моментах наставнических встреч. Вам необходимо составить индивидуальный план встреч. Индивидуальный план является частью общего плана наставнической пары. Вам нужно разработать фрагмент и вписать его в ваш общий план. Для этого надо поставить цель.

Поставить цель помогут следующие вопросы:

- ✓ Каким ты видишь результат нашей работы через год?
- ✓ Для чего мы участвуем в программе наставничества?
- ✓ Какой ты видишь роль наставника в своей жизни?

Задание 20

Сформулируйте и запишите цель индивидуального плана:

.....

.....

.....

.....

Чтобы работа была эффективной, необходимо:

- ✓ составить план,
- ✓ вести записи,
- ✓ корректировать план при необходимости.

Вести записи на встречах по индивидуальному плану можно схематично (кратко, что было на встрече).

Правила составления плана

1. План должен быть простым.
2. Иметь общий характер (без деталей).
3. Включать в себя не более 5 пунктов.
4. Составляться на основании конкретных актуальных вопросов и информации, раскрывающей интересы и потребности наставляемого.

При контакте важно помнить!

1. Развитие в разговоре темы мастерства

Спрашивать, в чем наставляемый хорош, что у него хорошо получается, что удается. Переносить это восприятие постепенно и на другие сферы.

2. Ответственность за себя и контроль

Наставляемый, приобретая взрослость, должен брать на себя ответственность за свою жизнь, поступки, контролировать сферы своей жизни самостоятельно и нести ответственность за последствия своих выборов, поступков.

3. Право выбора

Наставляемый во время встреч и между ними имеет право выбирать то, что ему нравится, и делать так, как ему комфортно.

4. Соблюдение границ

Важно научиться говорить «нет» (и наставнику, и наставляемому) в случае, когда некомфортно или нарушено личное пространство и т. д. Важно не нарушать правила общения и взаимодействия. Запрещается допускать «пренебрежение», «панибратство» — поверхностные, легкие отношения, обуславливающие проявление глупости, оскорблений и унижений. Проявлять уважение друг к другу.

5. Разрешение испытывать гнев / злость

Важно проявлять свои чувства. Необходимо научиться выражать и перерабатывать их социально приемлемыми способами.

Что может входить в план?

1. Беседы по темам:

- ✓ Школа / учеба, успеваемость, любимые предметы, учителя.
- ✓ Хобби, пристрастия, увлечения, секции, занятия вне школы.
- ✓ Взаимоотношения с педагогами, родителями, друзьями, родственниками, сверстниками, одноклассниками, противоположным полом.
- ✓ Текущие проблемы / трудности.

2. Рассмотрение интересующего вас вопроса.

- ✓ Анализ работы, процедуры восстановительной программы школьной службы примирения.

Как вести записи встреч по индивидуальному плану?

Записи встреч вы можете вести в свободной форме или воспользоваться формой, предложенной вам в конце этой тетради. Записи может писать в своей личной тетради не только наставник, но и наставляемый. По плану предполагается 6 встреч, но их может быть и больше в зависимости от ваших потребностей и составленного вами плана.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН
наставнической пары

на 20__ / __ учебный год

№ п/п	Мероприятие / тема	Сроки выполнения	Кол-во часов	Результат
1	Входная диагностика		1	Выявление показателей до участия в программе
2	Встречи по рабочей тетради тренинга «Я в наставничестве»	1 раз в неделю	15	Личностное и профессиональное развитие медиатора
	<i>Введение в наставничество</i>		2	Заполненные тетради
	<i>Наставничество</i>		2	
	<i>Доверие</i>		2	
	<i>Общение</i>		1	
	<i>Эмоции</i>		2	
	<i>Мечты</i>		2	
	<i>Цели</i>		2	
	<i>Планы</i>		2	
3	Индивидуальная часть		6	
4	Совместная деятельность по ведению примирительных программ			Журнал регистрации случаев
	Завершающая встреча		1	
5	Итоговая диагностика		1	Анализ динамики, справка
	ИТОГО			

Упражнение «Реальные ситуации»

Этот раздел будет полезен и наставнику, и наставляемому. Наставник будет знать, как себя вести в различных незапланированных ситуациях, наставляемый ознакомится с возможными последствиями и вариантами выхода из трудных ситуаций. Итак, приведенные далее ситуации могут быть как во время встреч, так и между ними.

СИТУАЦИЯ 1

Наставляемый что-то требует от вас, но вы не можете / не готовы ему это дать. Ваш план действий?

СИТУАЦИЯ 2

Наставляемый просит деньги в долг. Ваш план действий?

СИТУАЦИЯ 3

Наставляемый предлагает покурить / выпить / ... Ваш план действий?

СИТУАЦИЯ 4

Наставляемый просит о помощи. Ваш план действий?

Комментарии

1. В первую очередь необходимо соблюдать законодательство РФ.
2. Помните, что спасти можно только того, кто хочет быть спасенным.
3. Вы на стороне наставляемого несовершеннолетнего до тех пор, пока это не угрожает его жизни, здоровью, безопасности и не противоречит законам.
4. Важно спрашивать наставляемого о том, зачем ему нужно то, чего он хочет.

Помните!

Во всех затруднительных ситуациях вы можете обратиться к куратору школьной службы примирения за советом! Бывают ситуации, в которых продолжать работу становится бессмысленно или даже опасно.

В каких случаях стоит обратиться за помощью?

- ✓ Наставляемый постоянно сталкивается с физическим насилием.
- ✓ Говорит о суициде.
- ✓ Слышит голоса, видит галлюцинации.
- ✓ Сообщает о факте нарушения закона.
- ✓ Употребляет алкоголь / наркотики.
- ✓ Рассказывает о беспорядочных половых связях.
- ✓ Рассказывает о чьей-то смерти.
- ✓ Скрывает важную информацию.

Что делать?

Знать телефоны экстренных служб, обратиться за помощью к куратору.

Задание 21

Запишите телефоны вашего региона:

Телефон доверия

Служба экстренной помощи

Психологическая помощь

Скорая медицинская помощь

МЧС

Задание 22

Итоги пройденной темы. Что нового вы узнали для себя из данной темы?

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Занятие подошло к завершению. Продолжим на следующей встрече!

ДОВЕРИЕ

Что такое доверие?

Уважение надо заслужить, доверие — завоевать, славы — добиться...

Юрий Татаркин

Приветствие. Продолжим познавать себя и друг друга.

Задание 23

Что для вас значит доверие?

Запишите слова, которые приходят вам в голову, когда вы думаете о доверии.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Запишите свое определение слова «доверие».

Доверие — это

.....

.....

Доверие — это психологическое состояние, включающее в себя намерение принять собственную уязвимость и основанное на позитивных ожиданиях относительно намерений или поведения другого.

Задание 24

Кому вы доверяете? Запишите имена людей, которым вы доверяете.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Посмотрите на список, что вы ощущаете?

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Теперь запишите причины, по которым вы доверяете этим людям

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

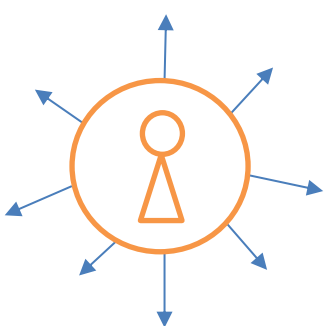
Какие выводы можете сделать о том, как вы доверяете?

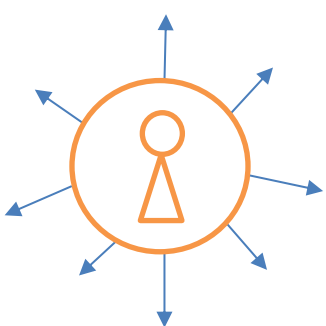
НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Задание 25

Составьте портрет человека, которому вы смогли бы довериться.

НАСТАВНИК


НАСТАВЛЯЕМЫЙ


Задание 26

Кто доверяет вам?

Подумайте, доверяют ли вам люди и по каким причинам они вам доверяют.

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Запишите качества, которыми вы обладаете и которые позволяют другим людям доверять вам.

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Теперь объедините получившиеся у вас результаты.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Сейчас вы можете обсудить актуальные для наставляемого вопросы.
Занятие подошло к завершению. Продолжим на следующей встрече!

Как строить доверительные отношения?

Если у тебя получилось обмануть человека, это не значит, что он дурак — это значит, что тебе доверяли больше, чем ты этого заслуживаешь.

Чарльз Буковски

Приветствие.

Мы продолжаем рассматривать понятие «доверие».

Принципы построения доверительных отношений

- ✓ **Принятие.** Я знаю, что меня не отругают и не накажут за то, какой я есть и что я делаю.
- ✓ **Умение слушать.** Я знаю, что если я буду говорить, то меня услышат.
- ✓ **Умение слышать.** Я знаю, что человек будет хотеть понять то, о чем я говорю.
- ✓ **Умение задавать вопросы.** Я знаю, что я интересен другому, его вопросы помогут нам обоим понять, что со мной происходит и чего я хочу.
- ✓ **Равенство.** Я знаю, что имею тот же вес, что и человек напротив меня, я знаю, что никто из нас двоих не лучше и не хуже.
- ✓ **Честность и открытость.** Я знаю, что другой не будет обманывать меня.
- ✓ **Надежность.** Я могу рассказать абсолютно всё без страха, что об этом все (особенно родители) узнают, я знаю, что другой всегда придет на помощь.
- ✓ **Последовательность.** Я знаю, что будет происходить в ходе нашего общения и что другой не бросит меня.

ПРИНЯТИЕ

Различные психологические теории утверждают, что база любых отношений — это ощущение человеком, что его принимают таким, каков он есть, благодаря чему возможно не только быть собой, но и поверить в свои силы, двигаться вперед в том направлении, которое нравится и интересно.

Для того чтобы другой чувствовал себя принятым, необходимо выполнение трех условий.

1. Отсутствие критики по отношению к другому
2. Поддержка другого
3. Нормализация другого через подтверждение его видения мира

Критика – способ помочь или навредить?

Критика стала естественной частью нашей жизни. Она запоминается гораздо ярче, чем похвала. И основным вопросом заключается в том, помогает критика человеку или, наоборот, мешает его силам и возможности что-то делать.

Упражнение «Ситуация»

Представьте себе следующую ситуацию. Ребенок 4–5 лет учится рисовать. Ему нравится взаимодействовать с разными материалами, красками, карандашами. Он активно экспериментирует. Завершив рисунок, ребенок с удовольствием несет маме показать то, что у него получилось.

Как вы думаете, чего он ожидает?

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Теперь представьте, что мама говорит ребенку: «Ой, как мило! Но почему у тебя домик такой кривой? Здесь нужно было нарисовать два окошка, так бы смотрелось гораздо лучше! Ты молодец, но цвет мог бы выбрать и поярче».

Как вы думаете, что чувствует ребенок в этот момент?

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Как вы считаете, захочет ли ребенок рисовать дальше?

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Вместе подумайте и напишите вариант, при котором ребенок с удовольствием продолжит исследовать рисование и будет чувствовать поддержку и принятие со стороны мамы?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Задание 27

Вспомните, как вы критиковали кого-то из ваших родных или друзей, и переделайте свои фразы в поддерживающие.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ
Фраза 1	Фраза 1
Фраза 2	Фраза 2
Фраза 3	Фраза 3
Фраза 4	Фраза 4

Почему человеку важно, чтобы его хвалили?

ТЕОРИЯ ПОГЛАЖИВАНИЙ

Потребность в признании является базовой для человека, ведь мы социальны по своей природе. Если я получаю внимание, это значит, что я выживу и буду существовать.

Согласно Эрику Берну, единицей внимания можно считать поглаживание. Для ребенка оно реально, так как мать постоянно прикасается к нему. С течением времени физические поглаживания переходят в иной план — эмоциональный.

Ребенок стремится к вниманию любой ценой, он готов не только на позитивное внимание (приятные слова и ласку), но и негативное (шлепки или укоры).

Задание 28

Как я раздаю «поглаживания» и прошу о них? Заполните таблицу.

