

МЕНТОРИ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР НАСТАВНИЧЕСТВА

# Рабочая тетрадь наставника

Добрый день!

**Эта тетрадь – Ваш проводник в мир наставничества.**

Она поможет Вам разобраться для себя в том, как быть наставником, как общаться с подростком, как быть ему полезным и как научить его всему, что Вы сами уже знаете и умеете.

Здесь Вы найдете много практических упражнений, которые помогут Вам разобраться с этой темой, научат Вас быть наставником и предоставят большое количество инструментов для работы с подростками.

## **ИНСТРУКЦИЯ:**

Эта тетрадь рассчитана на Ваше активное вовлечение и самостоятельную работу. Создавая ее, мы исходили из того, что наставничество для Вас – осознанное решение, поэтому Вы готовы вкладывать и вкладываться в работу и результат.

В тетради много упражнений и мало теории, так как все, что Вас особо интересует, Вы сможете спросить при личной встрече с куратором, найти в интернете дополнительную информацию или обсудить с другими наставниками.

Практически все упражнения Вы сможете применять на встречах с наставляемым, поэтому прежде чем это сделать – попробуйте упражнение на себе, чтобы понимать как это, что это, как работает и какой результат можно получить.

Хотим обратить Ваше внимание, что упражнения для Вас – полезны, так как они позволят увеличить осознанность, спонтанность и уверенность при работе с наставляемым, что чрезвычайно важно для эффективного взаимодействия.

# **СОДЕРЖАНИЕ:**

I. Я – НАСТАВНИК?

II. КТО ТАКОЙ ПОДРОСТОК?

III. НАСТАВНИК – ПОДРОСТОК: КАК ОБЩАТЬСЯ?

IV. НАСТАВНИК – РОДИТЕЛЬ: КАК ОБЩАТЬСЯ?

V. ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА: КАК НАЙТИ КОНТАКТ?

VI. ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ПЕРВОЙ ВСТРЕЧИ?

VII. ЭМОЦИИ: ЗАЧЕМ ОНИ НУЖНЫ И КАК С НИМИ БЫТЬ?

**І. Я – НАСТАВНИК?**

# ВВЕДЕНИЕ

Этот раздел создан для того, чтобы Вы для себя поняли, что такое быть наставником, какими качествами может обладать наставник, как Вы можете быть полезны подростку.

Здесь Вы найдете основные постулаты наставничества, научитесь думать о себе как о наставнике, увидите, что Вы можете, умеете, делаете и как это может быть полезно.

Также в этом разделе Вы выполните ряд упражнений, которые помогут Вам посмотреть на себя с другой стороны, увидеть то, что находится глубже, осознать свои сильные стороны.

Все упражнения Вы можете точно также использовать в работе с наставляемым. Когда Вы их попробуете на себе, Вы сможете понять, в какой момент и как Вы расскажете о них подростку, на какой встрече Вы попробуете сделать их с ним.

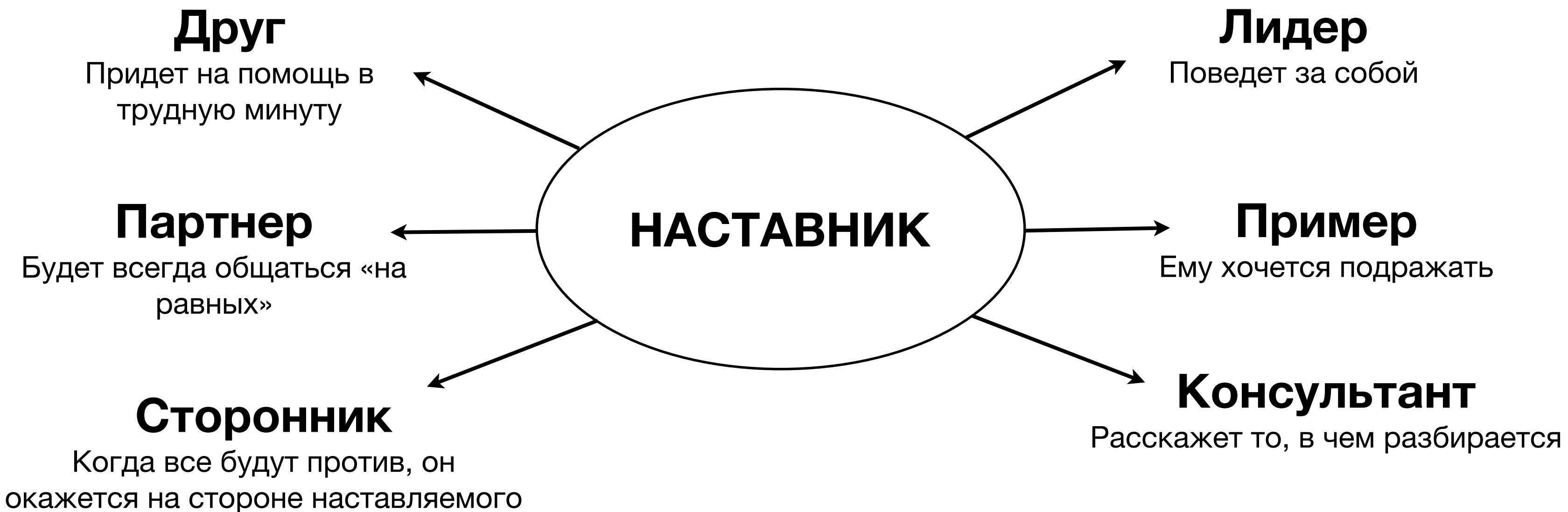
# КТО ТАКОЙ НАСТАВНИК?

Запишите все мысли, которые приходят Вам в голову.



# А ЕЩЕ НАСТАВНИК – ЭТО...

Дополните Ваши представления теми знаниями, что есть в мировой практике по вопросам наставничества.





## НАСТАВНИЧЕСТВО – ЭТО:

1. Передача знаний, умений и навыков
2. Способ образования личности
3. Помощь и совет в вопросах социализации и целеполагания
4. Партнерство и поддержка
5. Тесные и доверительные отношения



# СЛОВА ВЕЛИКИХ О...



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

Я знаю, что я ничего не знаю!  
**В споре рождается истина, помни об этом, наставник!**

**Сократ**

470/469г.до н.э. – 399г.до н.э.

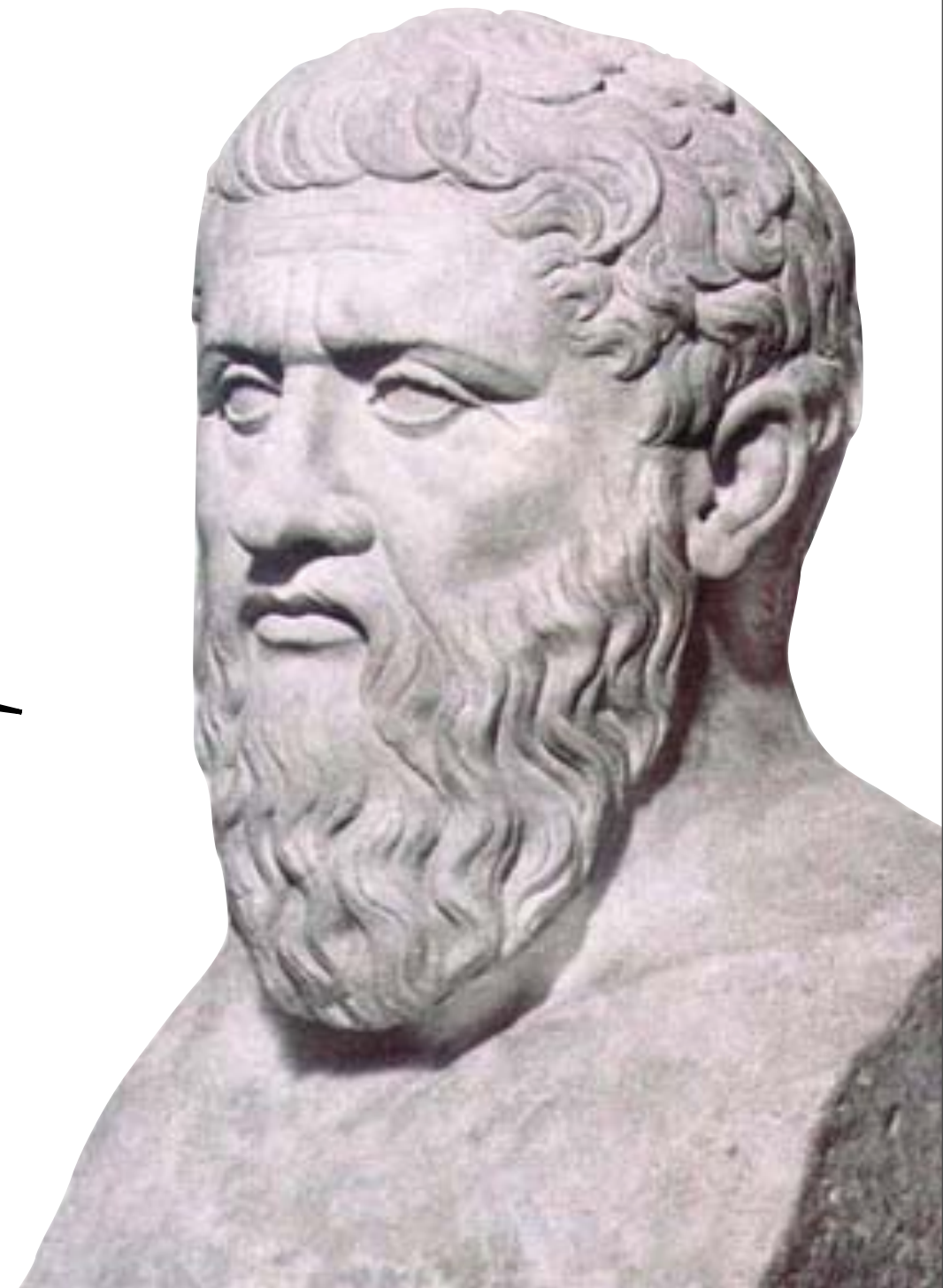
# СЛОВА ВЕЛИКИХ О...

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

**Без воспитания нет и знания истины!**

**Платон**

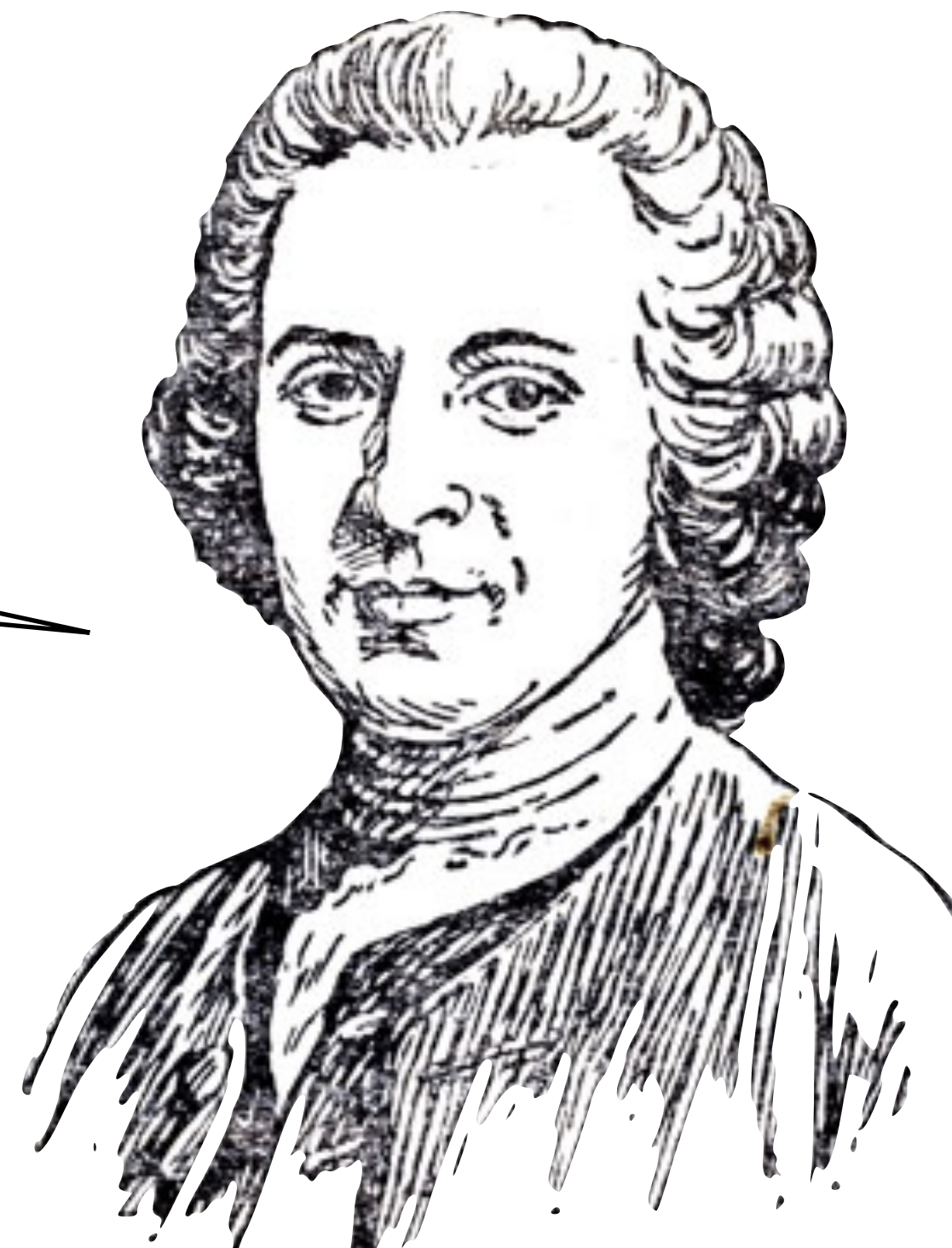
428г.до н.э. – 327г.до н.э.



