

МЕНТОРИ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕСУРСНЫЙ
ЦЕНТР НАСТАВНИЧЕСТВА

Рабочая тетрадь

№ 8



ПЛАНЫ

Рабочие тетради наставника – это серия практических пособий программы наставничества «Плюс один» национального ресурсного центра «МЕНТОРИ».

В серии восемь тетрадей, предназначенных для самостоятельного обучения наставников и использования в работе с наставляемым подростком:

рабочая тетрадь №1 "Введение в наставничество";

рабочая тетрадь №2 "Доверие";

рабочая тетрадь №3 "Родитель";

рабочая тетрадь №4 "Наставнические встречи";

рабочая тетрадь №5 "Эмоции";

рабочая тетрадь №6 "Мечты";

рабочая тетрадь №7 "Цели";

рабочая тетрадь №8 "Планы".

Автор-разработчик серии – Людмила Кудрякова, психолог, психотерапевт, работает в системе транзактного анализа и детской гештальт-терапии (модель Вайолет Оклендер), действующий член Европейской ассоциации транзактного анализа (ЕАТА).

Дорогой наставник!

Рабочая тетрадь «Цели» помогла Вам сформулировать и поставить перед собой цель. Пришло время действовать!

Этот этап может напугать подростка, заставить его сомневаться, возможно, даже обесценить все, так как потребуются реальные физические действия, в то время как прежде вся работа выстраивалась в мысленном, образном плане.

Ранее подросток укрепил свою самость, уверенность в себе, убедился, что он выбрал именно ту цель, которая отражает его истинные потребности и желания, а не навязанные извне.

Теперь ему предстоит поверить, что все возможно, что его мечта осуществима! Главное – не останавливаться и идти в ее направлении, пусть даже миллиметровыми шагами.

Вам предстоит построить путь к цели, разбив ее на подцели, составить график первых и последующих шагов, продумать их альтернативные варианты, учесть необходимые ресурсы и при этом отбросить страхи и оправдания.



ИНСТРУКЦИЯ

Тетрадь предполагает Ваше активное вовлечение в работу. Создавая ее, мы исходили из того, что наставничество для Вас – осознанное решение, поэтому Вы готовы вкладывать силы в результат.

В тетради много упражнений и мало теории. То, что Вас особо заинтересует, Вы сможете спросить при личной встрече с куратором, найти в интернете или обсудить с другими наставниками.

Упражнения можно применять на встречах с наставляемым, но прежде опробуйте их на себе, чтобы понимать, на что они рассчитаны, как устроены и какой результат могут принести. Кроме того, для Вас они будут полезны и потому, что позволят увеличить осознанность, спонтанность и уверенность при работе с наставляемым, что чрезвычайно важно для Вашего эффективного взаимодействия с подростком.

ЧТО ВАС ЖДЕТ В ЭТОЙ ТЕТРАДИ

I. КУМИРЫ И УЧИТЕЛЯ 3

II. ПЛАНИРОВАНИЕ 14

III. СОПРОВОЖДЕНИЕ 31

IV. ЗАВЕРШЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ 37

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 46

ВВЕДЕНИЕ

Это глава посвящена важной теме – поиску вдохновения в успехах и, что гораздо важнее, в неудачах известных людей. Подросток часто не знает и даже не догадывается, что у успешности есть вторая сторона медали – все те трудности и перипетии, которые пришлось пройти его кумиру. Поэтому когда он сам сталкивается с трудностями, он может быстро терять интерес и мотивацию продолжать.

Рассказывая ему о всех сторонах процесса, наставник закладывает базу для терпения и уверенности в своих мечтах и целях.

СЛОВА ВЕЛИКИХ

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

Бодо Шефер

Планирование без действий – это мечта.
Действия без планирования – это кошмар.

Японская поговорка

A large orange circle with a thick, scribbled border, centered on a white background. The text is placed inside the circle.

I.

КУМИРЫ
И УЧИТЕЛЯ

ИСТОРИИ УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ

Ответьте на вопросы:

1. Кем я восхищаюсь?
2. Кто меня вдохновляет?
3. На кого мне хочется быть похожим?
4. У кого мне хотелось бы поучиться?

Составьте список этих людей, героев, персонажей.
Ознакомьтесь с их историей.

