

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Шушенская средняя общеобразовательная школа № 8

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании педагогического совета  
МБОУ Шушенской СОШ № 8  
Протокол № 2 от 15 и 09 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

директор МБОУ Шушенской СОШ № 8  
Е. А. Голубило  
Приказ от 15 2022 г. № 35 -од.



**ПРОГРАММА НАСТАВНИЧЕСТВА «УЧИТЕЛЬ - УЧЕНИК»  
(форма наставничества «учитель - ученик»)**

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Актуальность разработки программы наставничества

Важность возрождения традиций наставничества подчеркивается на уровне государственной политики. Каждый человек талантлив, и задача власти, общества - помочь ему открыть в себе этот талант и предоставить возможности для его развития, реализации. Значимая роль в развитии таланта принадлежит наставнику. Наставник передает наставляемому не столько знания, сколько жизненный опыт и отношение к жизни. Он помогает человеку раскрыть талант, узнать свое предназначение, найти свой путь и уверенно идти по нему.

Наставничество — отношения, в которых опытный или более сведущий человек помогает менее опытному или менее сведущему усвоить определенные компетенции. Опыт и знания, относительно которых строятся отношения наставничества, могут касаться как особой профессиональной тематики, так и широкого круга вопросов личного развития, жизненного пути.

Наставничество - невероятно мощная форма психолого-педагогического сопровождения, оказывающая непосредственное влияние на личное развитие, которая может привести к реальным сдвигам в формировании жизненных целей и расстановке приоритетов у подростков.

Особый интерес вызывает наставничество с позиции сопровождения детей и подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, проявляющих социально-нежелательное поведение. Многие дети, оказавшиеся в ТЖС, состоящие на учете в структурах профилактики лишены помощи и поддержки, примеров социального одобряемого поведения. В свою очередь наставник может дать им такую помощь и стать примером для подражания и усвоения нравственных ценностей, и норм.

Среди них в особом социально-педагогическом сопровождении нуждаются те, кто оказался в трудной жизненной ситуации: дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей, дети из многодетных и малообеспеченных семей, дети с низким уровнем учебной мотивации дети с девиантным поведением, дети, состоящие на различных видах профилактического учета (ВШК, ПДН, КДНиЗП (СОП)). Государственная политика в сфере социальной поддержки в настоящее время ориентирована на создание эффективной системы выявления, поддержки и сопровождения детей и подростков в трудной жизненной ситуации.

В целях создания дополнительных условий для эффективного развития детей в тяжелой жизненной ситуации нами разработана программа наставничества «Мы вместе» (взрослый - ребенок, педагог-ученик, учитель- ученик), которая предполагает регулярное взаимодействие подготовленного наставника с высоким уровнем социальной интеграции с наставляемым на протяжении 9-12 месяцев.

Актуальность наставничества заключается в том, что наставник становится значимым взрослым в жизни подростка для сопровождения его в процессе обучения, воспитания и формирования индивидуального маршрута, а также личностного развития.

Основные социально-педагогические механизмы результативности практики:

- создание условий для появления в жизни ребенка значимого взрослого с позитивным стилем и опытом социального поведения;
- взаимодействие «культурного взрослого» и подростка строится максимально непредвзято на основе принципа индивидуализации;
- стимулируется развитие у ребенка системы долгосрочного и среднесрочного жизненного планирования, развитие системы социально-одобряемых целей;
- обеспечивается расширение социально-одобряемого поведения, социальных связей и общественного признания в месте проживания снижение количества детей, совершающих правонарушения.

### 1.2. Нормативно-правовое обеспечение

Основные правила проведения индивидуальных встреч:

- Индивидуальные встречи проходят на рабочем месте наставника.
- Присутствие тьюторов, координаторов, кураторов на индивидуальных встречах не предусмотрено.
- Тематика и содержание индивидуальных встреч носят рекомендательный характер.
- Наставник должен быть информирован в необходимом объеме об особенностях наставляемого, которые могут сказаться на проведении встреч (наличие таких заболеваний, как ДЦП, нарушения речи, эпилепсия, аллергия, сахарный диабет, а также зависимостей (табачная, алкогольная, kleптомания) и склонности к отклоняющемуся поведению (побеги, бродяжничество, правонарушения) и др.)

Основные принципы наставничества

- Личностный подход к человеку, реализуемый в формуле: любить, понимать, принимать, сострадать, помогать.
- Системность – необходимость всестороннего анализа проблемы трудной жизненной ситуации человека и применение системы мероприятий, адекватных выявленной проблематике.
- Вера в человека, опора на положительное в нем, формирование деятельностного подхода «помоги себе сам».
- Коммуникативность – способность к быстрому и оперативному общению.
- Неразглашение конфиденциальной информации о человеке.

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

1. определить «место», на котором в момент обращения находится ребенок, выявить, в чем состоит его проблема, каковы сущность и причины его жизненного неблагополучия;
2. установить «место», куда он хочет прийти, совместно с ним создать образ того состояния, которого он хочет достичь (представление о благополучии, степень реальности его достижения), то есть определить направление и наметить пути реабилитации;
3. помочь подопечному добраться до своей цели, осуществить свои желания.

