

МЕНТОРИ

инициатива Рыбаков Фонда

Рабочая тетрадь

№ 2



ДОВЕРИЕ

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 школьником:

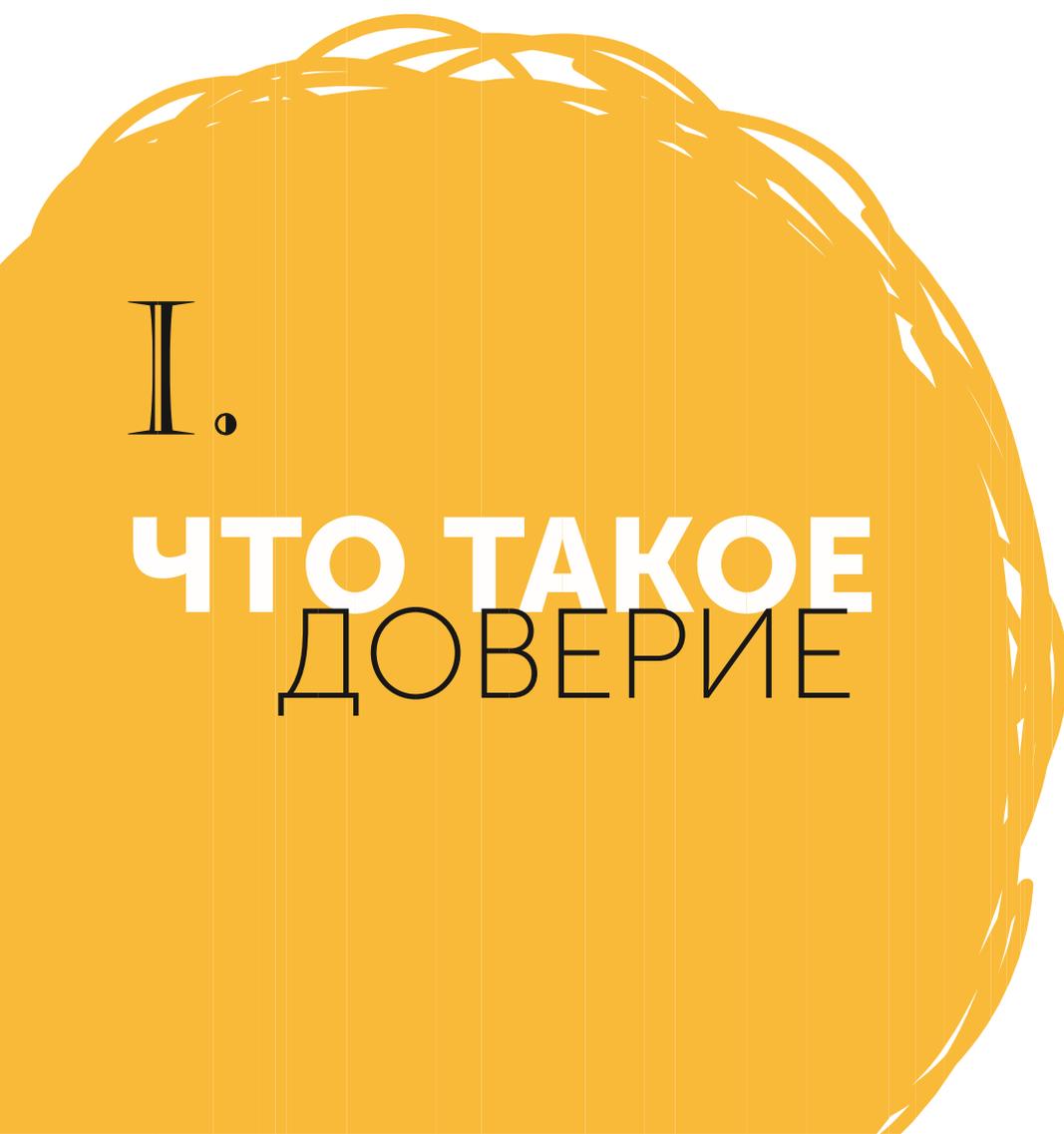
- рабочая тетрадь №1 "Введение в наставничество";*
- рабочая тетрадь №2 "Доверие";*
- рабочая тетрадь №3 "Родитель";*
- рабочая тетрадь №4 "Наставнические встречи";*
- рабочая тетрадь №5 "Эмоции";*
- рабочая тетрадь №6 "Мечты";*
- рабочая тетрадь №7 "Цели";*
- рабочая тетрадь №8 "Планы".*