Как им удалось стать такими?

Какие трудности они преодолели?

Что они делали, чтобы добиться своей цели?

Что им в этом помогло?

Заполните таблицу.

Далее Вы найдете несколько историй
успешных людей.

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

ИСТОРИИ УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ

Заполните таблицу.

Кем я восхищаюсь?	Что меня вдохновляет в этом человеке (персонаже)?	Что он делал, чтобы добиться цели?

Можно использовать в работе с наставляемым

ИСТОРИИ УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ

Какие сложности он преодолел?	Чему я могу у него поучиться?	Чем я похож на него?

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

История успеха Джоан Роулинг (автор книг о Гарри Поттере)



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

Дж. Роулинг (из речи перед выпускниками Гарварда)

История успеха Джоан Роулинг (автор книг о Гарри Поттере)

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

«Я считала себя самой большой неудачницей, которую знала», – говорит Дж. Роулинг.

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

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

История успеха Джоан Роулинг (автор книг о Гарри Поттере)

- Первую книгу («Гарри Поттер и философский камень») Джоан Роулинг закончила в 1995 году.
- Она посылала рукопись в издательства 12 раз и 12 раз получила отказ.
- Только через год рукопись была принята маленьким лондонским издательством, хотя его главный редактор был уверен, что Роулинг много не заработает на детских книгах, и советовал ей найти постоянную работу.
- С тех пор прошло 18 лет. Книги первого издания, выпущенные в твердом переплете тиражом 1000 экземпляров, теперь продаются по цене более чем \$30 000. За это время Роулинг написала еще 9 книг про волшебный мир. Серия стала самой продаваемой в истории после Библии!
- Бренд «Гарри Поттер» оценивается в \$15 млрд!

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

История успеха Джоан Роулинг (автор книг о Гарри Поттере)

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

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

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

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

Дж. Роулинг

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

Кто Ваш **КУМИР**?

Вспомните своего кумира. Подпишите его биографию.

В краткой форме запишите его путь к успеху.

Что он преодолел на этом пути?

Как Вы думаете, что помогло ему это сделать?

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

Ваши **ВЫВОДЫ**

Какие выводы вы можете сделать из историй своих кумиров?

Что помогло Джоан Роулинг добиться успеха?

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

ВАЖНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ!

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

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

Действия и только действия могут привести к успеху. Любой маленький шагок в направлении цели приближает нас к ней. Именно то, что кажется мелочью, ведет к большим целям!

II.

ПЛАНИРОВАНИЕ



Планирование

Основное назначение планирования – это определение возможных действий для достижения цели, прогнозирование последствий их выполнения и выбор наилучшего пути к цели.

Это процесс составления маршрута из текущего состояния в желаемое по кратчайшему пути. Результатом планирования является план действий.

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

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

ПРИТЧА ПРО ПЕРВЫЙ ШАГ

Англичанин мечтал устроиться на работу в престижную компанию, но ему это казалось невозможным.

«Там слишком много требований, я не справлюсь, я недостоин», – находил он отговорки, чтобы ничего не делать.

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

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

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

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

ПЕРВЫЙ ШАГ

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

Мой первый шаг:

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

ДЕКОМПОЗИЦИЯ ЦЕЛИ

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

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

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

ДЕКОМПОЗИЦИЯ ЦЕЛИ

Напишите свою цель на листе бумаги и задайте себе два простых вопроса:

Что для этого необходимо сделать?



Могу ли я это сделать прямо сейчас?

