

**ОБЩЕРОССИЙСКОЕ
ОБЩЕСТВЕННО-ГОСУДАРСТВЕННОЕ
ДВИЖЕНИЕ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ
«ДВИЖЕНИЕ ПЕРВЫХ»**

Первые

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
Значимый взрослый**

ОГЛАВЛЕНИЕ

Блок 1. Общий обучающий курс.....	4
1. Кто такой наставник и зачем идти в наставничество?.....	5
2. Зачем подростку наставник?.....	13
3. Цикл наставнической деятельности и типовые задачи наставника».....	15
4. Ценности и принципы наставничества.....	19
5. Компетенции и психологическая готовность.....	25
6. Психологические особенности подростков и специфика возраста в трудной жизненной ситуации.....	32
7. Дети с ОВЗ.....	37
8. Ресурсы наставника.....	39

Блок 2. Обучение кандидатов в наставники по взаимодействию с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей.....	49
1. Особенности социальной и психологической ситуации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.....	50
2. Травма утраты.....	52
3. Депривация и особенности эмоциональной сферы подростка из числа детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.....	59
4. Привязанность и удержание границ: специфика поведения детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.....	67
5. Мозаика развития: специфика развития детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.....	69
6. Юридические аспекты деятельности наставника: специфика взаимодействия с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей.....	72

Блок 3. Обучение кандидатов в наставники по взаимодействию с несовершеннолетними, состоящими на профилактическом учёте.....	76
1. Особенности социальной и психологической ситуации подростков, находящихся на профилактическом учёте.....	77
2. Мозаика развития. Специфика развития подростков, находящихся на профилактическом учёте.....	81
3. Специфика эмоциональной сферы подростков, находящихся на профилактическом учёте.....	87
4. Конфликты, их типы и причины конфликтов.....	93
5. Конструктивное общение и удержание границ.....	100
6. Юридические аспекты деятельности наставника: специфика взаимодействия с подростками, находящимися на профилактическом учёте.....	102

БЛОК 1. ОБЩИЙ ОБУЧАЮЩИЙ КУРС

КТО ТАКОЙ НАСТАВНИК И ЗАЧЕМ ИДТИ В НАСТАВНИЧЕСТВО?

О ПРОЕКТЕ «ЗНАЧИМЫЙ ВЗРОСЛЫЙ»

КТО ТАКОЙ НАСТАВНИК В ПРОЕКТЕ «ЗНАЧИМЫЙ ВЗРОСЛЫЙ»?

Наставник — это взрослый человек, который помогает подросткам справляться с жизненными трудностями, социализироваться и готовиться к самостоятельной жизни.

Наставники помогают подросткам адаптироваться в обществе, улучшать навыки коммуникации и общения с окружающими, находить новые полезные увлечения, расширять свой социальный круг и общий кругозор, лучше разбираться в себе, своих переживаниях и желаниях, ставить и достигать собственные цели, планировать свое будущее.

Они оказывают эмоциональную поддержку, мотивируют к достижению целей и помогают справляться с трудностями

Ключевые принципы проекта:

- Добровольность. Участие в проекте — это личная инициатива каждого участника.
- Безопасность. Нам важно быть уверенным в каждом наставнике.
- Законность. Все наши действия осуществляются в рамках правового поля Российской Федерации.
- Безвозмездность. Наставничество — это миссия, а не работа!
- Конфиденциальность. Этика участия в проекте предполагает неразглашение личных историй.
- Согласие. Формирование пары «наставник — наставляемый» происходит с согласия обеих сторон.

Кто может стать наставником:

- Гражданин Российской Федерации от 18 лет.
- Анимающий активную гражданскую позицию, патриот своей страны.
- Готовый безвозмездно передать свой опыт, умения, знания и стать положительным примером детям и молодежи.

Что делает наставник в проекте:

- Индивидуальная работа с ребенком.
- Консультативная помощь родителям/законным представителям.
- Взаимодействие с органами и учреждениями системы профилактики.
- Помощь в самоопределении и трудоустройстве/ временной занятости.
- Вовлечение в коллективную деятельность Движения Первых.

ОПРОСНИК ДЛЯ САМОДИАГНОСТИКИ «МОЯ МОТИВАЦИЯ БЫТЬ НАСТАВНИКОМ»

Опросник поможет вам проанализировать вашу мотивацию к деятельности наставничества. Пожалуйста, ответьте на вопросы честно, чтобы получить наиболее точные результаты. Ваши ответы помогут вам лучше понять свои цели и ожидания в роли наставника.

ВОПРОСЫ:

1. Альтруистическая мотивация

1.1. Чувствуете ли вы удовлетворение от мысли, что можете помочь подросткам найти своё место в жизни?

- **Очень часто**
- **Часто**
- **Иногда**
- **Редко**
- **Никогда**

1.2. Насколько важно для вас делать мир лучше и помогать другим?

- **Очень важно**
- **Важно**
- **Умеренно важно**
- **Малозначимо**
- **Не важно**

1.3. Чувствуете ли вы удовлетворение от помощи другим, участия в социальных и благотворительных проектах?

- **Очень часто**
- **Часто**
- **Иногда**
- **Редко**
- **Никогда**

2. Профессиональное и личное развитие

2.1. Видите ли вы в деятельности наставничества возможности для своего личностного развития?

- **Очень часто**
- **Часто**
- **Иногда**
- **Редко**
- **Никогда**

2.2. Интересует ли вас развитие своих профессиональных навыков в процессе участия в наставнической деятельности?

- **Очень интересуется**
- **Интересует**
- **Умеренно интересуется**
- **Мало интересуется**
- **Не интересуется**

2.3. Рассматриваете ли вы наставничество как новую перспективную для себя профессиональную роль?

- **Определённо да**
- **Отчасти да**
- **Пока не понимаю**
- **Скорее нет**
- **Точно нет**

3. Социальное признание

3.1. Насколько важно для вас получать признание в обществе?

- **Очень важно**
- **Важно**
- **Умеренно важно**
- **Малозначимо**
- **Не важно**

3.2. Чувствуете ли вы значимость своей работы, когда занимаетесь добровольческой деятельностью?

- **Очень часто**
- **Часто**
- **Иногда**
- **Редко**
- **Никогда**

3.3. Будет ли для вас важно получать общественное признание за наставническую деятельность?

- **Очень важно**
- **Важно**
- **Умеренно важно**
- **Малозначимо**
- **Не важно**

4. Эмоциональное удовлетворение от успехов наставляемых

4.1. Испытываете ли вы радость и гордость, когда видите успехи тех, кому помогали?

- **Очень часто**
- **Часто**
- **Иногда**
- **Редко**
- **Никогда**

4.2. Насколько для вас важно видеть конкретные результаты вашей работы в наставничестве?

- **Очень важно**
- **Важно**
- **Умеренно важно**
- **Малозначимо**
- **Не важно**

4.3. Нравится ли вам общаться с подростками?

- **Очень часто**
- **Часто**
- **Иногда**
- **Редко**
- **Никогда**

5. Взаимное обогащение

5.1. Согласны ли вы, что можете учиться у подростков так же, как и они у вас?

- **Абсолютно согласен**
- **Скорее согласен**
- **Отчасти согласен**
- **Скорее не согласен**
- **Абсолютно не согласен**

5.2. Замечаете ли вы, что общение с подростками помогает вам лучше понимать современные тренды и расширять ваши представления о мире и людях?

- **Очень часто**
- **Часто**
- **Иногда**
- **Редко**
- **Никогда**

5.3. Согласны ли вы с тем, что наставничество расширяет ваш взгляды на мир?

- **Абсолютно согласен**
- **Скорее согласен**
- **Отчасти согласен**
- **Скорее не согласен**
- **Абсолютно не согласен**

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ САМОДИАГНОСТИКИ

Обратите внимание на то, какой из пяти типов мотивации для вас является в большей степени выраженным.

Наиболее подходящими типами мотивации для наставнической деятельности будут **альтруистическая мотивация и взаимное обогащение**.

Если у вас ярко выражена мотивация **профессионального и личного развития**, подумайте о том, готовы ли вы при этом ставить на первое место интересы наставляемого ребёнка, а не собственные.

Если у вас ярко выражена мотивация **социального признания**, подумайте о том, готовы ли вы заниматься наставничеством ради самих детей, даже если вы не будете получать за это достаточно благодарности от общества.

Если у вас ярко выражена мотивация **эмоционального удовлетворения от успехов наставляемых**, подумайте о том, готовы ли вы работать с подопечными, которые не смогут достичь больших успехов из-за особенностей развития, здоровья или тяжёлой социальной ситуации.

МОЯ МОТИВЦИЯ БЫТЬ НАСТАВНИКОМ:

С КАКИМИ ДЕТЬМИ Я ГОТОВ РАБОТАТЬ:

С КАКИМИ ДЕТЬМИ МНЕ БУДЕТ СЛОЖНО РАБОТАТЬ:

ЗАЧЕМ ПОДРОСТКУ НАСТАВНИК?

НАСТАВНИК КАК ЗНАЧИМЫЙ ВЗРОСЛЫЙ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА

ЧТО ОТЛИЧАЕТ ЗНАЧИМОГО ВЗРОСЛОГО ОТ ВСЕХ ОСТАЛЬНЫХ ВЗРОСЛЫХ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА?

- Такой взрослый вызывает интерес у подростка: подростку интересна его биография, увлечения, мнение по разным вопросам.
- Подростку с таким взрослым комфортно и безопасно, он ему доверяет и получает от него эмоциональную поддержку и опору, именно к нему он будет обращаться в трудных для себя ситуациях.
- Подросток уважает взрослого и ориентируется на него. Такой взрослый представляется для подростка тем образцом взрослости, к которому он хочет стремиться. Поэтому мнение и оценка таким взрослым самого подростка будет иметь высокую значимость и формировать его представление о себе.

Значимый взрослый — это человек, рядом с которым подросток развивается, получает знания о себе и о мире, который непосредственно влияет на формирование его личности.

Наставник — это особый тип значимого взрослого, который целенаправленно работает над развитием и поддержкой подростка.

Задачи наставника:

- Помощь в социализации и адаптации в обществе.
- Преодоление трудностей в академической успеваемости.
- Профессиональное самоопределение.
- Формирование общечеловеческих ценностей.
- Понимание и принятие себя, эмоционально-волевое развитие.
- Развитие навыков самостоятельности.
- Поддержка в период проживания в учреждении.

ЦИКЛ НАСТАВНИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ТИПОВЫЕ ЗАДАЧИ НАСТАВНИКА

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ОТНОШЕНИЙ ПАРЫ «НАСТАВНИК — НАСТАВЛЯЕМЫЙ»

Этап 0. Предварительная подготовка и подбор пары

Этап 1. Знакомство

Этап 2. «Притирка»

Этап 3. Взаимодействие

Этап 4. Подведение итогов

Этап 5. Закрытие пары

Этап 6. Самостоятельное общение

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ: ОПРЕДЕЛИТЬ ЗАДАЧИ В РАБОТЕ С ПОДРОСТКОМ ПО ЭТАПАМ

Вы наставник, взаимодействуете с обычным подростком. Это мальчик Иван. Ему 15 лет, он учится на тройки, курит вейп втайне от родителей, любит гулять и играть в компьютерные игры. Придумайте, как строилось бы ваше взаимодействие с Иваном в рамках каждого этапа наставничества.

ЗНАКОМСТВО	КАКУЮ ИНФОРМАЦИЮ ВЫ СООБЩИЛИ БЫ ИВАНУ?
	ЧТО ВЫ РАССКАЗАЛИ БЫ О СЕБЕ?
	КАКИЕ СОВМЕСТНЫЕ ЗАНЯТИЯ ВЫ ПРЕДЛОЖИЛИ БЫ, ЧТОБЫ ПОЗНАКОМИТЬСЯ?

ПРИТИРКА

**КАКИЕ ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
ВЫ УСТАНОВИЛИ БЫ С ИВАНОМ?**

**ПРИВЕДИТЕ ПРИМЕР, КАКИМ ОБРАЗОМ ВАШИ ГРАНИЦЫ
МОГЛИ БЫ НАРУШАТЬСЯ И КАК ВЫ ИХ УДЕРЖИВАЛИ БЫ?**

**ПРИВЕДИТЕ ПРИМЕР, КАКИМ ОБРАЗОМ ВЫ МОГЛИ БЫ
НАРУШИТЬ ГРАНИЦЫ ИВАНА И КАК ЭТОГО НЕ ДОПУСТИТЬ?**

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

**КАКУЮ ЦЕЛЬ ВЫ ПОСТАВИЛИ БЫ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ
С ИВАНОМ?**

**КАКОЙ ОПЫТ, ЗНАНИЯ И НАВЫКИ ВЫ ХОТЕЛИ БЫ ЕМУ
ПЕРЕДАТЬ?**

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

ЧЕМУ ВЫ САМИ МОГЛИ БЫ НАУЧИТЬСЯ У ИВАНА?

ЗАКРЫТИЕ ПАРЫ

КАК ВЫ ПОНЯЛИ БЫ, ЧТО ЦЕЛЬ ВАШЕГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
ДОСТИГНУТА?

КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, КАКИЕ ДОСТИЖЕНИЯ МОГЛИ БЫ
ПОЯВИТЬСЯ У ВАС В ПАРЕ?

ЦЕННОСТИ И ПРИНЦИПЫ НАСТАВНИЧЕСТВА

ЦЕННОСТИ И ПРИНЦИПЫ НАСТАВНИЧЕСТВА В «ДВИЖЕНИИ ПЕРВЫХ»

Ценности наставничества в «Движении Первых»:

- Жизнь и достоинство
- Любовь к родине — России
- Дружба и поддержка
- Добро и справедливость
- Мечты, и их воплощение в жизнь
- Польза и конструктивная деятельность
- Командная работа
- Уважение к культуре, традициям, обычаям и верованиям друг друга
- Знание и защита истории России
- Служение Отечеству
- Традиционные семейные ценности

Принципы наставника:

- Обеспечение безопасности и создание условий для развития личности ребенка;
- Партнёрство и равноправие наставника и наставляемого;
- Диалог, основанный на уважении и понимании, как основа коммуникации;
- Ответственность — способность предвидеть последствия своих действий или бездействия и готовность принять эти последствия;
- Поддержка, принятие и доверие в отношениях между наставником и подростком;
- Постоянное самосовершенствование.

Принципы программы наставничества:

- Наставничество — это добровольная и безвозмездная деятельность, которая требует предварительного обучения наставников;
- Вступить в наставническую пару можно только по собственному желанию, что подчёркивает свободу воли участников;
- Взаимодействие наставника и наставляемого направлено на достижение конкретной цели в интересах подростка;
- Индивидуальный подход предполагает подбор наставника для конкретного подростка, а сопровождение пары специалистами на всех этапах её существования обеспечивает поддержку и развитие наставнических отношений;
- Конфиденциальность.

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ

«ЧТО НЕ ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ НАСТАВНИК»

Определите, правильно или неправильно действует наставник в каждой из ситуаций.

Кейс № 1

Наставник Алексей взаимодействует с подростком Иваном, который часто проявляет агрессивное поведение. На одной из встреч Алексей предлагает Ивану обсудить его учебные достижения и планы на будущее. В ответ Иван начинает кричать, обвиняя Алексея в том, что тот не понимает его проблем и давит на него. Иван становится всё более агрессивным, начинает размахивать руками и угрожает уйти.

КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, КАКИЕ ДЕЙСТВИЯ НАСТАВНИКА ТОЧНО БУДУТ НЕПРАВИЛЬНЫМИ В ДАННОЙ СИТУАЦИИ?

КАК НАСТАВНИК МОГ БЫ ПОСТУПИТЬ И ПОЧЕМУ?

**ЧТО МОЖНО СКАЗАТЬ НАСТАВНИКУ, ЧТОБЫ ПРИЗНАТЬ
ЧУВСТВА ПОДРОСТКА?**

**ЧТО МОЖЕТ СКАЗАТЬ НАСТАВНИК, ЧТОБЫ УСТАНОВИТЬ
ГРАНИЦЫ В ОБЩЕНИИ?**

КАК НАСТАВНИК МОЖЕТ ПОДДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА?

Кейс № 2

Наставник Марина в паре с подростком Аней, у которой наблюдаются признаки низкой самооценки. Аня часто отказывается выполнять задания, которые Марина предлагает, говоря, что у неё ничего не получится. Она избегает общения с другими подростками и часто замыкается в себе. На одной из встреч Марина предлагает Ане поучаствовать в групповом проекте, но Аня сразу отказывается, заявляя, что она ничего не умеет и всё равно всё испортит.

КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, КАКИЕ ДЕЙСТВИЯ НАСТАВНИКА ТОЧНО БУДУТ НЕПРАВИЛЬНЫМИ В ДАННОЙ СИТУАЦИИ?

КАК НАСТАВНИК МОГ БЫ ПОСТУПИТЬ И ПОЧЕМУ?

**ЧТО МОЖНО СКАЗАТЬ НАСТАВНИКУ, ЧТОБЫ ПРИЗНАТЬ
ЧУВСТВА ПОДРОСТКА?**

**ЧТО МОЖЕТ СКАЗАТЬ НАСТАВНИК, ЧТОБЫ УСТАНОВИТЬ
ГРАНИЦЫ В ОБЩЕНИИ?**

КАК НАСТАВНИК МОЖЕТ ПОДДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА?

МАНИФЕСТ НАСТАВНИКА

1. Наставник помогает наставляемому осознать свои сильные и слабые стороны и определить векторы развития.
2. Наставник является примером жизни, поведения и ценностей для наставляемого.
3. Наставнические отношения формируются в условиях доверия, взаимообогащения и открытого диалога.
4. Наставник ориентируется на близкие, достижимые для наставляемого цели, но обсуждает с ним долгосрочную перспективу и будущее.
5. Наставник предлагает свою помощь в достижении целей и желаний наставляемого и указывает на риски и противоречия.
6. Наставник не навязывает наставляемому собственное мнение и позицию, но стимулирует развитие у наставляемого своего индивидуального видения.
7. Наставник помогает наставляемому развить прикладные навыки, умения и компетенции.
8. Наставник по возможности оказывает наставляемому личностную и психологическую поддержку, мотивирует, подталкивает и ободряет его.
9. Наставник по согласованию с куратором может проводить дополнительные (в т. ч. выездные) мероприятия, направленные как на достижение цели наставнического взаимодействия, так и на укрепление взаимоотношений с наставляемым.
10. Наставник соблюдает обоюдные договорённости, не выходит за допустимые рамки субординации и не разглашает информацию, которую передаёт ему наставляемый.
11. Наставник может быть инициатором завершения программы, но перед этим обязан приложить все усилия по сохранению доброкачественных наставнических отношений.

КОМПЕТЕНЦИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ

ОПРОСНИК САМОДИАГНОСТИКИ КОМПЕТЕНЦИЙ НАСТАВНИКА

Оцените свои компетенции: коммуникацию, эмоциональный интеллект и умение удерживать психологические границы — по шкале в соответствии с опросником. В конце вы сможете подсчитать итоговые баллы и понять, насколько высокий уровень компетенций, необходимых наставнику, у вас есть.

ОЦЕНКА:

- 1 — полностью не согласен
- 2 — в целом не согласен
- 3 — не совсем согласен
- 4 — в целом согласен
- 5 — полностью согласен

ВОПРОС		1	2	3	4	5
1.	КОГДА ПОДРОСТОК ДЕЛИТСЯ СВОИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ О КОНФЛИКТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ, Я МОГУ ВЫСЛУШАТЬ ЕГО НЕ ПЕРЕБИВАЯ					
2.	КОГДА ПОДРОСТОК ДЕЛИТСЯ ТЕМ, ЧТО ЕГО РАССТРАИВАЕТ ИЛИ НЕРВИРУЕТ, Я ЛЕГКО МОГУ НАЙТИ СЛОВА ПОДДЕРЖКИ					
3.	КОГДА ПОДРОСТОК РАССКАЗЫВАЕТ О СВОЁМ НЕУДАЧНОМ ОПЫТЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ ИЛИ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ, Я МОГУ ПОДЕЛИТЬСЯ С НИМ СВОИМ ОПЫТОМ, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ					
4.	ЕСЛИ ПОДРОСТОК РАССКАЗЫВАЕТ МНЕ О СВОЁМ ПРОЕКТЕ, ГДЕ ЕСТЬ ОШИБКИ, Я МОГУ СКАЗАТЬ О НИХ КОНСТРУКТИВНО, БЕЗ КРИТИКИ ЛИЧНОСТИ					

ВОПРОС		1	2	3	4	5
1.	Я МОГУ СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ И НЕ ПОДАВАТЬСЯ НА ПРОВОКАЦИИ, ЕСЛИ ПОДРОСТОК ВЕДЁТ СЕБЯ АГРЕССИВНО И СПЕЦИАЛЬНО ПЫТАЕТСЯ МЕНЯ РАЗОЗЛИТЬ					
2.	Я МОГУ ВЫРАЗИТЬ ИСКРЕННЮЮ РАДОСТЬ И ГОРДОСТЬ ЗА УСПЕХИ НАСТАВЛЯЕМОГО					
3.	Я МОГУ СПОКОЙНО ОБЪЯСНИТЬ ПОДРОСТКУ, ЧТО МНЕ НЕ НРАВИТСЯ НЕУВАЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ С ЕГО СТОРОНЫ, И ПОПРОСИТЬ ЕГО СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ					
4.	Я МОГУ РАЗЛИЧИТЬ, КОГДА ДОСТАТОЧНО ПОГОВОРИТЬ И ПОДДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА, А КОГДА НУЖНА ПОМОЩЬ ПРОФИЛЬНОГО СПЕЦИАЛИСТА, НАПРИМЕР ПСИХОЛОГА					
5.	Я ЗНАЮ КАК И УМЕЮ УСТАНОВЛИВАТЬ ГРАНИЦЫ В ОБЩЕНИИ С ПОДРОСТКОМ					
6.	Я УМЕЮ ОСОЗНАВАТЬ СВОИ ПЕРЕЖИВАНИЯ И ПОНИМАЮ, КОГДА ПОДРОСТОК НАРУШАЕТ МОИ ГРАНИЦЫ					
7.	Я МОГУ БЕЗОПАСНО ПОДЕЛИТЬСЯ ЧУВСТВАМИ С ПОДРОСТКОМ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОНИ НЕГАТИВНЫЕ					
8.	Я УМЕЮ БЕЗОЦЕНОЧНО ДАВАТЬ ПОДРОСТКУ ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ О ЕГО ОШИБКАХ ИЛИ НЕПРАВИЛЬНОМ ПОВЕДЕНИИ					

Интерпретация:

Эмоциональный интеллект (вопросы 1, 5, 6, 10)

- от 0 до 12 баллов — у вас есть навыки эмоционального интеллекта, но для деятельности наставника необходимо повысить их уровень.
- от 13 до 16 баллов — у вас достаточно хорошо развиты навыки эмоционального интеллекта, но вы можете развить их еще лучше.
- от 17 до 20 баллов — у вас высокий уровень эмоционального интеллекта.

Коммуникация (вопросы 2, 3, 4, 12)

- от 0 до 12 баллов — у вас развиты навыки коммуникации, но для деятельности наставника необходимо повысить их уровень.
- от 13 до 16 баллов — ваши навыки коммуникации помогают вам справляться с трудными ситуациями в деятельности наставника, но вы можете усилить их еще больше.
- от 17 до 20 баллов — у вас отличные навыки коммуникации.

Личные границы (вопросы 7, 8, 9, 10)

- от 0 до 12 баллов — вы знаете, что такое личные границы, но для деятельности наставника необходимо развить навык удержания границ.
- от 13 до 16 баллов — вы умеете удерживать личные границы, но можете развить этот навык еще сильнее.
- от 17 до 20 баллов — вы отлично умеете устанавливать и удерживать личные границы.

ОПРОСНИК ГОТОВНОСТИ К НАСТАВНИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Оцените, насколько вы согласны с каждым утверждением, и поставьте любой значок в соответствующей ячейке.

ОЦЕНКА:

1 — полностью не согласен

2 — в целом не согласен

3 — не совсем согласен

4 — в целом согласен

5 — полностью согласен

ВОПРОС		1	2	3	4	5
1.	Я ВСЕГДА НА ОТЛИЧНО РЕШАЮ ВОЗНИКАЮЩИЕ ПЕРЕДО МНОЙ ЗАДАЧИ НАСТАВНИКА					
2.	ВЫБИРАЯ РОЛЬ НАСТАВНИКА, Я ХОРОШО ЗНАЛ(А) ЕЁ СОДЕРЖАНИЕ И УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ					
3.	Я БЕРУ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА РЕЗУЛЬТАТЫ И ДОСТИЖЕНИЯ СВОЕЙ НАСТАВНИЧЕСКОЙ ПАРЫ					
4.	Я ХОРОШО ВЫПОЛНЯЮ КАК ИНТЕРЕСНЫЕ ЗАДАЧИ, ТАК И ТЕ, ЧТО МНЕ НЕ ОЧЕНЬ НРАВЯТСЯ					
5.	Я ДОСТИГНУ УСПЕХА КАК НАСТАВНИК					
6.	Я ВСЕГДА ЗНАЮ, КАКИЕ ЗАДАЧИ ЕСТЬ У МЕНЯ КАК У НАСТАВНИКА И КАК ИХ РЕШАТЬ					
7.	ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НАСТАВНИКА ДЛЯ МЕНЯ ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНА					

ВОПРОС		1	2	3	4	5
1.	В СЛОЖНЫХ И РИСКОВАННЫХ СИТУАЦИЯХ НАСТАВНИЧЕСТВА Я НЕ ТЕРЯЮСЬ И КОНТРОЛИРУЮ СВОИ ДЕЙСТВИЯ					
2.	Я ХОЧУ ДОБИТЬСЯ ЗНАЧИТЕЛЬНЫХ УСПЕХОВ КАК НАСТАВНИК (НАПРИМЕР, ПОЛУЧИТЬ СТАТУС НАСТАВНИКА ГОДА)					
3.	ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НАСТАВНИКА ПРЕСТИЖНА И ВАЖНА					
4.	Я С УДОВОЛЬСТВИЕМ РЕШАЮ ТЕ ЗАДАЧИ, КОТОРЫЕ ВОЗНИКАЮТ ПЕРЕДО МНОЙ НА ПОПРИЩЕ НАСТАВНИЧЕСТВА					
5.	В ОПАСНЫХ И РИСКОВАННЫХ СИТУАЦИЯХ МНЕ ВАЖНЕЕ ОСТАВАТЬСЯ НАСТАВНИКОМ, ЧЕМ СОХРАНЯТЬ СВОЮ ЗОНУ КОМФОРТА					

Интерпретация:

1. Мотивационный компонент готовности к наставничеству.
Сумма значений по утверждениям № 1, 5, 9 — от 3 до 15 баллов.
2. Познавательный компонент готовности к наставничеству.
Сумма значений по утверждениям № 2, 6, 10 — от 3 до 15 баллов.
3. Эмоциональный компонент готовности к наставничеству.
Сумма значений по утверждениям № 3, 7, 11 — от 3 до 15 баллов.
4. Волевой компонент готовности к наставничеству.
Сумма значений по утверждениям № 4, 8, 12 — от 3 до 15 баллов.
5. Общая готовность к деятельности наставника.
Сумма значений по предыдущим четырём компонентам — от 12 до 60 баллов.