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).

Тетради адаптированы педагогическим коллективом КГБОУ «Красноярская школа №5».

Дорогой наставник!

Эта тетрадь поможет тебе выстраивать доверительные отношения со школьником. Приглашаю тебя поразмышлять на тему о том, как можно построить доверительные отношения. Зачем они нужны человеку? Нужны ли доверительные отношения школьнику? А взрослому?



I.

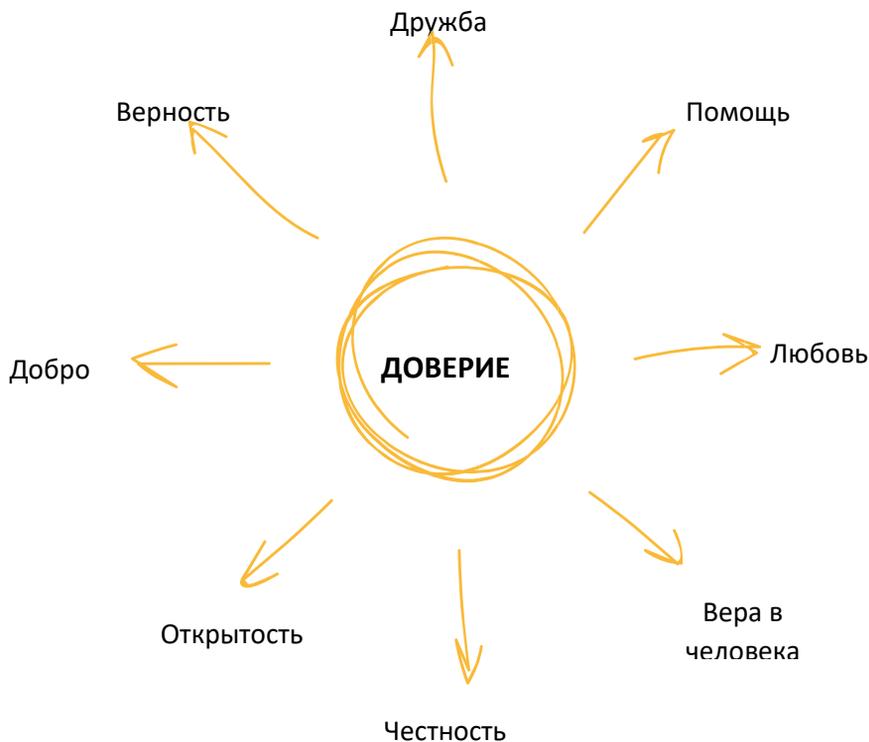
ЧТО ТАКОЕ ДОВЕРИЕ

ДОВЕРИЕ - ЭТО...

Доверие – это уверенность в честности и порядочности человека, вера в искренность его поступков.

Доверие необходимо между близкими людьми и друзьями.

Выбери и подчеркни, что для тебя значит доверие.



Выбери и обведи символ доверия.