## **2. Оценка результатов программы и ее эффективности**

### **2.1. Организация контроля и оценки**

Оценка результатов

1. Основные показатели:

- процессуальные - сколько участников было охвачено за время осуществления программы, сколько встреч проведено и др.;
- результирующие: сколько пар полностью реализовали программу, каковы приобретенные в ходе программы умения и навыки наставляемого (например, повышение культуры планирования) или изменение отношения к чему-либо (обретение новых жизненных перспектив, повышение самооценки), насколько он удовлетворил свой запрос;
- информационные (данные координатора и партнеров, территория реализации программы);
- количественные (число сертифицированных тьюторов, число подготовленных наставников, число стартовавших пар, число завершивших программу пар, число наставляемых по категориям ТЖС, число проведенных мероприятий программы по категориям);
- качественные (прирост степени профессионального самоопределения наставляемых, уровень удовлетворенности участников программы (по категориям), степень готовности продолжить участие в программе (наставники) или рекомендовать ее сверстникам (наставляемые) – и др.).

2. Процедуры оценки:

- самооценка наставляемых. Организуется через устные и письменные опросы, беседы, шкалирование и т.д.;

- оценка со стороны кураторов, тьюторов, координаторов программ. Возможные методы: опросы, беседы, наблюдение (внешнее и включенное, явное и скрытое), анализ работ (портфолио) наставляемых;
- оценка со стороны наставников (применяется только в конце программы);
- оценка сторонними специалистами помогающих профессий (педагог-психолог, учитель-дефектолог), при наличии объективированных процедур такой оценки по тем или иным показателям.

Одним из рекомендованных методов оценивания является субъективно-определяющий метод. В процессе могут принимать участие все члены программы и эксперты. Они оценивают эффективность проекта, аргументируют свое мнение и выставляют баллы (ставят отметку на шкале).

## 2.2. Показатели и критерии оценки результативности программы наставничества

В соответствии с особенностями рассматриваемой практики, ее непосредственные результаты для наставляемого лежат в области образовательного и личностно-развивающего направления.

Тип изменений	Образовательное	Личностно-развивающее
Личностные	Наличие личных образовательных целей. Показатели: признает наличие цели, формулирует цель.	Навыки самоменеджмента Показатели: завершил программу; сообщает, что развил данные навыки.
Межличностные	Навыки сотрудничества со взрослым (учителем, наставником и т.д.). Показатели: завершил программу; удовлетворен сотрудничеством с наставником	Успешная коммуникация на темы личного развития
Социально-значимые	Образовательные планы Показатель: составил с наставником образовательный маршрут	Личностно-значимые планы Показатель: составил с наставником образовательный маршрут

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

Результативность программы оценивается по показателю: составил с наставником образовательно-профессиональный маршрут как отдельный продукт.

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

Процедуры: наблюдение (сбор кейсов тьюторами программы), анкетирование, опросы. Данные процедуры признаны организаторами программы (координаторы, тьюторы, кураторы) оптимальными по сочетанию трудоемкости, объема и объективности полученной информации, прозрачности программы.

В расширенных форматах оценивания оценивается также удовлетворенность и рост компетенций всех групп участников, не только наставляемых. Например, карты самооценки. Куратор программы наставничества, использует, для самодиагностики следующую таблицу, указав баллы по шкале от 1 до 10.

	Критерии	Количество баллов
Практический опыт	Определения варианта реализации программы в заданных условиях	
	Организация предварительного, подготовительного и основного этапа программы	

	Организация текущего и итогового оценивания программы	
	Популяризация программы	
Умения	Определять тип и особенности программы наставничества, границы ее применения	
	Подбирать наставников и тьюторов	
	Составлять общий график программы	
	Интерпретировать статистические и качественные данные оценки и наблюдения	
	Оценивать риски программы	
Знания	Типология программы наставничества	
	Структура программы наставничества	
	Условия результативности и эффективности программы наставничества	
	Особенности подростков и молодежи как участников программы наставничества	
	Обязанности территориального координатора	
	Типичные сложности при организации и реализации программы, меры по их предупреждению	

Наставник использует для самодиагностики следующую таблицу, указав баллы по шкале от 1 до 10

	Критерии	Количество баллов
Практический опыт	Успешность взаимодействия с детьми и подростками, не относящимися к ближнему кругу общения	
Умения	Устанавливать деловые отношения с подростками	
	Разрешать нестандартные и конфликтные ситуации	
	Использовать активное слушание	
	Формулировать и задавать открытые вопросы	
	Помогать подростку осуществить рефлексию	
	Брать ответственность за свои решения	
	Проявлять эмпатию и сопереживать	
	Сохранять конфиденциальность	
Знания	Четкое представление о цели наставничества	
	Правила программы	
	Рекомендуемое содержание встреч наставников и наставляемых	
	Обязанности наставника, тьютора, куратора, координатора	

**План мероприятий по реализации программы наставничества «Учитель-ученик»**

№ п/п	Наименование мероприятия (деятельность по его подготовке)	Сроки проведения	Мероприятия	Ответственные
1	Планирование	сентябрь	Сформировать базы наставников и наставляемых, изучение запросов, анализ информации по классам, выявление детей в ТЖС, актуализация списков детей «группы риска», детей состоящих на профилактическом учете. Подбор кандидатов на роль наставников, из числа классных руководителей, педагогов, учителей.	Куратор программы Тьютор программы
2	Организация	октябрь	Проведение отбора наставников по критериям в соответствии с поставленными целями программы.	Куратор программы Тьютор программы
		октябрь	Проведение тьютером методической работы с наставниками, обеспечение наставников необходимым пакетом методических разработок по взаимодействию в парах и группах (Приложение1). Разработка памятки наставника (Приложение2).	Куратор программы Тьютор программы Наставники
		ноябрь-апрель	Организация работы наставнических пар. Куратор и тьютер обеспечивают сопровождение для взаимодействия в парах и группах.	
3	Мотивация	ноябрь-апрель	Проведение работы с наставляемыми для становления мотивации к получению новых знаний, приобретения нового опыта, приобщения к культуре, спорту и т.п.	Куратор программы Тьютор программы Наставники
4	Координация	ноябрь, январь, март	Составление графика встреч для обсуждения промежуточных результатов. Организация сбора обратной связи от наставников, наставляемых и тьютора для мониторинга эффективности реализации программы; проведения промежуточного контроля за процессом реализации программы.	Куратор программы Тьютор программы Наставники
5	Анализ и контроль	апрель-май	Установка обратной связи от наставников, наставляемых и тьютора. Подведение итогов мониторинга влияния программы на наставляемых; сравнение с установленными показателя эффективности реализации программы. Составление отчета о реализации программы наставничества. Поощрение наставников.	