ОПРОСНИК САМОДИАГНОСТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов:

- **полностью не согласен (–3 балла)**
- **в основном не согласен (–2 балла)**
- **отчасти не согласен (–1 балл)**
- **отчасти согласен (+1 балл)**
- **в основном согласен (+2 балла)**
- **полностью согласен (+3 балла)**

ВОПРОС		-3	-2	-1	+1	+2	+3
1.	ЭМОЦИИ ЯВЛЯЮТСЯ ДЛЯ МЕНЯ ИСТОЧНИКОМ ЗНАНИЙ О СЕБЕ, ЖИЗНИ И НЕОБХОДИМЫХ ИЗМЕНЕНИЯХ						
2.	Я ЛЕГКО МОГУ ВХОДИТЬ И ОСТАВАТЬСЯ В СОСТОЯНИИ СПОКОЙСТВИЯ, ГАРМОНИИ, СОСРЕДОТОЧЕННОСТИ						
3.	Я ОТСЛЕЖИВАЮ СВОИ ЭМОЦИИ И ДАЮ СЕБЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ ИХ И РАЗОБРАТЬСЯ В ИХ ПРИЧИНАХ						
4.	Я МОГУ СПРАВИТЬСЯ С ПЕРЕЖИВАНИЯМИ И ДОЛГО НЕ ЗАЦИКЛИВАЮСЬ НА НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЯХ						
5.	МНЕ ЛЕГКО ПОНИМАТЬ, ЧТО ЧУВСТВУЮТ ДРУГИЕ ЛЮДИ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОНИ НЕ ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ ОТКРЫТО						

ВОПРОС		-3	-2	-1	+1	+2	+3
1.	Я УМЕЮ НАХОДИТЬ НУЖНЫЕ СЛОВА, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖИВАТЬ И ПОДБАДРИВАТЬ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ						
2.	ПРОБЛЕМЫ И ПРЕПЯТСТВИЯ МОГУТ ВЫЗЫВАТЬ У МЕНЯ НЕГАТИВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ, НО НЕ МОГУТ ЗАСТАВИТЬ МЕНЯ СДАТЬСЯ						
3.	МНЕ ЛЕГКО ПОНЯТЬ, В КАКОМ НАСТРОЕНИИ МОЙ СОБЕСЕДНИК И КАК СЕБЯ С НИМ ВЕСТИ						
4.	Я СЧИТАЮ, ЧТО ЛЮДИ, КОТОРЫЕ УМЕЮТ ОСОЗНАВАТЬ И УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЧУВСТВАМИ, ЛУЧШЕ УПРАВЛЯЮТ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ						
5.	Я ПОНИМАЮ И МОГУ ПОСОВЕТОВАТЬ, КАК СТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ						

Интерпретация:

Подсчитайте баллы по всем утверждениям.

Если ваш результат от 18 до 30 баллов — у вас очень хорошо развиты навыки эмоционального интеллекта.

Если ваш результат от 1 до 17 баллов — вам необходимо обращать больше внимания на то, как вы осознаёте и выражаете эмоции. Возможно, вам стоит обратиться к куратору-психологу, который поможет вам их развить.

Если ваш результат 0 баллов или меньше — у вас низкие навыки эмоционального интеллекта. Вам обязательно нужно поработать над осознанием и выражением эмоций с психологом.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ И СПЕЦИФИКА ВОЗРАСТА В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ И СПЕЦИФИКА ВОЗРАСТА

Суть подросткового кризиса — это освоение новой роли себя в мире, уход от детской позиции и формирование собственной идентичности.

Основное противоречие подросткового возраста — это разрыв между ощущением своей самостоятельности и независимости и реальными психическими возможностями подростка.

Референтная группа — группа, чьё мнение имеет особую значимость, для подростков — это сверстники и молодые люди ближайшего к ним возраста. Подростки стремятся соответствовать ожиданиям своей референтной группы, что оказывает значительное влияние на их поведение и самооценку.

Ведущей деятельностью подростков является общение со сверстниками. Через взаимодействие со сверстниками подростки удовлетворяют свои потребности в признании, поддержке и самоутверждении, что помогает формировать их собственное «я».

Зона актуального развития — это всё то, что ребёнок уже знает и умеет, то, что он может делать самостоятельно.

Зона ближайшего развития — это то, что ребёнок пока не может делать сам, но может делать вместе со взрослым.

В подростковом возрасте зоной ближайшего развития будут:

- Навыки абстрактного и критического мышления;
- Навыки планирования и организации собственной деятельности;
- Освоение социальных ролей и норм;
- Навыки конструктивного общения и разрешения конфликтов;

- Управление своими эмоциями, развитие эмоциональной зрелости и устойчивости;
- Формирование цельного образа себя, своих ценностных ориентаций и жизненных целей.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА ФАЗ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

ФАЗА	ВОЗРАСТ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	СИМПТОМЫ
ПРЕДКРИТИЧЕСКАЯ	10-12 ЛЕТ	АКТИВНО РАЗВИВАЕТСЯ МЫШЛЕНИЕ ФОРМИРУЕТСЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ И СПОСОБНОСТЬ К РЕФЛЕКСИИ. ПОЯВЛЯЕТСЯ НОВЫЙ ТИП ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА: ИНТЕРЕСНЫМИ СТАНОВЯТСЯ НЕ ТОЛЬКО ОТДЕЛЬНЫЕ ФАКТЫ О МИРЕ, НО И ЗАКОНОМЕРНОСТИ.	ПОВЫШАЕТСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ И СПОСОБНОСТЬ К ПЛАНИРОВАНИЮ И САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ВЫПОЛНЕНИЮ БОЛЕЕ СЛОЖНЫХ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЕЙ ДЕЙСТВИЙ, РЕБЁНОК МОЖЕТ ПЛАНИРОВАТЬ СВОИ ДЕЙСТВИЯ НА НЕСКОЛЬКО ШАГОВ ВПЕРЁД, МОЖЕТ ПЛАНИРОВАТЬ СВОИ ДЕЙСТВИЯ НА НЕДЕЛЮ.
		СО СТОРОНЫ ОБЩЕСТВА ПОВЫШАЮТСЯ ТРЕБОВАНИЯ К РЕБЁНКУ (КАК СО СТОРОНЫ СВЕРСТНИКОВ, ТАК И СО СТОРОН ВЗРОСЛЫХ).	ПОВЫШАЕТСЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ВЫРАЖЕНИИ СВОЕГО МНЕНИЯ И ОТСТАИВАНИЯ СВОЕЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ, МОЖЕТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ В ВИДЕ УПРЯМСТВА И НЕГАТИВИЗМА. РАСШИРЯЮТСЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О МИРЕ. МЕНЯЕТСЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СЕБЕ И СВОЕЙ РОЛИ, ПЕРЕСМАТРИВАЕТСЯ СОБСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ИНТЕРЕСЫ. ПОЯВЛЯЕТСЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ПРИЗНАНИИ В НОВОЙ «ВЗРОСЛОЙ» РОЛИ, В САМОПРОЯВЛЕНИИ.

ФАЗА	ВОЗРАСТ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	СИМПТОМЫ
КРИТИЧЕСКАЯ	12-14 ЛЕТ	ФАЗА АКТИВНОГО ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ, БИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ. ПОЯВЛЕНИЕ И СДЕРЖИВАНИЕ ПОЛОВОГО ВЛЕЧЕНИЯ. ПОЯВЛЕНИЕ СПОСОБНОСТИ ПОЗНАВАТЬ САМОГО СЕБЯ И ДУМАТЬ О СЕБЕ КАК О САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЛИЧНОСТИ, ОБЛАДАЮЩЕЙ СОБСТВЕННОЙ УНИКАЛЬНОСТЬЮ. ЭТО ПРИВОДИТ К СТРЕМЛЕНИЮ САМОУТВЕРЖДАТЬСЯ, САМОВЫРАЖАТЬСЯ (Т. Е. СТРЕМЛЕНИЕ ПРОЯВЛЯТЬ СЕБЯ В ТЕХ КАЧЕСТВАХ ЛИЧНОСТИ, КОТОРЫЕ ОН СЧИТАЕТ ЦЕННЫМИ) И САМОВОСПИТАНИЮ (ОСОЗНАННОЙ РАБОТОЙ НАД ИЗМЕНЕНИЕМ СЕБЯ). НЕУСТОЙЧИВАЯ САМООЦЕНКА. КОНФЛИКТ МЕЖДУ ЖЕЛАНИЕМ ЗАНИМАТЬ ВЗРОСЛУЮ И НЕЗАВИСИМУЮ ПОЗИЦИЮ И НЕОБХОДИМОСТЬЮ ОСТАВАТЬСЯ ЗАВИСИМЫМ ОТ ВЗРОСЛЫХ. ОБРАЩЁННОСТЬ В БУДУЩЕЕ, ЖЕЛАНИЕ «НАСТОЯЩЕЙ» ВЗРОСЛОЙ И СВОБОДНОЙ ЖИЗНИ	НЕУСТОЙЧИВЫЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН: ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ВОЗБУДИМОСТЬ, ИМПУЛЬСИВНОСТЬ, НЕУРАВНОВЕШЕННОСТЬ, ВСПЫЛЬЧИВОСТЬ, ЧАСТЫЕ СМЕНЫ НАСТРОЕНИЯ, ИНОГДА ПОДАВЛЕННОСТЬ И ПР. МЕЧТАТЕЛЬНОСТЬ, ОТХОД ОТ ОБЫДЕННОЙ ЖИЗНИ В ФАНТАЗИИ, ИГРЫ, ФИЛЬМЫ, СООБЩЕСТВА, ИНОГДА В АСОЦИАЛЬНЫЕ ФОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ. ПРОТЕСТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРОТИВ ПРАВИЛ И НОРМ ВЗРОСЛЫХ, РАЗВЯЗНОСТЬ, НАРУШЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО С ЦЕЛЬЮ ПОКАЗАТЬ СВОЮ НЕЗАВИСИМОСТЬ, ОБИДЧИВОСТЬ (РАНИМОСТЬ), ГРУБОСТЬ, ЧАСТЫЕ КОНФЛИКТЫ С ОКРУЖАЮЩИМИ ВЗРОСЛЫМИ. ПЕРИОД АКТИВНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ И ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫХ ПРОБ: ВОЗМОЖНА ЧАСТАЯ СМЕНА УВЛЕЧЕНИЙ, ИМИДЖА, ГРУПП ОБЩЕНИЯ

ФАЗА	ВОЗРАСТ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	СИМПТОМЫ
ПОСТКРИТИЧЕСКАЯ	14-17 ЛЕТ	ФОРМИРУЮТСЯ ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ, СКЛАДЫВАЮТСЯ ОТНОСИТЕЛЬНО УСТОЙЧИВЫЕ ПАТТЕРНЫ ПОВЕДЕНИЯ, СПОСОБНОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО ВЫРАБАТЫВАТЬ ПРАВИЛА ДЛЯ СВОЕГО ПОВЕДЕНИЯ, ПОЯВЛЕНИЕ УСТОЙЧИВЫХ МОТИВОВ ПОВЕДЕНИЯ, ЛИЧНОСТНЫХ ИНТЕРЕСОВ. ПОЯВЛЕНИЕ НОВОЙ ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ, С КОТОРОЙ ШКОЛЬНИК НАЧИНАЕТ СВОЮ САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ ЖИЗНЬ	ПРИ НЕГАТИВНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ — УХОД В ДЕВИАНТНЫЕ ФОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ, ИМИТИРУЮЩИЕ ВЗРОСЛОСТЬ: КУРЕНИЕ, УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ, РИСКОВАННЫЕ ФОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ И Т. Д. ПРИ ПОЗИТИВНОМ СЦЕНАРИИ СОЦИАЛИЗАЦИИ — ФОРМИРОВАНИЕ АКТИВНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЗИЦИИ, ФОКУС НА НОВЫХ УСТОЙЧИВЫХ ЛИЧНЫХ ИНТЕРЕСАХ И ЦЕЛЯХ, БОЛЕЕ УРАВНОВЕШЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

РАБОТА С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)

Главный принцип при наставнической работе с подростками с особенностями развития и ограничениями возможностей здоровья — это тёплое и принимающее отношение.