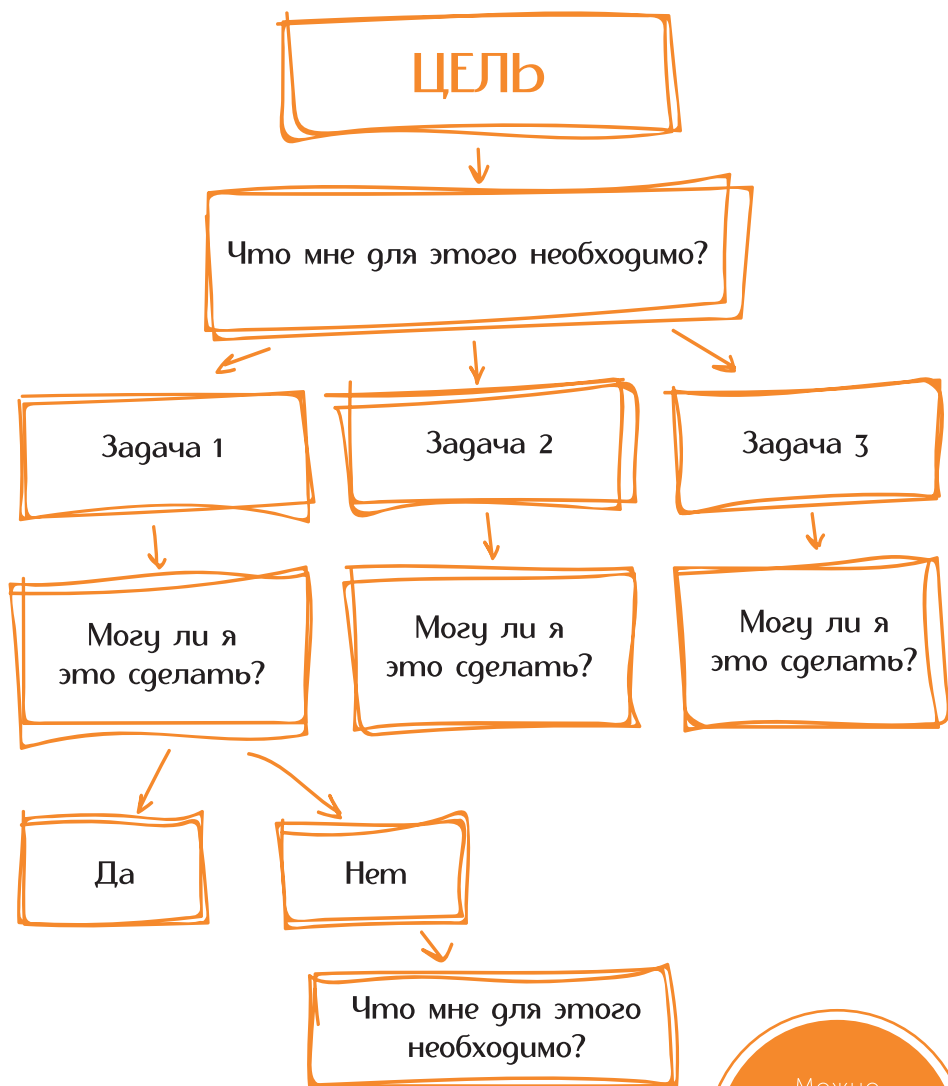


- Если ответ – **«Да»**, то разбивка данной ветки окончена; если ответ – **«Нет»**, то снова задайте себе первый вопрос.

Можно использовать в работе с наставляемым

Дробите цель до тех пор, пока не получите конкретные задачи – разовые или регулярные, выполнение которых займет от 15 минут до 1,5–2 часов.

ДЕКОМПОЗИЦИЯ ЦЕЛИ



Можно использовать в работе с наставляемым

пример

ОТЫГРАТЬ СВОЙ ПЕРВЫЙ

Научиться играть на гитаре

Собрать группу

Посещать курсы по игре на гитаре 2 раза в неделю

Купить гитару (1 месяц)