			Создание информационно-презентационных материалов для продвижения примера успешной реализации программы наставничества через медиа, участников, партнеров	
--	--	--	---	--

**ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ВСТРЕЧ НАСТАВНИКОВ И НАСТАВЛЯЕМЫХ  
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПЕРВОЙ ВСТРЕЧИ (ЗНАКОМСТВА)  
НАСТАВНИКА С НАСТАВЛЯЕМЫМ**

Основной целью знакомства с ребенком на первой встрече является установление контакта, важно попытаться завоевать доверие ребенка. Для этого нужно сначала с ним просто поговорить, и лишь потом задавать интересующие вопросы.

Полезнее первую встречу провести в комфортной непринужденной обстановке (в отдельном кабинете, при полном отсутствии посторонних лиц, на свежем воздухе, в сквере, где разговор может состояться более открытым и доверительным). В процессе встречи можно поиграть, порисовать с детьми, чтобы они привыкли и перестали смущаться.

Основная задача первого общения с ребёнком – узнать о нем, о его жизненной позиции, взглядах, увлечениях как можно больше, расположить его к вашему совместному общению. Важно отметить, что возникшим доверием нельзя злоупотреблять и выведывать сведения, которыми ребенок не хотел бы делиться с посторонним человеком. Продолжительность первого интервью с ребёнком составляет 15-30 минут, без учёта совместного планирования будущих мероприятий.

Примерный план проведения встречи

- Здравствуй! Давай с тобой знакомиться. Меня зовут.... А тебя как зовут? (Как можно тебя называть? Как можно к тебе обращаться?)

- В ближайшие два месяца мы будем с тобой периодически встречаться, общаться, о чём-то говорить, что-то обсуждать, решать какие-то вопросы или проблемные ситуации, ставить цели. С настоящего времени я твой наставник.

- Ты знаешь, кто такой наставник и чем он занимается?

- Если ты не против, давай мы поговорим о тебе.

- Сразу хочу тебя предупредить: воспитывать я тебя не буду, ругать и критиковать за какие-то поступки тоже не буду. Потому надеюсь, что у нас сложатся доверительные отношения. Я ведь тоже смогу с тобой делиться своими мыслями и что-то рассказывать из своей жизни. Как ты к этому относишься?

- Как ты отнёсся к тому, что тебе пришлось стоять перед такой большой комиссией и отвечать на их вопросы? Что ты чувствовал в тот момент? Что тебе помогло «выстоять»? Дайте комментарий, о том, что в жизни бывают ситуации неприятные, и все люди допускают ошибки, важно другое, как человек может с этим справиться и кто с ним рядом в этот момент. Можете привести какой-то момент из своей жизни или обсудить ситуацию из кино?

- А как думаешь ты, такие ситуации влияют на дальнейшую жизнь человека?

Поблагодарите ребенка за честный взрослый разговор, что он открылся, высказывался, подчеркните его смелость, похвалите и плавно перейдите на то, чтобы побольше узнать об интересах и предпочтениях ребенка.

- А ты можешь рассказать чем тебе нравится заниматься? Что тебе нравится в людях? Какие фильмы тебе нравятся? У тебя много друзей?

Во время беседы давайте так же информацию о себе, относительно тех вопросов, которые задаете?

- Расскажи, с кем ты живёшь дома? Обычно ребенок на 1-е место ставит наиболее значимое для него лицо, к которому он испытывает чувство привязанности. На последнем месте ребенок называет наименее значимое для него лицо. - Ты хотел бы что-нибудь рассказать о своей семье? Если ребёнок хочет поговорить о своей семье, необходимо его выслушать без критики и оценки родителей. Если ребёнок не хочет говорить о своей семье, на этом можно прекратить расспросы и перейти к совместному планированию встреч (учитывая цели и



задачи, обозначенные наставнику в рекомендациях). - Замечательно! Видно, что ты любишь свою семью (маму; папу; брата/сестру; дедушку/бабушку). Теперь, кроме родителей и твоих друзей, у тебя буду ещё я. И давай мы вместе с тобой запланируем наши следующие встречи. *Спланируйте ближайшие даты встречи, место и приблизительное время встреч, чтобы вам обоим было удобно, ориентируйтесь, прежде всего, на возможности ребенка (обозначьте даты, которые точно не подойдут). Зафиксируйте даты в ежедневнике, или подготовьте заранее себе и ребенку бланк календаря, для фиксации встреч, этот ритуал придает серьезности общению и учит ребенка соблюдать договоренности, при наличии мобильного телефона обменяйтесь контактами, так же следует договориться о том, как вы будете связываться друг с другом. Перейдите к прощанию, предупредив, что ваше общение и встреча подходит к концу.* - Как хорошо у нас получается работать вместе. Я этому очень рад. И вообще, я рад нашему знакомству, надеюсь, мы будем дружить. - Следующая наша встреча состоится, как мы договорились и будем с тобой рассуждать о (в зависимости от сценария и темы, которую вы собираетесь обсудить).