Профиль поглаживаний Заполняется наставником

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПОГЛАЖИВАНИЯ				
Оценка частоты события	Как часто даете?	Как часто принимаете?	Как часто просите других?	Как часто отказываете другим?
Всегда				
Очень часто				
Довольно часто				
Часто				
Редко				
Никогда				
	ДАВАТЬ	ПРИНИМАТЬ	ПРОСИТЬ	ОТКАЗЫВАТЬ
Никогда				
Редко				
Часто				
Довольно часто				
Очень часто				
Всегда				
Оценка частоты события	Как часто даете?	Как часто принимаете?	Как часто просите других?	Как часто отказываете другим?
НЕГАТИВНЫЕ ПОГЛАЖИВАНИЯ				

Заполняется наставляемым

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПОГЛАЖИВАНИЯ				
Оценка частоты события	Как часто даете?	Как часто принимаете?	Как часто просите других?	Как часто отказываете другим?
Всегда				
Очень часто				
Довольно часто				
Часто				
Редко				
Никогда				
	ДАВАТЬ	ПРИНИМАТЬ	ПРОСИТЬ	ОТКАЗЫВАТЬ
Никогда				
Редко				
Часто				
Довольно часто				
Очень часто				
Всегда				
Оценка частоты события	Как часто даете?	Как часто принимаете?	Как часто просите других?	Как часто отказываете другим?
НЕГАТИВНЫЕ ПОГЛАЖИВАНИЯ				

Как заполнять таблицу

Колонка «Оценка частоты событий»

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПОГЛАЖИВАНИЯ				
Оценка частоты события	Как часто даете?	Как часто принимаете?	Как часто просите других?	Как часто отказываете другим?
Всегда	<p>Первая колонка «Оценка частоты событий» необходима для того, чтобы понять, как часто вы что-то делаете с позитивными и негативными «поглаживаниями».</p> <p>Остальные колонки помогут вам разобраться с «поглаживаниями» разных типов и видов, а также увидеть, как часто вы прибегаете к ним в обычной жизни.</p> <p>Помните, что вы заполняете профиль, опираясь на собственные ощущения. Здесь нет правильных ответов. Постарайтесь быть честными с собой.</p>			
Очень часто				
Довольно часто				
Часто				
Редко				
Никогда				
Никогда				
Редко				
Часто				
Довольно часто				
Очень часто				
Всегда				
Оценка частоты события	Как часто даете?	Как часто принимаете?	Как часто просите других?	Как часто отказываете другим?
НЕГАТИВНЫЕ ПОГЛАЖИВАНИЯ				

Колонка «ДАВАТЬ»

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПОГЛАЖИВАНИЯ				
Оценка частоты события	Как часто даете?	Как часто принимаете?	Как часто просите других?	Как часто отказываете другим?
Всегда	<p>Сверху слова «давать» отметьте частоту того, как вы даете другим позитивные поглаживания (например: «Какая у тебя сегодня красивая кофта!», «Ты так хорошо отвечал!»).</p> <p>Снизу от слова «давать» отметьте частоту того, как вы даете людям негативные «поглаживания» (например: «Ты платье на распродаже купила?», «Ты сегодня плохо выглядишь»).</p> <p>Аналогично заполняем следующие колонки.</p>			
Очень часто				
Довольно часто				
Часто				
Редко				
Никогда				
ДАВАТЬ				
Никогда				
Редко				
Часто				
Довольно часто				
Очень часто				
Всегда				
Оценка частоты события	Как часто даете?	Как часто принимаете?	Как часто просите других?	Как часто отказываете другим?
НЕГАТИВНЫЕ ПОГЛАЖИВАНИЯ				

Пример заполненного профиля

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПОГЛАЖИВАНИЯ				
Оценка частоты события	Как часто даете?	Как часто принимаете?	Как часто просите других?	Как часто отказываете другим?
Всегда				
Очень часто				
Довольно часто				
Часто				
Редко				
Никогда				
	ДАВАТЬ	ПРИНИМАТЬ	ПРОСИТЬ	ОТКАЗЫВАТЬ
Никогда				
Редко				
Часто				
Довольно часто				
Очень часто				
Всегда				
Оценка частоты события	Как часто даете?	Как часто принимаете?	Как часто просите других?	Как часто отказываете другим?
НЕГАТИВНЫЕ ПОГЛАЖИВАНИЯ				

Анализ примера

Из этого примера видно, что человек больше использует в своей жизни негативные «поглаживания». Он довольно активно использует «поглаживания» и вполне легко их просит. Можно сделать вывод, что это открытый человек. При этом он не принимает позитивные «поглаживания» — похвалу, зато легко принимает негативные «поглаживания» — критику. Это может говорить о невысокой самооценке. У него могут возникнуть трудности в коммуникации, так как он довольно часто критикует других. Для сбалансировки графика человеку необходимо обратить внимание на критику, которую он дает другим, научиться принимать комплименты и говорить нет негативным «поглаживаниям».

Задание 29

Проанализируйте свои профили. Запишите выводы, которые вы сделали по результатам заполнения профиля «поглаживаний».

НАСТАВНИК
.....
.....
.....
.....

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Обсудите свои результаты друг с другом.

Подумайте и запишите, как вы можете сбалансировать свой профиль.

НАСТАВНИК

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

САМОПОГЛАЖИВАНИЕ

У нас не всегда есть возможность попросить у кого-то «поглаживание», когда оно нам необходимо. Поэтому уметь давать СЕБЕ «поглаживания» — полезный навык, который поднимает самооценку и помогает справляться со сложными ситуациями.

Задание 30

Напишите 14 «поглаживаний» себе. Помните, что «поглаживания» — это только похвала. Никакой критики!

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.
11.	11.
12.	12.
13.	13.
14.	14.

Каждый из вас может завести тетрадку, где каждый день или раз в неделю будет писать себе подобный список позитивных «поглаживаний» (хотя бы по 5). Частота заполнения индивидуальна в зависимости от вашей личной необходимости.

Задание 31

Итоги пройденной темы. Что нового вы узнали для себя из данной темы?

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Занятие подошло к завершению. Продолжим на следующей встрече!

ОБЩЕНИЕ

Жизненные позиции

*Извините, что я продолжаю говорить,
пока вы меня перебиваете.*

Дмитрий Брейтенбиссер

Приветствие.

Сегодня мы рассмотрим разные приемы, необходимые в общении.

Согласно Эрику Берну, существует 4 основные жизненные позиции.

1. Позиция «Я хороший – ты хороший»

Человек с такими убеждениями не дает оценки другим людям, в общении старается придерживаться добрых тем и исключительно положительных эмоций. Делает что-то для других искренне, не ожидая ничего взамен. За помощью к другим обращается крайне редко, а также не боится спросить совета в непонятных ситуациях. Позицию «я — тебе, а ты — мне» не приемлет и искренне убежден, что если кто-то захочет помочь, то поможет и так, не ожидая просьбы.

2. Позиция «Я хороший – ты плохой»

Эта позиция свойственна малоэмоциональным и сдержанным в общении людям. Такой человек любит ощущать свою значимость и старается это всячески подчеркнуть. Склонен к обидам и рад, если его мнение считают весомым. Если что-то не нравится в других, пытается это донести и исправить. Большое время уделяет работе над собой, совершенствованию своих качеств.

3. Позиция «Я плохой – ты хороший»

К такой позиции склонны неуверенные в себе люди, зачастую с заниженной самооценкой. Склонны пребывать в состоянии жертвы и ждать от других помощи и поддержки. Такой человек не готов отдавать другим, так как искренне считает, что ему повезло меньше остальных, поэтому и помогать должны ему. Если привязывается к кому-либо, то надолго.

4. Позиция «Я плохой – ты плохой»

Деструктивная позиция, в которой может присутствовать весь спектр негативных эмоций — зависть, ревность, осуждение, комплекс вины, гнев, тревога. Позиция, с которой в себе видишь много недостатков, а заодно пытаешься их

выискать и у других. Делать что-то для других — только при условии обратной отдачи. С такой позицией человек может оказать кому-то услугу, а потом напомнить про должок. Или пожертвует на благотворительность, но потом будет требовать отчет за свои кровные.

Каждому важно быть хорошим!

Итак, графически эти позиции можно представить следующим образом.

Я ТЕБЯ УСТРАИВАЮ		Я УСТРАИВАЮ САМОГО СЕБЯ	
Я НЕ УСТРАИВАЮ САМОГО СЕБЯ	<p>Я — НЕ хороший Ты — хороший Позиция «ступенькой ниже» (уйти от..., беспомощность)</p>		<p>Я — хороший Ты — хороший ЗДОРОВАЯ ПОЗИЦИЯ (находят общий язык, гармоничность)</p>
	<p>Я — НЕ хороший Ты — НЕ хороший Безнадежная позиция (нет выхода из...)</p>		<p>Я — хороший Ты — НЕ хороший Позиция «ступенькой выше» (избавиться от..., гневность)</p>
Я ТЕБЯ НЕ УСТРАИВАЮ			

Важно стремиться к здоровой позиции в общении с другими людьми, партнерским отношениям на равных.

УМЕНИЕ СЛУШАТЬ

Упражнение «Уточнение»

Развивать умение слушать и понимать другого человека нам поможет упражнение «Уточнение». Оно направлено на то, чтобы пересказать своими словами то, что вам только что сказал собеседник, то есть правильно понять информацию и его чувства. Важно уловить суть, которую он хотел донести, и переспросить его о том, верно ли вы поняли.

Итак, сейчас наставляемый расскажет какую-нибудь свою ситуацию, а наставник перескажет ее. Потом поменяетесь местами.

Фразы, которые помогут в этом:

- ✓ Правильно ли я тебя понял...
- ✓ Могу ли я уточнить...
- ✓ Таким образом, ты считаешь, что...
- ✓ Так ли я тебя услышал...
- ✓ Я слышу, что ты говоришь о...

Обсуждение.

Упражнение «Эхо»

Это похожее упражнение. Только вы не пересказываете, а точь-в-точь повторяете то, что сказал собеседник. Иногда другому полезно услышать, как со стороны звучат его слова. Вы можете изменить интонацию, голос, но не добавляйте ничего от себя.

Невербальное сопровождение

Важно демонстрировать собеседнику свое участие, присутствие (выражать жестами, позой, мимикой). Например, кивнуть головой, выразить одобрение, произнести «угу». Можно повторить жесты и позы собеседника.

Молчание

Многие воспринимают молчание как показатель скуки, неловкости. Однако, как показывает практика, человеку порой нужно время для того, чтобы сказать или подумать. В диалоге с другим давайте возможность брать паузы и себе, и собеседнику.

УМЕНИЕ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ

Часто мы додумываем за другого то, что он хотел сказать, и часто оказывается, что мы неправильно его поняли. Поэтому задавать вопросы — ключевой навык для любого человека.

Для того чтобы научиться это делать, предлагаем вам разобраться с тем, какие вопросы бывают, как они строятся и на что можно опираться при задавании вопросов другому.

Виды вопросов

1. Закрытые вопросы

На такие вопросы можно ответить односложно «да» или «нет». Они ведут к завершению разговора, то есть не создают предпосылок для продолжения (например: «Ты сегодня пришел вовремя?», «Тебя ругали за это?»).

Потренируйтесь, задав друг другу несколько закрытых вопросов.

Такие вопросы целесообразно задавать, если вы...

- ✓ хотите получить лишь краткий однозначный ответ;
- ✓ имеете дело с исключительно неразговорчивым собеседником;
- ✓ хотите быстро проверить, правильно ли вы поняли слова своего собеседника.

2. Открытые вопросы

Открытые вопросы позволяют завязать разговор, так как собеседник не может ответить на них односложно «да» или «нет». Открытые вопросы, как правило, начинаются с вопросительных слов «кто», «где», «когда», «зачем», «кому», «почему», «сколько», «как», «чем» (например: «Что ты сегодня ел на завтрак?», «Когда последний раз ты смеялся?», «Кем ты восхищаешься?»).

Потренируйтесь, задав друг другу несколько открытых вопросов.

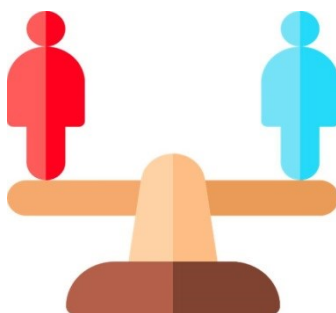
Такие вопросы целесообразно задавать...

- ✓ для начала разговора;
- ✓ для перехода к следующим этапам делового разговора;
- ✓ если хотите заставить собеседника подумать;
- ✓ если хотите выяснить интересы и позиции собеседника;
- ✓ если хотите понять причины страхов, тревог, сомнений и отказов.

3. Альтернативные вопросы

Такие вопросы дают собеседнику возможность сделать выбор из двух (или более) предложений и помогают принять решение (например: «Ты хочешь сейчас обсудить то, на чем мы остановились в прошлый раз, или у тебя есть более важная тема для разговора?», «Чтобы ты выбрал: встретиться в школе или в парке?», «Какая идея тебе нравится больше...»).

РАВЕНСТВО



Мы уже немного затрагивали тему равенства, но ее необходимо рассмотреть подробно, так как это очень важный и довольно трудный принцип доверия и общения.