Ключевые задачи наставничества таких ребят — это формирование у них позитивного отношения к себе, помощь в социализации и их инклюзия в социальную жизнь.

Важно помнить, что дети с особенностями развития и ограничениями возможностей здоровья — такие же дети, как остальные, с теми же потребностями и правами, заслуживающие такого же уважительного отношения

Детский церебральный паралич (ДЦП) — это группа двигательных нарушений, возникающих в раннем детстве и вызванных травмой головного мозга. Симптомы ДЦП у детей могут сильно различаться, но в основном влияют на подвижность. Формы ДЦП различаются по тяжести заболевания: некоторые дети могут ходить самостоятельно, но их движения будут отличаться от привычных и нормальных, некоторые смогут передвигаться только в инвалидном кресле. Как правило, у детей и подростков с ДЦП есть сопутствующие нарушения речи и могут быть нарушения интеллекта.

Задержка психического развития (ЗПР) — это отставание в психическом развитии ребёнка, обусловленное различными факторами, которое проявляется в недоразвитии или нарушении отдельных психических функций и процессов.

Виды ЗПР в зависимости от основных проявлений:

1. Задержка развития речевых функций.
2. Задержка когнитивного развития.
3. Задержка социального развития.
4. Эмоционально-волевая задержка.

Педагогическая запущенность — это состояние, при котором ребёнок не получает необходимого уровня образования и воспитания, в том числе в семье, что приводит к отставанию в развитии. **Педагогическая задержка** как следствие такой запущенности — это временное отставание, которое можно исправить при правильном подходе.

Педагогическая запущенность подростка может проявляться следующим образом:

1. Недостаточная осведомлённость о мире вокруг.
2. Негативное отношение к школе и учителям и отсутствие интереса и мотивации к учёбе.
3. Недостаток социальных навыков и навыков общения.
4. Недостаток эмоциональной зрелости.
5. Недостаток ответственности.
6. Низкая самооценка.
7. Нарушение дисциплины.
8. Неумение планировать своё время.
9. Неумение работать самостоятельно.
10. Недостаточное развитие интеллекта.
11. Недостаток самостоятельности.
12. Общая инфантильность.

РЕСУРСЫ НАСТАВНИКА

ОПРОСНИК САМОДИАГНОСТИКИ РЕСУРСОВ НАСТАВНИКА «МОИ РЕСУРСЫ»

На какие ресурсы вы в большей степени будете опираться при разрешении различных сложных или конфликтных ситуаций? Расставьте приоритеты, какие ресурсы понадобятся вам в большей или меньшей степени от 1 до 5 баллов.

	ЗОЖ И ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА	ОПТИМИЗМ И ВЕРА В ЛУЧШЕЕ	КАЧЕСТВА ХАРАКТЕРА (ЧЕСТНОСТЬ, ОТКРЫТОСТЬ И Т. Д.)	ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ОПЫТ	ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ
Я ЗАСТАЛ(А) НАСТАВЛЯЕМОГО В ХОДЕ ДРАКИ С ДРУГИМИ ПОДРОСТКАМИ					
НАСТАВЛЯЕМЫЙ ПЫТАЕТСЯ МНОЙ МАНИПУЛИРОВАТЬ, ЧТОБЫ ЗАСТАВИТЬ МЕНЯ ПОКУПАТЬ ЕМ РАЗЛИЧНЫЕ ВЕЩИ					
РОДИТЕЛИ НАСТАВЛЯЕМОГО ПРОТИВ ТОГО, ЧТОБЫ ОН ЗАНИМАЛСЯ СПОРТОМ, А ПОДРОСТОК ХОЧЕТ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ					

	ЗОЖ И ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА	ОПТИМИЗМ И ВЕРА В ЛУЧШЕЕ	КАЧЕСТВА ХАРАКТЕРА (ЧЕСТНОСТЬ, ОТКРЫТОСТЬ И Т. Д.)	ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ОПЫТ	ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ
НАСТАВЛЯЕМЫЙ ПОДВЕРГАЕТСЯ БУЛЛИНГУ В ШКОЛЕ И НЕ ЗНАЕТ, КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭТОЙ СИТУАЦИЕЙ					
НАСТАВЛЯЕМЫЙ ПОСТОЯННО ПРОПУСКАЕТ ВСТРЕЧИ И НЕ ОТВЕЧАЕТ НА ЗВОНКИ И СООБЩЕНИЯ					
НАСТАВЛЯЕМЫЙ ИСПЫТЫВАЕТ СИЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ СО СТОРОНЫ СВЕРСТНИКОВ И БОИТСЯ БЫТЬ ОТВЕРГНУТЫМ, ЕСЛИ БУДЕТ СЛЕДОВАТЬ СОВЕТАМ НАСТАВНИКА					
НАСТАВЛЯЕМЫЙ СТРАДАЕТ ОТ НИЗКОЙ САМООЦЕНКИ И ПОСТОЯННО СОМНЕВАЕТСЯ В СВОИХ СПОСОБНОСТЯХ					
НАСТАВЛЯЕМЫЙ ПРОЯВЛЯЕТ АГРЕССИЮ, ЧТОБЫ ПРОВЕРИТЬ АВТОРИТЕТ НАСТАВНИКА					
НАСТАВЛЯЕМЫЙ ПОПАЛ В НЕПРИЯТНУЮ СИТУАЦИЮ, СВЯЗАННУЮ С БАНДОЙ ПОДРОСТКОВ В ВАШЕМ РАЙОНЕ					

	ЗОЖ И ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА	ОПТИМИЗМ И ВЕРА В ЛУЧШЕЕ	КАЧЕСТВА ХАРАКТЕРА (ЧЕСТНОСТЬ, ОТКРЫТОСТЬ И Т. Д.)	ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ОПЫТ	ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ
НАСТАВЛЯЕМЫЙ ПЫТАЕТСЯ НАВЯЗАТЬ ВАМ СОЗАВИСИМЫЕ ОТНОШЕНИЯ И УСТРАИВАЕТ СЦЕНЫ ПО ЛЮБОМУ ПОВОДУ					

Интерпретация:

Подсчитайте, сколько раз вы отметили каждый из ресурсов.

6 и более отметок — это ваш основной ресурс, которым вы привыкли пользоваться в трудных ситуациях.

3-5 отметок — это важных для вас ресурс, которым вы пользуетесь довольно часто.

1-2 отметки — вы редко пользуетесь данным ресурсом, но он есть в вашем тактическом багаже. Подумайте, возможно, вы бы могли прибегать к нему чаще

0 отметок — вы не пользуетесь данным ресурсом, чтобы справляться с трудными ситуациями. Возможно, стоит попробовать его освоить.

ОПРОСНИК «МНОГОМЕРНАЯ МОДЕЛЬ BASIC PH M. ЛААДА»

1. Представьте, вы столкнулись с неопределённой ситуацией на работе, когда ваш проект подвергся критике со стороны начальства. Как вы будете реагировать?

- A) Помолюсь или помедитирую, чтобы найти внутреннюю силу справиться с этим
- B) Я не буду сдерживать свои эмоции и выскажу всё, что думаю по этому поводу
- C) Организую встречу с начальством, чтобы обсудить критику и понять конкретные причины недовольства
- D) Попробую представить разные сценарии позитивного разрешения ситуации, чтобы успокоиться
- E) Соберу все факты и данные, чтобы объективно проанализировать критику
- F) Пойду на пробежку или займусь спортом, чтобы снять стресс и освободить голову от негативных мыслей

2. Представьте, что ваш ребёнок завалил экзамены и теперь неясно, куда он может поступить. Как вы будете реагировать?

- A) Буду верить, что нам вместе как-нибудь удастся решить эту проблему
- B) Выскажу ему, как сильно я недоволен(льна) и разочарован(а)
- C) Обсужу эту ситуацию с друзьями и родственниками, чтобы найти решение
- D) Попробую вообразить различные позитивные сценарии его будущего
- E) Соберу всю информацию о возможных вариантах поступления, включая колледжи, чтобы объективно оценить все возможности
- F) Проведу время на свежем воздухе или займусь спортом, чтобы снять стресс и улучшить настроение

3.Представьте, вы потеряли работу и не знаете, как дальше действовать. Как вы будете реагировать?

- A) Помолюсь или помедитирую, чтобы найти внутреннюю силу справиться с этим
- B) Я не буду сдерживать свои эмоции и выскажу всё, что думаю по этому поводу близким
- C) осоветуюсь с друзьями по поводу поиска новой работы
- D) опробую представить разные сценарии позитивного разрешения ситуации, чтобы успокоиться
- E) Обращусь за советом к карьерному консультанту или профессионалу в своей области
- F) Пойду на пробежку или займусь спортом, чтобы снять стресс и расслабиться

4.Представьте, вам поставили тревожный медицинский диагноз. Как вы будете реагировать?

- A) Буду верить в лучшее и искать внутреннюю силу справиться с этим
- B) Скорее всего, буду много плакать и сильно переживать
- C) Узнаю у друзей и родственников, не было ли у кого-то из знакомых похожей ситуации
- D) Попробую представить разные сценарии позитивного разрешения ситуации, чтобы успокоиться
- E) Соберу все факты и данные о диагнозе, чтобы объективно проанализировать ситуацию
- F) Займусь спортом или другой физической активностью, чтобы это пережить

5.Представьте, ваш партнёр внезапно решил прекратить отношения. Как вы будете реагировать?

- A) Буду верить в лучшее и искать внутреннюю силу справиться с этим
- B) Я не буду сдерживать свои эмоции и выскажу всё, что думаю по этому поводу партнёру

- C) Больше, чем обычно буду общаться с друзьями и родственниками, чтобы получить поддержку
- D) Буду прокручивать разные варианты ситуации с партнёром в своём воображении
- E) Соберу все факты и данные о наших отношениях, чтобы объективно проанализировать причины разрыва
- F) Пойду на пробежку или займусь спортом, чтобы снять стресс и освободить голову от негативных мыслей

6. Представьте, вы были вынуждены переехать в чужой город без денег и знакомств. Как вы будете действовать?

- A) Помолюсь или помедитирую, чтобы найти внутреннюю силу справиться с этим
- B) Я не буду сдерживать свои эмоции, позвоню знакомым или друзьям и выскажу всё, что думаю по этому поводу
- C) Свяжусь с друзьями и знакомыми, чтобы найти контакты и возможную работу
- D) Попробую представить разные сценарии позитивного разрешения
- E) Соберу все факты и данные, чтобы объективно проанализировать ситуацию
- F) Пойду на пробежку или займусь спортом, чтобы снять стресс и освободить голову от негативных мыслей

7. Представьте, ваш дом оказался затоплен из-за сильного наводнения. Как вы будете реагировать?

- A) Буду верить в лучшее и искать внутреннюю силу справиться с этим
- B) Скорее всего, буду плакать и сильно переживать
- C) Узнаю у друзей и родственников, что они делали в похожей ситуации
- D) Попробую представить разные сценарии позитивного разрешения ситуации, чтобы успокоиться
- E) Соберу все факты и данные об ущербе и необходимом ремонте, чтобы объективно проанализировать ситуацию
- F) Поеду путешествовать или просто перееду на время

8.Представьте, вы потеряли важный документ перед важной встречей. Как вы будете реагировать?

- A) Буду верить, что у меня всё будет хорошо, несмотря ни на что
- B) Я не буду сдерживать свои эмоции и выскажу всё, что я думаю о себе
- C) Позвоню кому-то из друзей, чтобы получить совет
- D) Буду прокручивать разные варианты развития ситуации в своём воображении
- E) Соберу все факты и попытаюсь вспомнить, где я мог(ла) потерять документ
- F) Буду бегать по помещениям и местам в попытках найти документ

9.Представьте, вы провалили важный экзамен или собеседование. Как вы будете реагировать?

- A) Буду верить, что всё образуется и мне как-то удастся решить эту проблему
- B) Буду открыто переживать, возможно, поплачу
- C) Обсужу эту ситуацию с друзьями и родственниками, чтобы найти решение
- D) Попробую вообразить различные сценарии своего будущего
- E) Соберу всю информацию о том, как нужно было поступать, чтобы пройти тест
- F) Займусь спортом или другой физической активностью

10.Представьте, ваш самолёт уже 1,5 часа кружит над аэропортом и не может получить разрешение на посадку. Как вы будете реагировать?