## **ВСТРЕЧА 2. МОЕ БУДУЩЕЕ. УЧИМСЯ СТАВИТЬ ЦЕЛИ**

На этой встрече с подростком обсуждаются темы: «Каким я вижу свое будущее», «Будущее как возможность. Как мне туда попасть», «Какая помощь и от кого мне может быть нужна в движении к моему будущему». Очень важно обсудить эти вопросы, это позволит ученикам развить навыки, которые будут полезны им как в настоящее время, так и в будущем. Важно поощрять и мотивировать непрерывность получения образования. Вы можете следовать следующему СЦЕНАРИЮ при общении со своим подопечным: **Шаг 1.** Поприветствуйте подопечного, узнайте, как он добрался к вам, помогите ему расположиться, приготовить все необходимое для беседы (папку, бумагу, ручку), выключить звук на телефоне. Уточните для подростка, будете ли Вы принадлежать вашему общению полностью или может быть так, что Вам придется отвлечься, объясните это исключительностью дела, которое может Вас отвлечь. **Шаг 2.** Уточните самочувствие подростка. Поделитесь тем, что произошло у вас важного с момента вашей последней встречи, спросите, что важного произошло у него. Также, Вы можете предложить подростку воду или чай. **Шаг 3.** Назовите тему сегодняшней встречи. Скажите что-то вроде «Знаешь, в своей жизни я уже убедился (убедилась), как важно представлять свое будущее и планировать шаги к нему, и сегодня мы обсудим это вместе». **Шаг 4.** Поощрите подростка рассказать Вам, каким он видит свое будущее. Если подросток испытывает затруднения в том, чтобы сформулировать ответы, предложите ему сделать рисунки или выписать ключевые слова на бланке «Каким я вижу свое будущее», обсудите их. При необходимости, расскажите историю или приведите пример. **Шаг 5.** Предложите обсудить, что может приблизить нас к своему будущему. Выслушайте ответы подростка. Просите его привести примеры. Сообщите, что в жизни очень важна постановка цели и составление плана.

**Шаг 6.** Как ставить перед собой цели и достигать их. Алгоритм, который следует обсудить:

- Выбери цель, которая является важной и значимой, но также и реалистичной.
- Выдели шаги, необходимые для достижения поставленной цели. Лучший способ достижения чего-либо - делать это шаг за шагом.
- Пропиши, к кому и за какой помощью тебе нужно обращаться в своем движении к цели.
- Расскажи какому-нибудь взрослому важному для тебя человеку о своем плане. Обсуди. Если сомневаешься в полученных рекомендациях, обсуди с другими взрослыми, которым доверяешь.
- Скорректируй план.
- Никогда не бойся допустить ошибку. Если ты не выполнишь какой-либо этап, то не стоит думать, что все не удалось. Следует определить, что пошло не так и попытаться исправить это. Подробнее мы обсудим, как быть с неудачами и ошибками, на отдельной встрече.
- Следует думать о достижении поставленной цели. Следует думать только о хорошем при достижении поставленной цели.

**Шаг 7.** Заранее сообщите подростку о том, что встреча близится к завершению. Спросите, нужно ли более глубоко обсудить какую-либо тему, нужно ли поговорить о чем-нибудь еще. **Шаг 8.** В конце встречи наставник и подросток могут взять на себя обязательства по тому, что они делают до следующей встречи (наблюдение, поиск информации и так далее). Обязательства должны быть взаимными и добровольными. Необходимо соблюдать ритуал: каждый записывает свои обязательства. Наставник учит этому подростка. **Шаг 9.** Вместе уточните и запишите день, время, место следующей встречи. Подросток может использовать для записей шаблон календаря, который вы ему подготовили. **Шаг 10.** При прощании, обязательно поблагодарите подростка за встречу и сформулируйте, что для Вас в ней было важным, спросите о его настроении и самочувствии.

Дополнительный материал можно использовать в ШАГЕ 6

«MOVER - Двигатель, источник энергии»

Нарисуй таблицу с пятью столбцами с названием M-O-V-E-R, в каждом столбце запиши максимальное количество элементов. После заполнения столбцов выбери самые важные критерии успеха.

### **ВСТРЕЧА 3. КРУГ ДРУЗЕЙ, ЗНАЧИМЫЕ И ВАЖНЫЕ ЛЮДИ В МОЕЙ ЖИЗНИ**

На этой встрече с подростком можно обсуждать вопросы: «С кем я дружу», «Кто является для меня старшими друзьями, наставниками», «Что помогает нам дружить и поддерживать дружбу», «Кого бы я хотел видеть среди своих друзей». Важно подчеркнуть для детей то, что важно замечать отличия между людьми. Также, постарайтесь поговорить с подростком о том, как меняется дружба в современном мире, нащупать идеи о том, как друзья влияют и будут влиять на его дальнейший жизненный путь. Вы можете поднять самооценку молодого человека следующими способами

- Выразите свое расположение без слов, используйте открытые позы, благожелательные интонации.

- Выслушайте его, похвалите его, поддержите его.

- Расскажите о своих схожих ситуациях.

- Личным примером, помогите подростку определить возможные границы открытости.

- Предложите ему работать вместе, над совершенствованием своих навыков помогающих поддерживать отношения с людьми.