Важно признать право другого, равное своему. Только благодаря этому вы сможете понять, что происходит с другим человеком. Для того чтобы научиться воспринимать другого собеседника равным себе, необходимо разобраться с тем, как в рамках общения осуществляется этот принцип, какие есть инструменты общения на равных и как их использовать.

Позиции в общении

Самое важное в общении – слышать то, что не было сказано вслух.

Питер Друкер

Реальная ситуация

Родитель настаивает, чтобы его ребенок поступал на тот факультет, который считает для него более подходящим. В свою очередь, подросток не может сделать выбор самостоятельно и соглашается на то, что предлагает родитель, хотя понимает, что данная сфера ему не очень интересна.

Каждый день мы взаимодействуем с другими людьми и не задумываемся о том, как мы это делаем. Удобно, когда общение складывается. Но когда не складывается, то возникают трудности, необходимы инструменты, чтобы их преодолеть.

Задание 32

Как вы думаете, с какими трудностями столкнулся подросток в приведенной ситуации? Обсудите их друг с другом и запишите.

.....

.....

.....

.....

Как вы думаете, с какими трудностями столкнулся родитель в приведенной ситуации? Обсудите их друг с другом и запишите.

.....

.....

.....

.....

Итак, для того чтобы найти выход из трудной ситуации, необходимо понимать, что происходит во время того, когда два человека разговаривают друг с другом.

Согласно Л. С. Выготскому, человек в течение своей жизни учится общаться с другими, осваивая разные ПОЗИЦИИ В ОБЩЕНИИ:

- 1) «Пра-мы»
- 2) «Над»

- 3) «Под»
- 4) «На равных»
- 5) «Демонстративно-отстраненная»

Эти позиции мы также активно используем уже во взрослом возрасте, и в зависимости от того, как проходило их формирование, мы можем столкнуться с теми или иными трудностями.

1. Позиция «Пра-мы»

Базовая позиция, которая отвечает за ощущение безопасности мира. Она необходима любому человеку в любом возрасте. Позиция принятия в любом виде и состоянии, позиция единения (изначально при формировании ребенка и матери, близости в общении и безусловности этого общения).

Позиция со-деятельности — выполнение одной и той же деятельности вместе. За счет этой позиции человек получает психологическую поддержку и защиту (например: «Мы преодолеем это вместе», «Я буду рядом с тобой в этой ситуации»).

Задание 33

Приведите 2–3 примера проявления этой позиции из вашей повседневной жизни.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ
1.	1.
2.	2.
3.	3.

2. Позиция «Над»

Позиция, позволяющая сформировать свою самостоятельность, отделиться от взрослого и почувствовать свою силу и возможности. Это позиция учителя, позволяющая передать знания и контролировать ситуацию (например: «Это необходимо делать так», «Повторяй за мной», «Я решаю, где мы будем заниматься»).

3. Позиция «Под»

Данная позиция дополняет позицию «Над», она позволяет расслабиться, попросить помощи другого и принять ее. Реализуется через предоставление выбора (например: «Я не знаю, реши, пожалуйста, сам», «Я сделаю так, как ты хочешь», «А ты как хочешь?»).

Задание 34

Проанализируйте, в каких ситуациях в обычной жизни вы чаще занимаете позицию «Под», а в каких «Над». Запишите несколько примеров.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Обсудите результат.

Как вы думаете, насколько эффективно вы используете эти позиции? Оцените от 0 до 5.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Обсудите, устраивает ли вас данная оценка. Хотите ли вы ее изменить? Как это можно сделать?

4. Позиция «На равных»

Партнерская позиция, предполагающая равные возможности партнеров по отношению друг к другу. Для реализации позиции партнеры должны уметь слушать и ясно, четко формулировать свои мысли. Для такой позиции необходимо учиться согласовывать свои действия с действиями другого. Эта позиция осуществляется за счет быстрого переключения позиций «Над» и «Под» во время одного и того же диалога (например: «Я слышу твои слова, думаю, что...», «Я предлагаю заняться тебе вот этим, а я сделаю это»).

Задание 35

Напишите 2–3 примера из вашей жизни, когда вы придерживаетесь этой позиции.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Обсудите результат.

5. Позиция «Демонстративно-отстраненная»

Позиция доброжелательного присутствия и неучастия в происходящем, наблюдателя, который в любой момент может прийти на помощь. Например, взрослый, находясь в этой позиции, говорит: «Да, я понимаю, что ты взрослый, имеешь право выбора, хочешь экспериментировать над собой. Я принимаю то, что ты делаешь, я тебе верю и доверяю. Но если тебе понадобится моя помощь, то я окажусь рядом». Это позиция наставника, к ней он должен стремиться.

Задание 36

Как вы думаете, как может выглядеть такая позиция в вашей обычной жизни? Напишите несколько примеров.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Обсудите результат (по желанию).

Практикум – тренировка

Вместе проанализируйте приведенные далее ситуации и напишите под каждым выражением, какой позиции в общении оно соответствует. Обоснуйте, почему вы сделали такой выбор.

СИТУАЦИЯ 1

— Прекрати общаться с Сергеем. Он мне не нравится.

.....
.....
.....

— Но он такой милый. Я бы хотела с ним дальше дружить.

.....
.....
.....

— Ты что, сумасшедшая? Я тебе говорю, что он плохой, и не надо даже смотреть в его сторону.

.....
.....
.....

СИТУАЦИЯ 2

— Господи, скорее бы уже пятница, я так хочу пойти в клуб и оторваться наконец-то по полной. Учеба достала.

.....
.....
.....

— И не говори, лично я больше всего хочу с кем-нибудь клевым там познакомиться.

.....
.....
.....

— Ой, да ну. Меня это интересует гораздо меньше, чем танцы.

.....
.....
.....

СИТУАЦИЯ 3

— Есть прекрасный инструмент, который позволяет правильно распределить свои силы в достижении цели.

.....

.....

.....

— У меня вообще нет цели. Зачем мне этот инструмент?

.....

.....

.....

— Ты даже не стал меня слушать. Я говорю правильные вещи, и надо меня слушать сейчас!

.....

.....

.....

Обсудите другом с другом, почему у пар выстраиваются именно такие диалоги и что может сделать каждая сторона, чтобы разговор был конструктивным.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

Часто человек говорит одно, а делает другое. Возьмите себе за правило отвечать за слова, которые вы сказали, и делать то, что обещали.

Для осуществления этого правила предлагаем упражнение.

Упражнение «Последовательность»

Запишите, что вы готовы сделать для другого, если окажетесь непоследовательным.

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Запишите, что бы вы хотели, чтобы сделал другой, если он окажется непоследовательным.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Обсудите результат.

Договоритесь помогать друг другу быть последовательным.

Задание 37

Итоги пройденной темы. Что нового вы узнали для себя из данной темы?

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Занятие подошло к завершению. Продолжим на следующей встрече!

ЭМОЦИИ

Что такое эмоции?

Выражение, которое вы носите на лице, куда важнее одежды, которые вы надеваете на себя.

Дейл Карнеги

Приветствие.

Сегодня мы рассмотрим тему эмоций. Лев Семенович Выготский писал: «...эмоции являются „центральным звеном“ психической жизни человека...».

Задание 38

Представьте себе ситуацию: вы находитесь в душном кабинете. Вокруг шумно, а вам необходимо подготовить письменный ответ. Вас переполняют разные эмоции. Ответьте на вопросы.

1. Что вы в этот момент ощущаете в теле?

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

2. Что вы чувствуете?

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

3. Как вы проявляете свои чувства вовне?

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Если вы смогли без затруднений ответить на эти вопросы, значит, вы чувствуете разницу между ощущениями, чувствами и эмоциями.

Давайте рассмотрим подробнее эту разницу.

Запишите ваши идеи о том, чем отличаются эти три группы явлений.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ
Ощущения — это	Ощущения — это
Чувства — это	Чувства — это
Эмоции — это	Эмоции — это

Сравните ваши мысли с указанными ниже.

Ощущения — это то, что происходит с вашим телом (например: мурашки, озноб, легкость, зуд, покалывание, волоски на коже поднимаются).

Чувства — это то, как вы интерпретируете всё, что происходит с вашим телом (например: зуд можно интерпретировать как раздражение или радость; ощущение легкости — как радость или влюбленность, мурашки — как страх или гнев).

Эмоции — это то, как внешне вы выражаете свои чувства (например: вы раздражаетесь, но никто этого не видит, так как лицо не изменилось; при чувстве радости вы можете хлопать в ладоши и улыбаться).

Обычно трудности в коммуникации возникают, когда человек не осознает, что ощущает и чувствует. Его эмоциональные реакции не соответствуют переживаниям, и в результате в мир он транслирует совершенно иное.

Необходимо сбалансировать эту систему.

Как понять, что заблокировано?

Ощущения	Зависимый человек; не может ответить на вопрос об ощущениях; игнорирует чувство голода, холода; долго не меняет позу; очень терпеливый
Чувства	Не может описать свои чувства; не может назвать чувства (не знает их); вместо чувств описывает ощущения
Эмоции	Лицо-маска; слишком интенсивные эмоции; на прямой вопрос не осознает, какую эмоцию проявляет; на все чувства только одна эмоция (например, слезы или смех)

Вопросы, которые помогут понять

Ощущения	<ul style="list-style-type: none">✓ Что сейчас происходит у тебя внутри?✓ Как ты сейчас ощущаешь свое тело?✓ Что происходит с твоими руками, ногами?✓ Какие ощущения внутри тебя возникли в той ситуации?✓ Можешь показать где?
Чувства	<ul style="list-style-type: none">✓ Что ты сейчас чувствуешь?✓ Какое название ты бы дал своим ощущениям?✓ На что похоже твое чувство?✓ Я знаю некоторые чувства. Может быть, это...?
Эмоции	<ul style="list-style-type: none">✓ Что сейчас происходит с твоим лицом, мимикой, жестами?✓ Как ты злишься / радуешься?✓ Какие эмоции видишь на лице?✓ Как ты обычно реагируешь на ... ситуацию?

Упражнение на развитие ощущений

Засеките 3 минуты и в течение этого времени записывайте всё, что ощущаете (запахи, голоса, звук...), всё, что можете заметить.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Запишите выводы.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Обсудите друг с другом.

Какая основная функция чувств?

Чувства нужны человеку, для того чтобы он понимал, каково ему в конкретной ситуации — хорошо или нет. Если нет, то что можно сделать, чтобы стало хорошо.

Согласно идее Петра Кузьмича Анохина, который создал теорию эмоций, при возникновении потребности происходит обработка внешних и внутренних параметров. Затем человек принимает решение о том, как он будет удовлетворять свою потребность, и начинает действовать. Когда результат действия получен, его следует проверить. Для этого нужны эмоции: отрицательная эмоция свидетельствует о том, что результат получен неудовлетворительный, а положительная — о том, что результат положительный, можно двигаться дальше.

Для человека жизненно необходимо осознание того, что он чувствует, так как это его базовый механизм адаптации к окружающей среде.

Задачи наставника:

- ✓ осознать собственные чувства и помочь наставляемому научиться делать то же самое;
- ✓ конструктивно выражать свои реальные чувства и помочь наставляемому делать то же самое;
- ✓ принимать все чувства независимо от их интенсивности и качества.

Что такое контейнирование?

Контейнирование — это способность выдержать эмоции другого человека, а также рассказать о собственных чувствах: что происходило со мной, пока другой злился / радовался / боялся.

Это навык, которому можно научиться. Основное правило — разрешать эмоции другого, позволить им быть в том пространстве, в котором вы оказались вместе с ним.

Задание 39

1. Вместе дополните список «Как мы запрещаем чувства?»

- ✓ «Прекрати плакать»
- ✓ «Мужчины не плачут»
- ✓ «Не смей кричать на меня»
- ✓ «Будь сильным, не показывай своих чувств»
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

2. Как вы думаете, что происходит с человеком, когда ему нельзя проявлять свои чувства? Запишите ваши идеи.

.....

.....

.....

.....

.....

(Заболевает, не знает свои желания и потребности, имеет проблемы в отношениях, депрессию, нарушение сна, потерю смысла жизни, не умеет отстаивать свои границы, имеет повышенную агрессивность / плаксивость...)

3. Дополните список «Как разрешать чувства?»