# СЛОВА ВЕЛИКИХ О...

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

**Жан Жак Руссо**  
1712г. - 1778г.



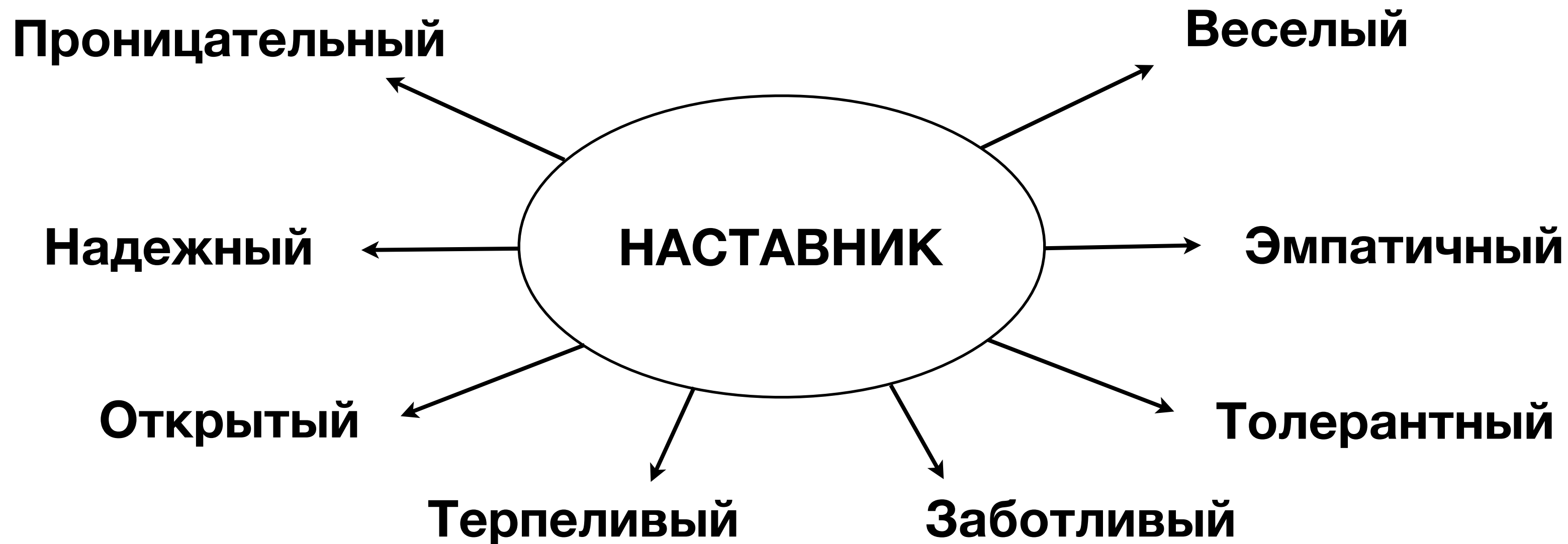
# КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ НАСТАВНИК

Опишите наставника прилагательными, которые отразили бы его главные внутренние качества.



# КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ НАСТАВНИК

Вот наши идеи на этот счет:



# Выпишите ключевые для Вас идеи о наставничестве:

1.

2.

3.

4.



# ПОЧЕМУ Я ХОЧУ СТАТЬ НАСТАВНИКОМ?

Подумайте и запишите для себя 5 причин, которые побуждают Вас заняться этой деятельностью:

1.

2.

3.

4.

5.





# КАКАЯ МОЯ ОСНОВНАЯ МОТИВАЦИЯ?

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

---

Запишите Ваши чувства и мысли относительно этого слова:

**ЧУВСТВА:**

**МЫСЛИ:**



## **КРАТКО ОБ УПРАЖНЕНИЯХ**

Ряд этих упражнений направлен на установление границ в отношениях, на определение задач работы наставника и наставляемого, на расширение восприятия программы наставничества, на установление единого понимания сути наставничества.

Эти упражнения можно использовать в работе с подростком на первой встрече. Вы можете обсудить с наставляемым, как он себе представляет, что такое наставничество, какова, по его мнению, роль наставника и наставляемого, как он себе видит их общение, для чего оно ему нужно.

Также к этим упражнениям можно возвращаться по ходу совместной работы при возникновении недопонимания, дополнительных требований, нарушения границ взаимодействия в рамках отношений «наставник – наставляемый».

# МОИ ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, НАВЫКИ

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

**«Что я знаю и умею делать в этой сфере?»**

| Отношения | Карьера | Финансы | Саморазвитие | Развлечения |
|-----------|---------|---------|--------------|-------------|
|           |         |         |              |             |

# КАКИЕ ВАШИ ДОСТИЖЕНИЯ?

Напишите 5 Ваших событий в жизни, которыми Вы гордитесь и те выводы и уроки, которым они Вас научили:

| Достижение | Вывод |
|------------|-------|
|            |       |
|            |       |
|            |       |
|            |       |
|            |       |



# КАКИЕ ВАШИ ГЛАВНЫЕ ПРОВАЛЫ?

Напишите 5 Ваших событий в жизни, которые Вы считаете провалом и те выводы и уроки, которым они Вас научили:

| Провал | Вывод |
|--------|-------|
|        |       |
|        |       |
|        |       |
|        |       |
|        |       |



# КАК Я МОГУ БЫТЬ ПОЛЕЗЕН?

Вы поработали над Вашим желанием быть наставником и тем, чему Вы науспели научиться. Пришло время записать Ваши идеи о том, что Вы можете дать подростку:

1.

2.

3.

4.

5.

## **КРАТКО ОБ УПРАЖНЕНИЯХ**

Упражнения этого блока направлены на укрепление самооценки, на поиск ресурсов и навыков для того, чтобы наставник и наставляемый узнали, на что они могут опираться в любой жизненной ситуации. Благодаря этим упражнениям можно определить зоны ближайшего развития, что позволит в дальнейшем наметить план работы с наставляемым (подробнее VI разделе).

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

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

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

# ЧТО ВАЖНОГО ВЫ УЗНАЛИ ДЛЯ СЕБЯ?

Запишите основные идеи и мысли, которые Вы вынесли из этого раздела:

1.

2.

3.

4.

5.



# II. Кто такой подросток?

# ВВЕДЕНИЕ

Это глава посвящена Вашему погружению в мир подростка, в его проблемы и сложности, в его переживания и чувства.

Благодаря упражнениям Вы сможете переосмыслить Ваше восприятие подросткового периода, понять то, как общаться с ребенком в этом возрасте, как наладить с ним контакт, на что обратить особое внимание, а что легко разрешить ребенку.

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

Опираясь на эти знания, Вы сможете определить для себя то, что важно говорить наставляемому и как важно это говорить, а также понять, как Вы еще можете быть ему полезны и как Вы можете его поддержать.

# КТО ТАКОЙ ПОДРОСТОК?

Перед Вами фотография типичного подростка.

Ответьте на вопросы под фотографией:



Что Вы видите?

---

---

Что они чувствуют?

---

---

Что они думают?

---

---

Что они делают?

---

---

# КАКИМ ПОДРОСТКОМ БЫЛИ ВЫ?

Каждый из нас прошел то время, когда я уже не ребенок, но еще и не взрослый. Представьте себя сейчас подростком и ответьте на те же самые вопросы:



Как я выглядел?

---

---

Что я чувствовал?

---

---

Что я думал?

---

---

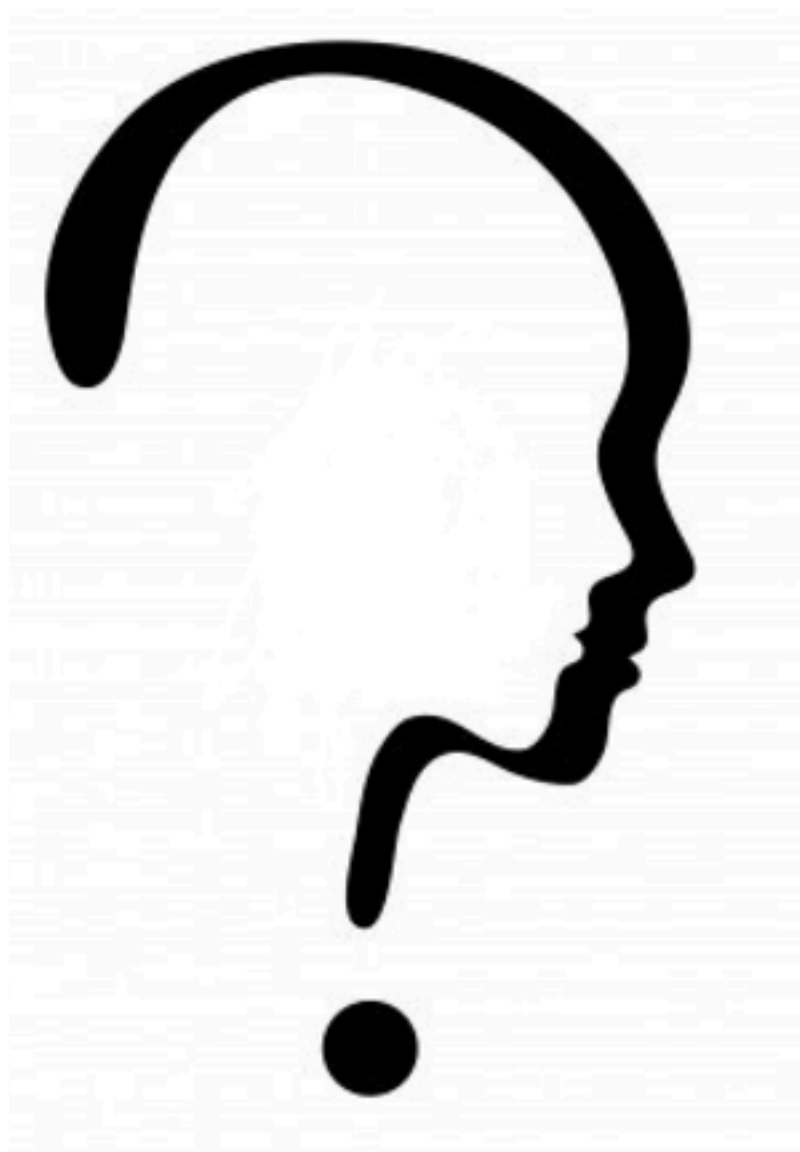
Что я делал?

---

---

# КАКИМ ПОДРОСТКОМ БЫЛИ ВЫ?

Попробуйте вспомнить себя более подробно:



Что я хотел?

---

---

Что я любил?

---

---

Как я общался со взрослыми?

---

---

С какими сложностями я сталкивался?

---

---

# КАКИМ ПОДРОСТКОМ БЫЛИ ВЫ?

Запишите все то, что Вам хотелось бы записать о себе как подростке еще:



---

---

---

---

---

---

---

---

# КТО ТАКОЙ ПОДРОСТОК?

Изучите более подробно особенности подросткового возраста.

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

**Психологический словарь.**

**Процесс взросления характеризуется 5 параметрами:**

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

Рассмотрим их более подробно.

# Стремление к независимости

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





# Стремление к независимости

**Приводит к тому, что подросток:**

- не понимает, как к себе относиться
- начинает плохо о себе думать
- не понимает, он хороший 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 для того, чтобы самоутвердиться

**Работают 2 механизма:**

1. Остаться с родителями и получать тот объем внимания, любви и защиты, что и раньше
2. Отделиться от родителей, чтобы понять кто я, найти свою собственную идентичность в мире

Подростку важно убежать из детства!

**Здесь наставник для него – опора и поддержка в этом процессе!**

# Когнитивные изменения

- Растет интеллектуальный потенциал, происходит формирование абстрактного, теоретического мышления, это 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 (возникает крепкая дружба и отношения);
- Возникает способность работать (с 12 лет), важно приучать подростка к трудовой деятельности;
- Ведущей деятельностью становится общение со сверстниками, а учебная деятельность остается на втором плане

# Гормональные изменения

У девочек растет количество эстрогенов, у мальчиков — тестостерона. У представителей обоих полов наблюдается рост уровня над-почечниковых андрогенов, вызывающий развитие вторичных половых признаков.

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

В отдельных случаях проявляются такие признаки, как депрессия, неусидчивость и плохая концентрация внимания, раздражительность. У подростка могут появиться тревога, агрессия и проблемное поведение. Это может выражаться в конфликтных отношениях с взрослыми.

Эти особенности важно учитывать при работе с подростками, важно им рассказывать что то, что с ними происходит – нормально.

# Появление сексуальности

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

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

Также подростки испытывают большое количество проблем в восприятии своего тела, что во многом обусловлено культуральными особенностями, тело не предмет обсуждения.