- A) Помолюсь или помедитирую, чтобы найти внутреннюю силу справиться с этим
- B) Я не буду сдерживать свои эмоции и выскажу всё, что думаю по этому поводу
- C) Попробую поговорить с людьми на соседних креслах о чём-то отвлечённом
- D) Попробую представить разные сценарии позитивного разрешения ситуации, чтобы успокоиться

- Е) Буду спрашивать у бортпроводников, какова объективная ситуация
- Ф) Похожу по салону самолёта, чтобы размяться

Интерпретация:

Посчитайте, сколько у вас результатов: отдельно А, В, С, D, Е и F.

Преобладание А означает, что в ситуации стресса и неопределённости вы склонны опираться на свою веру и убеждения.

Преобладание В означает, что в ситуации стресса и неопределённости вы склонны активно выражать чувства и с помощью этого переживать ситуацию.

Преобладание С означает, что в ситуации стресса и неопределённости вы склонны искать поддержку в общении и социальных связях.

Преобладание D означает, что в ситуации стресса и неопределённости вы склонны фантазировать и преодолевать стресс с помощью силы воображения.

Преобладание Е означает, что в ситуации стресса и неопределённости вы склонны искать рациональное решение ситуации и собирать информацию.

Преобладание F означает, что в ситуации стресса и неопределённости вы склонны преодолевать стресс с помощью физической активности.

ЧЕК-ЛИСТ «ПАМЯТКА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ВЫГОРАНИЯ»

Вспомните, не случались ли с вами в последнее время следующие реакции:

ВОСПРИНИМАЕТ ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ КАК КРИТИКУ, НЕРВНИЧАЕТ, ОТВЕЧАЕТ ГРУБО	
ШУТКИ САРКАСТИЧНЫ, ЦИНИЧНЫ, ИСПОЛЬЗУЕТ ПАССИВНО-АГРЕССИВНЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ	
НЕ ПОДДЕРЖИВАЕТ НЕФОРМАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ, ПРОЯВЛЯЕТ НЕДРУЖЕЛЮБИЕ	
ЖАЛУЕТСЯ НА ИЗОЛЯЦИЮ, НА ТО, ЧТО ЕГО НЕ ПОНИМАЮТ, ЕГО ТРУД НЕ ЦЕНЯТ	
СЧИТАЕТ, ЧТО ЕГО ВКЛАД НЕ ЦЕНЯТ, ЧТО ЕГО МЕНЬШЕ ПООЩРЯЮТ ПО СРАВНЕНИЮ С ДРУГИМИ	
ОТЗЫВАЕТСЯ НЕГАТИВНО О НОВЫХ ДЕЛАХ И ПРОЕКТАХ, ПРЕДЛОЖЕНИЯХ ПО ДОРАБОТКАМ	
ОШИБАЕТСЯ В ПЛАНИРОВАНИИ ВРЕМЕНИ В МИНУС, НЕДООЦЕНИВАЕТ ИЛИ ПЕРЕОЦЕНИВАЕТ ТРУДНОСТЬ И ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЗАДАЧ	
ОТЗЫВАЕТСЯ НЕГАТИВНО ИЛИ БЕЗРАЗЛИЧНО О СВОИХ ДОСТИЖЕНИЯХ И РЕЗУЛЬТАТАХ РАБОТЫ	
ЖАЛУЕТСЯ, ЧТО НЕ МОЖЕТ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ	

ЖАЛУЕТСЯ, ЧТО ПОСТОЯННО РАБОТАЕТ, НЕ ИМЕЕТ ЛИЧНОГО ВРЕМЕНИ И ДРУГИХ ДЕЛ, КРОМЕ РАБОТЫ	
ЖАЛУЕТСЯ, ЧТО ИСПЫТЫВАЕТ ДАВЛЕНИЕ, НАПРЯЖЕНИЕ ОТ КОЛИЧЕСТВА ЗАДАЧ	
ЖАЛУЕТСЯ НА ТЕЛЕСНУЮ СЛАБОСТЬ, БЕССОННИЦУ, УПАДОК СИЛ	

Если вы отметили более шести реакций, как «да», советуем пересмотреть количество своей нагрузки и/или обратиться за консультацией к психологу или супервизору по поводу эмоционального выгорания.

**БЛОК 2.
ОБУЧЕНИЕ КАНДИДАТОВ
В НАСТАВНИКИ
ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ
С ДЕТЬМИ-СИРОТАМИ
И ДЕТЬМИ, ОСТАВШИМИСЯ
БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ**

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ ДЕТЕЙ-СИРОТ

В большинстве случаев сиротство — это не мгновенное событие, а результат длительного циклического процесса, когда родители не справляются.

Ребёнок может несколько раз попадать в детский дом на время, прежде чем окончательно туда переедет.

Отличия жизни в семье и в детском доме:

- Индивидуальные потребности ребёнка могут игнорироваться, так как необходимо позаботиться сразу о большом количестве детей;
- У ребёнка нет места для проявления индивидуальности или своих желаний, так как он постоянно находится в коллективе — дети перестают осознавать свои потребности и желания;
- Дети испытывают хронический стресс, который может не проявляться внешне, но будет сказываться на их развитии.

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ: СРАВНЕНИЕ РЕАКЦИЙ ДЕТЕЙ ИЗ СЕМЬИ И ИЗ ДЕТСКОГО ДОМА

Опишите, как может реагировать ребёнок, живущий с родителями, и ребёнок из детского дома на одни и те же ситуации, учитывая материал, который вы узнали выше.

СИТУАЦИЯ: ПОЛУЧЕНИЕ ПОДАРКА НА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

**РЕАКЦИЯ РЕБЁНКА,
ЖИВУЩЕГО С РОДИТЕЛЯМИ:**

**РЕАКЦИЯ РЕБЁНКА,
ЖИВУЩЕГО В ДЕТСКОМ ДОМЕ:**

СИТУАЦИЯ: РЕБЁНКУ 12 ЛЕТ НУЖНО КУПИТЬ НОВУЮ ОДЕЖДУ И ОБУВЬ К НОВОМУ УЧЕБНОМУ ГОДУ

**РЕАКЦИЯ РЕБЁНКА,
ЖИВУЩЕГО С РОДИТЕЛЯМИ:**

**РЕАКЦИЯ РЕБЁНКА,
ЖИВУЩЕГО В ДЕТСКОМ ДОМЕ:**

ТРАВМА УТРАТЫ

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЖИВАНИЯ ГОРЯ И УТРАТЫ

Некоторые подростки, столкнувшись с утратой, становятся более замкнутыми, другие начинают больше рисковать и проявлять асоциальное поведение, чтобы справиться с осознанием своей смертности.

Важно, что психологический возраст ребёнка-сироты может быть существенно меньше паспортного, поэтому дети могут реагировать на горе, как гораздо более младшие сверстники.

Пять стадий проживания утраты или пять стадий принятия неизбежного:

1. Шок и отрицание произошедшего
2. Гнев на себя, других людей, чувство вины по отношению к себе
3. Торг — человек начинает торговаться с собой, с миром, чтобы вернуть всё обратно или начать чувствовать себя нормально
4. Депрессия и чувство пустоты от осознания того, что всё уже не будет, как раньше
5. Принятие как смирение с утратой и со своей новой жизнью

Как помочь подростку справиться с утратой:

- Важно находиться рядом, чтобы поддержать ребёнка;
- Важно дать ребёнку рассказать то, что он хочет;
- Нужно делиться чувствами и стараться понять ребёнка;
- Важно не задавать травмирующих вопросов и не пытаться глубоко анализировать ситуацию;
- Не нужно пытаться понять, правду ли говорит ребёнок;
- Не нужно самостоятельно начинать разговор на эту тему.

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ: СРАВНЕНИЕ РЕАКЦИЙ ДЕТЕЙ ИЗ СЕМЬИ И ИЗ ДЕТСКОГО ДОМА

Вам будут предложены три ситуации. Опишите, что вы можете сделать как наставник в данной ситуации. а чего вам ни в коем случае делать не нужно.

СИТУАЦИЯ: ПОДРОСТОК 13 ЛЕТ РАССКАЗЫВАЕТ НАСТАВНИКУ, ЧТО РОДИТЕЛИ СЕЙЧАС ОЧЕНЬ ЗАНЯТЫ В И ДАЛЁКОМ ПУТЕШЕСТВИИ, ПОЭТОМУ НЕ ЗАБИРАЮТ ЕГО, НО СКОРО ВЕРНУТСЯ И ЗАБЕРУТ, ЕСЛИ ОН БУДЕТ ВЕСТИ СЕБЯ ОЧЕНЬ ХОРОШО

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ НАСТАВНИКУ:

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ НАСТАВНИКУ:

СИТУАЦИЯ: ПОДРОСТОК 14 ЛЕТ РАССКАЗЫВАЕТ, ЧТО РОДИТЕЛИ МНОГО ПЬЮТ И ЖИВУТ В НИЩЕТЕ, ОН ЧАСТО СБЕГАЛ ИЗ ДОМА, ПОКА НЕ ОКАЗАЛСЯ В ДЕТСКОМ ДОМЕ

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ НАСТАВНИКУ:

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ НАСТАВНИКУ:

СИТУАЦИЯ: У ПОДРОСТКА 16 ЛЕТ НЕДАВНО ПОГИБ БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК — ПОДРОСТОК ОБЫЧНО ВЕДЁТ СЕБЯ АСОЦИАЛЬНО, НО НАСТАВНИКУ ПОЧЕМУ-ТО РЕШИЛ РАССКАЗАТЬ ОБ ЭТОМ

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ НАСТАВНИКУ:

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ НАСТАВНИКУ:

СТРЕСС-ТЕСТ (НА ОСНОВЕ МЕТОДИКИ ХОЛМСА — РАЧЕ)

Бланк содержит 30 событий, которые могли случиться за последний год. Отметьте те, что с вами произошли.

СОБЫТИЕ	БАЛЛЫ
СМЕРТЬ МУЖА ИЛИ ЖЕНЫ	100
РАЗВОД	73
РАССТАВАНИЕ С ЛЮБИМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ	65
ТЮРЕМНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ	63
СМЕРТЬ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА ИЛИ РОДСТВЕННИКА	63
АВАРИЯ ИЛИ СИЛЬНАЯ БОЛЕЗНЬ	53
СВАДЬБА	50
СМЕНА РАБОТЫ ИЛИ УВОЛЬНЕНИЕ	47
ВОССОЕДИНЕНИЕ С СУПРУГОМ	45
НАСТУПЛЕНИЕ ПЕНСИИ	45
БОЛЕЗНЬ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА	44
БЕРЕМЕННОСТЬ	40

СОБЫТИЕ	БАЛЛЫ
РОЖДЕНИЕ РЕБЁНКА	39
ВЫХОД НА РАБОТУ	39
ПОТЕРЯ БЛИЗКОГО ДРУГА ИЛИ ПОДРУГИ	37
СМЕНА РАБОТЫ	36
ИЗМЕНЕНИЕ ДИНАМИКИ СЕМЕЙНЫХ ССОР	35
ДОЛГ СВЫШЕ 1 МЛН РУБЛЕЙ	30
ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОЛГА, ПОГАШЕНИЕ КРЕДИТА	29
РЕБЕНОК ПОКИДАЕТ СЕМЬЮ	29
ССОРА С РОДНЁЙ	29
ЖЕНА ИЛИ МУЖ МЕНЯЕТ РАБОТУ	26
ПЕРЕМЕНЫ В ЖИЗНИ	25
ОТКАЗ ОТ СТАРЫХ ПРИВЫЧЕК	24
СЕРЬЁЗНЫЙ КОНФЛИКТ НА РАБОТЕ ИЛИ ИЗМЕНЕНИЕ УСЛОВИЙ РАБОТЫ	23
ПЕРЕЕЗД	20
ИЗМЕНЕНИЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕЛИГИОЗНОГО ХАРАКТЕРА ИЛИ СМЕНА ОБЩЕСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	19

СОБЫТИЕ	БАЛЛЫ
ИЗМЕНЕНИЕ РЕЖИМА СНА ИЛИ ПИТАНИЯ	16
БОЛЬШОЙ ПРАЗДНИК	12
НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЕ НАРУШЕНИЕ ЗАКОНА	11

Подсчитайте количество баллов, соответствующее событиям и ситуациям, произошедшим за последний год. Если какая-либо ситуация повторялась несколько раз, то количество баллов за это событие нужно умножить на количество повторений.

Сумма баллов менее 150 указывает на низкий уровень стресса и низкую вероятность возникновения стрессовых расстройств (менее 30 %).

Если сумма баллов находится в диапазоне от 150 до 299, то риск развития расстройства составляет около 50 %.

Если же сумма баллов превышает 300, то риск возникновения стрессового расстройства достигает почти 80 %.

ОПРОСНИК САМООБЛАДАНИЯ

Отвечайте на вопросы, исходя из своего опыта, как вы ведёте себя в трудных, проблемных или тяжёлых ситуациях.