Фразы, позволяющие ощутить принятие и открыто выражать чувства:

- ✓ Я слышу / вижу, что ты злишься / радуешься / удивляешься...
- ✓ Ты можешь кричать / злиться на меня...
- ✓ Я понимаю, что ты сейчас чувствуешь...
- ✓ Я разрешаю тебе злиться / радоваться / кричать...
- ✓ Когда ты злишься, я ощущаю / чувствую...
- ✓ Я могу рассказать тебе о своих чувствах, если ты готов послушать об этом.
- ✓ Я могу выдержать твои чувства.
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

ИНСТРУМЕНТ «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ»

Чтобы осуществлять взаимоотношения, где тебя и твои границы уважают, можно сказать о себе правду и стараться поддерживать и налаживать отношения, нужно уметь говорить о себе, не задевая чувства другого.

Данный способ общения позволяет:

- ✓ избежать конфликта;
- ✓ понять, что именно я хочу и что могу;
- ✓ заявить прямо и открыто о том, что необходимо от собеседника;
- ✓ противостоять манипуляциям;
- ✓ поставить партнера в ситуацию ответственного выбора;
- ✓ понизить уровень эмоционального напряжения.

Я-высказывание — это способ, при котором рассказчик, обращаясь к слушателям, высказывается от первого лица (например, «Когда мне не уделяют внимания, я начинаю грустить»).

Как правильно сформулировать Я-высказывание?

1. Факты. Вы называете только факты, которые реально произошли, например: «Когда ты сказал, что я сделал неправильно, я на тебя накричал».

2. Чувства. Вы выражаете чувства относительно этого факта, например: «Я чувствую...».

3. Мысли. Вы высказываете предположения, интерпретации, гипотезы, например: «Я думаю...», «Мне кажется...», «Я предполагаю...».

4. Желания. Вы говорите о том, что бы вы хотели получить от собеседника в этой ситуации, о чем вы хотите попросить человека, например: «Мог бы ты в следующий раз показать, как правильно, до того, как я сделал?».

5. Намерение. Вы говорите, что и как собираетесь делать в рамках ситуации, например: «Я собираюсь...», «Я буду...», «Я не буду...», «В следующий раз я не буду обращаться к тебе...».

Примеры использования Я-высказывания

НЕВЕРНО	ВЕРНО
Ты никогда меня не слушаешь!	Когда я вижу, что меня не слушают, мне неприятно, ведь для меня это важно, пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю.
Ты всегда ужасно себя ведешь!	Меня расстроило твое поведение в данной ситуации, ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержанным.
Ты уделяешь мне слишком мало внимания!	Я очень расстроился, что не могу получить внимание тогда, когда я на него рассчитывал, мне пришлось занимать себя хоть как-то, для меня было бы намного приятнее, если бы это время я провела с тобой.

Задание 40

Запишите свои варианты Я-высказываний по схеме, приведенной на с. 57.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ
Вечно ты хамишь!	Вечно ты хамишь!
Почему ты всё время разговариваешь с кем-то параллельно со мной?	Почему ты всё время разговариваешь с кем-то параллельно со мной?
Ты всегда без спросу берешь мои вещи!	Ты всегда без спросу берешь мои вещи!

Вспомните значимую для вас ситуацию, в которой вы резко высказались о другом человеке, и попробуйте переформулировать свою фразу.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Подумайте, как такое Я-высказывание могло бы изменить ситуацию?
Обсудите друг с другом.

Занятие подошло к завершению. Продолжим на следующей встрече!

Эмоции как ресурс

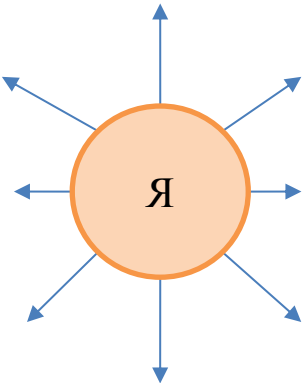
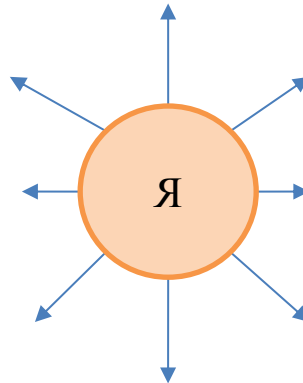
*Эмоциональное состояние – это ключ,
открывающий все двери.*

Роман Хорошев

Приветствие. Мы продолжаем знакомиться с эмоциями.

Задание 41

Запишите эмоции, которые вы когда-либо испытывали.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ
	

Основные эмоции человека

1. Радость
2. Печаль
3. Отвращение
4. Удивление
5. Гнев
6. Вина
7. Страх
8. Интерес
9. Стыд
10. Презрение

Мы с вами потренируемся на четырех эмоциях.

РОЛЬ ЭМОЦИЙ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Задание 42

Вспомните ситуации, в которых каждая эмоция или их производные в чем-то помогли вам. Запишите.

НАСТАВНИК		
Эмоция	Ситуация, в которой она была полезна	Чем помогла? Положительная роль
СТРАХ		
ГНЕВ		
РАДОСТЬ		
ПЕЧАЛЬ		

НАСТАВЛЯЕМЫЙ		
Эмоция	Ситуация, в которой она была полезна	Чем помогла? Положительная роль
СТРАХ		
ГНЕВ		
РАДОСТЬ		
ПЕЧАЛЬ		

РОЛЬ ЭМОЦИЙ

<p>Человек, который ИСПОЛЬЗУЕТ эмоции активно</p>	<p>Оценивает происходящее, реагирует в соответствии с ситуацией, давая организму разрядку. При необходимости мобилизует свои силы (ситуация бегства или борьбы) и умеет расслабляться</p>
<p>Человек, который НЕ ИСПОЛЬЗУЕТ эмоции</p>	<p>Подавляет эмоции, что приводит к хроническому эмоциональному напряжению, нарушающему функционирование организма. Если эмоции не выражаются через произвольные движения, это воздействует на вегетативную функцию организма, пищеварение, дыхание, кровообращение. Это может приводить к различным заболеваниям. Вместо адекватной реакции (например, гнев) человек может испытывать замещающее чувство (например, стыд)</p>

Вспомните мультфильм «Головоломка».

Какие основные эмоции есть у человека?

К чему они могут привести?

Для чего нужны?

РАДОСТЬ	СТРАХ	ПЕЧАЛЬ	ГНЕВ
<p>Все системы организма функционируют легко, свободно, разум и тело находятся в расслабленном состоянии. Такой физиологический покой позволяет быстро восстанавливать затраченную энергию</p>	<p>Умеренно выраженная эмоция страха помогает избежать ситуаций, угрожающих физическому и психическому Я</p>	<p>Тормозит умственную и физическую активность и тем самым дает человеку возможность обдумать трудную ситуацию. Она сообщает человеку и его окружению о неблагополучии, побуждает индивида к восстановлению и укреплению связей с людьми</p>	<p>Мобилизует энергию, необходимую для самозащиты, придает индивиду ощущение силы и храбрости. Уверенность в себе стимулирует человека отстаивать свои права</p>
<p>Возможность отпраздновать успех, сообщить о хорошем состоянии</p>	<p>Возможность избежать будущего неприятного события</p>	<p>Возможность совладать с утратой</p>	<p>Возможность справиться с ограничивающей ситуацией</p>

ВСТРЕЧИ СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Задание 43

Вспомните ситуации, когда ваши эмоции не соответствовали ситуации. Запишите.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ
Ситуация:	Ситуация:
Адекватная реакция:	Адекватная реакция:
Несоответствующая реакция:	Несоответствующая реакция:

Обсуждение.

Примеры проявления эмоций

- ✓ **Злость** в яркой степени проявления может быть бешенством, яростью, когда человек кричит, топает ногами, а в слабой степени — раздражение, которое проявляется только во внутренних ощущениях дискомфорта.
- ✓ **Радость** в яркой степени проявления может быть счастьем, которое внешне выражается в слезах или смехе, а в слабой степени — состояние удовлетворения.
- ✓ **Страх** может проявляться в замирании, оцепенении, шоке, с одной стороны, в ощущении тревоги — с другой.
- ✓ **Печаль** в сильной степени может стать депрессией, в легкой — ощущением меланхолии, грусти.

Задание 44

Напишите крайние степени внешнего проявления ваших эмоций.

НАСТАВНИК		
Эмоция	Крайняя степень проявления эмоции	
	Слабая	Сильная
ГНЕВ		
РАДОСТЬ		
СТРАХ		
ПЕЧАЛЬ		

НАСТАВЛЯЕМЫЙ		
Эмоция	Крайняя степень проявления эмоции	
	Слабая	Сильная
ГНЕВ		
РАДОСТЬ		
СТРАХ		
ПЕЧАЛЬ		

Помимо крайних степеней проявления эмоций есть переходные состояния. Попробуйте их обозначить. Что происходит между? Как эмоция от незначительной переходит к пику?

НАСТАВНИК		
ГНЕВ		
РАДОСТЬ		
СТРАХ		
ПЕЧАЛЬ		

НАСТАВЛЯЕМЫЙ		
ГНЕВ		
РАДОСТЬ		
СТРАХ		
ПЕЧАЛЬ		

Подсказка

- ✓ Гнев: легкое раздражение — рассерженность — ненависть — ярость.
- ✓ Радость: расслабленность — легкость — удовольствие — эйфория.
- ✓ Страх: волнение — испуг — тревога — ужас.
- ✓ Печаль: грусть — меланхолия — страдание — депрессия.

ЭМОЦИЯ	СТЕПЕНЬ ВЫРАЖЕННОСТИ		
	Низкая	Средняя	Высокая
РАДОСТЬ	Удовольствие Бодрость Оживление  Удовлетворение Умиротворение	Веселье Счастье Воодушевление  Жизнерадостность Восхищение	Ликование Восторг Торжество  Экстаз Эйфория
ГРУСТЬ	Огорчение Печаль  Одиночество Горечь	Уныние Тоска  Страдание Беспомощность	Угнетенность Подавленность Безвыходность  Горе Отчаяние
ЗЛОСТЬ	Недовольство Раздражение  Досада Взвинченность	Рассерженность Злость  Враждебность Агрессия	Бешенство Ярость  Ненависть Гнев
СТРАХ	Растерянность Нерешительность  Неуверенность Опасение Неосторожность	Испуг Скванность Боязнь  Беспокойство Тревога Волнение	Паника Ужас  Оцепенение Кошмар Ступор

Потренируемся развивать осознанность переживания эмоций.

Когда возникает сложная ситуация и вам трудно понять, как вы к ней относитесь и что с вами происходит, вам поможет следующий **алгоритм**.

Как понять свои эмоции в определенной ситуации?

1. Остановитесь и задайте себе вопрос: «Что я чувствую?».
2. Примерьте эмоции, спрашивая себя: чувствую ли я радость, гнев, страх, печаль...?
3. Предположим, что вы обнаружили в себе гнев. Попробуйте его конкретизировать, ответив на вопросы: «На кого / что я гневаюсь?», «Чем я недоволен?»
4. Постарайтесь описать это словами.
5. Эмоция — это НЕ Я. Постарайтесь отделить свое Я от эмоции.

ВАЖНО НАУЧИТЬСЯ это делать, чтобы контролировать свои эмоции. Вы их хозяин, а не они ваш.

Предположим, вы осознали в себе гнев на своего педагога, который вас чем-то обидел. Далее вы можете мысленно остановить то, что происходит внутри, сказав себе: «Мой гнев — это не Я».

ВАЖНО ОСОЗНАТЬ, что ваше Я действительно намного сильнее гнева, поскольку эмоция — лишь временное состояние.

Задание 45

Вспомните ситуацию, когда эмоция захватила вас и было сложно от нее отделиться. А потом запишите: «Я — это не моя / мой...».

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ
Я — это не...	Я — это не...

Обсуждение.

Задание 46

Итоги пройденной темы. Что нового вы узнали для себя из данной темы?

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Занятие подошло к завершению. Продолжим на следующей встрече!

МЕЧТЫ

Что такое ресурсы и как ими пользоваться?

*Ваши слабости представляют собой ваши нереализованные потенциальные возможности.
Жюли Марез*

Приветствие. Сегодня мы начинаем новую тему.

Задание 47

Запишите, как вы понимаете «Ресурсы человека — это...».

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Задание 48

Запишите ваши мысли по предложенным высказываниям:

1. «Я отличаюсь от других тем, что...»

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

2. «Наиболее легко и естественно мне удастся...»

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

3. «Что меня поддерживает, воодушевляет и напоминает мне о том, что я — хороший»

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

4. «Я справляюсь с трудностями, потому что...»

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

5. «Когда я сомневаюсь, то вспоминаю, что...»

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

6. «Я верю в...»

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

7. «Я горжусь собой за...»

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

8. «Что больше всего меня волнует и трогает?»

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Обсуждение.