С подростком иногда нужно просто помолчать или послушать его, не торопиться в попытке охватить тему. Особенно, если чувствуется напряжение или подросток закрывается. Вероятно, это травматичная зона.
--

Навыки общения, способность заводить и поддерживать дружеские отношения, понимание своего референтного круга, являются опорой в достижении жизненных целей, служат дополнительным ресурсом для личностного и профессионального развития. Это дополняет ощущение надежности и стабильности во внутреннем мире подростка. Тема дружбы - очень личная. Сценарий составлен с избыточными вариантами действий. Внимательно следите за реакцией подростка и своими ощущениями и оценивайте степень комфорта обеих сторон для возможности продолжать разговор в выбранном направлении. Так же оцените степень «глубины» погружения в тему. Возможны варианты: деловая беседа или более глубокий - личностная беседа, при условии наличия взаимного доверия. Вы можете подготовиться к обсуждению темы, используя теоретические материалы (см. далее БЛАНК 1)

Вы можете следовать следующему СЦЕНАРИЮ при общении со своим подопечным: **Шаг 1.** Соблюдайте привычный ритуал встреч: поприветствуйте подопечного, узнайте, как он добрался к вам, помогите ему расположиться, приготовить все необходимое для беседы (папку, бумагу, ручку), выключить звук на телефоне. **Шаг 2.** Поделитесь тем, что произошло у вас важного с момента вашей последней встречи, если есть пересечения с темой предыдущей встречи, постарайтесь выделить это. Спросите, что важного произошло у него. **Шаг 3.** Обозначьте тему встречи: «Круг друзей, значимые и важные люди, их роль в моей жизни». **Шаг 4.** Расскажите подростку о своих друзьях, которые у вас были в его

возрасте. В рассказе, вы можете опираться на эти вопросы: Изменился ли состав ваших друзей сегодня? Что для вас было важным в отношениях с друзьями? Случалось ли, что вы ссорились? Что позволяло вам помириться? Были ли случаи, когда дружба прекращалась? Что было причиной? Кто из друзей вашего детства и сегодня находится в вашем близком круге? Что для вас значат эти отношения?

\*Ваш рассказ поможет подростку задуматься о его ситуации взаимодействия с близкими людьми, расположит к продолжению общения в заданном вами формате открытости, определит степень возможного доверия. Внимание! Вы сами оцениваете степень и глубину открытости! **Шаг 5.** Поддержите желание подростка рассказать вам о его друзьях, значимых для него людях. **Шаг 6.** Поговорите о том, что для подростка является важным в дружбе. Вы можете «поиграть» - Запишите отдельно друг от друга ответ на вопрос: «Что я ценю в дружбе». (Запишите каждый на отдельном листе). Сравните свои записи и обсудите: «Какие характеристики совпали?», «В чем отличие ваших представлений о дружбе?». **Шаг 7.** Поделитесь с подростком, кто в вашей жизни сыграл заметную, важную для вас роль. Это могут быть знакомые вам люди или те, о ком вы знаете из рассказов, литературы; как реальные люди, так и герои художественных произведений, фильмов, мультфильмов. Как они повлияли на Вашу жизнь? Чему вы у них научились? За что Вы могли бы сказать им «спасибо»?

\* На встрече вы можете предложить подростку заполнить таблицу (БЛАНК 1). Или оставить это для его самостоятельной работы дома и обсудить на следующей встрече. **Шаг 8.** Совместно с подростком вспомните, какой образ будущего у него есть (обратитесь к материалам предыдущей встречи). Попросите его представить, кого он бы хотел взять в свое будущее из своих друзей, «учителей»? С кем бы ему хотелось «идти по жизни рядом»? Это могут быть реальные люди, уже известные ему, а могут быть образы, тех людей, с которыми ему хотелось бы быть? Что для него важно во взаимоотношениях с этими людьми?

Постарайтесь обратить внимание, насколько образ будущего подростка совпадает с представлением о близком круге его общения. Если они сильно отличаются, корректно обратите его внимание на это несоответствие. **Шаг 9.** Обратите внимание подростка, что дружба и сохранение отношений требуют желаний и усилий от каждого, находящегося в этих отношениях. Обозначьте важность умения дружить. Обсудите «Важные составляющие для сохранения дружеских отношений» (БЛАНК 2) Важные составляющие для сохранения дружеских отношений:

1. Сдерживать обещания.
2. Совершать небольшие добрые дела.
3. Быть лояльным. Лояльные люди преданы, надежны, благожелательны:
  - Хранят тайны
  - Избегают сплетен
  - Поддерживают других
4. Уметь слушать.
5. Признавать свои ошибки и просить прощения.

6. Устанавливать ясные ожидания **Шаг 10.** Заранее сообщите подростку о том, что встреча близится к завершению. Спросите, нужно ли более глубоко обсудить какую-либо тему, нужно ли поговорить о чем-нибудь еще. **Шаг 11.** В конце встречи вы можете договориться с подростком выполнить задание к следующей встрече (БЛАНК 3). Обязательства по выполнению задания должны быть взяты осознанно и добровольно. **Шаг 12.** Вместе уточните и запишите день, время, место следующей встречи. Подросток может использовать для записей шаблон календаря. **Шаг 13.** При прощании, обязательно поблагодарите подростка за встречу и сформулируйте, что для Вас в ней было важным.

### БЛАНК 1

Как правило, в нашей жизни встречаются люди, которые оставляют в ней след. Эта таблица поможет вам их вспомнить и понять, кто и чем помогает или может помочь вам двигаться к вашей мечте.

Мои «учителя» - это люди, которых я уважаю и чему-то у них учусь.	Их качества, которые я выделяю для себя как наиболее ценные.	Что бы я хотел у них узнать? Чему научиться?	За что я благодарен этому человеку?