Предложить друзьям-единомышленникам

Найти курсы по игре на гитаре в течение недели

Найти магазины по продаже гитар

Посоветоваться с другом-музыкантом, какой лучше выбрать инструмент

Встреча с друзьями в течение месяца

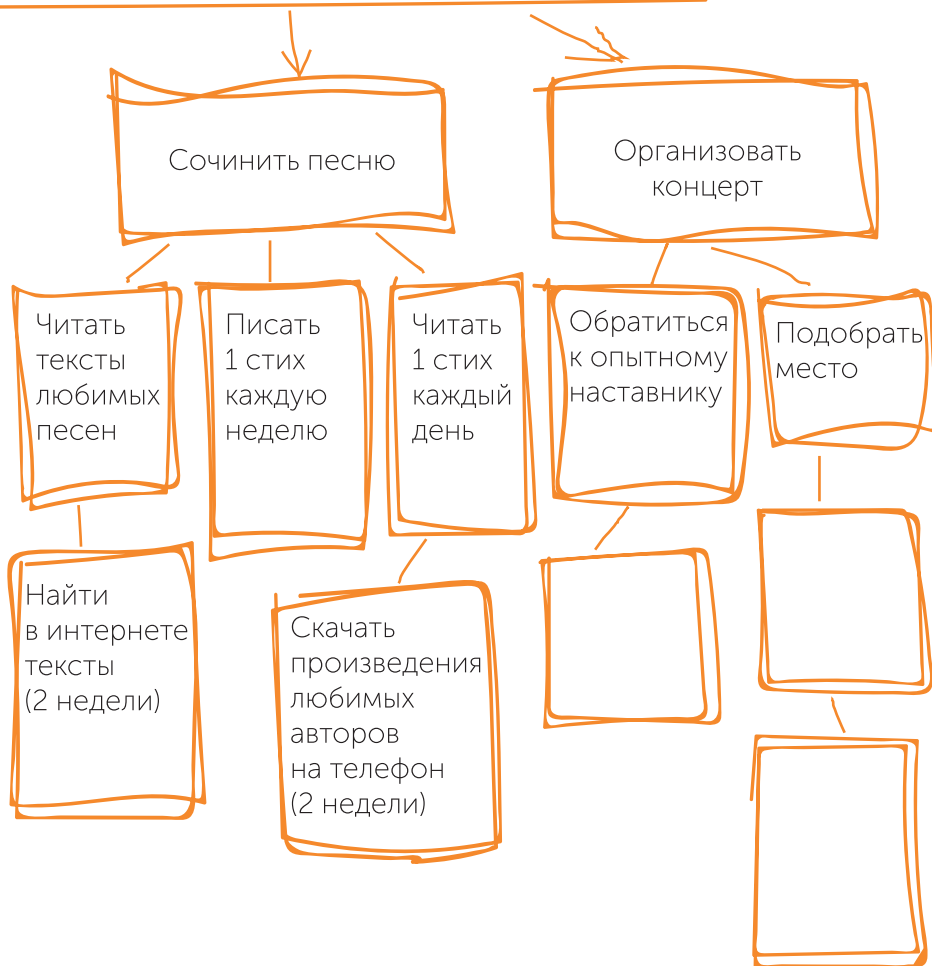
Анализ информации в интернете (2 недели)

Позвонить другу (1 неделя)

Можно использовать в работе с наставляемым

ДЕКОМПОЗИЦИИ ЦЕЛИ

КОНЦЕРТ К 20 ГОДАМ



ПОСТРОЙТЕ ДЕРЕВО ЦЕЛИ



ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

ЦЕЛЬ:				
Желательный результат (что в итоге хотите получить, как видите конечный результат)	Конкретные действия и шаги, чтобы получить наилучший результат	Сроки	Показатель эффективности (по каким результатам своей деятельности можно будет оценить, что Вы движетесь к поставленной цели)	Отметки о выполнении

ПЛАН

ЦЕЛЬ:				
Желательный результат (что в итоге хотите получить, как видите конечный результат)	Конкретные действия и шаги, чтобы получить наилучший результат	Сроки	Показатель эффективности (по каким результатам своей деятельности можно будет оценить, что Вы движетесь к поставленной цели)	Отметки о выполнении

ДЕЙСТВИЙ

ЦЕЛЬ:				
Желательный результат (что в итоге хотите получить, как видите конечный результат)	Конкретные действия и шаги, чтобы получить наилучший результат	Сроки	Показатель эффективности (по каким результатам своей деятельности можно будет оценить, что Вы движетесь к поставленной цели)	Отметки о выполнении

ДНЕВНИК ДЕЙСТВИЙ И ЧУВСТВ

Каждый вечер кратко записывайте все, что Вы сделали за день, что приближает Вас к цели, пусть даже это кажется Вам незначительным.

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

Если есть цель, то вся Ваша жизнь ведет Вас к ней. Даже то, что кажется шагом назад, на самом деле может приносить пользу. Возможно, Вы перетрудились, поэтому Вам нужно отдохнуть. Или Вам страшно. Или нужно себя наградить. Это нормально. Записывайте все, что Вы сделали. И не оценивайте.

1. *Дата.*
2. *Что я сделал?*
3. *Что я чувствовал?*

**Запишите основные идеи и мысли,
которые вы вынесли из этого
раздела.**

1

2

3

4

5

ЧТО ВАЖНОГО ВЫ УЗНАЛИ ДЛЯ СЕБЯ?