Задание 49

Что **ВАЖНОЕ** о себе вы можете найти в своих ответах?

Подумайте, что является вашим личным ресурсом, который помогает вам в трудных ситуациях. Запишите варианты.

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

КАКИЕ ОНИ — РЕСУРСЫ?

Ресурсы есть у всех. Каждый обладает ресурсами, которыми может распоряжаться и обеспечивать определенные процессы. Благодаря им реализуются потребности в выживании, безопасности, комфорте, социализации и самореализации.

Потеря ресурсов влечет за собой потерю личного благополучия и переживается как состояние психологического стресса, что негативно сказывается на физическом и психическом здоровье.

РЕСУРСЫ		
ВНУТРЕННИЕ (личностный потенциал человека)	ВНЕШНИЕ (социальные и материальные ценности)	
	Материальные	Связи
Здоровье	Жилье	Друзья
Навыки и умения		
Мышление	Одежда	Учителя
Эмоции		
Ценности	Доход	Социальная поддержка
Характер		
Опыт	Транспорт	Знакомые
Интеллект		
Самооценка	Ноутбук и т. д.	Родные и т. д.
Самонаблюдение и т. д.		

Внешние и внутренние ресурсы тесно связаны между собой, поэтому при утрате одних постепенно происходит утрата других.

Чем больше у человека приобретенных внутренних ресурсов, тем выше его способность восстанавливать внешние ресурсы, тем больше его сопротивляемость среде, сильнее субъектность, воля, самоэффективность, стрессоустойчивость при сохранении целостности личности. Внутренние ресурсы не заменяют внешние, а позволяют их приобретать, обеспечивая возможность справиться с трудностями.

Человек — существо социальное, и суть его жизни во взаимодействии с социумом, поэтому он должен найти подходящую среду и вступить с ней во взаимообмен, обеспечивать с ее помощью все свои потребности — от низших до высших, наращивать внешние ресурсы, иначе через какое-то время внутренний потенциал будет исчерпан. Важно понимать, что необходим баланс между внутренними и внешними ресурсами.

Задание 50

Перечислите ваши ресурсы.

НАСТАВНИК	
Внутренние	
Материальные	
Связи	

НАСТАВЛЯЕМЫЙ	
Внутренние	
Материальные	
Связи	

Обсуждение.

ВАШИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

Сильные стороны — это ценности, которые человек принимает в себе и любит. Понимание их дает чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, помогает выстоять в трудную минуту.

Упражнение «Сильные стороны»

Составьте список своих сильных сторон.

1. Сначала записывайте всё, что приходит в голову: позитивные качества, способности, таланты, достоинства, успехи, увлечения, склонности, особенности, интересы.

НАСТАВНИК	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

НАСТАВЛЯЕМЫЙ	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

2. Теперь подумайте, что вы чувствуете, когда проявляете эти качества и занимаетесь тем, в чем вы сильны. Вспомните, получаете ли вы за это признание, награду, похвалу. Запишите ваши сильные стороны.

НАСТАВНИК	
Сильные стороны	
Что вы чувствуете, используя это качество, навык?	
Что вы получаете, проявляя эту сильную сторону?	

НАСТАВЛЯЕМЫЙ	
Сильные стороны	
Что вы чувствуете, используя это качество, навык?	
Что вы получаете, проявляя эту сильную сторону?	

Обсуждение.

ВАШИ ДОСТИЖЕНИЯ

Задание 51

Вспомните свои достижения и успехи на протяжении всей жизни.

Составьте список.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

Задание 52

Запишите 7 признаков и/или черт, которые уникально в вас сочетаются и отличают от других.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.

НЕДОСТАТОК — ТОЖЕ РЕСУРС?

Задание 53

Перечислите 5 своих самых больших недостатков и укажите, в какой ситуации, при каких обстоятельствах, какому человеку ваши недостатки могли бы помочь.

НАСТАВНИК		
№ п/п	Недостатки	Какие в них плюсы? Как я могу их использовать с пользой, в каких ситуациях? Как мне уже это помогало?
1		
2		
3		
4		
5		

НАСТАВЛЯЕМЫЙ		
№ п/п	Недостатки	Какие в них плюсы? Как я могу их использовать с пользой, в каких ситуациях? Как мне уже это помогало?
1		
2		
3		
4		
5		

Запишите мысли и чувства, которые у вас возникли после выполнения задания.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ
Мысли:	Мысли:
Чувства:	Чувства:

КАК МОИ РЕСУРСЫ МОГУТ МНЕ ПОМОЧЬ?

Задание 54

Вспомните трудные ситуации, с которыми вы сталкивались. Опишите сложности, которые вы не знали, как преодолеть. Запишите ситуации и подумайте, как вы могли бы использовать свои ресурсы в каждой.

НАСТАВНИК			
№	Ситуация	Ресурс	Способ использования
1			
2			
3			

НАСТАВЛЯЕМЫЙ			
№	Ситуация	Ресурс	Способ использования
1			
2			
3			

Обсудите результаты друг с другом.

Занятие подошло к завершению. Продолжим на следующей встрече!

Истинные мечты

Верь в мечту. У нее есть приятная особенность – сбываться.

Виталий Тиберт

Приветствие. Сегодня мы рассмотрим понятие «мечта».

ЧТО Я ЗНАЮ О МЕЧТЕ?

Задание 55

Напишите небольшой рассказ о своей мечте, обязательно назовите ее.

Мечта... Что это? Какие они бывают? Что / кто стоит за мечтой? О чем я мечтаю? Как этому научиться?

НАСТАВНИК

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Задание 56

Ответьте на вопросы.

1. Какие чувства у вас вызвало предыдущее задание?

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

2. Легко ли вам было сформулировать свою мечту?

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

3. Какую роль в вашей жизни играет мечта?

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

4. К чему побуждает мечта?

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

5. От чего защищает мечта?

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

ЧТО ТАКОЕ МЕЧТА?

Мечта — это результат особой работы воображения, самостоятельное создание новых образов на основе существующего опыта.

Особенности мечты

- ✓ Яркий, живой, конкретный характер образа, со многими деталями и частностями.
- ✓ Слабая выраженность конкретных путей к осуществлению мечты, представление этих путей и средств в самых общих чертах (пока в виде некоторой тенденции).
- ✓ Эмоциональная насыщенность образа, его привлекательность для мечтающей личности.
- ✓ Творческий характер образа, ярко выраженные черты того нового, что ждет своего осуществления.

Задание 57

Как вы думаете, почему необходимо уметь мечтать в подростковом и юношеском возрасте?

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Какие бывают мечты?

Мотивирующая мечта

Дает возможность удержать цель, так как в процессе мечтания создаются внутренние модели желаемого будущего, которые обладают большой побуждающей силой.

Помогающая мечта

Способ разрядки возникшего напряжения, замещение реального действия, поведения как способ уйти от реального совершения того, что связано со слишком большим риском или трудом. Например, после того как человек в воображении выражает агрессию, реальная агрессивность уменьшается.

Почему важно мечтать?

1. Мечта мотивирует трудиться и преодолевать трудности ради желаемого результата.

2. Погружаясь в мечты, человек условно, в безопасном виде, примеряет на себя образ желаемого и строит то, что происходит.

3. Мечта для подростка / юноши — это возможность моделировать свое будущее и себя в нем (хотя и взрослому человеку мечта помогает выстраивать будущее).

4. Мечта играет роль психологической защиты от конфликтов и противоречий в реальной жизни, помогает справляться с ситуациями и выдерживать условия, в которые попал.

Задание 58

После выполнения предыдущих заданий удалось ли вам передать то, о чем вы мечтаете, в деталях? Что нового вы узнали о себе через мечту?

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Обсуждение.

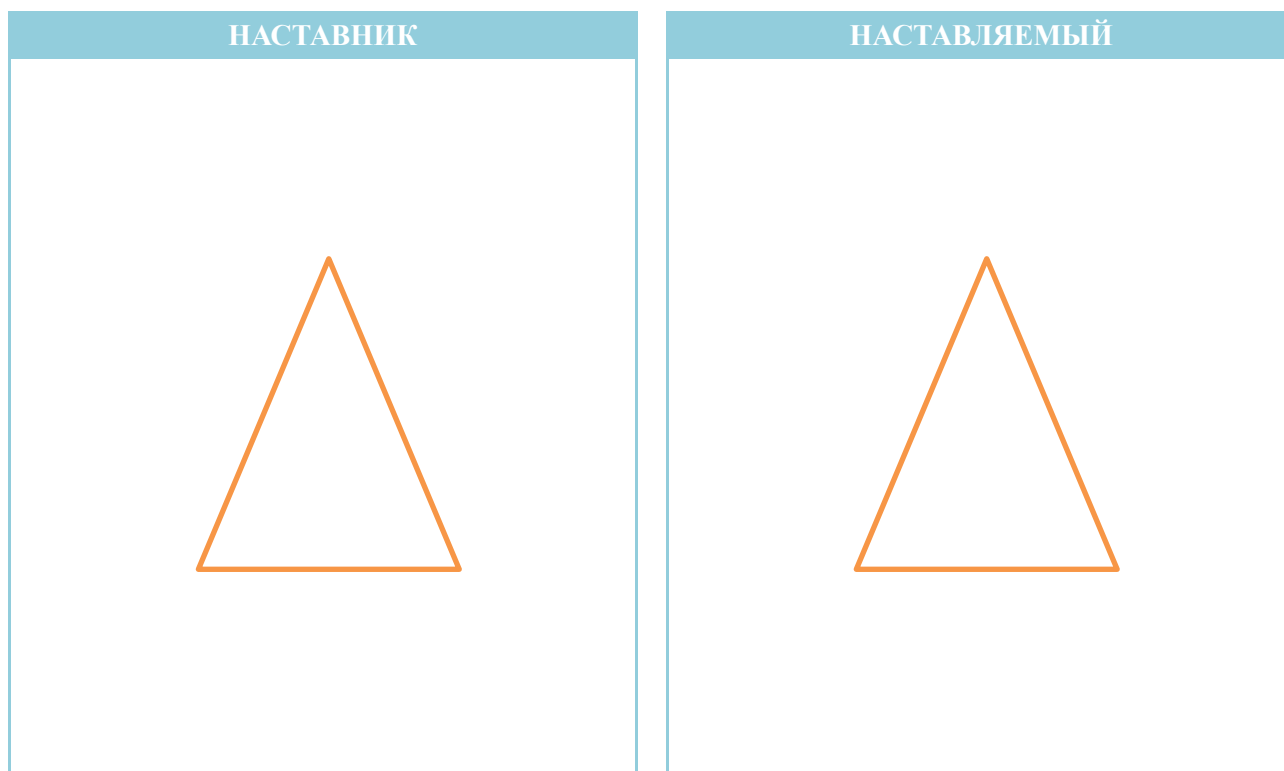
КАК НАУЧИТЬСЯ МЕЧТАТЬ?

Мечта — это деятельность, которая имеет конкретный продукт. Этому можно научиться, как и любой другой деятельности, так как мечта — особый вид работы воображения, которое можно развить.




Нужно развивать воображение.

Задание 59

Дорисуйте рисунок.



Какой у вас уровень воображения? Определите свой уровень воображения.

УРОВЕНЬ ВООБРАЖЕНИЯ		
Невысокий	Контур фигуры используется как основная деталь. Рисунок простой, без дополнений	
Средний	Контур использован как основная деталь, но рисунок имеет дополнительные части и детали	
Высокий	Рисунок представляет собой сюжет, в котором контур использован как одна из деталей и потерял основное значение	

Перечислите, что вы можете сделать в повседневной жизни, чтобы развить свое воображение.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Для развития воображения необходимо:

- ✓ общаться с большим количеством людей, участвовать в разнообразных общественных мероприятиях;
- ✓ читать: книга — прекрасный тренажер для воображения;
- ✓ выбирать неизведанные пути (новые маршруты следования, новые методы принятия решений, новая последовательность постоянных действий);
- ✓ расширять картину мира; в бытовом общении стараться поставить себя на место другого и увидеть мир его глазами.

Задание 60

Представьте, что вам удалось переместиться в будущее на 10 лет и встретить самого себя. Обратитесь к себе с вопросами и запишите ответы. Что с вами происходит? Как вы проводите свой день (подробно).

НАСТАВНИК
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Задание 61

Представьте, что у вас появилась свободная неделя. Запишите 10 вариантов того, чем вы могли бы заняться.

НАСТАВНИК
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

НАСТАВЛЯЕМЫЙ
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Обсуждение.

Воображайте, выходя за рамки!

«Выходить за рамки» — значит быть креативным, то есть обладать способностью создавать что-то принципиально новое, отклоняясь от традиционных схем и устоявшихся систем мышления, быть восприимчивым к неожиданным идеям.