### БЛАНК 2

ВАЖНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ДРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ:

1. Сдерживать обещания.  
Совершать небольшие добрые дела.
3. Быть лояльным. Лояльные люди преданы, надежны, благожелательны: Хранят тайны  
Избегают сплетен  
Поддерживают других
4. Умеют слушать.
5. Признавать свои ошибки и просить прощения.
6. Устанавливать ясные ожидания

### БЛАНК 3

МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ДРУЖБЫ.

1. Прежде чем дать себе или кому-нибудь обещание, подумай, сможешь ли ты его сдержать. Понаблюдай за собой, держишь ли ты обещания.
2. Напиши письмо человеку, другу или знакомому, которого ты бы хотел поблагодарить.
3. Постарайся всю неделю говорить о других только хорошее. Посмотри, удалось ли тебе это.
4. В разговорах с людьми постарайся больше слушать, чем говорить. Понаблюдай за своими впечатлениями. Что тебе удалось увидеть, почувствовать?
5. Если у тебя возникнет ситуация, за которую стоит извиниться, напиши записку с извинением, если не сможешь сказать его сразу человеку.
6. Вспомни ситуацию, когда у тебя и у другой стороны были разные ожидания. Подумайте вместе, как прийти к общему знаменателю. Совмести ваши ожидания.

Их ожидания \_\_\_\_\_

Мои ожидания \_\_\_\_\_

Как могло бы быть \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ПАМЯТКА НАСТАВНИКУ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЭФФЕКТИВНОМУ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С РЕБЕНКОМ

### **Относитесь к ребенку как к взрослому, ведь он уже взрослый.**

Подростки больше понимают себя и свое положение в обществе. Они уже не выглядят и не чувствуют себя детьми и пытаются приобщиться к взрослому миру. Этим объясняется их борьба за право считаться взрослыми. Именно борьба, так как некоторые родители или лица, их заменяющие, или пытаются воспрепятствовать ребенку стать взрослым. Они привыкли за все эти годы относиться к нему как к несмышленому ребенку — постоянно следить, контролировать и решать за него. Если раньше ребенка это просто не устраивало, то теперь он категорически против этого. Подросток будет добиваться своей независимости, возможно, это выльется в открытый конфликт, который может закончиться побегами, самовольными уходами и девиантным поведением. Лучшее, что может сделать родитель, воспитатель или наставник для ребенка в этот период, это относиться к нему как к взрослому. Стать взрослым для подростка - это, прежде всего, перенять у значимого взрослого умение отвечать за себя, за свое настоящее и будущее, чтобы самостоятельно определять свою жизнь.

### **Придерживайтесь демократического (авторитетного) стиля воспитания.**

Чтобы относиться к ребенку как к взрослому, достаточно придерживаться демократического стиля отношений. Распространенное представление о подростках, как о вечно спорящих и конфликтующих с взрослыми, является правдой, если взрослые придерживаются авторитарного стиля, с постоянным контролем и приказами. Если же взрослый, осуществляющий воспитательную функцию по отношению к ребенку, систематически и последовательно придерживается демократического стиля воспитания, разговаривает и сотрудничает с ребенком, то проблема конфликтов будет минимизирована. При демократическом стиле воспитания взрослый выступает для ребенка в роли друга, старшего товарища, наставника, которого не боятся, а уважают и прислушиваются. **Родитель, воспитатель, наставник должен уважать и признавать право ребенка** быть личностью с собственным мнением, желаниями и взглядами, как на свою собственную жизнь, так и на мир в целом. Если эти взгляды сомнительны, лучше не ставить ультиматумы и не критиковать ребенка, а говорить с ним спокойно, обращаясь к аргументам, к его «мозгу», а не чувствам. Это все может не дать моментального эффекта, но навык ведения диалога и здравые аргументы останутся в сознании подростка и в будущем дадут положительные результаты. В своей работе с детьми необходимо избегать приказов и выговоров; нет ничего конструктивнее и продуктивнее спокойного разговора двух равных людей. Сотрудничество взрослого и ребенка - самая предпочтительная форма отношений, важно договариваться с ребенком, он способен отлично вас понять.

### **Передайте ответственность ребенку. Поддерживайте его самостоятельность.**

Цель любого взрослого, осуществляющего функцию образования, развития и воспитания — помочь ребенку стать личностью, способной самостоятельно организовывать свой жизненный путь. Передавать ребенку ответственность за себя не только в таких вопросах как самообслуживание, уборка комнаты, выполнение домашних заданий и пр., а в вопросах, подразумевающих ответственность за содержание своей настоящей и будущей жизни (выбор школы, специализации в классе, дополнительных занятий, друзей, выбор, способов времяпровождения, профессии и прочее).

### **Необходимо помнить, что выбирать за подростка неэффективно в первую очередь для него самого.**

Когда ребенок выбирает сам, он и только он, берет ответственность за себя. Выбор — это тяжелая умственная работа, приходится думать какой вариант наиболее подходящий, а иногда и какой наименее худший. Отметим, что современные формы работы с детьми позволяют моделировать ситуации выбора (это, прежде всего, игровые формы и проектная

деятельность). Задача взрослого «воспитателя» помогать, советовать, показывать различные варианты, разъяснять перспективы, предупреждать о подводных камнях. Важно достичь такого взаимодействия с подростком, чтобы он понял, что его жизнь отныне лишь в его руках, это позволит ему серьезно задуматься о том, к чему ведет его настоящее и что ждет его в будущем.