ВОПРОС	0 БАЛЛОВ	1 БАЛЛ	2 БАЛЛА
КАК ВЫ ОТРЕАГИРУЕТЕ, ЕСЛИ ОКРУЖАЮЩИЕ БУДУТ СМЕЯТЬСЯ НАД ВАШИМ ВИДОМ ИЛИ ПОВЕДЕНИЕМ?	ОБИЖУСЬ	ПРОИГНОРИРУЮ	КАК НА ШУТКУ
ЧТО ВЫ ПОДУМАЕТЕ, ЕСЛИ ВСЛЕД УСЛЫШИТЕ ГРОМКИЙ СМЕХ?	ОБИЖУСЬ	ПРОИГНОРИРУЮ	ЭТО НЕ ПРО МЕНЯ
ВЫ ОБЫЧНО ОБИЖАЕТЕСЬ НА КРИТИКУ?	ДА	ЕСЛИ УЖЕ РАССТРОЕН(А)	НЕТ
ЧТО ВЫ ОБЫЧНО ДУМАЕТЕ, ЕСЛИ ЗНАКОМЫЙ НЕДЕЛЮ ВАМ НЕ ОТВЕЧАЕТ?	ОН НА МЕНЯ ОБИЖЕН	НАДО БУДЕТ — НАПИШЕТ	МОЖЕТ БЫТЬ, У НЕГО ЧТО-ТО СЛУЧИЛОСЬ
КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ, КОГДА ЧТО-ТО ПОШЛО НЕ ТАК, КАК ВЫ ПЛАНИРОВАЛИ?	РАЗДРАЖАЮСЬ	СЛЕГКА РАССТРАИВАЮСЬ	МЕНЯ ЭТО НЕ ЗАДЕВАЕТ
КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, ПРЕДСКАЗУЕМЫ ЛИ ВЫ И ЗНАЮТ ЛИ ОКРУЖАЮЩИЕ, ЧЕГО ОТ ВАС ОЖИДАТЬ?	НЕТ, НИКОГДА	КОГДА КАК	ДА, ВСЕГДА
КАК ВЫ ДЕЛАЕТЕ ПОКУПКИ?	ПОЛНОСТЬЮ СПОНТАННО	ПОКУПАЮ ТО, ЧТО НУЖНО, И МЕЛОЧЬ ДЛЯ СЕБЯ	ПОКУПАЮ ТОЛЬКО НУЖНОЕ
НАСКОЛЬКО ВАМ ЛЕГКО РАБОТАТЬ ПОД ДАВЛЕНИЕМ?	ОЧЕНЬ ТРУДНО	ДОБАВЛЯЕТ СТРЕССА	СКОРЕЕ ЛЕГКО

ВОПРОС	0 БАЛЛОВ	1 БАЛЛ	2 БАЛЛА
У ВАС ПОРТИТСЯ СОН, КОГДА ВЫ ПОПАДАЕТЕ В НЕПРИЯТНОСТИ?	ДА, ВСЕГДА	ИНОГДА	НЕТ
МОЖНО ЛИ СКАЗАТЬ, ЧТО ВЫ ОПТИМИСТИЧНО РЕАГИРУЕТЕ НА ВЫЗОВЫ И НЕПРИЯТНОСТИ?	НЕТ	СТАРАЮСЬ	ДА
КАК ЧАСТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ВИНОВАТЫМ, ДАЖЕ ЕСЛИ ВООБЩЕ НЕ СВЯЗАНЫ С СИТУАЦИЕЙ?	ОЧЕНЬ ЧАСТО	ИНОГДА	НИКОГДА

Интерпретация:

Подсчитайте все баллы по всем вопросам.

18–22 балла — у вас очень хорошее самообладание.

10–17 баллов — у вас есть самообладание, но некоторые ситуации легко выбивают вас из колеи.

0–9 баллов — у вас низкое самообладание, вас легко выбить из колеи и нарушить ваше спокойствие.

ДЕПРИВАЦИЯ И ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКА ИЗ ЧИСЛА ДЕТЕЙ СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

ДЕПРИВАЦИЯ И ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКА-СИРОТЫ

Как проявляется эмоциональная депривация:

- Ребёнок оказывается лишён эмоциональной близости со значимым взрослым;
- Дети чувствуют себя виноватыми и обиженными, подозревают других в плохих намерениях;
- Дети привязываются к любому взрослому, кто хотя бы немного позаботился о них;
- Дети имеют идеализированный образ родителей как мудрых и непогрешимых людей;
- Дети имеют негативный образ роли ребёнка в семье как того, кто обманывает и плохо себя ведёт;
- Подростки часто испытывают тревогу, страх, агрессию и раздражение.

Как проявляется социальная депривация:

- Возникают проблемы с общением и взаимодействием;
- Возникают трудности с адаптацией к новым условиям;
- Дети не могут сами понять правила и нормы поведения в коллективе и следовать им.
- Как помочь подростку развить эмоциональный интеллект:
- Демонстрировать умение понимать и управлять своими эмоциями;
- Проявлять искренность, рассказывать о своих успехах и неудачах;
- Рассказывать о чувствах и эмоциях;
- Давать мягкую обратную связь в ответ на эмоции и реакции подростка.

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ: СРАВНЕНИЕ ЗДОРОВЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ И РЕАКЦИЙ РЕБЁНКА С ДЕПРИВАЦИЕЙ

Опишите, как может реагировать ребёнок, у которого сформированы здоровые эмоциональные реакции, и травмированный ребёнок, испытывавший эмоциональную депривацию.

СИТУАЦИЯ: ЗНАКОМСТВО С НОВЫМ ВЗРОСЛЫМ – НАСТАВНИКОМ, ПЕДАГОГОМ ИЛИ ВОЛОНТЁРОМ, КОТОРЫЙ БУДЕТ РЕГУЛЯРНО ОБЩАТЬСЯ С ДЕТЬМИ

**РЕАКЦИЯ РЕБЁНКА С НОРМАЛЬНЫМИ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ РЕАКЦИЯМИ:**

**РЕАКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО
ТРАВМИРОВАННОГО РЕБЁНКА:**

СИТУАЦИЯ: НАСТАВНИКУ ПРИШЛОСЬ НЕОЖИДАННО ОТМЕНИТЬ ПЛАНЫ ПОХОДА В ПАРК, И ОН ПРЕДЛАГАЕТ ПОДРОСТКУ ЗАНЯТЬСЯ ЧЕМ-ТО ЕЩЁ, НАПРИМЕР, ПОИГРАТЬ В НАСТОЛЬНУЮ ИГРУ

**РЕАКЦИЯ РЕБЁНКА С НОРМАЛЬНЫМИ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ РЕАКЦИЯМИ:**

**РЕАКЦИЯ РЕБЁНКА С НОРМАЛЬНЫМИ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ РЕАКЦИЯМИ:**

**СИТУАЦИЯ: ПОДРОСТОК ПОЛУЧИЛ ПОХВАЛУ И ВОСХИЩЕНИЕ
ОТ ПЕДАГОГА, ТАК КАК ПРОЯВИЛ БОЛЬШОЙ ТАЛАНТ
В МУЗЫКЕ ИЛИ ТАНЦАХ**

**РЕАКЦИЯ РЕБЁНКА С НОРМАЛЬНЫМИ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ РЕАКЦИЯМИ:**

**РЕАКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО
ТРАВМИРОВАННОГО РЕБЁНКА:**

ОПРОСНИК СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ (ПО МАТЕРИАЛАМ ТЕСТА Р. ЛАЗАРУСА)

Отвечайте на вопросы, исходя из своего опыта, как вы ведёте себя в трудных, проблемных или тяжёлых ситуациях.

В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ Я:	НИКОГДА	РЕДКО	ИНОГДА	ЧАСТО
СТАРАЛСЯ ДЕЛАТЬ ХОТЬ ЧТО-НИБУДЬ, ЧТОБЫ НЕ СИДЕТЬ БЕЗ ДЕЛА	0	1	2	3
ПЫТАЛСЯ УЗНАТЬ МНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ О ДАННОЙ СИТУАЦИИ	0	1	2	3
ГОВОРИЛ СЕБЕ, ЧТО МНЕ ПРОСТО НЕ ПОВЕЗЛО И НУЖНО ДВИГАТЬСЯ ДАЛЬШЕ	0	1	2	3
КРИТИКОВАЛ СЕБЯ И ПЫТАЛСЯ ПОНЯТЬ, ГДЕ Я ОШИБСЯ	0	1	2	3
НАБИРАЛСЯ ОПЫТА В ЭТОЙ СИТУАЦИИ	0	1	2	3
СОСТАВЛЯЛ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ	0	1	2	3
СТАРАЛСЯ ДЕЙСТВОВАТЬ НЕ СЛИШКОМ ПОСПЕШНО	0	1	2	3
ОЧЕНЬ МНОГО СПАЛ	0	1	2	3

В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ Я:	НИКОГДА	РЕДКО	ИНОГДА	ЧАСТО
НАДЕЯЛСЯ, ЧТО ВСЁ КАК-НИБУДЬ НАЛАДИТСЯ	0	1	2	3
ВЫСКАЗЫВАЛ ТЕМ, КТО НАВЛЁК НА МЕНЯ ПРОБЛЕМЫ, ЧТО Я О НИХ ДУМАЮ	0	1	2	3
ПЫТАЛСЯ ПОБЫСТРЕЕ ВСЁ ЗАБЫТЬ И ИДТИ ДАЛЬШЕ	0	1	2	3
ИСКАЛ СОЧУВСТВИЕ У ОКРУЖАЮЩИХ	0	1	2	3
НАХОДИЛ ДРУГИЕ СПОСОБЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ	0	1	2	3
НАХОДИЛ ДЛЯ СЕБЯ НОВУЮ ВЕРУ И ПРИЧИНЫ ДЕЙСТВОВАТЬ	0	1	2	3
НЕСКОЛЬКО РАЗ ПРОДУМЫВАЛ, ЧТО НУЖНО СКАЗАТЬ ИЛИ СДЕЛАТЬ	0	1	2	3
ПОНИМАЛ, ЧТО САМ ЯВЛЯЮСЬ ПРИЧИНОЙ ЭТОЙ ПРОБЛЕМЫ	0	1	2	3

Интерпретация:

Просуммируйте баллы по следующим шкалам:

- Конфронтационный копинг: пункты 1, 10.
- Дистанцирование: пункты 3, 11.
- Самоконтроль: пункты 7, 15.
- Поиск социальной поддержки: пункты 2, 12.
- Принятие ответственности: пункты 4, 16.
- Бегство-избегание: пункты 8, 9.
- Планирование решения проблемы: пункты 6, 13.
- Положительная переоценка: пункты 5, 14.

ОПРОСНИК САМООЦЕНКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны вашей жизни. Пожалуйста, выберите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов:

- **полностью не согласен (–3 балла)**
- **в основном не согласен (–2 балла)**
- **отчасти не согласен (–1 балл)**
- **отчасти согласен (+1 балл)**
- **в основном согласен (+2 балла)**
- **полностью согласен (+3 балла)**

ВОПРОС		-3	-2	-1	+1	+2	+3
1.	Я ВСЕГДА ОСОЗНАЮ СВОИ ЭМОЦИИ И МОГУ НАЗВАТЬ ИХ						
2.	Я ПОНИМАЮ, КАК МОИ ЭМОЦИИ ВЛИЯЮТ НА МОЁ ПОВЕДЕНИЕ, СЛОВА И РЕАКЦИИ						
3.	Я УМЕЮ НЕ ПОДДАВАТЬСЯ ПАНИКЕ В СТРЕССОВЫХ И ТЯЖЁЛЫХ СИТУАЦИЯХ						
4.	Я УМЕЮ ВЫРАЖАТЬ СВОИ ЧУВСТВА КОНСТРУКТИВНО						
5.	Я УМЕЮ СЛУШАТЬ И ПОНИМАТЬ ЧУВСТВА ДРУГИХ ЛЮДЕЙ						

ВОПРОС		-3	-2	-1	+1	+2	+3
1.	Я УМЕЮ ПРОЯВЛЯТЬ ЭМПАТИЮ И СОЧУВСТВИЕ К ДРУГИМ						
2.	Я УМЕЮ РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ СПОКОЙНО И КОНСТРУКТИВНО						
3.	Я УМЕЮ УСТАНОВЛИВАТЬ И ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ						
4.	Я УМЕЮ МОТИВИРОВАТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ						
5.	Я МОГУ ПОСОВЕТОВАТЬ ДРУГИМ, КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В ТОЙ ИЛИ ИНОЙ СИТУАЦИИ НА ОСНОВЕ ПОНИМАНИЯ ИХ ЭМОЦИЙ						

Интерпретация:

Подсчитайте баллы по всем утверждениям.

Если ваш результат от 18 до 30 баллов — у вас очень хорошо развиты навыки эмоционального интеллекта.

Если ваш результат от 1 до 17 баллов — вам необходимо обращать больше внимания на то, как вы осознаёте и выражаете эмоции. Возможно, вам стоит обратиться к куратору-психологу, который поможет вам их развить.

Если ваш результат 0 баллов или меньше — у вас низкие навыки эмоционального интеллекта. Вам обязательно нужно поработать над осознанием и выражением эмоций с психологом.