ВАШИ ВОПРОСЫ

Запишите вопросы, которые возникли у Вас в ходе изучения этого раздела.

1.

2.

3.

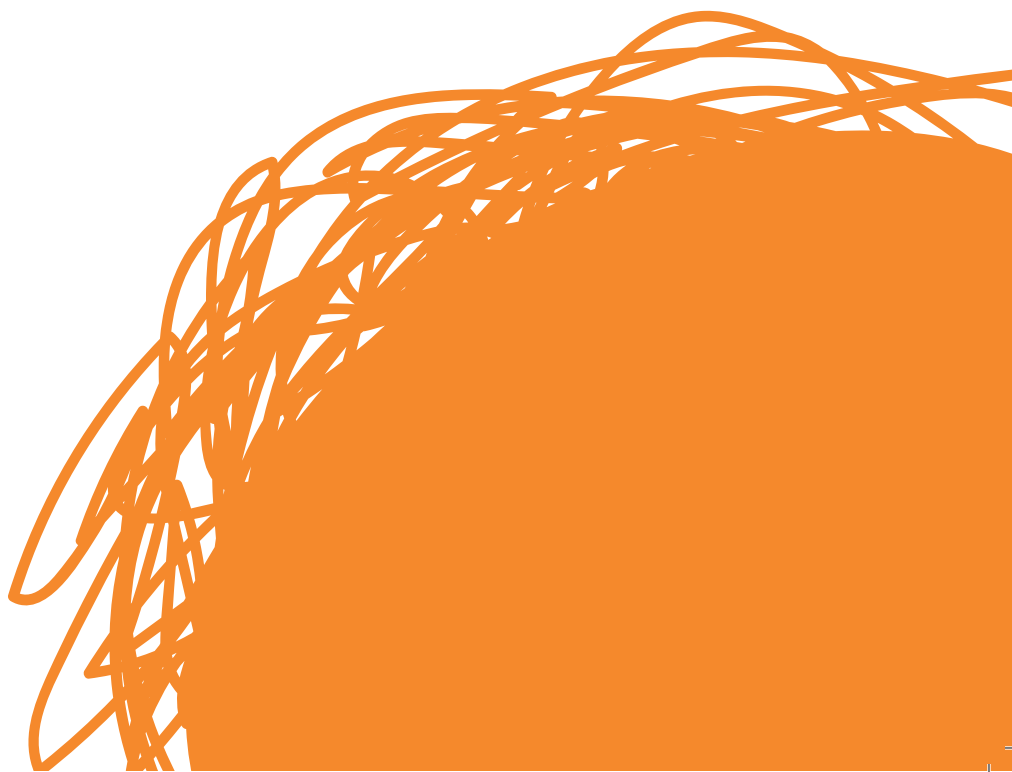
4.

5.



III.

Сопровождение



Сопровождение

Вы, как наставник, должны помнить о том, что подросток не всегда может самостоятельно совершить действия, которые он запланировал. Ваша задача – помочь ему их сделать. Вы – его опора и поддержка на пути к цели.

1. Узнавайте у подростка, как идут его дела. Не будьте навязчивым, не давите, а интересуйтесь и предлагайте помощь.

Плохой пример: «Ты должен был найти вчера вакансию. Почему ты этого не сделал?»

Хороший пример: «Я помню, мы говорили вот о таком шаге. Ты все еще согласен с ним? Или он вызывает у тебя сомнения и затруднения? Хочешь это обсудить подробнее? Я могу подсказать что-то или в чем-то помочь».

Сопровождение

2. Будьте готовы делать с подростком что-то вместе. Сходите с ним на первое пробное интервью или в институт на день открытых дверей. Пришлите ему интересную статью на тему, которая его волнует, чтобы потом обсудить ее с ним.

Плохой пример: «Ты уже взрослый и должен идти туда один».

Хороший пример: «Я понимаю, что ты делаешь это первый раз в своей жизни и это довольно волнительно. Я тоже хочу поддержки, когда делаю что-то в первый раз. Я могу составить тебе компанию, чтобы ты чувствовал себя спокойнее. Я буду рядом и смогу что-то подсказать».