# Пересмотр морали и ценностей

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

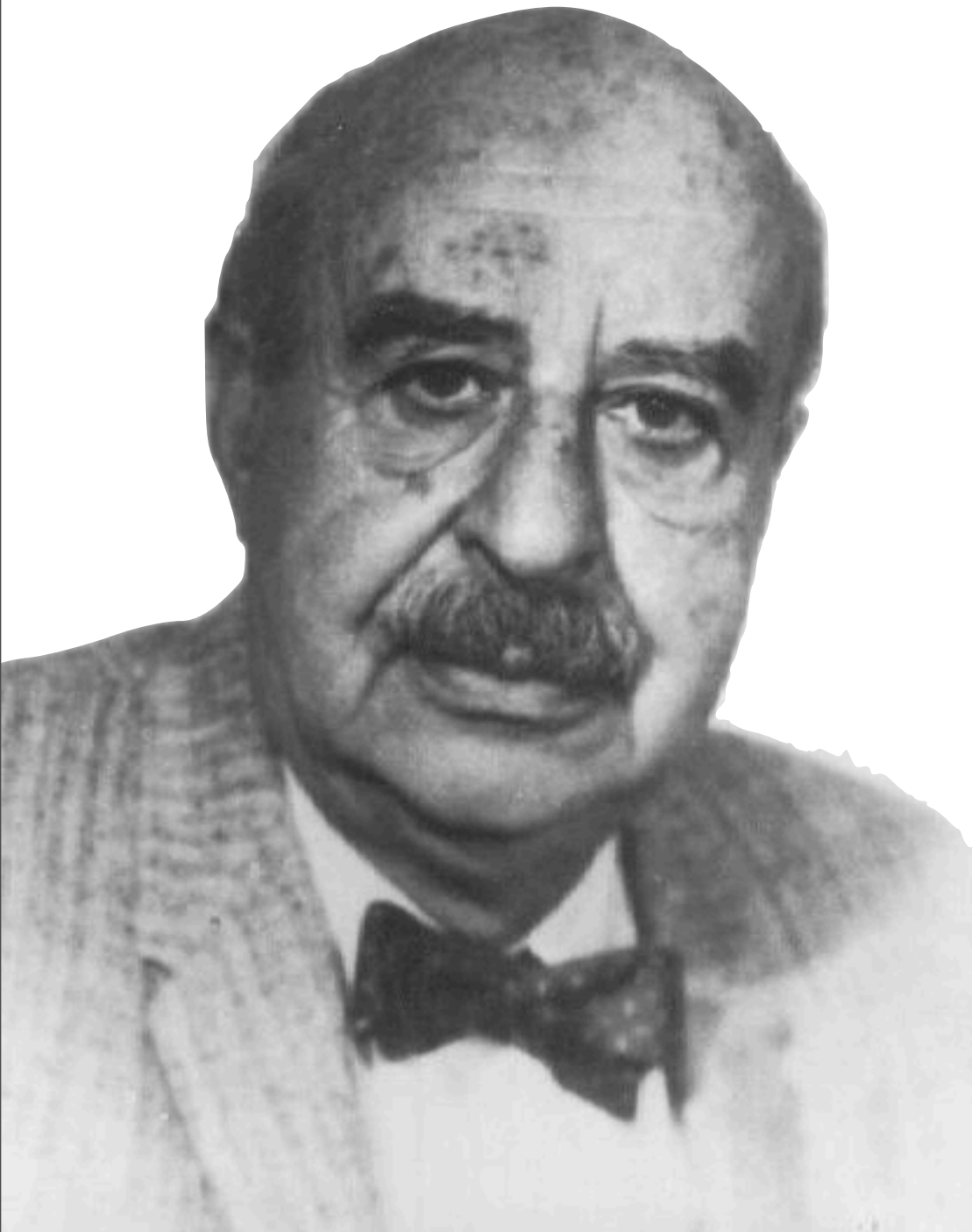
Они активно ищут новые идеалы, так как им жизненно необходимо отделиться от родителей, поэтому подростки любят философствовать и обсуждать глубокие темы о смысле жизни и смерти, любви и ненависти, страдании и радости.

Именно в этот период они экспериментируют с разными социальными ролями, пробуют наркотики и алкоголь.

# ПОТРЕБНОСТИ ПОДРОСТКОВ

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

# ПОБЕГ ИЗ ДЕТСТВА НЕ ПРОСТ...



Подростковый возраст – это «фертильная пустота», в которой есть потенциал, ребенку нужно прожить эту точку смерти.

**Фредерик Перлз**  
1893г. – 1970г.

# **СЛОЖНОСТИ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА?**

Как Вы думаете, что в современном мире представляет опасность для подростка, запишите Ваши идеи в каждой категории:

**Большое количество информации**

**Отношения с родителями**

**Выбор профессии**

**Секс**

**Сложности в обучении**

**Финансы**

**Отношения со сверстниками**

**Будущее**

**Отношения с учителями**

**Эмоциональная нестабильность**



# **КАК МОЖНО ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ?**

Запишите Ваши идеи, как Вы можете быть полезным/ой подростку, опираясь на ту информацию, с которой Вы только что ознакомились:

# ЧТО ВАЖНОГО ВЫ УЗНАЛИ ДЛЯ СЕБЯ?

Запишите основные идеи и мысли, которые Вы вынесли из этого раздела:

1.

2.

3.

4.

5.

# III. Наставник – подросток: как общаться?

# ВВЕДЕНИЕ

Теперь представляя себе, кто такой подросток, перед Вами встает важный вопрос – а как с ним общаться? Как стать его поддержкой и опорой на пути формирования его идентичности, на пути вступления во взрослую жизнь?

В этой части тетради Вы познакомитесь с некоторыми психологическими теориями, которые позволят Вам лучше понять для себя коммуникационный процесс, определить свою роль и положение в этом процессе как наставника, помочь наставляемому определиться с его ролью и его возможностями, а также глубже разобраться в себе и своих привычных паттернах поведения для того, чтобы стать не только наставником, но и другом, поддержкой и опорой, человеком, к которому подросток будет обращаться за помощью без лишних переживаний.

Упражнения в этой части носят практический характер и помогают глубже понять теорию. Каждое упражнение Вы можете попробовать на себе, своих близких и с наставляемым.

## **Реальная ситуация в жизни подростка:**

Родитель заставляет ребенка поступать на тот факультет, который считает более подходящим подростку. В свою очередь, подросток не может сделать самостоятельный выбор и соглашается на то, что предлагает ему родитель, хотя понимает, что данная сфера ему не очень интересна.

**Как Вы можете описать позицию родителя в отношении ребенка?**

---

**Как Вы можете описать позицию ребенка в отношении родителя?**

---

# Позиции в общении

Каждый день мы взаимодействуем с другими людьми и не задумываемся о том, как мы это делаем. И это удобно, когда общение складывается. Но когда возникают трудности нам необходимы инструменты для того, чтобы эти трудности преодолеть.

**Как Вы думаете с какими трудностями столкнулся подросток в приведенном ранее примере?**

---

---

---

**Как Вы думаете с какими трудностями столкнулся родитель в приведенном ранее примере?**

---

---

---

# Позиции в общении

Для того, чтобы найти выход из этих трудностей, необходимо понимать, что происходит во время того, как два человека разговаривают друг с другом.

Согласно Л.С.Выготскому, ребенок в течение своей жизни учится общаться с другими, осваивая разные позиции в общении:

1. Позиция «**ПРА-МЫ**» (от 0 до 1 года)
2. Позиция «**НАД**» (от 3-х до 5-ти лет)
3. Позиция «**ПОД**» (осознанное обучение происходит в возрасте 5-ти лет)
4. Позиция «**НА РАВНЫХ**» (от 5-ти лет)
5. Позиция «**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.

**Пример:** женщина никогда не может сказать своему мужу «нет», то есть муж постоянно находится в позиции «**НАД**» по отношению к своей жене, а та, в свою очередь, находится в позиции «**ПОД**».

# ПРА-МЫ

Это базовая позиция, которая отвечает за ощущение безопасности мира. Она необходима любому человеку в любом возрасте.

Это позиция «принятия» ребенка в любом виде и состоянии. Это основа полноценного ощущения себя в этом мире.

Это позиция единения ребенка и матери, формирование интимности в общении и безусловности этого общения.

Это позиция со-деятельности – выполнения одной и той же деятельности вместе. За счет этого ребенок получает психологическую поддержку и защиту.

**Пример:** *«Мы преодолеем это вместе», «Я буду рядом с тобой в этой ситуации», «Я пройду это вместе с тобой».*



# ПРА-МЫ

Приведите два-три примера проявления позиции «ПРА-МЫ» из Вашей повседневной жизни:

# **ПРА-МЫ**

Запишите, как Вы можете использовать эту позицию в общении с наставляемым и для чего:

# НАД

Это позиция, позволяющая сформироваться своей собственной самости, отделиться от взрослого и почувствовать свою силу и возможности.

Это позиция «учителя», позволяющая передавать знания и контролировать ситуацию.

Это позиция, которая полезна в меру. Не стоит от нее полностью отказываться.

Важно дать ребенку возможность быть в позиции «НАД» для того, чтобы он смог быть активным, целеустремленным и понимать свои желания и потребности.

Важно быть в позиции «НАД» по отношению к ребенку для того, чтобы задать рамки безопасности и очертить свои собственные границы.

# ПОД

Это позиция, которая дополняет «НАД», она позволяет расслабиться, попросить или принять помощь от другого.

Это позиция, позволяющая забывать о чем-то своем ради общего.

Это позиция, которая реализуется взрослым через предоставление ребенку выбора. Она очень важна с подростками, которые пассивны и согласны на все, так как позиция «ПОД» подталкивает другого взять инициативу.

В подростковом возрасте важно занимать позицию «ПОД», так как им важно в этом возрасте почувствовать себя сильными и способными нести ответственность.

# **НАД – ПОД**

Попробуйте в Вашей обычной жизни обратить внимание, в каких ситуациях Вы занимаете чаще позицию «НАД», а в каких – позицию «ПОД». Опишите эти ситуации.

**Как Вы думаете, насколько эффективно Вы их используете?**

# НАД – ПОД

Запишите, как Вы можете использовать эти позиции в общении с наставляемым и для чего:

# НА РАВНЫХ

Это партнерская позиция, предполагающая равные возможности партнеров по отношению друг к другу.

Для реализации этой позиции партнеры по общению должны уметь слушать и ясно, четко формулировать свои высказывания.

В позиции «на равных» подросток учится согласовывать свои действия с действиями другого.

Это позиция, которая осуществляется за счет быстрого переключения позиций «НАД» и «ПОД» во время одного и того же диалога.

# НА РАВНЫХ

Как Вы умеете занимать позицию «НА РАВНЫХ»?

Напишите два-три примера из Вашей жизни, где Вы держитесь в этой позиции:



# НА РАВНЫХ

Запишите, как Вы можете использовать эту позицию в общении с наставляемым и для чего:

# ДЕМОНСТРАТИВНО-ОТСТРАНЕННАЯ

Это позиция доброжелательного присутствия и неучастия в происходящем. Это позиция наблюдателя, который в любой момент может прийти на помощь.

Взрослый, находясь в этой позиции, говорит подростку: «Да, я понимаю, что ты взрослый, что ты экспериментируешь с собой, со своим телом, со своим образом. Я принимаю, что ты делаешь, я тебе верю и доверяю. Но если тебе понадобится моя помощь, я окажусь рядом».

Для наставника принципиально уметь удерживать себя в этой позиции в том случае, когда ситуация не опасна для жизни и здоровья.

# **ДЕМОНСТРАТИВНО-ОТСТРАНЕННАЯ**

Как Вы думаете, как может выглядеть такая позиция в Вашей обычной жизни?  
Напишите несколько примеров:

# **ДЕМОНСТРАТИВНО-ОТСТРАНЕННАЯ**

Запишите, как Вы можете использовать эту позицию в общении с наставляемым и для чего:

# УПРАЖНЕНИЕ-КЕЙС

Проанализируйте предоставленные ситуации с точки зрения позиций в общении, записав под каждым высказыванием позицию в общении и обоснование, почему Вы сделали такой выбор:

## СИТУАЦИЯ 1:

Мать обсуждает с дочерью-подростком ее друга:

- Прекрати общаться с Андреем. Он мне не нравится.

---

- Но он такой милый и я бы хотела с ним дальше дружить...

---

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

---

# УПРАЖНЕНИЕ-КЕЙС

Проанализируйте предоставленные ситуации с точки зрения позиций в общении, записав под каждым высказыванием позицию в общении и обоснование, почему Вы сделали такой выбор:

## СИТУАЦИЯ 2:

Два подростка обсуждают предстоящий концерт:

- Господи, скорее бы уже пятница, я так хочу пойти в клуб и уже 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 сама музыка.

---

# УПРАЖНЕНИЕ-КЕЙС

Проанализируйте предоставленные ситуации с точки зрения позиций в общении, записав под каждым высказыванием позицию в общении и обоснование, почему Вы сделали такой выбор:

## СИТУАЦИЯ 3:

Наставник рассказывает подростку о том, как ставить перед собой цели:

- Есть прекрасный инструмент, который позволяет правильно распределить свои силы в достижении той цели, которую ты бы хотел достичь.

---

- У меня вообще нет цели и зачем мне этот инструмент?

---

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

---

Подросток перестает разговаривать.

## **КРАТКО О ТЕОРИИ**

Эту информацию Вы можете рассказать подростку, обсудить с ним, как это происходит в его жизни, в каких ситуациях и в каких отношениях каждая из позиций применима.

Также Вы можете попросить подростка привести несколько кейсов как пример и помочь ему подробнее разобраться с тем, в какой позиции он находится чаще всего, что он может изменить и как он может это изменить. Будет полезно, если Вы предложите наставляемому написать 5 шагов, которые помогут ему изменить позицию в общении.

Помните, что подросток не всегда будет готов меняться, поэтому не стоит на него давить. Иногда другому достаточно просто дать знания о том, что так может быть. Настанет момент и он поймет, что хочет попробовать по-другому. И тогда Вы окажете ему помощь в этом.



# ИНСТРУМЕНТ: КАК ОСТАВАТЬСЯ В ПОЗИЦИИ «НА РАВНЫХ»

Наставник, в первую очередь, друг. А друг – это тот, кто чаще всего с тобой находится в партнерских отношениях. И партнерству можно легко научиться.

ИНСТРУМЕНТ «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ» позволяет:

- избежать конфликта
- понять, что именно я хочу и что я могу
- заявить прямо и открыто о том, что необходимо от партнера по общению
- противостоять манипуляциям
- поставить партнера в ситуацию ответственного выбора
- понижать уровень эмоционального напряжения

СУТЬ: способ, при котором рассказчик, обращаясь к слушателям, высказывается от первого лица. Примеры "я-высказываний": «Когда мне не уделяют внимания близкие люди, я начинаю грустить и мечтать» или «Когда я чувствую, что обо мне заботятся, мне становится радостнее».

**Можно  
использовать в  
работе с  
наставляемым**

# ТЕХНОЛОГИЯ Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ

## 1 шаг: **ФАКТЫ**

Вы называете только факты, которые реально произошли.

Пример: «Когда ты сказал, что моя стратегия плохая, я накричал на тебя».