Задание 62

Придумайте вместе и запишите как можно больше применений для предложенных вещей.

Ручка:

.....

.....

.....

Дверь:

.....

.....

.....

Плед:

.....

.....

.....

Пульт:

.....

.....

.....

Блокнот:

.....

.....

.....

РАЗВИТИЕ КРЕАТИВНОСТИ

Как говорил Стив Джобс (один из основателей Apple), креативность — это просто создание связей между вещами. Когда творческих людей спрашивают, как они что-то сделали, они чувствуют себя немного виноватыми, потому что они не сделали ничего на самом деле, а просто смогли связать разные кусочки своего опыта и синтезировать что-то новое.

Генерируйте мысли!

Задание 63

Вам дана пара слов: ЗВЕНЕТЬ — ВИДЕТЬ.

Попробуйте найти нечто общее между ними, сопоставляйте их, сравнивайте, анализируйте, ищите взаимосвязи. Придумайте вместе и запишите невероятную, даже самую сумасшедшую историю, которая бы связывала эти два понятия.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Тренируйте восприятие!

Задание 64

Выберите в кабинете любой предмет, который привлек ваше внимание. Запишите его. Перечислите 5 прилагательных, которые больше всего подходят к выбранному слову, и 5 прилагательных, которые абсолютно не подходят к выбранному слову.

НАСТАВНИК	
Подходят к слову	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
Не подходят к слову	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

НАСТАВЛЯЕМЫЙ	
Подходят к слову	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
Не подходят к слову	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Обсуждение.

Упражнение «Дом»

Предлагаем вам спроектировать дом.

1. Запишите 10 ЛЮБЫХ существительных, пришедших вам сейчас на ум.

НАСТАВНИК	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

НАСТАВЛЯЕМЫЙ	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Написанные вами слова — это 10 условий, согласно которым вам надо спроектировать дом.

Например:

- ✓ мандарин — стены оранжевого цвета,
- ✓ стакан — стеклянная крыша,
- ✓ пустыня — песочница возле дома,
- ✓ вода — пруд перед домом.
- ✓ ...

2. Спроектируйте дом согласно вашим 10 условиям.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

Обсуждение.

ЕЩЕ РАЗ О МЕЧТЕ

Задание 65

Посмотрите еще раз на свой рассказ о мечте (задание 55, с. 76). Добавьте в него детали, чтобы сделать его более красочным. Подойдите к работе с креативностью, используя воображение. Напишите обновленный вариант мечты.

НАСТАВНИК

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Задание 66

Вы сформировали то, о чем мечтаете сейчас. А что стало с вашими детскими мечтами? Вспомните и запишите, о чем вы мечтали в детстве.

НАСТАВНИК
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

НАСТАВЛЯЕМЫЙ
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Что стоит за мечтой?

Напишите, как вы реализовывали свои детские мечты.

Пример описания

Мечта	Реализация	Что объединяет
1. Стать ветеринаром	Завел 2 собаки	Забота о животных
	Приношу в приют корм	Помощь животным
2. Стать певцом	Веду классные часы у младших	Выступление перед людьми
	Стал наставником	Возможность донести свои мысли

НАСТАВНИК		
Мечта	Реализация	Что объединяет
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

НАСТАВЛЯЕМЫЙ		
Мечта	Реализация	Что объединяет
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Обсуждение.

Упражнение «10 жизней» (часть 1)

Представьте, что у вас 10 жизней. В каждой из них вы можете быть кем угодно, жить в любой стране и в любую эпоху. Нет никаких ограничений и препятствий. Подумайте, кем вы себя видите, и перечислите 10 вариантов. Затем запишите для каждого 3 глагола, отражающих суть выбранной жизни именно для вас (например, врач — спасти жизнь, придумать лекарство, лечить детей).

НАСТАВНИК		
№	Роль / профессия	3 глагола (кем я могу в ней быть, что сделать)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

НАСТАВЛЯЕМЫЙ		
№	Роль / профессия	3 глагола (кем я могу в ней быть, что сделать)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Обсуждение.

ИСТИННАЯ МЕЧТА

Мечта — это часть вас, проявление вашего внутреннего мира. Осознание желаемого помогает в понимании своих потребностей, принятии себя и своих нужд. В своей первичной форме потребность — это нужда (негативное состояние, нехватка, отсутствие достатка чего-то). Позитивную характеристику она получает только в результате встречи с объектом и опредмечивания. Потребность, по определению, является направленной на что-то, отнесенной к чему-то реальному.

ОПРЕДЕМЕЧИВАНИЕ	
от нужды  к потребности	
Нужда (неопределенная потребность)	Потребность
в отдыхе	в путешествии
в близости	в дружбе
в уникальности	в окрашивании в зеленый цвет
в тепле	в куртке

Упражнение «10 жизней» (часть 2)

Вернитесь к своему списку с 10-ю жизнями (с. 90–91) и выделите в нем все повторяющиеся или близкие по смыслу глаголы. Запишите их в таблицу. Они отражают ваши нужды. Затем подумайте, какими способами можно удовлетворить эти нужды в вашей реальной жизни, то есть как сделать их определенными, перевести в потребность (например: управлять — стать старостой класса или лидером проекта).

НАСТАВНИК		
№	Глагол-нужда	Как я могу ее удовлетворить?
1		
2		
3		
4		
5		

НАСТАВЛЯЕМЫЙ		
№	Глагол-нужда	Как я могу ее удовлетворить?
1		
2		
3		
4		
5		

ПОТРЕБНОСТИ

По классификации П. В. Смирного и П. М. Ершова, потребности побуждаются условиями существования организма в постоянно меняющейся окружающей среде. Переход потребности в поступки и действия сопровождается эмоциями. Эмоции — это индикаторы потребностей, могут быть положительными и отрицательными. Они разделили потребности на 3 группы.

ПОТРЕБНОСТИ		
Витальные	Социальные	Познавательные
Потребность жить и обеспечивать свою жизнь	Потребность занять определенное место в обществе	Потребность познавать внешний и внутренний мир

Задание 67

Подумайте, какие из ваших потребностей относятся к данным группам. Сформулируйте и запишите их.

НАСТАВНИК	
Витальные	
Социальные	
Познавательные	

НАСТАВЛЯЕМЫЙ	
Витальные	
Социальные	
Познавательные	

Обсуждение.

Существуют и другие классификации. Например, иерархия потребностей по А. Маслоу (если вам интересно, можете с ней познакомиться отдельно).

10 основных потребностей подростка

1. Потребность во внимании и поддержке без осуждения и оценок, то есть потребность в безоценочной теплоте, принятии и мудрости взрослых.

2. Потребность в четких (но не тесных) правилах и границах, которые должны удерживать взрослые. Без границ подростку трудно самостоятельно удерживаться от деструктивных форм поведения и выстраивать внутренние позиции.

3. Потребность в развитии и обучении через жизненную практику.

4. Потребность в интересных жизненных событиях. Интерес — главный двигатель личностного развития человека.

5. Потребность в удовольствии. Подросток изучает себя, свои чувства и ощущения, стремится к чувственному обогащению.

6. Потребность в уважении и признании, в уверенности, что он — ценная личность.

7. Потребность в общении и принятии сверстниками. Стремится получить социальный опыт и вырабатывает наиболее успешные модели поведения, помогающие ему самоутвердиться.

8. Потребность в умении уверенно отстаивать свое мнение. Именно неумение это делать ведет ко многим проблемам, ограничивающим его самореализацию и развитие.

9. Потребность в творческом самовыражении и самореализации. Творческая самореализация — это сила в развитии. Если есть возможность ее удовлетворения, он получает возможность удовлетворить все остальные потребности.

10. Потребность в постановке жизненных целей. Упорядочивание снимает большую долю тревожности и позволяет направить личностные ресурсы в определенное русло.

Задание 68

Итоги пройденной темы. Что нового вы узнали для себя из данной темы?

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Домашнее задание

Перечислите всё, что вы хотите иметь. Записывайте всё, что приходит в голову. Убедитесь, что вы включили в список и то, что вы хотите иметь сейчас, и то, что хотели бы иметь в дальнейшем.

НАСТАВНИК

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Посмотрите на свой список и объедините в группы желания, близкие по смыслу. Дайте название этим группам (например: прыгнуть с парашютом, кататься на горных лыжах, лазить по горам — активный спорт). Далее напишите, какая нужда стоит за этими желаниями.

НАСТАВНИК	
Группа желаний	Потребность

НАСТАВЛЯЕМЫЙ	
Группа желаний	Потребность

Занятие подошло к завершению. Продолжим на следующей встрече!

ЦЕЛИ

Отличие цели от мечты

Всю жизнь я хотел кем-то стать и чего-то добиться. Теперь я понимаю, что нужно было быть конкретнее.

Анекдот

Приветствие. Сегодня мы познакомимся с целями.

Задание 69

Как вы думаете, чем отличается мечта от цели?

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Задание 70

Напишите, какие цели вы перед собой ставили.

Отметьте знаками «+» и «-», осуществились ли они.

НАСТАВНИК		
Цель	+ / -	Причина

НАСТАВЛЯЕМЫЙ		
Цель	+ / –	Причина

Обсуждение.

КАК ПОСТАВИТЬ ЦЕЛЬ?

Как поставить цель (осуществить мечту)? Представьте, что чья-то мечта — попасть на другой берег реки.

Человек, не имеющий цели, отдает себя во власть потока событий и ждет, когда течение вынесет его к мечте. Но, полагаясь только на обстоятельства, он не знает, куда именно попадет — на противоположный берег или в другое место на той же стороне.

Человек, четко осознающий свою цель попасть в конкретное место на противоположном берегу, будет прикладывать максимум усилий, чтобы приблизиться к намеченному пункту, бороться с течением, грести изо всех сил, рассчитывать траекторию движения и т. д.

Как вы думаете, у кого из этих двоих больше шансов достичь противоположного берега?

Трансформация мечты в цель

- ✓ **Реализация «невозможного».** Мечты, которые казались совершенно неосуществимыми, превращаются из воздушных замков в реальные проекты, которые возможно реализовать.
- ✓ **Продуктивность.** Ясно сформулировав, чего именно хочется добиться, вы сможете выделить отдельные задачи на пути к достижению цели. Окажется, что многие из них вполне реально решить прямо сейчас.
- ✓ **Уверенность в своих силах.** Решая четко сформулированные задачи, вы сможете оценивать результаты своих усилий. Это вдохновляет и дает силы двигаться к своей мечте.

ЧТО ТАКОЕ ЦЕЛЬ?

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

Уровни целей

1. Долгосрочные — крупные цели, направленные на значительный результат, которые требуют времени для достижения (например, в 2027 году поступить в МГУ на факультет психологии).

2. Среднесрочные — цели на ближайшие 1–2 года, достижение которых ведет к реализации долгосрочной цели (например, пойти учиться в 10–11-й класс с гуманитарным уклоном / профилем).

3. Краткосрочные — цели, на выполнение которых требуется меньше 6 месяцев. Они позволяют увидеть результат через небольшой промежуток времени, повышая мотивацию исполнителя, на них, как правило, разбивают крупные планы (например, выяснить условия поступления в МГУ по направлению «Психология»).

Задание 71

Теперь приведите примеры целей, исходя из своей мечты.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ
Долгосрочная:	Долгосрочная:
Среднесрочная:	Среднесрочная:
Краткосрочная:	Краткосрочная:

КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ЦЕЛЬ?

Цель должна быть конкретной!

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

Примеры:

- ✓ неконкретная цель — стать крутым боксером;
- ✓ конкретная цель — до 22 лет занять первое место в чемпионате края по боксу.

Задание 72

Приведите свои примеры.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Цель должна быть измеримой!

Цель должна быть выражена в конкретных единицах: штуках, килограммах, рублях или эталонах (если цель качественная). Если желаемый результат выражен в конкретных единицах, то в дальнейшем можно будет точно понять, что вы ее достигли.

Примеры:

- ✓ неизмеримая цель — улучшить свою физическую форму;
- ✓ измеримая цель — через год подтягиваться 20 раз за один подход.

Задание 73

Приведите свои примеры.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Цель должна быть достижимой!

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

Примеры:

- ✓ недостижимая цель — написать диссертацию за лето;
- ✓ достижимая цель — написать диссертацию за 3 года.

Задание 74

Приведите свои примеры.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Цель должна быть актуальной!

Цель не должна противоречить другим целям и задачам. Она должна способствовать реализации вашей мечты.