ПРИВЯЗАННОСТЬ И УДЕРЖАНИЕ ГРАНИЦ: СПЕЦИФИКА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЧЕК-ЛИСТ «ЗДОРОВАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ: КАК ЭКОЛОГИЧНО УДЕРЖАТЬ ГРАНИЦЫ»

В ОБЩЕНИИ С ПОДРОСТКОМ ВЫ ПРОЯВЛЯЕТЕ ТВЁРДОСТЬ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ В СВОИХ РЕШЕНИЯХ	
У ВАС ЕСТЬ ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ, КОТОРЫЕ ВЫ ЗАРАНЕЕ ОБСУДИЛИ	
ПРИ НАРУШЕНИИ ПРАВИЛ ОБЩЕНИЯ ВЫ СПОКОЙНО И КОНСТРУКТИВНО ПРОГОВАРИВАЕТЕ, О ЧЁМ ВЫ ДОГОВАРИВАЛИСЬ В ОБЩЕНИИ	
ВЫ ОБСУЖДАЕТЕ, ЧТО МОЖНО И НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПОДРОСТКУ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С ВАМИ	
ВЫ ОБСУЖДАЕТЕ, ЧТО МОЖНО И НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПОДРОСТКУ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С НИМ САМИМ	
ВЫ МОЖЕТЕ РАСПОЗНАТЬ, КОГДА ПОДРОСТОК ПЫТАЕТСЯ ВАМИ МАНИПУЛИРОВАТЬ	

ВЫ МОЖЕТЕ СПОКОЙНО И КОНСТРУКТИВНО ДОНЕСТИ ПОДРОСТКУ, ЧТО ВЫ НЕ ПОДДАЁТЕСЬ НА МАНИПУЛЯЦИИ И НАМЕРЕНЫ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ДОГОВОРЁННОСТЕЙ С НИМ	
ВЫ УМЕЕТЕ ВЫРАЗИТЬ СВОИ ЭМОЦИИ И ПРИ ЭТОМ НЕ ОБВИНЯТЬ ИЛИ КРИТИКОВАТЬ СОБЕСЕДНИКА	
ВЫ УМЕЕТЕ БЫТЬ ИСКРЕННИМ И ОТКРЫТЫМ ПРИ ОБСУЖДЕНИИ ЛИЧНЫХ ТЕМ, НО ЗАРАНЕЕ ЗНАЕТЕ, ЧЕМ ГОТОВЫ И НЕ ГОТОВЫ ДЕЛИТЬСЯ	
ВЫ ОТКРЫТО ПРОГОВАРИВАЕТЕ ПРОСЬБЫ К ПОДРОСТКУ	
У ВАС ЕСТЬ ВРЕМЕННЫЕ РАМКИ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ	
ВЫ ПРИДЕРЖИВАЕТЕСЬ ОБЕЩАНИЙ ИЛИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТЕ, ЧТО НЕ СМОЖЕТЕ ИХ ВЫПОЛНИТЬ, И ОБЪЯСНЯЕТЕ ПОЧЕМУ	

Если вы отметили более восьми реакций, как «да», вы отлично умеете выстраивать личные границы и формировать здоровую привязанность.

МОЗАИКА РАЗВИТИЯ: СПЕЦИФИКА РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

МОЗАИКА РАЗВИТИЯ: СПЕЦИФИКА ДЕТЕЙ-СИРОТ

Можно условно выделить 5 сфер развития ребенка:

1. Эмоциональная сфера. Подростки не умеют понимать и выражать свои эмоции, не знают, что такое чувство юмора и не понимают шуток.
2. Физическое развитие. У детей, живущих в детских домах, может быть отставание в физическом развитии. Некоторые из них выглядят гораздо младше своего возраста.
3. Интеллектуальное развитие. Отставание в интеллектуальном развитии может достигать 3–4 лет и проявляться в трудностях с восприятием учебного материала и отсутствии познавательного интереса.
4. Развитие поведенческих навыков. Подростки, выросшие без попечения родителей, с одной стороны, они не имеют элементарных бытовых навыков: не знают, как заботиться о себе. С другой стороны, подростки, выросшие без попечения родителей, часто хорошо умеют хитрить, притворяться и чутко улавливают, какое поведение или ответы будут социально одобряемым.
5. Сексуальное развитие. Сексуальное развитие, как правило, выше соответствующего возраста. Подростки могут путать секс с проявлением любви и привязанности.

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ

«МОЗАИКА РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА-СИРОТЫ»

Заполните мозаику развития ребёнка, предположив уровень его развития в каждой из сфер: когнитивные и социальные способности, развитие эмоциональной сферы, физическое развитие. В ячейках находятся подсказки, какие аспекты каждой из сфер вы можете рассматривать. Опирайтесь на свой опыт и формулируйте гипотезы: ваша задача не описать, как на самом деле, а научиться строить комплексную картину развития конкретного ребёнка.

Миша — 12-летний мальчик, который живёт в детском доме с тех пор, как ему исполнилось 9 лет. До этого он несколько раз попадал в детский дом в течение года. Его родители живы, но находятся в тяжёлой жизненной ситуации и не могут воспитывать ребёнка, и у Миши нет других близких родственников, которые могли бы взять его под опеку. В детском доме Миша имеет репутацию доброго и отзывчивого ребёнка, но его развитие отличается от сверстников.

КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ	ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ	СОЦИАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ	ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
Знания и учебные достижения	Мотивация	Бытовые навыки	Внешний вид

КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ	ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ	СОЦИАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ	ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
Учебная мотивация	Самооценка	Общение и взаимодействие со сверстниками	Психосоматика (болезни на нервной почве)
Концентрация	Стресс и тревожность	Усвоение правил и норм в коллективе	Здоровье и инфекционные болезни
Интеллект	Осознание и выражение эмоций	Личные границы	Аппетит и сон
Речь	Тип привязанности (предположение)	Доверие к взрослым	Физический возраст

ЮРИДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАСТАВНИКА: СПЕЦИФИКА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ДЕТЬМИ-СИРОТАМИ И ДЕТЬМИ, ОСТАВШИМИСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЮРИДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАСТАВНИКА: СПЕЦИФИКА ДЕТЕЙ-СИРОТ

Взаимоотношения наставника и подростка строятся на основании положения о проекте «Значимый взрослый» Движения Первых. Чтобы официально стать наставником, нужно подготовить следующие документы:

1. Справка о том, является или не является лицо подвергнутым административному наказанию за употребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ (выдаётся территориальными органами Министерства внутренних дел Российской Федерации, в том числе через Единый портал государственных и муниципальных услуг).
2. Справка о наличии (отсутствии) судимости и (или) факта уголовного преследования либо о прекращении уголовного преследования (выдаётся территориальными органами Министерства внутренних дел Российской Федерации, в том числе через Единый портал государственных и муниципальных услуг).
3. Справка из психоневрологического диспансера по месту жительства или по месту пребывания.
4. Справка из наркодиспансера по месту жительства или по месту пребывания. Справки предоставляются непосредственно в соответствующее региональное отделение Движения Первых.
5. Вместе со справками наставником предоставляется оригинал документа, удостоверяющего личность, (паспорт) и подписанное согласие на обработку персональных данных.
6. По требованию законного представителя наставник должен предоставить дополнительные справки, например, медицинские.

Правила взаимодействия наставника с ребёнком, проживающим в детском доме:

- Выходить с наставляемым за пределы учреждения можно только при наличии письменного разрешения законного представителя.
- Наставник самостоятельно забирает подростка из детского дома и возвращает его в учреждение в согласованное время.
- Необходимо соблюдать технику безопасности: заранее узнать об аллергиях и болезнях наставляемого, исключить угрозу здоровью и активности 18+.

В случае чрезвычайных ситуаций наставнику необходимо:

- Вызвать службу экстренной помощи при необходимости (скорую, полицию, и т.д.).
- Сообщить представителю учреждения и согласовать с ним дальнейшие действия.
- Сообщить куратору Движения о ситуации.

При общении с наставляемым запрещено:

- Самостоятельно оказывать лечение или выполнять медицинские манипуляции.
- Приводить подростка в место проживания наставника без официального оформления «гостевого режима» в органах опеки.
- Сообщать кому-либо личную информацию о наставляемом.

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ

«НОРМЫ И ПРАВИЛА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАСТАВНИКА ПРИ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С РЕБЁНКОМ ИЗ ДЕТСКОГО ДОМА»

Прочитайте ситуации и ответьте на вопросы

Получение необходимых справок для наставничества

Ситуация: Анна хочет стать наставником для подростка из детского дома. Она собрала почти все необходимые документы, кроме справок из психоневрологического и наркодиспансера. Анна не знает, куда ей нужно обратиться для получения этих справок.

**КУДА АННЕ НУЖНО ОБРАТИТЬСЯ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СПРАВОК
ИЗ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКОГО И НАРКОДИСПАНСЕРА?**

**КАКИЕ ДРУГИЕ ДОКУМЕНТЫ ЕЙ НУЖНО ПРЕДОСТАВИТЬ
В РЕГИОНАЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ «ДВИЖЕНИЯ ПЕРВЫХ»?**

Организация совместной активности с подростком

Ситуация: Михаил, наставник, планирует взять подростка на прогулку в парк и затем в кино. Он не уверен, какие шаги ему нужно предпринять для этого.

**КАКИЕ ДЕЙСТВИЯ ДОЛЖЕН ПРЕДПРИНЯТЬ МИХАИЛ ПЕРЕД ТЕМ,
КАК ВЫВЕСТИ ПОДРОСТКА ЗА ПРЕДЕЛЫ УЧРЕЖДЕНИЯ?**

**КАК МИХАИЛУ УБЕДИТЬСЯ, ЧТО ФИЛЬМ В КИНОТЕАТРЕ ПОДХОДИТ
ДЛЯ ПРОСМОТРА ПОДРОСТКОМ?**

Конфиденциальность информации

Ситуация: наставник Ольга хочет поделиться фотографией подростка в социальных сетях, чтобы показать друзьям их совместное времяпрепровождение.

**МОЖЕТ ЛИ ОЛЬГА ПУБЛИКОВАТЬ ФОТОГРАФИИ
ПОДРОСТКА В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ?**

КАКИЕ ПРАВИЛА КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ ОНА ДОЛЖНА СОБЛЮДАТЬ?

**БЛОК 3.
ОБУЧЕНИЕ КАНДИДАТОВ
В НАСТАВНИКИ
ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ
С НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ,
СОСТОЯЩИМИ
НА ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМ
УЧЁТЕ**

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ НА ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМ УЧЁТЕ

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ НА ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМ УЧЁТЕ

Девиантное поведение — это устойчивое поведение личности, отклоняющееся от наиболее значимых социальных норм.

Деструктивное поведение — это поведение личности, причиняющее вред обществу или самому человеку и сопровождающееся её социальной дезадаптацией.

Социальная дезадаптация — это неспособность человека приспосабливаться и принимать нормы общества. Подросток с социальной дезадаптацией будет испытывать сложности и дискомфорт в ситуациях, требующих активного взаимодействия с людьми в рамках принятых в обществе норм и правил. Это может выражаться в частых конфликтах, эмоциональной нестабильности, повышенной тревожности или агрессии.

Почему возникает девиантное поведение:

1. Психобиологические факторы:
 - Биологические предпосылки, которые могут затруднять социальную и психологическую адаптацию (например, задержка психического развития).
 - Личностные особенности темперамента, такие как высокий уровень эмоциональности и импульсивность.
 - Психологическая незрелость, низкая самооценка и высокий уровень тревожности или, наоборот, завышенная самооценка и эмоциональная нестабильность.

2. Социально-психологические факторы:

- Неблагоприятное социальное влияние и условия взаимодействия с ближайшим окружением, включая семью, друзей и школу.
- Неблагоприятные социально-экономические и бытовые условия в семье и её неблагополучие: отсутствие работы у родителей, потеря одного из родителей, социальная изолированность семьи и др.

3. Педагогические факторы:

- Недостатки в воспитании как в семье (нежелание или невозможность родителями брать на себя ответственность за воспитание своих детей), так и в образовательных организациях (конфликты с педагогами и сверстниками, отсутствие поддержки взрослых).
- Отсутствие внимания к индивидуальным потребностям и особенностям подростков со стороны родителей и педагогов.

Деструктивное поведение у подростков может проявляться в следующих формах:

1. Поступки и поведение, вступающие в конфликт с законом, такие как воровство, хулиганство, вандализм, кражи, разбойные нападения, причинение насильственного вреда и т. п.
2. Поступки и поведение, нарушающее общественные и моральные нормы, такие как грубость, агрессивное поведение, курение, употребление алкоголя и т. п.
3. Поступки и поведение, угрожающие здоровью и жизни самого подростка, например алкоголизм и наркомания, самоповреждения, попытки суицида, пренебрежение собственным здоровьем и безопасностью.

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ: СРАВНЕНИЕ РЕАКЦИЙ «НОРМАЛЬНОГО» ПОДРОСТКА И ПОДРОСТКА С ДЕСТРУКТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

Прочитайте типы ситуаций в таблице и представьте, как на эти ситуации отреагирует подросток с деструктивным поведением, который имеет высокий риск совершения правонарушений, и обычный подросток, не склонный к совершению правонарушений. Запишите предположительные реакции в таблицу и подумайте о том, какие факторы приводят к такой разнице реакций.