## 2 шаг: **ЧУВСТВА**

Вы выражаете чувства об этом факте: Я чувствую...

Пример: «При этом я почувствовал злость»

## 3 шаг: **МЫСЛИ**

Вы говорите о предположениях, гипотезах, интерпретациях: Я думаю, Я предполагаю, Мне кажется...

Пример: «Я думаю, что ты хотел помочь мне, но я услышал критику»

## 4 шаг: **ЖЕЛАНИЯ**

Скажите о том, чтобы Вы хотели в этой ситуации, о чем Вы хотите попросить человека.

Пример: «Мог бы ты в следующий раз предложить свои варианты видения стратегии»

## 5 шаг: **НАМЕРЕНИЕ**

Вы говорите то, что и как Вы собираетесь делать в рамках ситуации: Я собираюсь, Я буду, Я не буду.

Пример: «В следующий раз я не буду обращаться к тебе за комментариями»

# ПРИМЕРЫ Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ

**Неверно:** Ты никогда меня не слушаешь!

**Верно:** Когда я вижу, что собеседник меня не слушает, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю.

**Неверно:** Ты всегда ужасно себя ведешь!

**Верно:** В данной ситуации меня расстроило такое поведение. Ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан.

**Неверно:** Ты уделяешь мне слишком мало внимания!

**Верно:** Я очень расстраиваюсь оттого, что я не могу получить внимание тогда, когда оно мне необходимо. От скуки и одиночества мне приходится хоть как-то развлекаться, чтобы занять себя – например, шоппингом. Для меня было бы намного приятнее провести это время с тобой.

# ПРИМЕРЫ Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ

Напишите свои варианты Я-высказывания, используя 5 шагов:

**Неверно:** Вечно ты хамишь!

**Верно:**

---

---

**Неверно:** Что ты все время разговариваешь параллельно со мной?

**Верно:**

---

---

**Неверно:** Ты всегда без спросу берешь журнал со стола!

**Верно:**

---

---



## **КРАТКО ОБ ИНСТРУМЕНТЕ**

Вы – не только наставник, но и учитель. Вы показываете подростку, как еще можно делать, как еще можно себя вести и как еще можно говорить так, чтобы тебя услышали. Поэтому Вам важно самому обладать навыком Я-высказываний, тренируйтесь использовать его в Вашей повседневной жизни и с наставляемым.

**Помните, что Вы – наставник, а значит, Вы – пример!**

Этот инструмент эффективен в любых переговорах и, особенно, в личных взаимоотношениях. Также он помогает развивать рефлекссию, то есть навык слышать себя и свои внутренние желания и потребности.

На первых порах наставляемому будет сложно это делать, но Вы за этим и нужны, чтобы помогать ему делать первые шаги.

Потренируйтесь сначала самостоятельно, со своими близкими и родными, а затем обучите этому навыку Вашего наставляемого. Обращайте его внимание на то, когда он его не использует и просите переделать фразу и хвалите его в тех случаях, когда он обращается к этому инструменту. Предложите ему поправлять Вас в тех случаях, когда Вы говорите «Ты» и хвалить, когда Вы говорите «Я».

# **КРИТИКА – СПОСОБ ПОМОЧЬ ИЛИ НАВРЕДИТЬ?**

Критика стала естественной частью нашей жизни. В действительности, критика запоминается человеком гораздо ярче, чем похвала. Но основной вопрос заключается в том, насколько критика помогает человеку или, наоборот, лишает его сил и возможности что-то делать.

**Представьте себе вот такую ситуацию:**

Ребенок 4-5 лет учится рисовать. Ему нравится взаимодействовать с разными материалами, красками, карандашами. Он активно экспериментирует и учится этому навыку. После некоторого времени старания ребенок с удовольствием несет маме показать то, что у него получилось.

**Как Вы думаете, что ожидает ребенок?**

---

---

# КРИТИКА – СПОСОБ ПОМОЧЬ ИЛИ НАВРЕДИТЬ?

А теперь представьте, что мама говорит ребенку: «Ой как мило, а почему тебя домик такой кривой? Смотри, вот тут надо было нарисовать два окошка, так бы смотрелось гораздо лучше! Ты молодец, но цвет мог бы взять по-ярче».

**Как Вы думаете, что чувствует ребенок в этот момент?**

---

---

**Как Вы считаете, захочет ли ребенок рисовать дальше?**

---

---



# КРИТИКА – СПОСОБ ПОМОЧЬ ИЛИ НАВРЕДИТЬ?

Подумайте и напишите тот вариант, при котором ребенок с удовольствием продолжит исследовать рисование и будет чувствовать поддержку и принятие со стороны матери:



**Можно  
использовать в  
работе с  
наставляемым**



# КРИТИКА – СПОСОБ ПОМОЧЬ ИЛИ НАВРЕДИТЬ?

Вспомните, как Вы недавно критиковали кого-то из родных или коллег и переделайте Ваши фразы в поддерживающие:

**Пример 1:**

---

---

---

**Пример 2:**

---

---

---

**Пример 3:**

---

---

---



# ТЕОРИЯ ПОГЛАЖИВАНИЙ:

## Почему человеку важно, чтобы его хвалили?

Потребность в признании является базовой для человека, ведь мы социальны по своей природе. Если я получаю признание, то значит я существую. Согласно Э.Берну, единицей признания можно считать *поглаживание*. Когда ребенок маленький, то эти поглаживания реальны, так как мать постоянно прикасается к ребенку. С течением времени физические поглаживания переходят в иной план – эмоциональный.

Любое внимание, которое мы оказываем другому, является для него жизненно важным. Ключевым словом в этом предложении является слово «любое»: и негативное, и позитивное.

Если ребенок чаще получает негативные поглаживания от своих родителей, то он научается получать только их, что сильно влияет на его дальнейшую жизнь. К примеру с рисунком ребенок может выучиться рисовать «некрасивые» рисунки, чтобы получить от мамы хоть какое-то внимание, так как маме гораздо легче критиковать, чем хвалить.

# ПРОФИЛЬ ПОГЛАЖИВАНИЙ:

## Как я раздаю и прошу поглаживания?

Перед Вами профиль поглаживаний. Заполнив его внимательно, Вы сможете проанализировать то, как Вы обходитесь с поглаживаниями:

| Оценка частоты события |     | Как часто вы даете другим положительные поглаживания? | Как часто вы принимаете положительные поглаживания? | Как часто вы просите других о желаемых вами положительных поглаживаниях? | Как часто вы отказываетесь давать положительные поглаживания, которые от вас ждут? |
|------------------------|-----|---|---|--|--|
| Всегда                 | +10 |   |   |  |  |
| Очень часто            | +8  |   |   |  |  |
| Довольно часто         | +6  |   |   |  |  |
| Часто                  | +4  |   |   |  |  |
| Редко                  | +2  |   |   |  |  |
| Никогда                | +0  |   |   |  |  |
|                        |     | Давать  | Принимать   | Просить  | Отказывать   |
| Всегда                 | -0  |   |   |  |  |
| Очень часто            | -2  |   |   |  |  |
| Довольно часто         | -4  |   |   |  |  |
| Часто                  | -6  |   |   |  |  |
| Редко                  | -8  |   |   |  |  |
| Никогда                | -10 |   |   |  |  |
|                        |     | Как часто вы даете другим отрицательные поглаживания? | Как часто вы принимаете отрицательные поглаживания? | Как часто вы просите других о желаемых вами отрицательных поглаживаниях? | Как часто вы отказываетесь давать отрицательные поглаживания, которые от вас ждут? |

**Можно использовать в работе с наставляемым**

# ПРОФИЛЬ ПОГЛАЖИВАНИЙ

Запишите те выводы, которые Вы можете сделать по результатам заполнения профиля поглаживаний:

# ПРОФИЛЬ ПОГЛАЖИВАНИЙ

Напишите 5 пунктов, как Вы можете сбалансировать Ваш профиль поглаживаний:

1.

2.

3.

4.

5.



# САМОПОГЛАЖИВАНИЯ

Не всегда у нас 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.

Напишите 20 поглаживаний себе:

**Помните, что поглаживания – это только похвала и никакой критики!**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.



# САМОПОГЛАЖИВАНИЯ



Можно  
использовать в  
работе с  
наставляемым

Для того, чтобы помочь наставляемому научиться не критиковать себя, а поддерживать, Вы можете предложить ему такое задание:

*Купи себе красивую тетрадку и ручку, вот такие, чтобы нравились очень-очень. И каждый вечер перед сном записывай туда 5 поглаживаний себе, почему ты сегодня молодец. Что ты сделал, подумал, почувствовал, понял про себя, за что ты себя можешь похвалить!*

На Ваших совместных встречах Вы можете обсуждать эти похвалы, делиться своими похвалами с наставляемым. Также похвалы для Вас будут хорошим индикатором прогресса в Вашей работе.

## **КРАТКО О РАБОТЕ С УПРАЖНЕНИЯМИ**

В работе с наставляемым Вы можете обратить внимание на то, как подросток сам себя критикует. И, к сожалению, он не сам этому научился. Как Вы видите из примера, такому отношению к себе его обучили родители. Однако, у взрослого есть выбор как к себе относиться. И этап взросления – осознание своей ценности.

Помогите наставляемому ощутить свою ценность, увидеть, насколько важно уметь поддерживать себя и вовремя остановиться в критике. И важно осознать, что это касается и других людей тоже. Выполните с подростком приведенные ранее упражнения, расскажите ему историю о критике, обсудите как он критикует себя и других, помогите ему найти другие способы взаимодействия с собой и другими.

Упражнение «Профиль поглаживаний» Вы можете использовать на протяжении всей работы с подростком, периодически к нему возвращаясь и обсуждая те изменения, которые произошли или не произошли в этой сфере.

**Самая хорошая критика – сказать другому, где он молодец!**



# ЖИЗНЕННЫЕ ПОЗИЦИИ:

Согласно Э.Берну существуют 4 основные жизненные позиции:

1. Я – ОК, ты – ОК
2. Я – ОК, ты – не ОК
3. Я – не ОК, ты – ОК
4. Я – не ОК, ты – не ОК

Исходя из того, как взрослые общаются с подростком, какие позиции в общении они чаще всего занимают по отношению к нему, как часто дают позитивные поглаживания, насколько корректно и понятно высказывают свое мнение о чувствах, мыслях и действиях ребенка, тот принимает решение о том, какую позицию в жизни он занимает.

В дальнейшем эта позиция сопровождает его на протяжении всей жизни. Задача наставника – распознать позицию своего наставляемого и приложить усилия для того, чтобы ее скорректировать с помощью открытого обсуждения того, что происходит в жизни ребенка с позиции поддержки и помощи.

**КАЖДОМУ ВАЖНО БЫТЬ ОК!** Говорите своим близким, друзьям и знакомым это почаще. А уж наставляемому – постоянно. В психологии этот прием называется **нормализация** клиента.

# ЖИЗНЕННЫЕ ПОЗИЦИИ:

|                            |  |  |                         |
|----------------------------|--|--|-------------------------|
|                            | Я тебя устраиваю   |  |                         |
| Я не устраиваю самого себя | <b>Я — не О'Кей</b><br><b>Ты — О'Кей</b><br><i>позиция «ступенькой ниже»</i> | <b>Я — О'Кей</b><br><b>Ты — О'Кей</b><br><i>здоровая позиция</i>             | Я устраиваю самого себя |
|                            | Уйти от<br>Беспомощная   | Находим общий язык<br>Счастливая   |                         |
|                            | <b>Я — не О'Кей</b><br><b>Ты — не О'Кей</b><br><i>безнадёжная позиция</i>    | <b>Я — О'Кей</b><br><b>Ты — не О'Кей</b><br><i>позиция «ступенькой выше»</i> |                         |
|                            | Нет выхода из<br>Безнадёжная   | Избавиться от<br>Гневная   |                         |
|                            | Я тебя не устраиваю  |  |                         |

# **ЖИЗНЕННЫЕ ПОЗИЦИИ:**

Как Вы думаете, как Ваше поведение может помочь подростку попасть в тот квадрат, где каждая сторона ОК? Запишите Ваши идеи:

1.

2.

3.

4.

5.

# ЧТО ВАЖНОГО ВЫ УЗНАЛИ ДЛЯ СЕБЯ?

Запишите основные идеи и мысли, которые Вы вынесли из этого раздела:

1.

2.

3.

4.

5.

# IV. Наставник – родитель: как общаться?

# ВВЕДЕНИЕ

Сложность наставничества для подростков заключается в том, что есть третья сторона – родители. Ребенок полностью зависит от парентальной фигуры, как эмоционально, так и физически. И тот процесс, который запускается в подростковом возрасте, процесс сепарации, болезнен для обеих сторон.

Наставник может оказаться между двух огней, именно поэтому в этом разделе Вы найдете информацию о том, как общаться с родителем и подростком, как не стать заложником их конфликта, как остаться на стороне ребенка и при этом учесть интересы его родителей.

В конце Вас ждут фразы, которые могут Вам помочь в общении с родителями ребенка.

# КАК ЭТО – БЫТЬ РОДИТЕЛЕМ ПОДРОСТКА?

Родитель рождается вместе со своим ребенком, поэтому он со всем сталкивается первый раз. Давайте поразмышляем, что чувствует, думает и делает среднестатистический родитель, когда его ребенок начинает взрослеть, отвергать его, перестает его слушать:



**ЧУВСТВА:**

**МЫСЛИ:**

**ДЕЙСТВИЯ:**

# КАК ЭТО – БЫТЬ РОДИТЕЛЕМ ПОДРОСТКА?

Быть родителем в этот период – искусство, которое требует сил, терпения, дополнительных навыков. Не всем родителям легко дается то, что происходит в их семье в период взросления ребенка. Давайте посмотрим, с чем сталкиваются родители подростков:

1. Всю жизнь я был самым лучшим мамой/папой, а теперь я стал плохим
2. Мой ребенок вырастает, а я старею
3. Я больше не нужен своему ребенку
4. Мне нужно сильно изменить себя, чтобы общаться с сыном/дочерью
5. Я потерял/а смысл жизни, я не знаю, чем мне теперь заниматься
6. Я все время за него/ее боюсь
7. Я не узнаю своего ребенка, он меня раздражает и злит
8. Я боюсь своего ребенка, он очень агрессивный
9. Я не понимаю, что он/а от меня хочет
10. Я не понимаю, как себя с ним/ей вести
11. Я все время подозреваю его/ее

И это только малая толика из того, с чем сталкиваются родители...