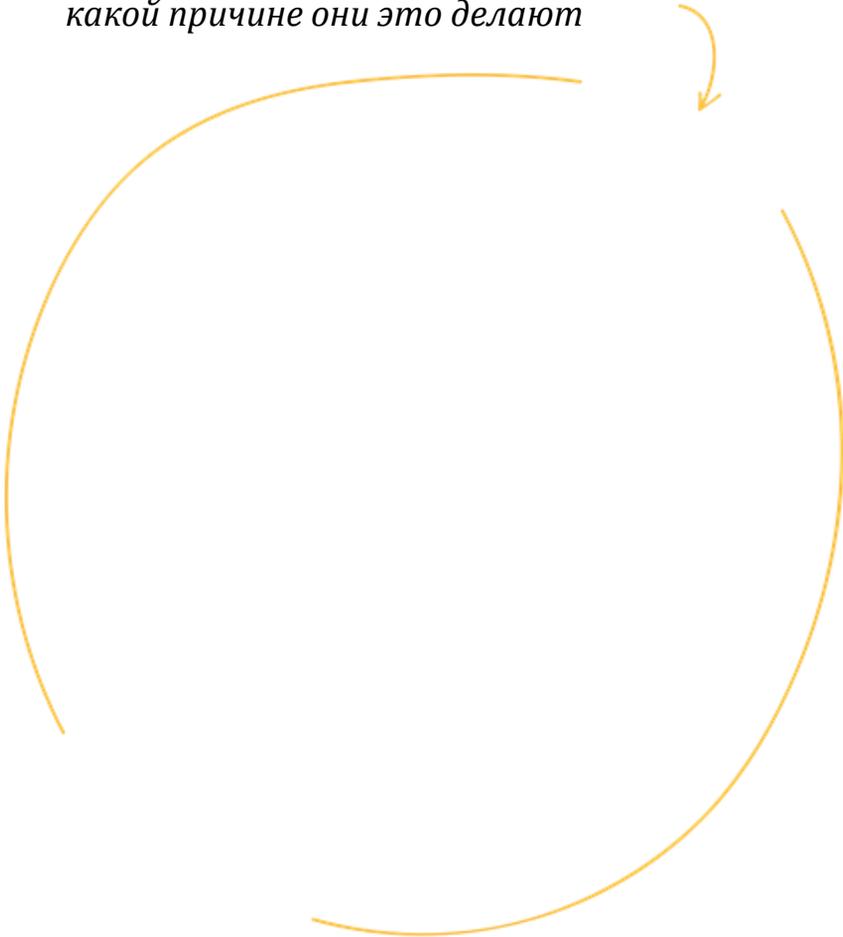
КОМУ ВЫ ДОВЕРЯЕТЕ?

*Подумай и запиши тех людей,
которым ты доверяешь*

*Теперь запиши, почему ты
доверяешь этим людям. Какие
есть на это причины?*

КТО ДОВЕРЯЕТ ВАМ?

Подумай, доверяют ли тебе люди и по какой причине они это делают



ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ДОВЕРИЯ

*Ниже перечислены правила,
которые помогут тебе при общении:*

Принятие: я знаю, что меня не отругают и не накажут за то, какой я есть и что я делаю;

Умение слушать: я знаю, что если я буду говорить, то меня услышат;

Умение слышать: я знаю, что человек будет хотеть понять то, о чем я говорю;