Примеры:

- ✓ неактуальная цель — поступить в технический вуз на факультет теплотехники;
- ✓ актуальная цель — через 2 года поступить в КамГУ им. Витуса Беринга на факультет психологии.

Задание 75

Приведите свои примеры.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Цель должна быть ограниченной во времени!

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

Примеры:

- ✓ неправильная цель — хорошо говорить по-английски;
- ✓ правильная цель, ограниченная во времени, — к августу 2020 года знать 2000 английских слов.

Задание 76

Приведите свои примеры.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

ТРАНСФОРМАЦИЯ МЕЧТЫ В ЦЕЛЬ

Задание 77

Преобразуйте свою мечту в цель.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ
Мечта:	Мечта:
Цель:	Цель:

Моя цель конкретна!

Задание 78

Ответьте на вопрос: «Что я хочу иметь?»

НАСТАВНИК
Я хочу, чтобы у меня было:

НАСТАВЛЯЕМЫЙ
Я хочу, чтобы у меня было:

Моя цель можно измерить!

Задание 79

Ответьте на вопросы.

1. Как можно измерить результат реализации вашей цели?

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

2. Как вы узнаете, что достигли нужного результата?

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

4. Сколько баллов (от 1 до 10) вы хотите получить, чтобы считать свою цель достигнутой?

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Моя цель можно достичь!

Задание 80

Какими ресурсами вы обладаете? Как они могут помочь в достижении цели? Используйте свои записи из темы «Мечты».

НАСТАВНИК	
Какие ресурсы у меня есть?	Как могут помочь?

НАСТАВЛЯЕМЫЙ	
Какие ресурсы у меня есть?	Как могут помочь?

Составьте список ресурсов, которые необходимо приобрести, и напротив каждого из них напишите варианты, как этого достичь.

НАСТАВНИК	
Какие ресурсы надо приобрести?	Как этого достичь?

НАСТАВЛЯЕМЫЙ	
Какие ресурсы надо приобрести?	Как этого достичь?

Моя цель актуальна!

Задание 81

Ответьте на вопросы.

1. Действительно, ли данная цель позволит вам достичь мечты?

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

2. Не противоречит ли цель другим вашим целям и задачам?

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

У моей цели есть сроки реализации!

Задание 82

Ответьте на вопросы.

1. Когда вы хотите достичь этой цели?

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

2. Какой это будет год, месяц, день?

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Обсуждение.

Занятие подошло к завершению. Продолжим на следующей встрече!

Карта цели

*Бывает и так: добежав до финиша,
замечаешь, что бежал не в ту сторону.
Юзер Булатович*

Приветствие.

Сегодня мы рассмотрим преграды к достижению цели и карту цели.

Задание 83

Запишите все причины, по которым у вас может не получиться достигнуть поставленной цели.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Задание 84

Что я могу сделать? Напишите, как можно преодолеть преграды в достижении поставленной цели? Что или кто может в этом помочь?

НАСТАВНИК		
Преграды	Как я могу их преодолеть?	Что / кто может в этом мне помочь?

НАСТАВЛЯЕМЫЙ		
Преграды	Как я могу их преодолеть?	Что / кто может в этом мне помочь?

Задание 85

Ответьте на вопросы.

1. Готовы ли вы потратить время, вложить энергию, деньги в достижение своей цели? Что вы готовы делать ради нее?

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

2. Когда вы добьетесь цели, могут быть негативные последствия?

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

3. Есть ли в вашем окружении люди, которые будут против того, чтобы вы достигли цели, которым это не понравится, на которых это как-то повлияет?

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

4. Безопасно ли для вас достижение цели?

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

ЦЕНА ВАШЕЙ ЦЕЛИ

Исходя из предыдущих вопросов, сформулируйте цену, которую вы готовы заплатить за достижение цели.

Задание 86

Готовы ли вы потратить время, вложить энергию, деньги в реализацию своей цели? Что вы готовы делать ради нее?

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Те, кто обесценивает

Вспомните всех людей из своего окружения, которые способны обрезать крылья таким фразами, как «Зачем тебе это?», «У тебя не получится!», «Это не твое!», «Это ерунда!», «Лучше бы ты сделал вот это» и т. д.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Относитесь к таким людям как к ресурсам. Они не только не дают вам расслабиться и заставляют развиваться, но и своим неверием помогают вам формировать свои границы и уверенность в себе. Если рассмотреть их как ресурс, то это не только снимет напряжение с их гневных выражений, но и сильно ударит по их стратегии остановить вас во что бы то ни стало.

Те, кто поддерживает

Перечислите всех людей, которые, как вам кажется, поддержат вас на пути к цели.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Перечислите тех, к кому вы готовы обратиться за помощью. Тех, кто способен вам помочь.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Обсуждение.

Создайте возможности, а не препятствия!

КАРТА ЦЕЛИ

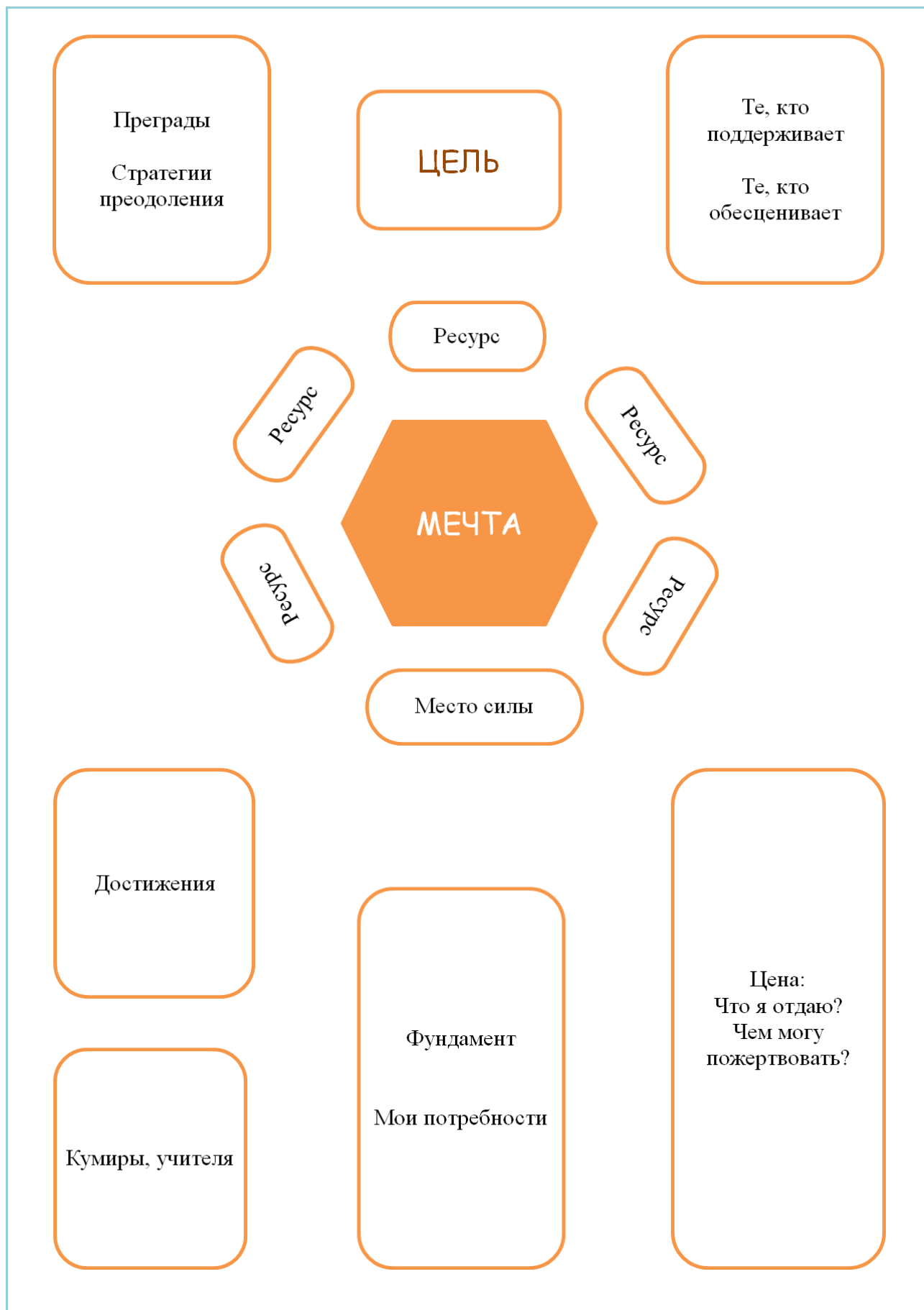
Прежде чем приступать к построению плана, нужно создать карту своей цели, объединив всю ранее проделанную работу. Это позволит увидеть картину целиком и при необходимости изменить в ней то, что противоречит или мешает друг другу, и добавить то, что способно помочь.

В дальнейшем можно возвращаться к карте, сопоставлять результаты и что-то корректировать.

Задание 87

Итак, составьте свою карту цели!

Пример карты цели



НАСТАВЛЯЕМЫЙ

КАРТА ЦЕЛИ

Задание 88

Ответьте на вопросы.

1. Какие мысли у вас возникают, когда вы смотрите на свою карту?

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

2. Какие возникают чувства?

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Обсуждение.

Что делать, если в карте чего-то не хватает?

После заполнения карты у вас могут остаться пустые поля. В этом нет ничего страшного. Вы можете оставить карту в таком виде. Вернитесь к ней через неделю и подумайте над пустыми полями.

Задание 89

Итоги пройденной темы. Что нового вы узнали для себя из данной темы?

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Занятие подошло к завершению. Продолжим на следующей встрече!

ПЛАНЫ

Кумиры и учителя

Лучше идти к цели со скоростью черепахи, чем со скоростью света придумывать оправдания, почему ты стоишь на месте.

Бодо Шефер

Приветствие.

Мы подошли к завершающей теме обязательного блока встреч наставника и наставляемого. По завершении этой темы у вас начнутся темы по вашему совместному индивидуальному плану.

Может быть, самое время вернуться к индивидуальному плану и пересмотреть / скорректировать его с учетом того, чему вы вместе научились.

Задание 90

А сейчас ответьте на вопросы.

1. Кем я восхищаюсь?

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

2. Кто меня вдохновляет?

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

3. На кого мне хочется быть похожим?

НАСТАВНИК

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

4. У кого мне хотелось бы поучиться?

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Задание 91

Посмотрите на ответы. Как этим людям удалось стать такими? Какие трудности они преодолели? Что они делали, чтобы добиться своей цели?

Заполните таблицу.

НАСТАВНИК			
Вопрос	1	2	3
Кем я восхищаюсь?			
Что меня вдохновляет в этом человеке?			
Что он делал, чтобы добиться цели?			
Какие сложности он преодолел?			
Чему я могу поучиться?			
Чем я на него похож?			

НАСТАВЛЯЕМЫЙ			
Вопрос	1	2	3
Кем я восхищаюсь?			
Что меня вдохновляет в этом человеке?			
Что он делал, чтобы добиться цели?			
Какие сложности он преодолел?			
Чему я могу поучиться?			
Чем я на него похож?			

ИСТОРИЯ УСПЕХА

Сейчас вы рассмотрите пример того, как неудача дала человеку возможности раскрыть свои ресурсы и достичь невероятного успеха.

История успеха Джоан Роулинг, автора книг о Гарри Поттере

«Самым большим моим страхом в юношеском возрасте была не бедность, а потерпеть неудачу. Не нужно бояться неудач — они неизбежны. Невозможно жить и не проигрывать, разве что вы живете настолько осторожно, что, по сути, и не живете совсем, — в этом случае вы заведомо терпите неудачу».

Дж. Роулинг



Биография Джоан Роулинг

Когда Джоан было 15 лет, ее мама заболела рассеянным склерозом. Когда ей было 25, ее мама умерла. Эта трагедия наложила неизгладимый отпечаток на Джоан. С отцом у нее складывались очень тяжелые отношения, на протяжении многих лет они не разговаривали. Джоан уехала в Португалию и вышла замуж, однако брак продлился чуть больше года и распался, когда ей было 28 лет. Бывший муж выгнал ее в пять утра на улицу вместе с новорожденной дочерью. Без денег, без работы, без семьи она вернулась в Британию. Пока еще никому не известная Роулинг в буквальном смысле достигла дна: жила на пособие в 70 евро, которого едва хватало на оплату крошечной квартиры и дешевую еду.

«Я считала себя самой большой неудачницей, которую знала».

Дж. Роулинг

От свалившихся на нее несчастий Роулинг заболела депрессивным расстройством. Ее стали посещать мысли о суициде (именно это состояние впоследствии привело к появлению в книге дементоров — существ, высасывающих душу).