Сопровождение

3. Возвращайтесь вместе с подростком к планам и карте цели. Обсуждайте и анализируйте опыт, который он будет получать, выполняя задуманное. Не настаивайте на жестком соблюдении сроков, это сильно снижает мотивацию и пугает подростка.

Плохой пример: «Ты слишком мало делаешь, поэтому ничего не достигаешь. Тебе нужно прикладывать больше усилий».

Хороший пример: «Я вижу, что мы с тобой отстаем от графика. Как думаешь, почему так получается? Может быть, тебе что-то непонятно, чего-то уже не хочется? А если не хочется, то почему? Что изменилось?»

Сопровождение

4. Помогайте подростку справляться с трудностями и отказами. Именно они убивают желание двигаться вперед.

Плохой пример: «Ну и что, что сказали «нет». Иди вперед. Что ты нюни распустил?»

Хороший пример: «Я знаю, что отказ – это очень болезненно, с ним тяжело справляться, а уж тем более двигаться дальше. Давай подумаем, что тебе сейчас может помочь. Я готов придумать вместе с тобой новый план».

Сопровождение

3. Помните, что именно подросток – автор своей жизни! Вы находитесь рядом. Все шаги и действия должны рождаться в совместном диалоге и в голове Вашего наставляемого. Он не занимается выполнением Ваших представлений о том, как правильно. Даже если Вы знаете, как правильно, позвольте ему совершать ошибки, ведь они тоже дают бесценный опыт.

Плохой пример: «Делай то, что я тебе сказал/написал. Это самый правильный путь».

Хороший пример: «У меня в жизни было что-то похожее, я могу поделиться с тобой тем, как я с этим справлялся, но ты вправе придумать свой способ. Я готов тебе в этом помочь».



IV.

ЗАВЕРШЕНИЕ
ОТНОШЕНИЙ

ЗАВЕРШЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ

Наставнические отношения, как и любые другие, заканчиваются. Это важная часть Вашей совместной работы с подростком, этому процессу стоит уделить отдельное время.

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

Далее мы подробнее поговорим о том, как завершать наставнические отношения.

ЗАВЕРШЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ

Вспомните и запишите ситуации, в которых Вы завершали отношения, используя дополнительные процедуры. Например, собирали коллег и отменяли Ваш переход на новую работу. В детских лагерях в качестве прощания устраивают специальные вечера.

Ситуация 1:

Ситуация 2:

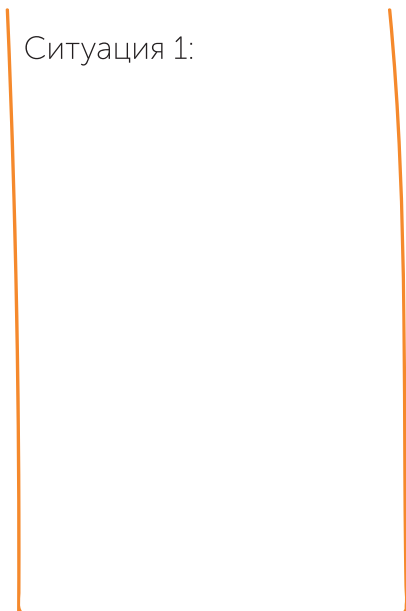
Ситуация 3:

Можно
использовать
в работе
с наставляемым


ЗАВЕРШЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ

Какие чувства Вы испытывали в каждой из ситуаций?

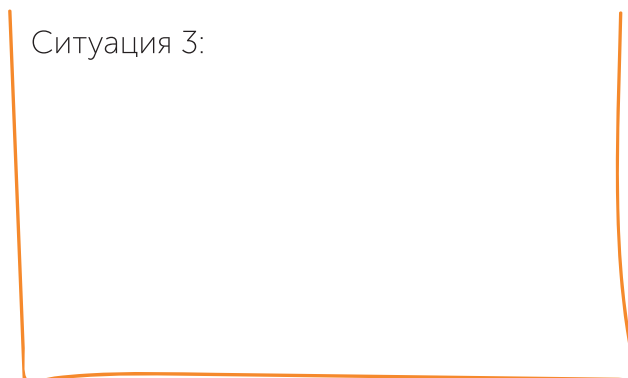
Ситуация 1:



Ситуация 2:



Ситуация 3:

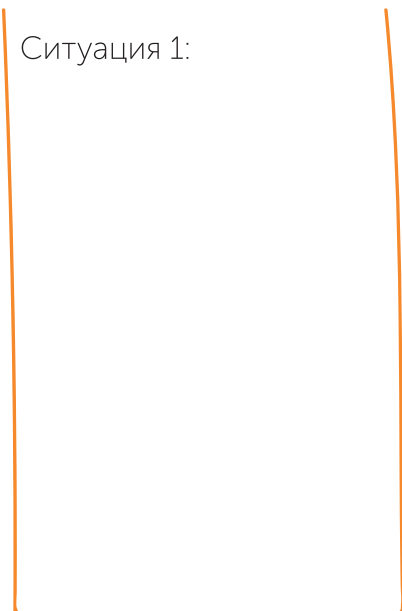


Можно
использовать
в работе
с наставляемым

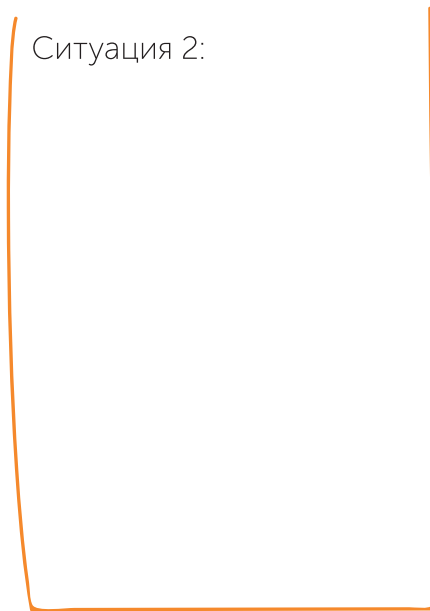
ЗАВЕРШЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ

Какие чувства Вы испытывали в каждой из ситуаций?

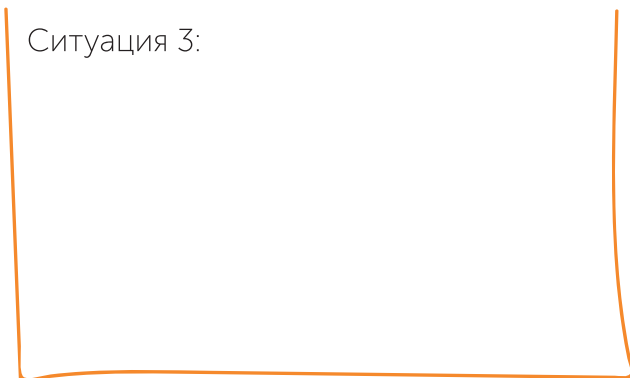
Ситуация 1:



Ситуация 2:



Ситуация 3:



Можно
использовать
в работе
с наставляемым

ЗАВЕРШЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ

Как ритуал завершения помог
Вам прожить это расставание?

Ситуация 1:

Ситуация 2:

Ситуация 3:

Завершение ОТНОШЕНИЙ

*Подумайте и запишите, какие ритуалы завершения
Ваших отношений с подростком Вы можете провести.*

1.

2.

3.

4.

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

ЗАВЕРШЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ

Что мы рекомендуем:

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

**Запишите основные идеи и мысли,
которые вы вынесли из этого
раздела.**

1

2

3

4

5

ЧТО ВАЖНОГО ВЫ УЗНАЛИ ДЛЯ СЕБЯ?

ВАШИ ВОПРОСЫ

Запишите вопросы, которые возникли у Вас в ходе изучения этого раздела.

1.

2.

3.

4.

5.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вот и подошло к концу Ваше обучение наставничеству. Теперь Вы многое знаете, умеете и многое понимаете про себя и про подростков.

Мы надеемся, что Вы будете получать удовольствие от наставнической деятельности, поддерживать ребят на пути осуществления их идей и целей, набирать новых наставляемых и держать с нами связь!

Мы же, в свою очередь, будем всячески помогать Вам и поддерживать, собирать новые материалы и отвечать на Ваши вопросы и запросы.

Ура!

Желаем Вам удачи!





Национальный ресурсный центр наставничества «МЕНТОРИ»

При поддержке «Рыбаков Фонда»

2018