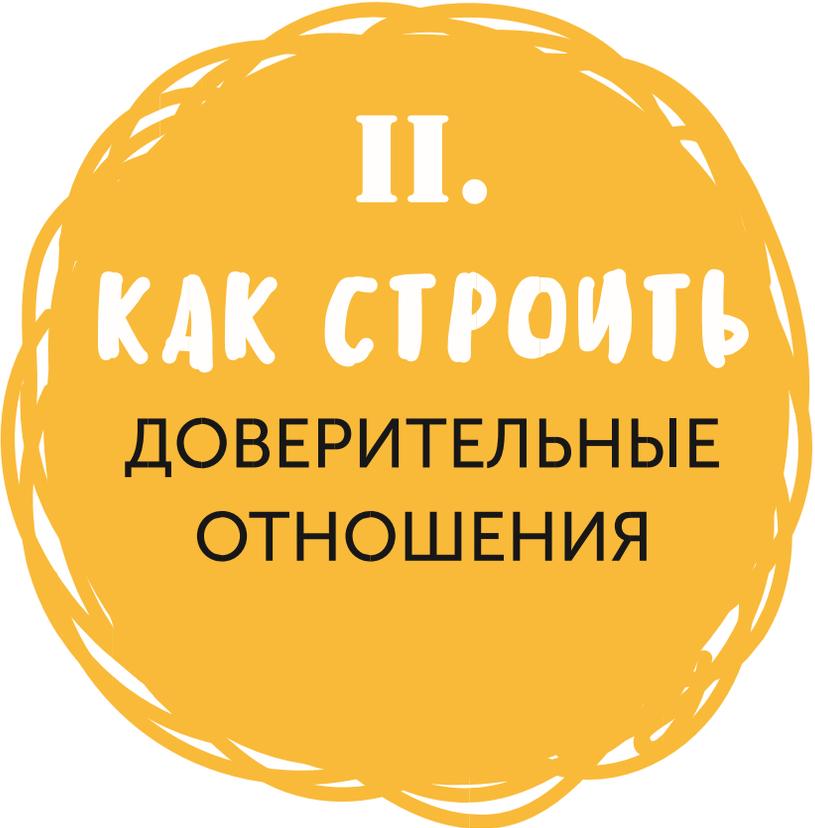
Умение задавать вопросы: я знаю, что Рая интересен другому, его вопросы помогут нам обоим понять, что со мной происходит и чего я хочу;

Равенство: я знаю, что человек, с которым я общаюсь такой же, как и я, никто из нас не хуже и не лучше, мы равны;

Честность и открытость: я знаю, что другой не будет обманывать меня;

Надежность: я могу рассказать абсолютно все без страха, что об этом все (особенно родители) узнают, и я знаю, что другой всегда придет на помощь;

Последовательность: я знаю, что будет происходить в ходе нашего общения и что другой не бросит меня.



II.

КАК СТРОИТЬ

**ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ
ОТНОШЕНИЯ**

ПРИНЯТИЕ

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

- 1) отсутствие критики по отношению к другому;
- 2) поддержка другого;
- 3) нормализация другого через подтверждение его видения мира.

КРИТИКА -

СПОСОБ ПОМОЧЬ ИЛИ НАВРЕДИТЬ?

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

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

Как вы думаете, чего ожидает ребенок?

КРИТИКА - СПОСОБ ПОМОЧЬ ИЛИ НАВРЕДИТЬ?

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

**Как вы думаете, что почувствует ребенок
в этот момент?**

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

КРИТИКА - СПОСОБ ПОМОЧЬ ИЛИ НАВРЕДИТЬ?

Очень важно хвалить и подбадривать другого человека, когда он что-то старательно делает.

Подумай и запиши вариант при котором школьник с удовольствием продолжит исследовать рисование и будет чувствовать поддержку.