# Период тройного кризиса в жизни родителя:

В этот период родители сталкиваются в своей жизни сразу с тремя кризисами:

## 1. Кризис отделения ребенка от семьи

- возрастает частота конфликтов
- ребенок обесценивает родителя, чтобы легче от него отделиться
- подросток делает назло родителю

## 2. Индивидуальный возрастной кризис каждого из родителей

- увеличение количества измен в парах
- сильное желание изменить всю свою жизнь, бросить работу
- рост заболеваний и невротизация
- это время переосмысления своей жизни, много ресурсов уходит на себя

## 3. Кризис супружеской жизни

- возрастает напряжение в семье
- старые способы поддержания равновесия в отношениях больше не работают
- необходимо пересмотреть роли в браке и изменить их при необходимости

# Что происходит с родителем в этот период:

Опишите с точки зрения жизненных позиций (Я – ОК, ты – ОК), как может себя чувствовать, думать и мыслить родитель в каждой из позиций:

|                                  |                              |
|----------------------------------|------------------------------|
| <b>Я – не ОК,<br/>Ты – ОК</b>    | <b>Я – ОК<br/>Ты – ОК</b>    |
| <b>Я – не ОК,<br/>Ты – не ОК</b> | <b>Я – ОК<br/>Ты – не ОК</b> |

## **КРАТКО ОБ УПРАЖНЕНИИ**

Это упражнение поможет Вам провести «диагностику» родителя для того, чтобы Вы в дальнейшем могли понять, о чем стоит ему говорить и как лучше ему что-то говорить. Также Вы лучше сможете понять ситуацию, в которой оказался Ваш наставляемый, что позволит учесть эту информацию при составлении плана работы.

Помните, что перед Вами не стоит задачи изменить отношения ребенка и родителями. Поэтому не стоит давать советы или говорить о своих гипотезах родителю. Это уже задача психолога или педагога. Вы же работаете только с подростком.

Будьте одновременно на стороне каждого, Вы – поддержка и опора как для ребенка, так и для родителя.

# ЧТО РОДИТЕЛЮ ВАЖНО СЛЫШАТЬ?

Родителю, как и ребенку, требуется поддержка в этот период.

Перед Вами список фраз, которые могут быть полезны в разговоре с родителем.

Подумайте и дополните его своими вариантами, опираясь на полученные знания:

1. То, что происходит с Вашим ребенком – нормально
2. Вы имеете право злиться на Вашего ребенка
3. Вы можете с ним говорить о Ваших чувствах
4. Я понимаю, как Вам сейчас сложно с ним
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

# НАСТАВНИК – ПОДРОСТОК – РОДИТЕЛЬ

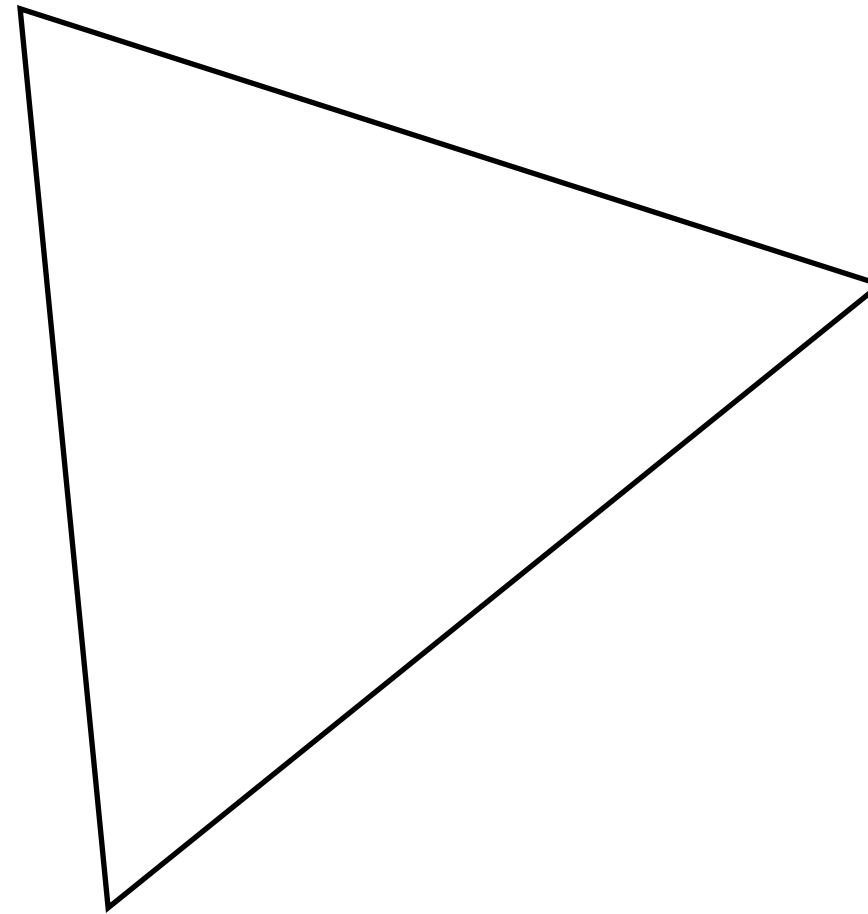
Какая роль у каждого из участников?

Подумайте и запишите, какая функция у каждого из участников этого взаимодействия:

НАСТАВНИК

ПОДРОСТОК

РОДИТЕЛЬ

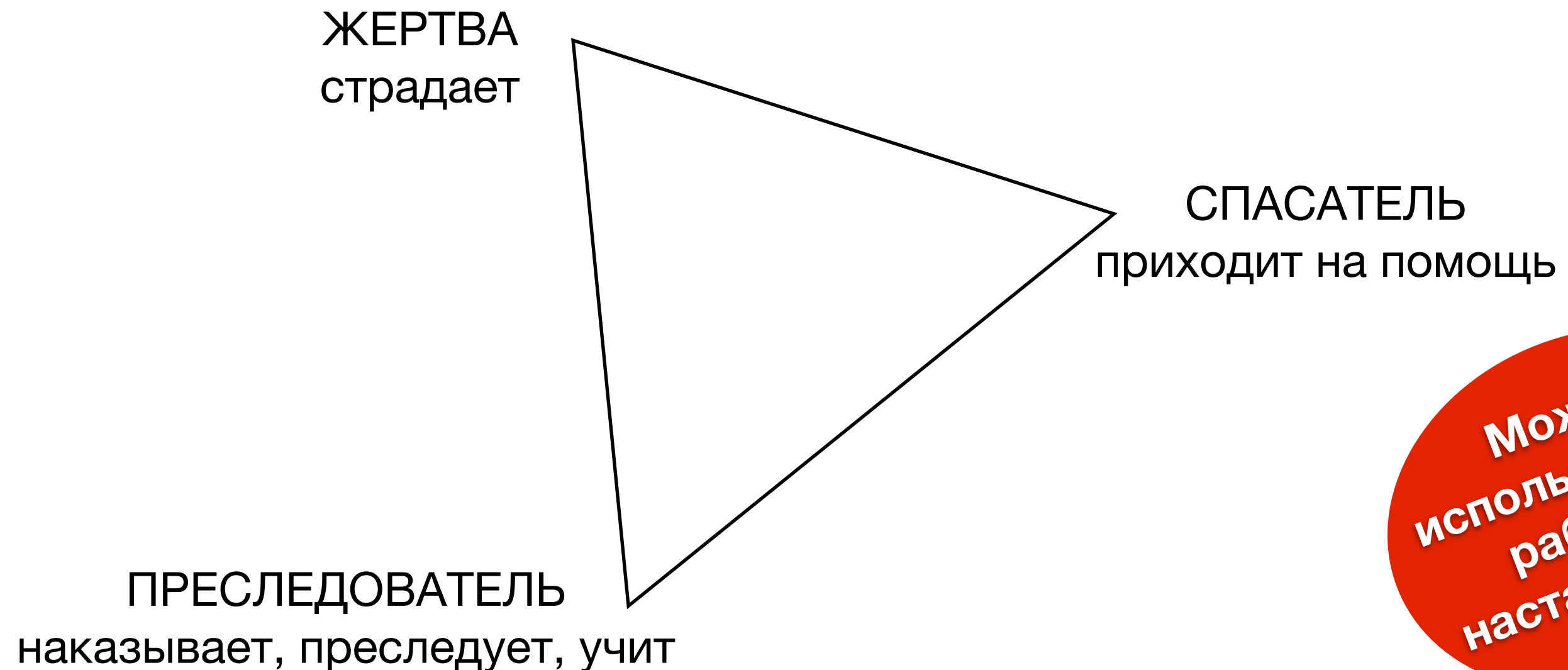


# ТРЕУГОЛЬНИК КАРПМАНА

## Чего стоит опасаться в тройном взаимодействии?

С.Карпман создал унифицированную коммуникационную модель, которая с легкостью позволяет понять, что на самом деле происходит во взаимоотношениях.

*Жертва на самом деле не так беспомощна, как себя чувствует; Спасатель на самом деле не помогает, а Преследователь на самом деле не имеет обоснованных претензий.*



**Можно  
использовать в  
работе с  
наставляемым**

# ТРЕУГОЛЬНИК КАРПМАНА

## Чего стоит опасаться в тройном взаимодействии?

Вход в треугольник может быть из любой роли. Главное, что происходит в определенный момент взаимодействия – переключение ролей.

### ПРИМЕР:

**Шаг 1:** родитель жалуется на своего ребенка, что тот стал очень агрессивным и постоянно спорит с ним и критикует его.

*Родитель = жертва, подросток = преследователь.*

**Шаг 2:** наставник начинает защищать родителя и обвинять подростка в том, что он жесток по отношению к маме/папе.

*Наставник = спасатель по отношению к родителю и преследователь по отношению к подростку.*

**Шаг 3:** подросток жалуется родителю, что наставник его притисняет и обижает, родитель гневно отказывается от участия его ребенка в программе.

*Подросток = жертва для родителя и преследователь для наставника, родитель = спасатель для подростка и преследователь для наставника, **наставник = жертва!***

# ТРЕУГОЛЬНИК КАРПМАНА

Приведите 2 примера треугольника с переключениями из Вашего опыта:





# КАК ИЗ НЕГО ВЫЙТИ?

Напишите по 2-3 идеи, как можно было бы выйти из тех треугольников, которые Вы описали выше.

Важно помнить, что нет универсального способа выхода из треугольника, только внимательное наблюдение за собой и осознание того, что Вы сейчас выполняете роль, а не решаете проблему.



# **Защитить интересы ребенка и не потерять доверие родителя**

Задача наставника: быть на стороне ребенка и учитывать интересы родителя.

Подумайте и составьте алгоритм взаимодействия в треугольнике, который позволит Вам быть рядом с ребенком и договориться с родителем.

# НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ ПРАВИЛ

**Правило №1:** установите контакт с каждым по отдельности.

**Правило №2:** проверяйте на безопасность то, что хочет ребенок и родитель.

**Правило №3:** разрешайте и родителю, и ребенку проявлять эмоции.

**Правило №4:** признавайте позицию каждой стороны. Перед Вами две равные личности. Вам важно установить контакт с каждой по отдельности.

**Правило №5:** говорите родителю, что Вы всегда действуете в интересах его ребенка.

**Правило №6:** помните, что ребенок находится в подчиненной позиции и ему нужна дополнительная поддержка.

**Правило №7:** спрашивайте ребенка о том, что с ним происходит. Тоже касается и родителя.

## **КРАТКО ОБ УПРАЖНЕНИИ**

Мы постоянно попадаем в треугольники, поэтому Вам важно рассказать об этой теории подростку, чтобы он также знал, что это такое, какая его любимая роль, как он входит в треугольник и как он может из него выйти безболезненно для себя и для других.

Это упражнение можно использовать тогда, когда Вы заметите триангуляцию в жизни наставляемого. Вы также можете возвращаться к этому в любой момент Вашей совместной работы и расписывать те треугольники, в которых оказался наставляемый. И Вы можете приводить ему примеры из своей жизни, как Вы там оказываетесь и вместе с ним искать из них выходы. Помните, что Вы – друзья.

Заметьте, это упражнение позволит подростку самостоятельно нормализовать отношения в своей семье.

# ПОЛЕЗНЫЕ ФРАЗЫ И ВОПРОСЫ

1. Я позволяю тебе злиться на меня, на родителя.
2. Я не разрешаю тебе бить/оскорблять кого-то, скажи это словами.
3. Я уважаю то, что ты чувствуешь, думаешь, делаешь, хочешь.
4. Кто сказал, что нельзя сердиться/плакать/говорить?
5. Как тебе/Вам хотелось бы, чтобы было?
6. Что ты/Вы можете сделать, чтобы услышать друг друга?
7. Как Вы можете поддержать своего ребенка?
8. Что я могу сделать для того, чтобы помочь Вам/тебе?
9. Я никогда не смогу понять, как это быть родителем Вашего ребенка. Единственное, что я могу – быть рядом и слышать Вас.
10. Я слышу, что тебе/Вам ....
11. Я вижу, что с тобой/Вами что-то происходит, расскажите мне поподробней.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.

# ЧТО ВАЖНОГО ВЫ УЗНАЛИ ДЛЯ СЕБЯ?

Запишите основные идеи и мысли, которые Вы вынесли из этого раздела:

1.

2.

3.

4.

5.