#### **Дайте свободу, а не запреты.**

Свобода — это ответственность, пробы и ошибки. Чем больше будет организовано ситуаций, в которых подросток сможет сделать свой выбор, за который он будет нести ответственность, прежде всего перед собой, тем более успешно он сможет адаптироваться в социуме. Чем ребенок самостоятельнее, тем больше у него уверенности в себе. Он реалистичнее оценивает свои способности, он знает свои границы и возможности. Он готов активнее развиваться и выбирать для себя только лучшие жизненные пути. Самостоятельность и ответственность за себя - это отличные способы тренировать префронтальную кору (область мозга), которая активно формируется в период подросткового возраста. Она отвечает за такие важные функции, как планирование, самоконтроль, организованность, способность делать выводы, прогнозировать будущее, критическое мышление и т.д. Эти функции формируются в мозге человека последние и требуют активной тренировки. Учитывая эти факты, при взаимодействии с подростком необходимо создать специальные условия и в целом атмосферу, способствующую развитию у него данных качеств.

#### **Расширяйте и поощряйте общение и социальные связи.**

Одна из главных задач специалиста, родителя, наставника - создать для подростка такие условия, чтобы он умел становиться частью группы, активно выстраивать и проживать отношения между ее участниками. Успех в любом возрасте, в большинстве видов деятельности, все больше зависит от эффективности взаимодействия с людьми. Поэтому важно организовывать такое образовательное и досуговое пространство, где подросток смог бы научиться разбираться в своих эмоциях, управлять ими, распознавать эмоции и намерения других людей.

**Важно поощрять интересы подростка и общение с другими детьми** как в школе, так и после нее. Особое значение для подростка представляет общение, связанное с культурой и общественной жизнью: мода, музыка, спорт, компьютерные игры, кино, живопись, литература, политика, различные социальные течения и многое другое. Это как раз те сферы досуга, в которых параллельно решается несколько задач: во-первых, обеспечение потребности подростков в общении, во-вторых, упрочение чувства товарищества, возрастание степени консолидации, стимулирование трудовой активности, выработка жизненной позиции, обучение нормам поведения в обществе и принятие их. Учитывая тот факт, что подросткам важнее находиться именно в группе людей с такими же интересами, специалисту или наставнику можно использовать групповые формы работы с учетом интересов, способностей, талантов.

**Следует избегать запретов на общение подростков с другими людьми** (сверстниками или взрослыми), наоборот, следует создавать такие ситуации, в которых подростки смогут сполна познать мир отношений между людьми: первую влюбленность, дружбу, разочарование и пр. Например, разыграть ток-шоу с насущной и волнующей их темой, или организовать акцию, посвященную расширению социальных контактов. Основной страх любого родителя, специалиста – если не ограничивать круг общения, то подросток попадет в дурную компанию. Такая ситуация безусловно может произойти в случае, если подросток не занят и у него много свободного времени от того, что нет серьезного увлечения вне школы или досуговая деятельность его не спланирована и не организована специальным образом. Важно дать возможность приобщиться к той компании сверстников или взрослых, у которых имеются продуктивные интересы, у которых не остается сил и времени на бездумное времяпровождение и поиск авантюры. Практически у каждого подростка есть

увлечения и тяга к общению, и их важно соединить вместе — вовлечь ребенка в круг детей с такими же интересами.

**Помните о том, что подростку необходимо проводить время наедине с самим собой, для обдумывания и осознания мыслей, чувств, переживаний.** Таким образом, эмоциональный интеллект, контроль над своими эмоциями и поведением можно улучшать только через общение с другими людьми, как с взрослыми, так и с ровесниками.  
**Поддерживайте контакт с подростком.**

Подросток, так или иначе, не все равно ориентируется на взрослых, несмотря на то, что он ярко может демонстрировать обратное. Дети стремятся проводить время с взрослыми – родителями, педагогами, наставниками, но при условии, что взрослые не «пилят» морализирующими беседами в позиции «я воспитатель – ты воспитуемый» про учебу и советами как жить, как думать и что делать. Современные подростки расположены к интересным людям, будь то родитель, учитель, тренер, или другой взрослый с интересной жизнью, к которым хочется тянуться и быть похожим на них.

**Чтобы быть интересным взрослым, способным вдохновить и стать авторитетом для ребенка, требуется постоянная непрерывная работа над собой, личностное и профессиональное развитие, а также соблюдение в общении некоторых рекомендаций.**

*Не навязывайтесь ребенку.* Подросток автономен и стремится проводить время с друзьями. Но у него всегда должна быть возможность побыть с вами. Находите время и желание для общения с ребенком, искренне интересуйтесь жизнью ребенка.

*Разделяйте с ребенком его чувства.* Когда ребенок расстроен, переживает трудности, важно поддержать его именно эмоционально, но только если он готов к этому. Утешьте его, скажите, что понимаете, что он чувствует, можете привести пример из своей жизни т.п. Не столь важно решить проблему ребенка, как просто эмоционально поддержать его.

*Искренне интересуйтесь увлечениями ребенка.* Попытка навязать подростку свои вкусы и предпочтения - провальна, предоставьте ребенку инициативу в выборе способов провести свободное время.

*Разговаривайте на серьезные темы.* Подростку интересны многие острые и сложные темы вроде политики, социальных проблем, нравственности, технологий, будущего. Специально организованный просмотр кинофильма поможет завести такой разговор и ненавязчиво выстроить обсуждение, развивая множество навыков коммуникации, передать знания о взрослой жизни и потренировать критическое мышление подростка. К серьезным разговорам также можно отнести и обсуждение планов ребенка на жизнь, к чему он стремится, кем хочет стать, как планирует этого достичь, но разговоры должны возникать не сами по себе, а внутри специально организованных мероприятий, в том числе досуговых, например, во время экскурсии или образовательного путешествия.

*Будьте примером поведения.* Ребенок лучше всего усваивает модели поведения, которые наблюдает в реальности. И никак не те, которым вы учите на словах.