РЕЗЮМИРОВАНИЕ

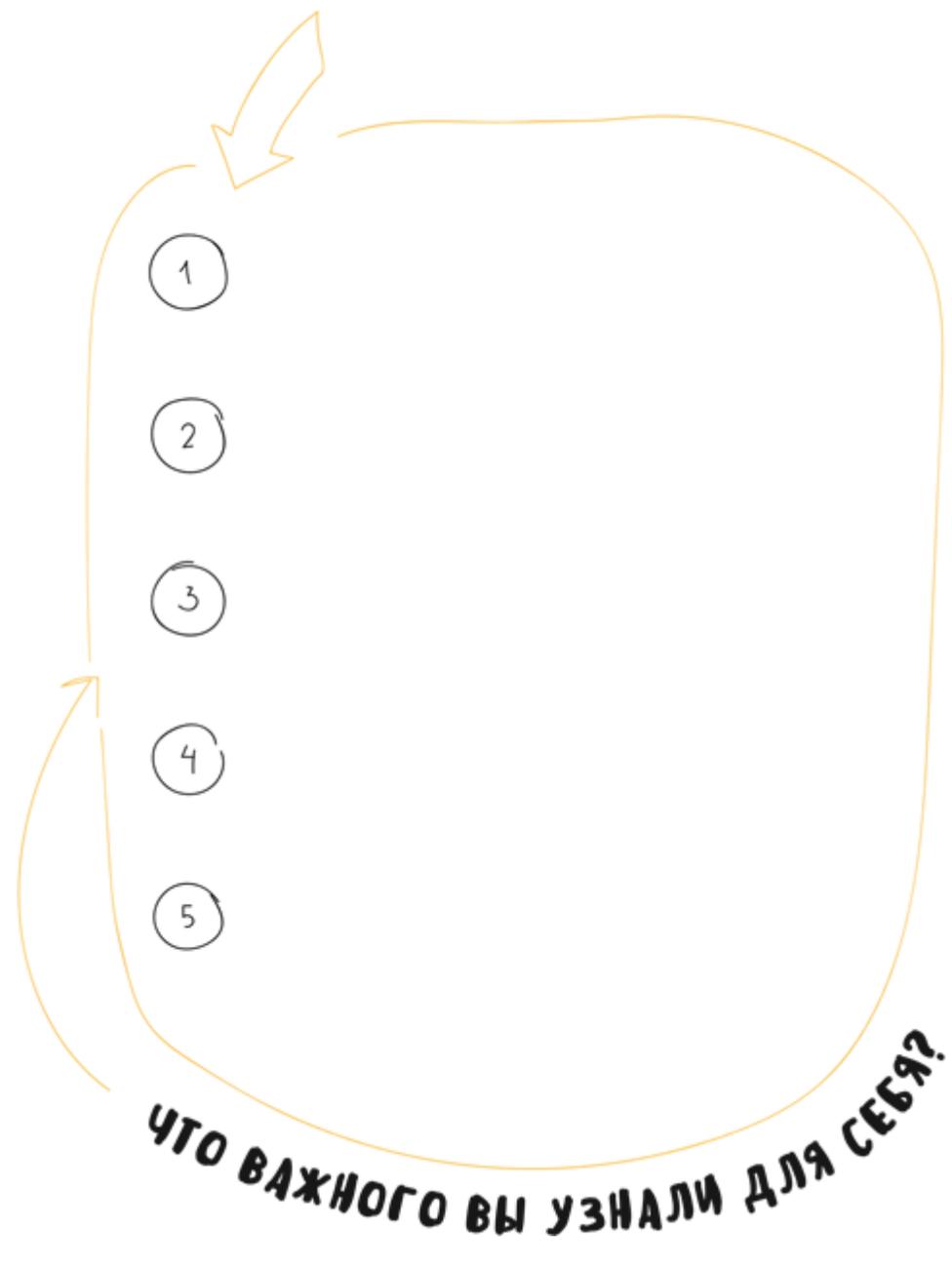
Важно подытожить то, что было сказано подростком, чтобы сложилась общая картина, которую Вы оба понимаете однозначно. Помните, что у подростка всегда есть право Вас поправить, ведь все-таки это он думает и чувствует, а значит, лучше знает, что с ним происходит.

Фразы, которые Вам пригодятся:

1. *Давай подведем итоги сказанного...*
2. *Опираясь на твои слова, можно сказать, что...*
3. *Резюмируя все сказанное тобой, можно сказать...*
4. *Главное, о чем ты сказал, - это...*

В конце каждой встречи важно подводить итоги. Вы можете задать подростку два простых вопроса:

1. *Что для тебя сегодня было важно?*
2. *Чего тебе сегодня не хватило?*



1

2

3

4

5

ЧТО ВАЖНОГО ВЫ УЗНАЛИ ДЛЯ СЕБЯ?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теперь ты знаешь много нового о построении отношений со школьником. Это большая работа и она требует терпения, времени и внимания.

И главное, стоит помнить, что отношения нужно постоянно поддерживать.

Желаем вам удачи!