Первую книгу «Гарри Поттер и философский камень» Джоан Роулинг закончила в 1995 году. Она посылала рукопись в издательства 12 раз и 12 раз получала отказ. Только через год рукопись была принята маленьким лондонским издательством, хотя его главный редактор был уверен, что Роулинг много не заработает на детских книгах, и советовал ей найти постоянную работу.

С тех пор прошло более 20 лет. Книги первого издания, выпущенные в твердом переплете тиражом 1000 экземпляров, теперь продаются по цене более чем 30 000 долларов. За это время Роулинг написала еще 9 книг про волшебный мир. Серия стала самой продаваемой в истории после Библии!

Бренд «Гарри Поттер» оценивается в 15 миллиардов долларов.

«Неудача означала избавление от всего несущественного. Я перестала притворяться перед собой, что была кем-то другим, чем на самом деле, и направила всю энергию на завершение единственной работы, которая что-то значила для меня».

«Если бы я действительно преуспела в чем-либо еще, я бы никогда не смогла найти решимость добиться успеха в том, что было действительно моим».

«Я стала свободнее, потому что мой самый большой страх реализовался, я всё еще была жива, у меня всё еще была дочь, которую я обожала, у меня была старая пишущая машинка и большая идея».

«Так каменное дно стало прочным фундаментом, на котором я перестроила свою жизнь».

Дж. Роулинг

Обсуждение.

КТО ВАШ КУМИР?

Задание 92

Вспомните своего кумира. Поищите его биографию, в краткой форме запишите его путь к успеху.

НАСТАВНИК

--

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

--

Что он преодолел на этом пути?

НАСТАВНИК

--

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

--

Как вы думаете, что помогло ему это сделать?

НАСТАВНИК

--

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

--

Обсуждение.

ВАШИ ВЫВОДЫ

Задание 93

Какие выводы вы можете сделать из историй своих кумиров?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Что помогло Джоан Роулинг добиться успеха?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВАЖНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ

«Неудача — это просто возможность начать снова, но уже более мудро».
Генри Форд

Истории успешных людей демонстрируют, что, несмотря на все трудности и преграды, они не останавливались, не опускали руки, а пробовали снова и снова, предпринимали действия, чтобы приблизиться к желаемому.

Самое трудное в переменах — начать. Мы часто откладываем свои цели на завтра, так как считаем, что их слишком трудно достичь.

Действия и только действия могут привести к успеху. Любой маленький шаг в направлении к цели приближает к ней. Именно то, что кажется мелочью, ведет к достижению больших целей!

Занятие подошло к завершению. Продолжим на следующей встрече!

Планирование

*Имей план и на тот случай,
если что-то пойдет не по плану.
Евгений Витальевич Антонюк*

Приветствие.

Основное значение планирования — это определение возможных действий для достижения цели, прогнозирование последствий их выполнения и выбор наилучшего пути к цели. Это процесс составления маршрута из текущего состояния в желаемое по кратчайшему пути. Результатом планирования является план действий.

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

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

ПРИТЧА ПРО ПЕРВЫЙ ШАГ

Англичанин мечтал устроиться на работу в престижную компанию, но ему это казалось невозможным. «Там слишком много требований. Я не справлюсь, я недостойн», — находил он отговорки.

Однажды он задался вопросом: «Какой первый шаг я могу сделать к своей мечте?» Очевидно, что ответ — отправить резюме в фирму. Но тут он вспомнил, что в Англии большое значение имеет костюм, в котором пришел на собеседование: если у тебя нет достойного наряда, нет шансов и на успех.

В таком случае первым шагом должна стать покупка костюма, но англичанин понимал, что у него нет денег. Это могло бы остановить его и вернуть к мысли, что ему невозможно устроиться на работу, но он стал размышлять и вспомнил, что у него есть добротный элегантный костюм, который остался от отца. Только вот незадача — на самом видном месте оторвалась пуговица.

«Это знак, опять мне не везет. Видимо, мне никогда не осуществить свою мечту», — мог подумать он и отказаться от своих планов. Но он пошел в ателье, где ему подобрали и пришили подходящую пуговицу.

Пришить пуговицу — что может быть проще! Это не требует больших затрат и усилий, но это именно то действие, которое стало началом! Так маленький шагок помог англичанину пройти собеседование и реализовать свою мечту!

Задание 94

Подумайте, что может стать маленьким шагом к вашей цели, который не требует сверхусилий и который можно сделать уже сегодня.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

ДЕКОМПОЗИЦИЯ ЦЕЛИ

Декомпозиция цели — это разбивка большой цели на серию выполнимых взаимосвязанных задач.

Главная задача декомпозиции — получить информацию о необходимом объеме действий и рассчитать ресурсы.

Качественная декомпозиция цели возможна только в случае ее конкретности и измеримости.

Задание 95

Напишите свою цель и задайте себе два вопроса.

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ
Цель:	Цель:

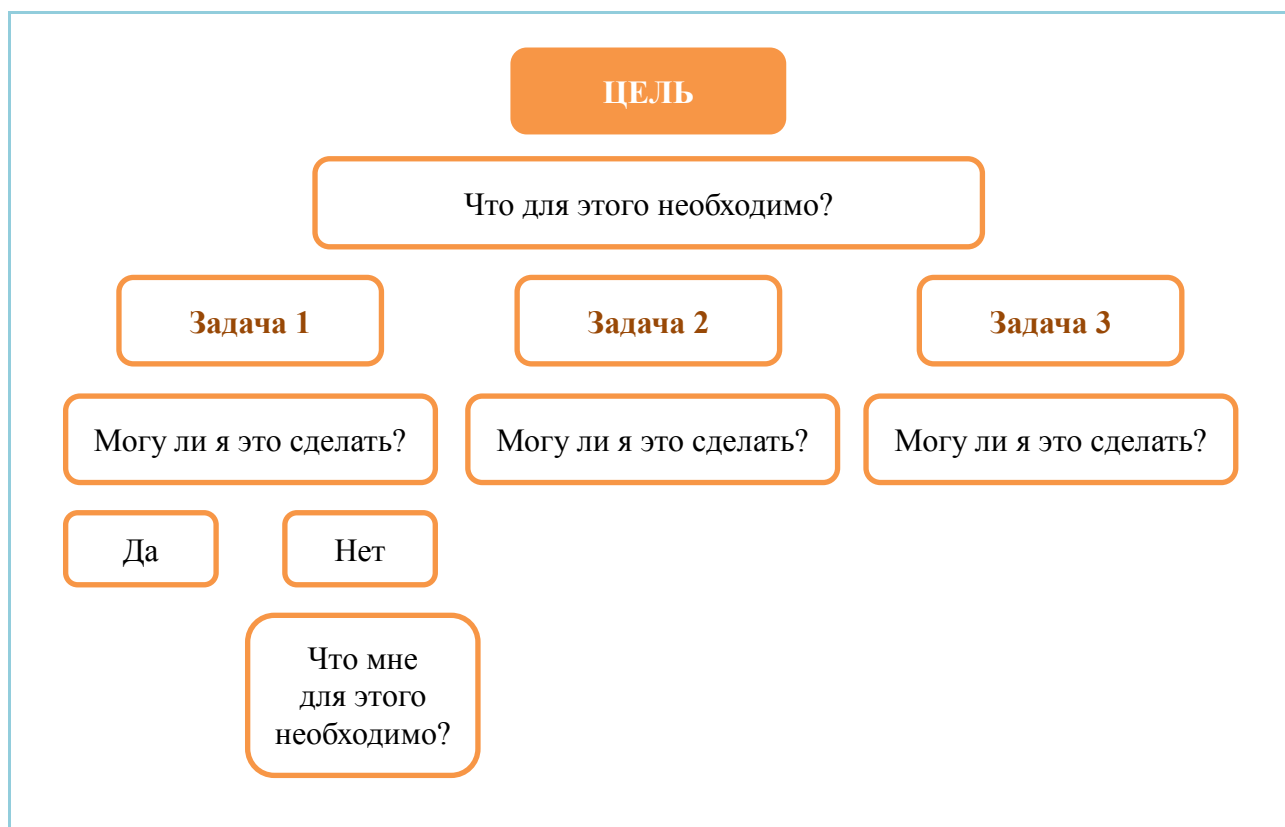
1. Что для этого необходимо сделать?

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

2. Могу ли я это сделать прямо сейчас?

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Если не получилось поставить конкретные задачи:



ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Задание 96

Заполните таблицу.

НАСТАВНИК				
ЦЕЛЬ				
Желательный результат (что в итоге хотите получить)	Конкретные действия и шаги, чтобы получить наилучший результат	Сроки	Показатель эффективности (по каким результатам можно будет его оценить)	Отметка о выполнении

НАСТАВЛЯЕМЫЙ

ЦЕЛЬ

Желательный результат (что в итоге хотите получить)	Конкретные действия и шаги, чтобы получить наилучший результат	Сроки	Показатель эффективности (по каким результатам можно будет его оценить)	Отметка о выполнении

ДНЕВНИК

Заведите дневник — тетрадь, в которой каждый вечер кратко записывайте, что вы сделали за день, что приближает вас к цели, пусть даже это кажется вам незначительным.

- ✓ Дата
- ✓ Что делал?
- ✓ Что чувствовал?

Если вы считаете, что не сделали ничего, перечислите всё, что делали на протяжении дня. Никогда не пишите: «Ничего». Напишите: «Сходил в кино» или «Валялся в кровати и съел целую пиццу».

Если есть цель, то вся ваша жизнь ведет вас к ней. Даже то, что кажется шагом назад, на самом деле может приносить пользу. Возможно вы перетрудились, поэтому вам нужно отдохнуть. Или вам страшно. Или нужно себя наградить. Это нормально. Записывайте всё, что делали, и не оценивайте.

Обсуждение.

Сейчас предлагаем вам вернуться к вашему индивидуальному плану, обсудить еще раз дальнейшие встречи и темы.

Задание 97

Итоги пройденной темы. Что нового вы узнали для себя из данной темы?

НАСТАВНИК	НАСТАВЛЯЕМЫЙ

Занятие подошло к завершению!

Со следующего занятия начинаются встречи по вашему индивидуальному плану.

Форма для ведения записей встреч

ВСТРЕЧА 1

Дата

Наставник

Наставляемый

Тема встречи

Упражнения

Факты

.....

.....

.....

Основные выводы

.....

.....

.....

План на следующую встречу

.....

.....

ВСТРЕЧА 2

Дата

Наставник

Наставляемый

Тема встречи

Упражнения

Факты

.....

.....

.....

Основные выводы

.....

.....

.....

План на следующую встречу

.....

.....

В ПОМОЩЬ НАСТАВНИКУ

Вы, как наставник, должны помнить о том, что наставляемый вами подросток не всегда может самостоятельно совершить действия, которые он планировал.

Ваша задача — помочь ему их сделать.

1. Узнайте у подростка, как идут его дела. Не будьте навязчивым, не давите, а интересуйтесь и предлагайте помощь.
2. Будьте готовы делать с подростком что-то вместе. Сходите с ним на день открытых дверей. Пришлите ему интересную статью на тему, которая его волнует, чтобы потом обсудить ее с ним.
3. Возвращайтесь вместе с подростком к планам и карте цели. Обсуждайте и анализируйте опыт, который он будет получать, выполняя задуманное. Не настаивайте на жестком соблюдении сроков: это сильно снижает мотивацию и пугает наставляемого.
4. Помогайте подростку справляться с трудностями и отказами. Именно они убивают желание двигаться вперед.
5. Помните, что именно наставляемый — автор своей жизни! Вы находитесь рядом. Все шаги и действия должны рождаться в совместном диалоге и в голове вашего наставляемого. Он не занимается выполнением Ваших представлений о том, как правильно. Даже если вы знаете, как правильно, позвольте ему совершать ошибки, ведь они тоже дают бесценный опыт.

Завершение отношений

Наставнические отношения, как и любые другие, заканчиваются. Это важная часть вашей совместной работы с наставляемым, этому процессу стоит уделить отдельное внимание.

Завершение — значит расставание, а расставание — это потеря чего-то, что было частью жизни и, возможно, стало довольно значимым.

Вспомните и опишите ситуации, в которых вы завершали отношения, используя дополнительные процедуры (например: собирали чаепитие и отмечали переход в новую школу; устраивали специальные вечера в качестве прощания в школах или детских оздоровительных лагерях).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Какие чувства вы испытывали в каждой из этих ситуаций?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Как ритуал завершения помог вам пережить это расставание?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Подумайте и напишите, какие вы можете провести ритуалы завершения отношений с наставляемым.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Рекомендации

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

Желаем удачи!