# V. Первая встреча: как найти контакт?

# ВВЕДЕНИЕ

Сейчас Вы уже хорошо «подкованы» для того, чтобы поговорить о первой встрече, которая внушает много беспокойства и страхов.

В этом разделе Вы узнаете, как строится первая встреча, что важно сказать, что можно оставить до следующих встреч. Также Вы выполните ряд упражнений, которые позволят Вам понять, что Вы можете и хотите рассказать о себе и что важно узнать о наставляемом.

На первой встрече также нужно понять границы взаимодействия и обсудить дальнейшие шаги.

Также здесь Вы найдете упражнения, которые помогут Вам узнать дополнительную информацию о подростке, а также разговорить его. Опираясь на полученные результаты, Вы сможете составить примерный план того, что Вы можете в последующем обсуждать с наставляемым.



# С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ?

Первый этап контакта – приветствие. По тому, как человек говорит Вам «Здравствуйте!», можно понять, каким он к Вам сейчас пришел.

Выдержки из книги Э.Берна «Люди, которые играют в игры»:

*«Правильно сказать «Здравствуйте» означает увидеть другого человека, осознать его как явление, воспринять и быть готовым к тому, что он воспримет вас».*

*«Чтобы сказать «Здравствуйте», вы должны избавиться от всего мусора, который накопился у вас в голове после выхода из материнского чрева. И тогда вы поймете, что каждое ваше «Здравствуйте» – единственное в своем роде и больше никогда не повторится. Чтобы понять это, могут потребоваться годы».*

*«После того как вы сказали «Здравствуйте», вам необходимо избавиться от всего мусора и увидеть, что рядом есть человек, который хочет ответить вам и сказать «Здравствуйте». На это тоже могут потребоваться годы».*

*«После того как вы поздоровались, вам нужно освободиться от всего мусора, что возвращается к вам в голову; от всех последствий испытанных огорчений и неприятностей, которые вам еще предстоят».*

# С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ?

Второй этап контакта – знакомство. Подростку важно узнать, кто напротив него сейчас находится. Когда наш оппонент понимает, кто перед ним, уровень тревоги резко снижается.

Запишите основные тезисы о себе, которые первыми приходят Вам в голову:



# ЗНАКОМСТВО!

Посмотрите внимательно на то, что Вы написали о себе и представьте, что Вы встречаете человека, который рассказывает Вам о себе именно то, что Вы написали.

**Что Вы подумаете о таком человеке?**

---

---

---

---

**Насколько интересно Вам было бы это слушать?**

---

---

---

---



# ЗНАКОМСТВО!

Что важного Вы узнали об этом человеке?

---

---

---

---

Что бы Вы спросили у этого человека?

---

---

---

---

Вам бы захотелось рассказать что-то о себе после этого рассказа?

---

---

---

---



# КТО Я?

А теперь еще раз напишите небольшую презентацию себя:



# ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ

Прежде чем спрашивать что-то о своем оппоненте, важно установить границы вашего общения – заключить **административный «контракт»**. Административный контракт – это соглашение между наставником и наставляемым, позволяющее обеспечить безопасность этого взаимодействия.

1. **Конфиденциальность:** наставляемым имеет право на конфиденциальность той информации, которую он сообщает наставнику за исключением случаев, угрожающих безопасности кого-либо.
2. **Время встреч:** наставник сообщает, сколько по времени продлится данная встреча.
3. **Комфорт:** наставник сообщает наставляемому, что тот имеет право на полный комфорт, что включает в себя возможность задавать любые вопросы наставнику, возможность не отвечать на вопросы наставника, возможность поменять место встречи, тайминг и прочее.
4. **Сознательность:** наставник и наставляемый договариваются, что во время встречи они не находятся под воздействием любых веществ, меняющих сознание.
5. **Общение между встречами:** обозначьте те границы, которые были бы комфортны в первую очередь Вам, готовы ли Вы общаться между встречами и в каком количестве.

Так же можно обсудить перенос встреч и их количество.

# ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ

Что еще лично для себя Вы бы включили в административный контракт?

# ЧТО ТАКОЕ ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА?

Теперь пришло время подумать, про что должна быть первая встреча?  
Какие задачи решает первая встреча? Запишите Ваши идеи.



# **ЗАДАЧИ ПЕРВОЙ ВСТРЕЧИ**

Прежде чем понять, что нужно спросить у подростка, важно понять, что должно получиться в конце. Мы предлагаем сосредоточиться во время первой сессии вот на этих целях. Запишите, как Вы поймете, что достигли двух основных целей первой встречи:

**1. Узнать наставляемого, познакомиться с ним**

**2. Наладить психологический контакт**

# А КТО ТЫ?

Третий этап – узнать человека напротив. Давайте представим, какой самый «страшный» вариант подростка может к Вам прийти. Опишите его:

А сейчас откройте ту страницу, где Вы описывали себя подростком и сравните эти два описания.

# О ЧЕМ ЕГО СПРАШИВАТЬ?

Подумайте над тем, что Вы можете у него спросить. Запишите все возможные варианты вопросов, не оценивая их. Даже самые безумные :)

# О ЧЕМ ЕГО СПРАШИВАТЬ?

Посмотрите на свой список вопросов: как Вы думаете, на какие из этих вопросов подросток захочет отвечать?

# О ЧЕМ ЕГО СПРАШИВАТЬ?

Составьте свою анкету для первой встречи, что бы Вы точно спросили у подростка:

## А ЕСЛИ ОН МОЛЧИТ?

Бывает такое, что подросток не хочет ничего Вам говорить. Это нормально. Это говорит о том, что пока у него нет готовности по разным причинам. Важно, что Вы все равно остаетесь с ним в контакте, то есть продолжаете общение.

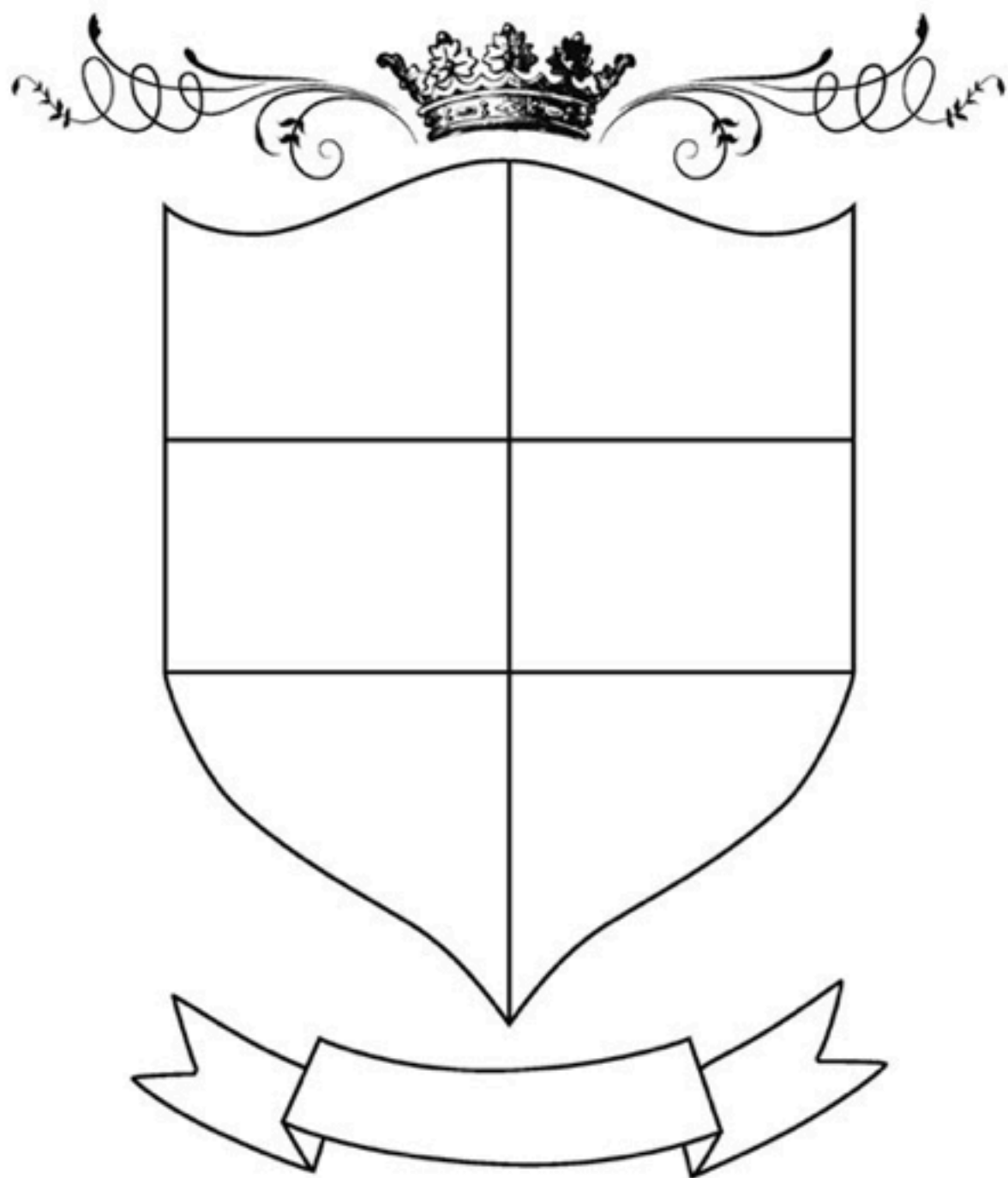
Для того, чтобы помочь подростку начать разговор, мы предложим Вам несколько техник. Попробуйте их на себе, для понимания того, как они работают.



# ТЕХНИКА 1: свой герб

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

Можно  
использовать в  
работе с  
наставляемым



**Инструкция:** Вам необходимо в каждом квадрате нарисовать ответы на следующие вопросы:

1. В чем я силен? В чем я лучше других?
2. Что для меня самое важное: человек, идея, активность?
3. 3 вещи, которые Вы бы взяли из горящего дома, не беспокоясь о людях или животных?
4. Как наибольшее Ваше достижение на сегодняшний день?
5. Кем Вы больше всего восхищаетесь?
6. Если бы Вы хотели что-то изменить в своей жизни, что бы это было (только что-то одно)?
7. Подумайте и напишите название Вашего герба.

# **ТЕХНИКА 1: свой герб**

Запишите вопросы, которые Вы бы спросили про свой собственный герб подробнее:

**Запишите Ваш основной вывод:**



# ТЕХНИКА 1: свой герб (описание)

Данная техника является проективной. Это значит, что человек привносит в рисунок только то, что его беспокоит в реальной жизни. В метафоре он отражает те процессы, которые скрыты в его подсознании, порой даже и от него самого.

Также проективная техника позволяет начать «непринужденную» беседу о третьем объекте, что значительно легче, чем вольно говорить о себе.

Ценность этой техники для использования во время сессий:

- определение зон ближайшего развития наставляемого
- много дополнительной полезной информации о наставляемом
- возможность узнать себя лучше для наставляемого
- возможность начать разговор о наставляемом

**Примеры возможных вопросов:**

1. А как это отражается в твоей жизни?
2. Почему именно это изображение?
3. Что тебе это напоминает?
4. Расскажи про это побольше, мне интересно.
5. Ты это первый раз рассказываешь?

## **ТЕХНИКА 2: колесо баланса**

Направлена на выявление «сложных» сфер жизни подростка, которые потом позволят выстроить план дальнейшей работы с ребенком. Попробуйте эту технику на себе.

### **Инструкция:**

На следующей странице перед Вами будет круг, поделенный на сферы жизни. Каждая шкала имеет вектор, на котором обозначены цифры от 1 до 10.

1. Отметьте на этом векторе по Вашим ощущениям, насколько Вы удовлетворены этой сферой жизни.
2. Затем рядом с каждой сферой напишите, что может измениться, чтобы эта сфера стала приносить Вам больше удовольствия.



# ВАРИАНТ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ



## **ТЕХНИКА 2: колесо баланса**

3. Напишите по 3 пункта на каждую сферу, что Вы можете сделать для того, чтобы показатель Вашей удовлетворенности стал выше.

**Запишите Ваш основной вывод:**



# ВАРИАНТ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ



**Можно  
использовать в  
работе с  
наставляемым**

# ТЕХНИКА 1: колесо баланса

Упражнение позволяет выявить те сферы, в которых у подростка есть ресурс, а также те сферы, на которые стоит обратить особое внимание, то есть те сферы, где показатели низкие. Также важно отметить для себя, какие сферы для подростка являются болезненными, а о каких он говорит с легкостью.

Следите за тем, как наставляемый Вам рассказывает о чем-то, иногда поведение и слова очень расходятся между собой. Обсудите это расхождение с подростком.

*Пример: ребенок Вам рассказывает, как его бьют в школе, и он смеется.*

## Примеры возможных вопросов:

1. Расскажи про каждую сферу.
2. Какая тебе ближе? Какая больше всего привлекает/нравится?
3. Про что ты не хочешь рассказывать?
4. Было ли тебе интересно делать это?
5. Насколько тебе это было полезно?
6. Что ты ощущаешь после выполнения?
7. Что ты ощущал во время выполнения упражнения?

# МАРТИН БУБЕР О ДИАЛОГЕ...

Диалог невозможно создать искусственно. Он обладает целебной, чудодейственной силой. Он внезапно появляется между двумя людьми и признает право быть другому.



# **О чем важно помнить в контакте с подростком?**

В этом возрасте важно укрепить «self» ребенка – его представление о самом себе.

## **1. Развивать в разговорах тему мастерства.**

Спрашивайте у подростка, в чем он хорош, в чем лучше других. Постепенно важно переносить это восприятие в другие сферы, обращать внимание ребенка на те аспекты, которые у него удаются лучше всего.

## **2. Передать контроль за свою жизнь и поступки в руки подростку.**

Важно, чтобы у него появились сферы, которые он контролирует самостоятельно. Обсуждайте с ним то, что он контролирует сам, спрашивайте насколько ему это комфортно и что он еще может контролировать.