**Выберите индивидуальный путь в образовании.** Специалистам, наставникам, работающим с детьми важно помнить, что жизнь ребенка не должна вращаться вокруг школы, все больше вклад в развитие ребенка и успешность его будущего вносят различные дополнительные занятия вне школы, внеурочная деятельность.

**Образование ребенка в широком смысле должно быть индивидуализировано,** то есть исходить из его интересов и способностей, направленности его личности, строиться под каждого ребенка индивидуально. Школа не центр жизни ребенка. Центр жизни сам ребенок. Осознание себя, своего пути важнее, чем зазубривание предметов ради оценок. Если ребенок не знает себя, свои способности, таланты и желания, он может ошибиться с выбором будущего учебного заведения. Выходом из этого является создание условий для познания ребенком самого себя: на что направлены интересы ребенка и чем он хочет заниматься, какие у него есть возможности, способности и ограничения.

**Позволить ребенку исследовать свои интересы, используя возможности досуговой деятельности, имеющей компонент профессионального самоопределения.** Мир настолько огромен, сложен и интересен, что школа не способна полностью показать всю его насыщенность. И ребенок должен самостоятельно открывать новые грани мира, изучать, чем бы он мог заниматься. Он может в спокойном темпе постоянно экспериментировать со своими интересами на протяжении практически всего подросткового периода, все больше углубляясь и разбираясь в себе. Нельзя понять, что ты имеешь к чему-то интерес и задатки, не узнав и не попробовав это даже в ситуациях, моделирующих реальность (здесь так же актуальны игровые формы работы от сюжетно-ролевых игр, до практикумов, имитирующих какую-либо профессию). Поэтому поддерживайте действия ребенка по изучению мира профессий и различных увлечений. Лишь перепробовав много вариантов, разобравшись, что нравится, а что нет, подросток может понять себя и сделать оптимальный выбор.

**В деятельности по профессиональному самоопределению подростка важно помочь ему с выбором профессии.** Профессиональный выбор подростка, к сожалению, в большинстве случаев происходит по «детскому» сценарию, то есть за подростка принимают решения взрослые, как показывает практика, чаще и сами дети предоставляют выбор случаю или взрослому. Необходимо включать подростков в деятельность, в которой ребенок приступит к активному поиску подходящей профессии, при этом осознавая свои реальные возможности. Следует развивать истинные способности и предпочтения подростка. Важно наполнять жизнь детей такими мероприятиями, в которых они могли бы тренировать креативность мышления, умения проектировать, это поможет быстро приспособляться к изменяющимся условиям жизни и находить нестандартные выходы из различных жизненных ситуаций.

**Наставнику или иному специалисту, работающему с подростками лучше отказаться от гендерных стереотипов.** Обывательские представления о том, что девочки не способны к техническим наукам или мальчики не могут играть в театре и т.п. — вредны для ребенка. Подобные убеждения способны в результате привести к проблемам во взрослой жизни ребенка. Например, неуверенность в своих способностях в ряде занятий у девочек или неспособность проявлять эмоции у мальчиков. Гендерные стереотипы часто заставляют детей, даже с выраженными способностями, отказаться от выбора той или иной профессии (например, отказ девочек от технических специальностей и точных наук). Такие стереотипы созданы обществом и не имеют под собой реальных оснований. Человек любого пола имеет способности и право заниматься любой профессией, тем более в современном обществе.

#### **Способы поддержания самооценки подростка**

1. Поддерживайте теплые и крепкие отношения с ребенком, сохраняйте доверие.
2. Помните про утомляемость подростка в пубертатный период (ребенок становится вялым, неуклюжим, быстро устает и долго спит - это нормальные явления).
3. Будьте аккуратны с заявлениями о внешности ребенка.
4. Признавайте и хвалите успехи ребенка. У подростка сильная потребность в признании и уважении, которую нужно поддерживать. Замечайте успехи ребенка и хвалите его. Важно в похвале обращать внимание не столько на то, какой ребенок способный и молодец, а на то, что стало причиной его успеха — его усилия и работа. Таким способом вы сможете выработать у ребенка позицию, что успех приходит благодаря усилиям, которые можно развивать, а не врожденным способностям.
5. Не увлекайтесь критикой ребенка. Если ребенок допустил ошибку, обсудите ее спокойно и один раз, максимально отстраненно от личности ребенка. В случае неудач объясняйте ребенку, что каждый человек в чем-то лучше и хуже других. Что нельзя быть лучшим во всем. Но всегда можно стать лучше, приложив усилия.
6. Признавайте свои ошибки. Не бойтесь признать свою ошибку, и не скрывайте ее от ребенка. Позвольте ребенку поправить вас. Это позволит снять с ребенка страх неудачи и



поможет ему больше рисковать. Ребенок должен знать, что ошибка — это нормально и что учиться нужно всю жизнь, даже взрослому, а в случае неудачи — пытаться еще и еще раз.

7. Не сравнивайте ребенка с другими детьми или взрослыми. Он не должен равняться на детей ваших друзей или на вас в детстве. У него свой уникальный жизненный путь, и он абсолютно другой человек. Такие сравнения способны лишь вызвать чувство вины, что негативно скажется на уверенности и инициативности ребенка.

8. Сравните ребенка только с самим собой. Ребенок должен видеть, и гордиться своим прогрессом в развитии.

9. Откажитесь от общих фраз, ярлыков и оценок ребенка. Такие фразы токсичны и программируют ребенка, задавая определенные рамки поведения. Никаких: «руки-крюки», «нечего было и пытаться», «правильно о тебе говорят» и пр.