## **3. Предоставлять подростку возможность выбора.**

Во время встреч и между ними очень важно, чтобы ребенок имел право выбирать, что и как ему хочется, как комфортно. Вы можете также дополнительно на сессиях обсуждать то, как ребенок делает выбор, насколько ему это нравится, что не получается.



# **О чем важно помнить в контакте с подростком?**

## **4. Учить соблюдать границы.**

Для Вас большим достижением будет тот момент, когда наставляемый научится говорить «нет» в тех случаях, когда это опасно, когда не хочется что-то делать, когда нарушают личное пространство ребенка.

## **5. Разрешить подростку испытывать гнев и злость.**

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

# Список вопросов, которые могут помочь:

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



# ЧТО ВАЖНОГО ВЫ УЗНАЛИ ДЛЯ СЕБЯ?

Запишите основные идеи и мысли, которые Вы вынесли из этого раздела:

1.

2.

3.

4.

5.

**VI. Что делать после  
первой встречи?**

# ВВЕДЕНИЕ

Это «бытовой» раздел, посвященный административным вопросам.

Здесь Вы найдете практические советы, что делать в сложной ситуации, научитесь составлять план работы с наставляемым на основании той информации, которую Вы получите на первой встрече, а также составите список необходимых в экстренных случаях телефонов.

Обратите особое внимание на то, что Вам необходимо собрать свой личный список контактов, который будет Вам полезен как наставнику.

# ЧТО ВАЖНО СДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ПЕРВОЙ ВСТРЕЧИ

Для того, чтобы дальнейшая работа с подростком была эффективной, необходимо:

1. Вести записи о каждой встрече с подростком
2. Составить план дальнейших шагов
3. Своевременно менять план, в зависимости от того, как проходит каждая новая встреча.
4. Собирать все материалы, которые были использованы на встрече (упражнения, фотографии, рисунки).

Фактически для каждого наставляемого у Вас будет папка, в которой Вы будете хранить всю информацию о нем. Для чего это нужно?

- для отчетности,
- для составления плана дальнейшей работы,
- для корректировки работы,
- при экстренных случаях.

# КАК ВЕСТИ ЗАПИСИ

Вы можете что-то пометать прямо во время встречи с подростком, помните, что у него есть полное право доступа к этим записям. Или Вы можете после встречи делать основные записи. Мы предлагаем Вам такую форму:

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| ФИО                           |  |
| Темы встречи                  |  |
| Упражнения                    |  |
| Факты о наставляемом          |  |
| Основные выводы наставляемого |  |
| План на следующую встречу     |  |

# КАК СОСТАВИТЬ ПЛАН ДАЛЬНЕЙШЕЙ РАБОТЫ

Вам необходимо потренироваться составлять план работы с подростком на основании той информации, которую Вы получите на встрече.

## Правила написания плана:

1. Он должен быть простой.
2. Он должен быть общего характера, без деталей.
3. Он должен включать не более 5 пунктов.
4. Он должен опираться на конкретную информацию о наставляемом.
5. Он может включать гипотезы о наставляемом, которые Вы хотите проверить в следующий раз.



# КАК СОСТАВИТЬ ПЛАН ДАЛЬНЕЙШЕЙ РАБОТЫ

Возьмите Ваш герб и составьте для него план, чтобы Вы делали на следующей встрече.



# КАК СОСТАВИТЬ ПЛАН ДАЛЬНЕЙШЕЙ РАБОТЫ

Возьмите Ваше колесо баланса и составьте для него план, чтобы Вы делали на следующей встрече.



## **ВСТРЕЧИ: КАК ЧАСТО И ГДЕ?**

Мы предлагаем Вас обсудить с наставляемым одну встречу в неделю, не более двух часов работы. Также Вы можете предоставить наставляемому возможность одной дополнительной встречи в неделю при условии, что он объяснит зачем, то есть назовет цель встречи для себя *(этот прием называется «вербализация», она помогает человеку осознать свои внутренние потребности и мотивацию, его можно применять в любом диалоге с наставляемым)*.

Встречи должны проходить либо на независимой территории (офис, кафе, парк), либо на территории наставляемого. Строго не разрешается приглашать наставляемого домой, только за редким исключением.

Сама встреча носит полуофициальный характер, то есть она не является формальной, и при этом не является личной. Это важно помнить.

Вы можете предложить наставляемому поддерживать связь между встречами через любые мессенджеры. Вы не обязаны отвечать наставляемому по первому же звонку. Вы имеете свою личную жизнь и должны соблюдать свои собственные границы. И это важно обсудить с наставляемым.

# РЕАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ

Вы должны быть готовы к разным историям, которые могут случиться во время встречи или между ними. Подумайте, как можно себя поведи в подобных ситуациях.

## СИТУАЦИЯ 1:

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

---

---

---

---

---

## СИТУАЦИЯ 2:

Подросток просит деньги в долг. Ваш план действий?

---

---

---

---

---

# РЕАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ

## СИТУАЦИЯ 3:

Наставляемый предлагает выпить/употребить. Ваш план действий?

---

---

---

---

---

---

## СИТУАЦИЯ 4:

Подросток просит помощи. Ваш план действий?

---

---

---

---

---

---

# КОММЕНТАРИИ

1. Помните, что есть законодательство, которое важно соблюдать.
2. Помните про треугольник, в который Вы можете попасть, не зная мотивации подростка.
3. Вы на стороне подростка ровно до тех пор, пока это не угрожает его жизни.
4. Ваша основная задача – дать возможность подростку стать взрослым, поэтому «прямая» помощь не всегда эффективна.
5. Помните, что всегда важно спросить ребенка зачем ему это.
6. Помните, что всегда важно спросить :)
7. Помните, что есть куратор, к которому Вы можете обратиться во всех затруднительных случаях.

# **В КАКИХ СЛУЧАЯХ СТОИТ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?**

Есть ситуации, в которых продолжать работу с подростком становится бессмысленно и даже опасно для него. Что делать, если подросток...?

## **1. Постоянно сталкивается с физическим насилием.**

Что делать: обсудить с родителем возможность посещения семейного психолога. В случае отказа обратиться с социальной поддержкой.

## **2. Говорит о суициде.**

Что делать: обсудить с родителем и предложить посещение психолога.

## **3. Слышит голоса, видит галлюцинации.**

Что делать: сообщить родителю и предложить посещение психиатра.

## **4. Сообщает о факте нарушения закона.**

Что делать: сообщить подростку о том, что Вы обязаны уведомить соответствующие органы о факте совершения преступления. В противном случае Вы становитесь соучастником и можете понести уголовную ответственность.

# **В КАКИХ СЛУЧАЯХ СТОИТ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?**

Есть ситуации, в которых продолжать работу с подростком становится бессмысленно и даже опасно для него. Что делать, если подросток...?

## **5. Чрезмерно употребляет наркотики/алкоголь.**

Что делать: сообщить подростку и ребенку о необходимости посещения психолога и нарколога.

## **6. Рассказывает о беспорядочных половых связях.**

Что делать: важно рассказать об опасностях половых инфекций и о способах предохранения. Возможно, стоит предложить посещение психолога.

## **7. Рассказывает о чьей-то смерти.**

Что делать: понять, насколько сильно ребенок переживает утрату, предложить посещение психолога.

## **8. Скрывает важную информацию.**

Что делать: гарантировать ребенку Вашу защиту вне зависимости от того, что он скрывает от Вас.



# СПИСОК НЕОБХОДИМЫХ ТЕЛЕФОНОВ

Составьте для себя список телефонов, которые могут Вам пригодиться в работе с подростком.

|                                  |  |   |  |
|----------------------------------|--|---|--|
| Телефоны родителей               |  | Телефон экстренной психологической помощи   |  |
| Психолог по работе с подростками |  | Телефон экстренной психиатрической помощи   |  |
| Семейный психолог                |  | Телефон доверия для нарко/<br>алкозависимых |  |
| Психиатр                         |  | Телефон доверия для преодоления суицида     |  |

# СПИСОК НЕОБХОДИМЫХ ТЕЛЕФОНОВ

Подумайте, чьи еще телефоны могут Вам пригодиться.

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

# ЧТО ВАЖНОГО ВЫ УЗНАЛИ ДЛЯ СЕБЯ?

Запишите основные идеи и мысли, которые Вы вынесли из этого раздела:

1.

2.

3.

4.

5.

# VI. Эмоции: зачем они нужны и как с ними быть?

# ВВЕДЕНИЕ

Подростковый период эмоционально насыщен. В нашей же культуре не принято говорить об эмоциях, учиться их выражать, а также понимать, почему и для чего человек чувствует. Теоретические и практические знания об эмоциональной жизни человека позволят Вам лучше понимать наставляемого, помогут Вам выстроить с ним эмоциональный контакт, а также понять, как на них реагировать, чтобы помочь ребенку, а не навредить.

Все упражнения, представленные в этом разделе, позволят Вам найти подход к разговору об эмоциях и чувствах, помогут выявить, какие чувства у наставляемого заблокированы, а какие он себе легко позволяет выражать. Вы научитесь принимать разные чувства и научитесь быть с ребенком даже тогда, когда он сам с собой быть не может, например, если сильно злиться или расстраивается.

Эти знания позволят Вам стабилизировать Вашу работу и лучше понимать те процессы, которые происходят с подростком.

# ЧТО ТАКОЕ «ЭМОЦИЯ»?

Представьте себе ситуацию: Вы находитесь в душной аудитории, где очень жарко. Вокруг очень шумно, а Вам необходимо подготовить свой письменный ответ. Вас переполняют разные чувства.

Как только Вы себе это представите, попробуйте ответить на несколько вопросов:

**1. Что Вы в этот момент ощущаете в Вашем теле?**

---

---

**2. Что Вы чувствуете в этот момент?**

---

---

**3. Как Вы проявляете Ваши чувства внешне?**

---

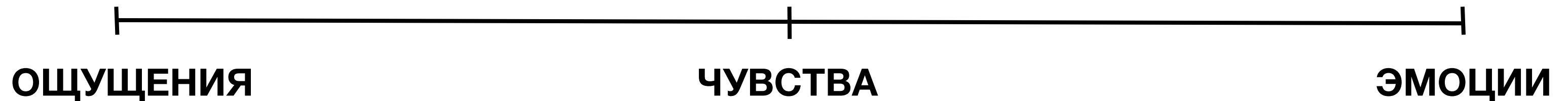
---



# ЭМОЦИИ В ЖИЗНИ: ДЛЯ ЧЕГО ОНИ НАМ?

Если Вы в точности смогли ответить на все три вопроса и они не вызвали у Вас затруднения, поздравляем: Вы прекрасно осознаете разницу между ощущения, чувствами и эмоциями. И все-таки давайте более подробно разберемся, что это такое и как это работает.

Запишите Ваши идеи о том, чем отличаются эти три группы явлений:



**Можно  
использовать в  
работе с  
наставляемым**

# ЭМОЦИИ В ЖИЗНИ: ДЛЯ ЧЕГО ОНИ НАМ?

Сравните Ваши мысли и идеи:



## ОЩУЩЕНИЯ

Это то, что происходит с Вашим телом. Например, бегают мурашки, нас знобит, ощущение легкости в теле, Вы можете ощущать зуд или покалывание.

## ЧУВСТВА

Это то, как Вы интерпретируете то, что происходит с Вашим телом. Например, зуд можно интерпретировать как раздражение или радость, ощущение легкости как радость или влюбленность, мурашки – страх или гнев.

## ЭМОЦИИ

Это то, как внешне Вы выражаете свои чувства. Например, Вы раздражаетесь, но никто вокруг этого не видит, так как лицо не изменилось. При чувстве радости Вы можете хлопать в ладоши и улыбаться.

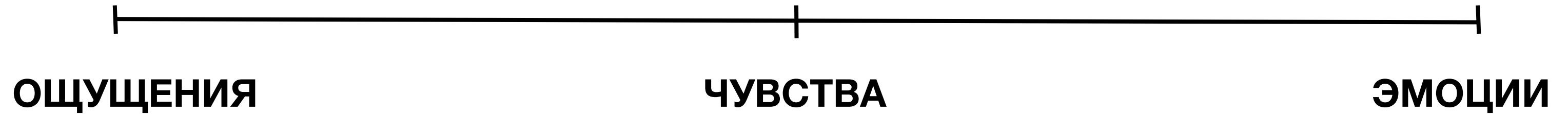
Трудности коммуникации и взаимодействия строятся на том, что человек не осознает, что ощущает и чувствует, поэтому в мир он транслирует совершенно иное за счет своих эмоциональных реакций. Необходимо сбалансировать эту систему.

**Можно  
использовать в  
работе с  
наставляемым**



# КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЗАБЛОКИРОВАНО

Подумайте и напишите, по каким признакам Вы сможете понять, что именно подросток блокирует: ощущения, чувства или эмоции.



**Можно  
использовать в  
работе с  
наставляемым**

# КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЗАБЛОКИРОВАНО

Вот еще некоторые идеи, как Вы можете узнать, что именно заблокировано.



## ОЩУЩЕНИЯ

- зависимые
- не могут ответить на вопрос об ощущениях
- игнорирующие чувство голода, холода и пр.
- часто долго не меняют позу
- очень терпеливые

## ЧУВСТВА

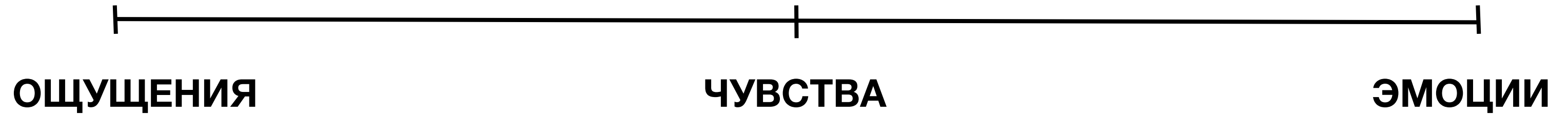
- не могут описать свои чувства
- не могут назвать ни одного чувства, даже просто перечислить
- вместо чувства описывают ощущение

## ЭМОЦИИ

- лицо-маска
- СЛИШКОМ ИНТЕНСИВНЫЕ ЭМОЦИИ
- на прямой вопрос не могут осознать, какую эмоцию они сейчас проявляют
- на все чувства – одна эмоция, например, слезы или смех

# КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЗАБЛОКИРОВАНО

Запишите вопросы, которые Вы можете задать подростку про ощущения, чувства и эмоции:



**Можно  
использовать в  
работе с  
наставляемым**

# КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЗАБЛОКИРОВАНО

Вот еще некоторые вопросы, которыми Вы можете воспользоваться:

**Можно  
использовать в  
работе с  
наставляемым**

## ОЩУЩЕНИЯ

1. Что сейчас происходит внутри тебя?
2. Как ты ощущаешь сейчас свое тело?
3. Что происходит с твоими руками/ногами?
4. Какие ощущение внутри тебя возникали в той ситуации?
5. Можешь показать?

## ЧУВСТВА

1. Что ты чувствуешь сейчас внутри себя?
2. Какое название ты был дал своим ощущениям?
3. Как часто ты это чувствуешь?
4. На что похоже твое чувство?
5. Я знаю некоторые чувства, может быть это ...?

## ЭМОЦИИ

1. Что сейчас происходит с твоим лицом?
2. Расскажи, как ты злишься/радуешься?
3. Какие эмоции ты сейчас видишь на моем лице?
4. Как ты обычно реагируешь по подобную ситуацию?
5. Покажи мне то, что происходит у тебя внутри (рисунок, слова, жесты).

# УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗВИТИЕ ОЩУЩЕНИЙ

Засеките 10 минут и в течение этого времени записывайте все, что Вы ощущаете: запахи, голоса, прикосновения, внутренние ощущения, все, что Вы можете заметить.

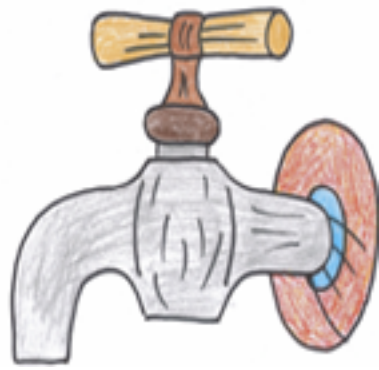
**Запишите Ваши выводы:**



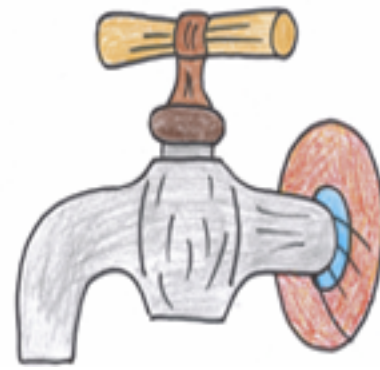
# УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗВИТИЕ ЧУВСТВ

Перед Вами 4 основных краника, из которых текут чувства. Нарисуйте, как это происходит у Вас?

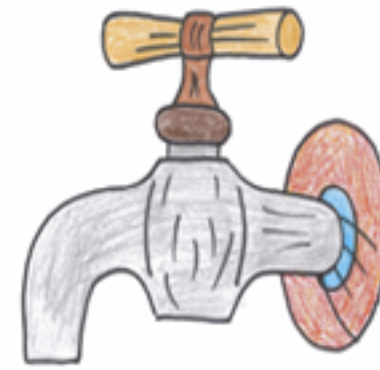
**ГНЕВ**



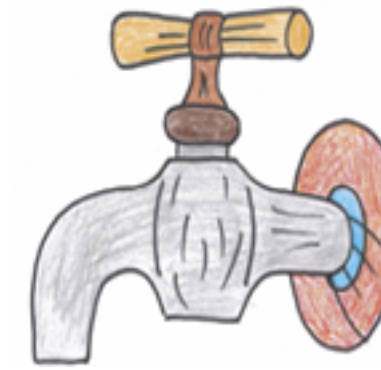
**СТРАХ**



**РАДОСТЬ**



**ПЕЧАЛЬ**



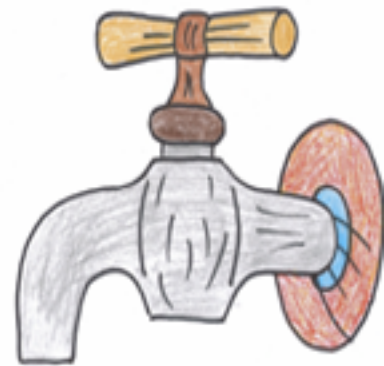
**Запишите Ваши выводы:**

**Можно  
использовать в  
работе с  
наставляемым**

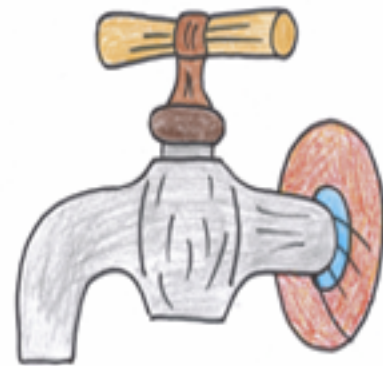
# УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИЙ

Запишите для каждого краника Ваши внешние проявления этого чувства:

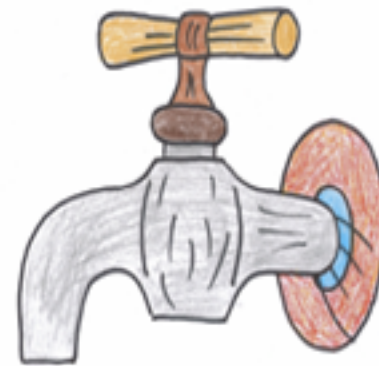
**ГНЕВ**



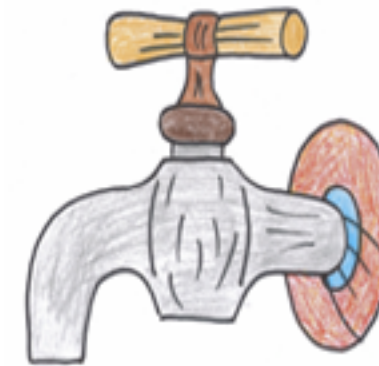
**СТРАХ**



**РАДОСТЬ**



**ПЕЧАЛЬ**



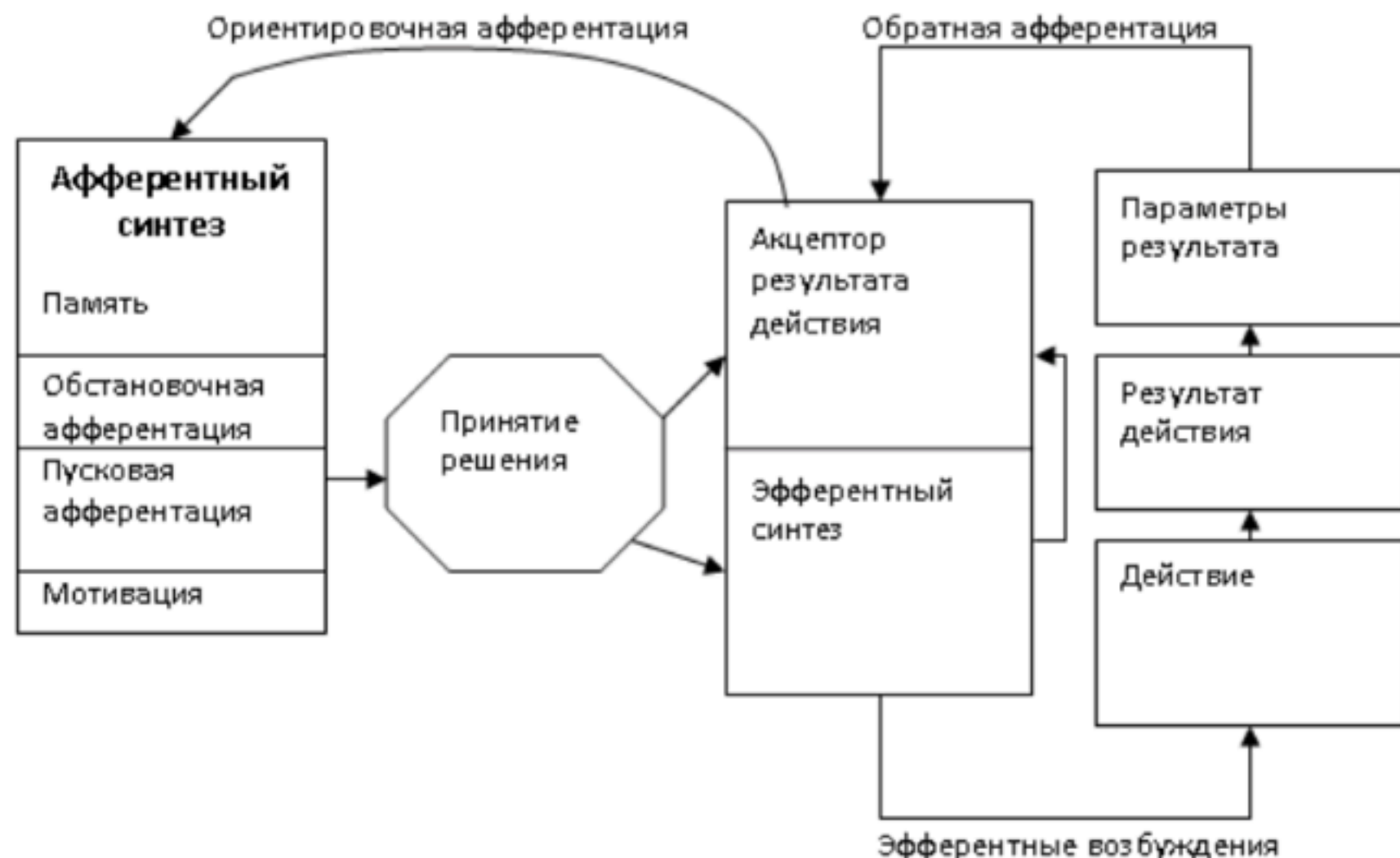
**Запишите Ваши выводы:**

**Можно  
использовать в  
работе с  
наставляемым**

# ЧУВСТВА: КАКАЯ ОСНОВНАЯ ФУНКЦИЯ?

Ответ на этот вопрос очень прост: чувства нужны для того, чтобы понять как мне сейчас в этой ситуации – ОК или не ОК. И если не ОК, то что я могу сделать, чтобы стало ОК.

Советский академик П.К.Анохин создал теорию функциональных систем, которая раскрывает роль эмоции в жизнедеятельности человека.



Согласно его идее, при возникновении потребности происходит обработка внешних и внутренних параметров (афферентный синтез). Затем человек принимает решение о том, как он будет удовлетворять свою потребность и начинает действовать. Как только результат действия получен, его нужно проверить. Вот тут нам и нужны эмоции, так как отрицательная эмоция свидетельствует о том, что результат получен неудовлетворительный, а положительная – можно двигаться дальше.



# **ЧУВСТВА: КАКАЯ ОСНОВНАЯ ФУНКЦИЯ?**

Поэтому осознание того, что я чувствую, жизненно необходимо для человека, так как это его базовый механизм адаптации к окружающей среде.

## **Какие задачи у наставника?**

1. Осознавать свои собственные чувства и помочь наставляемому научиться делать тоже самое.
2. Научиться конструктивно выражать свои аутентичные чувства и помочь наставляемому делать тоже самое.
3. Принимать все чувства наставляемого вне зависимости от их интенсивности и качества.

# КАК ЭТО ОСУЩЕСТВИТЬ

Вспомните те инструменты, которые уже у Вас есть и запишите те, которые помогут Вам реализовать эти задачи.

|   |  |
|---|--|
| Осознавать свои чувства и чувства наставляемого     |  |
| Выражать свои чувства и научить этому наставляемого |  |
| Принимать чувства наставляемого                     |  |

# КОНТЕЙНИРОВАНИЕ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Подросток должен знать, что этот мир его выдержит.

**Контейнирование** – способность выдержать эмоции другого и когда это будет возможно вернуть свои, рассказать о том, что происходило со мной, пока другой злился/радовался/боялся и пр. Это не инструмент, а навык, которому может научиться каждый. Основное правило – разрешать быть эмоции другого.

## КАК МЫ ЗАПРЕЩАЕМ ЧУВСТВА:

Прекрати плакать

Мужчины не плачут

Не смей кричать на меня

Будь сильным, не показывай свои чувства

*Допишите свои варианты:*

# КОНТЕЙНИРОВАНИЕ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Как Вы думаете, что происходит с человеком, когда ему нельзя проявлять свои чувства? Запишите Ваши идеи.

# КОНТЕЙНИРОВАНИЕ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Наши варианты:

- Психосоматические заболевания
  - Незнание своих желаний и потребностей
  - Проблемы в отношениях
  - Депрессии и нарушения сна
  - Потеря смысла жизни
  - Неумение отстаивать свои границы
  - Повышенная агрессивность/плаксивость
- И многое другое.

# КАК РАЗРЕШАТЬ ЧУВСТВОВАТЬ?

Мы предлагаем Вам некоторые фразы, которые позволят другому ощутить принятие и возможность открыто выражать свои чувства. Вы можете в конце дописать те, которые пришли Вам в голову:

1. Я слышу, что ты злишься/радуешься/удивляешься...
2. Ты можешь кричать/злиться на меня.
3. Я понимаю, что ты сейчас чувствуешь...
4. Я разрешаю тебе злиться/радоваться/кричать...
5. Я ощущаю ..., когда ты злишься.
6. Я могу рассказать тебе о своих чувствах, если ты готов послушать об этом.
7. Я могу выдержать твои чувства.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.

# ЧТО ВАЖНОГО ВЫ УЗНАЛИ ДЛЯ СЕБЯ?

Запишите основные идеи и мысли, которые Вы вынесли из этого раздела:

1.

2.

3.

4.

5.