СИТУАЦИИ	РЕАКЦИИ ПОДРОСТКА С ДЕСТРУКТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ	РЕАКЦИИ «НОРМАЛЬНОГО» ПОДРОСТКА
УЧИТЕЛЬ ВЫЗВАЛ К ДОСКЕ И ДАЛ ЗАДАНИЕ, КОТОРОЕ ПОДРОСТОК НЕ МОЖЕТ РЕШИТЬ		
ОДНОКЛАССНИК СДЕЛАЛ ЕДКОЕ ЗАМЕЧАНИЕ В АДРЕС ПОДРОСТКА		
РОДИТЕЛИ ОТКАЗАЛИСЬ КУПИТЬ ВЕЩЬ, КОТОРУЮ РЕБЁНОК ХОТЕЛ		
СТАРШИЕ РЕБЯТА ПРЕДЛОЖИЛИ ПОДРОСТКУ ВМЕСТЕ ВЫПИТЬ		

СИТУАЦИИ	РЕАКЦИИ ПОДРОСТКА С ДЕСТРУКТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ	РЕАКЦИИ «НОРМАЛЬНОГО» ПОДРОСТКА
УЧИТЕЛЬ ПРЕДЛОЖИЛ ПОДРОСТКУ ПОУЧАСТВОВАТЬ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ШКОЛЬНОМ ПРОЕКТЕ		
НЕИЗВЕСТНЫЙ В СОЦСЕТЯХ ПРЕДЛОЖИЛ ПОДРАБОТКУ ЗАКЛАДЧИКОМ		
ПОДРОСТОК ПРОГУЛЯЛ ОДИН ДЕНЬ В ШКОЛЕ И ПОЛУЧИЛ ВЫГОВОР ОТ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ		

МОЗАИКА РАЗВИТИЯ. СПЕЦИФИКА РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ НА ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМ УЧЁТЕ

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ «МОЗАИКА РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКА»

Пообщайтесь с любым знакомым вам подростком 11–17 лет, а также по возможности с его родителями и педагогами и попробуйте провести диагностику развития его психологических функций по чек-листу.

1. Физическое развитие:

- Соответствует ли внешнее физическое (рост, вес, мышечное развитие) развитие нормам возраста?

Да / Нет

- Выделяется ли по внешним физическим признакам подросток на фоне сверстников, одноклассников?

Да / Нет

- Если да, то он скорее отстаёт в физическом развитии или опережает его?

Отстаёт / опережает

- Подросток опережает, отстаёт или соответствует возрастным нормам физического развития в плане развития вторичных половых признаков (изменение фигуры, голоса, волосы на лице у молодых людей)?

Отстаёт / опережает / Соответствует

2. Поведение и социальные навыки:

- Насколько подросток проявляет самостоятельность в быту, самообслуживании, планировании и реализации собственных действий, решении собственных проблем?

-
-
-
- Соответствует ли такой уровень самостоятельности его сверстникам, отстаёт или опережает возрастное развитие?

Отстаёт / Опережает / Соответствует

- Насколько подросток умеет выстраивать адекватную конструктивную коммуникацию, общаться в разных ситуациях с разными людьми, решать конфликты?
-
-
-

- Соответствуют ли его коммуникативные навыки среднему уровню среди его сверстников, отстают в развитии или опережают развитие?

Отстаёт / Опережает / Соответствует

- Насколько подросток проявляет уверенность в себе, способность адекватно обозначать и отстаивать свои границы и интересы?
-
-
-

- Соответствуют ли эти навыки среднему уровню среди его сверстников, отстают в развитии или опережают развитие?

Отстаёт / Опережает / Соответствует

- Имитирует ли подросток взрослое поведение в неуместных формах (курение, матерные слова, обсуждение «взрослых» тем напоказ, употребление алкоголя, отвержение авторитетов, саботирование правил и т. п.)?
-
-

-
- Имитирует ли подросток инфантильное, детское поведение в неуместных формах (детская одежда, детские игрушки, повышенная ранимость, плаксивость и т. п.)?
-
-
-

3. Интеллект и образование:

- Проявляет ли подросток интерес к учебной деятельности или каким-либо отдельным предметам?
-
-
-

- Способен ли подросток к самостоятельному освоению информации, самостоятельному обучению?

Да / Нет / Частично

- Как часто подросток прогуливает уроки?
-
-
-

- Есть ли у подростка интеллектуальные увлечения и учебная деятельность за пределами школы (дополнительное образование, самообразование по интересующим темам и т. п.)?
-
-
-

- Способен ли подросток выстраивать простые причинно-следственные связи?

Да / Нет / Частично

- Способен ли подросток анализировать и обобщать информацию, делать выводы?

Да / Нет / Частично

- Отличается ли уровень развития интеллектуальных функций подростка от среднего уровня его сверстников?

Отстаёт / опережает / Соответствует

4. Эмоции и чувства:

- Насколько хорошо подросток может понимать и описывать словами собственные эмоции, чувства, переживания?

- Насколько хорошо подросток может понимать и описывать словами эмоции, чувства, переживания других, например, при разборе кино или ситуации из жизни?

- Насколько хорошо подросток умеет регулировать собственные эмоциональные состояния, сдерживать гнев, тревогу, повышенное эмоциональное возбуждение?

- Отличается ли уровень развития эмоциональной сферы подростка и способностей контролировать собственные эмоции от среднего уровня его сверстников?

Отстаёт / опережает / Соответствует

5. Сексуальное развитие:

- Подчёркивает ли подросток собственную сексуальность с помощью одежды, аксессуаров, косметики, поведения?ть словами собственные эмоции, чувства, переживания?

- Интересуется ли подросток темой секса (в общении, шутках, при выборе фильмов, сериалов, игр)?

- Обсуждает ли подросток тему секса со сверстниками, взрослыми?

- Проявляет ли подросток интерес к кому-либо в романтическом или сексуальном плане?

Да / Нет

- Есть ли потребность в романтических или сексуальных отношениях?

- Есть ли у подростка романтические отношения с кем-либо? Соответствуют ли такие отношения (если они есть) допустимым нормам возраста?

СПЕЦИФИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ НА ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМ УЧЁТЕ

ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ НА ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМ УЧЁТЕ, И ИХ ВЛИЯНИЕ НА НЕГАТИВНУЮ СОЦИАЛИЗАЦИЮ

Личностные особенности подростков с девиантным поведением:

- Нестабильная или заниженная самооценка
- Чрезмерно нестабильный эмоциональный фон, неумение контролировать свои эмоции
- Индивидуалистические ценностные ориентации, ориентация на себя и собственные интересы
- Чувство непонимания и несправедливости со стороны окружающих
- Отчужденность от общества
- Повышенная подверженность влиянию со стороны негативных лидеров и деструктивных сообществ

Качества, которыми может обладать притягательный для подростка негативный лидер:

- Физическая сила, агрессивность, уверенность
- Власть и контроль над другими
- Деньги и материальные блага
- Независимость, свобода, отрицание или игнорирование общепринятых правил и норм, непризнание авторитетов
- Рискованный образ жизни
- Сексуальная привлекательность
- Успешность и популярность

Деструктивные сообщества, особо опасные для жизни и здоровья подростков:

- Сообщества, популяризирующие суицидальное поведение и селфхарм
- Сообщества, популяризирующие употребление и распространение наркотиков
- Сообщества, популяризирующие чрезмерно рискованное и опасное для жизни поведение (например, зацеперы)
- Сообщества, пропагандирующие ненависть и насилие, в том числе разжигание насилия по национальным, расовым, религиозным, половым признакам
- Сообщества, продвигающие криминальную культуру (например, запрещенное в России АУЕ)
- Сектантские сообщества, построенные вокруг какой-либо псевдорелигии или псевдофилософии

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ

«ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ ГЕРОЙ»

Подумайте и запишите в таблицу пять популярных среди подростков отрицательных героев кино/сериалов/аниме и напишите, какие характеристики этих героев могут казаться подросткам привлекательными.

В таблице приведён один пример.

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ ГЕРОЙ	ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ
ДЖОКЕР («ТЁМНЫЙ РЫЦАРЬ»)	УНИКАЛЬНЫЙ И НЕПОНЯТЫЙ ВИДИТ МИР ПО-СВОЕМУ САМ ЖЕРТВА НАСИЛИЯ И НЕПОНИМАНИЯ МСТИТ НЕСПРАВЕДЛИВОМУ МИРОУСТРОЙСТВУ ЭФФЕКТНЫЙ И ЭПАТАЖНЫЙ СИЛЬНЫЙ И ОПАСНЫЙ ПРОТИВНИК

ОПРОСНИК САМОДИАГНОСТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Опросник составлен по адаптированным материалам методики Е. П. Ильина «Характеристики эмоциональности».

Этот опросник предназначен для того, чтобы вы могли самостоятельно оценить, насколько выражены у вас различные характеристики эмоций:

1. Эмоциональная возбудимость — насколько легко и быстро у вас появляются эмоциональные реакции.
2. Интенсивность эмоций — насколько ярко выражено и сильно вы переживаете ваши эмоции.
3. Длительность эмоций — как долго длятся ваши переживания и насколько они устойчивы.
4. Отрицательное влияние эмоций на эффективность деятельности и общения — насколько ваши эмоциональные реакции могут мешать вашему поведению.

На каждый из предложенных ниже вопросов отвечайте «да», если согласны с тем, о чём вас спрашивают, и «нет», если не согласны.

1. Легко ли вас обидеть в разговоре на отвлечённые темы?
2. Сильно ли вы расстраиваетесь, если сделали какое-то дело менее успешно, чем ожидали?
3. Часто ли вы вам мешают уснуть мысли о недоделанных или предстоящих делах?
4. Ухудшается ли ваша координация движений, когда вы сильно волнуетесь?
5. Легко ли вы обижаетесь, если над вами шутят или иронизируют?
6. Если вы сильно рассердились, можете ли вы не сдержаться и начать активно проявлять агрессию?
7. Быстро ли вам удаётся успокоиться после того, как вы разозлились?
8. Помогает ли вам волнение быть более сконцентрированным в напряжённой ситуации?
9. Вас можно быстро вывести из себя?

10. Охватывает ли вас ярость, когда с вами поступают несправедливо?
11. Вы долго обижаетесь и помните обиду?
12. Если вам страшно, вам становится тяжелее думать и принимать рациональные решения?
13. Легко ли вы можете заплакать при трогательных сценах в кино, сериалах, театре?
14. Сильно ли вы волнуетесь перед ответственным делом или разговором?
15. Вы долго переживаете из-за вещей, которые сами же можете считать незначительными?
16. Можете ли вы от сильного волнения совершить какую-нибудь глупость?
17. Вы легко начинаете сопереживать горю других людей?
18. Вы часто испытываете чувство восторга или восхищения чем-либо или кем-либо?
19. Долго ли вы переживаете оттого, что сказали нечто, чего не следовало бы?
20. Вы не теряете контроль над собой, даже если очень волнуетесь?
21. Легко ли вы обижаетесь, если вас критикуют?
22. Если что-то не совпало с вашими ожиданиями, вы начинаете переживать сильное разочарование и отчаяние?
23. Вы быстро перестанете переживать разочарование?
24. Бывает ли так, что от избытка негативных эмоций вам становится физически трудно разговаривать?
25. Вы быстро начинаете злиться или впадать в гнев?
26. Вы сильно волнуетесь перед тем, как вам предстоит сделать какое-либо важное дело? Например, сдать экзамен или выступить на сцене.
27. Вы долго обижаетесь?
28. Часто ли при выполнении важного дела вы из-за сильного волнения справлялись хуже, чем могли бы?
29. Легко ли вы впадаете в тревожное состояние из-за мелочей?
30. Вас легко обидеть?
31. Вы быстро забываете свои неудачи?
32. Во время ссоры вы легко находите слова и аргументы в свою пользу?

Интерпретация:

За каждый ответ в соответствии с ключом начисляется по одному баллу.

Подсчитывается сумма баллов по каждой из четырёх шкал (характеристик эмоциональной сферы):

- Эмоциональная возбудимость: ответ «да» на вопросы 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29.
- Интенсивность эмоций: ответ «да» на вопросы 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30.
- Длительность эмоций: ответ «да» на вопросы 3, 11, 15, 19, 27; ответ «нет» на вопросы 7, 23, 31.
- Отрицательное влияние эмоций на эффективность деятельности и общения: ответ «да» на вопросы 4, 12, 16, 24, 28; ответ «нет» на вопросы 8, 20, 32.

Определение уровня выраженности характеристик эмоциональной сферы:

6–8 баллов — высокий уровень.

3–5 баллов — средний уровень.

0–2 балла — низкий уровень.

КОНФЛИКТЫ, ИХ ТИПЫ И ПРИЧИНЫ КОНФЛИКТОВ

КОНФЛИКТЫ: ИХ ТИПЫ И ПРИЧИНЫ

Конфликт — это столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов.

Конфликт является нормальной и неотъемлемой частью социальной жизни.

Стратегии поведения в конфликтной ситуации:

1. Конфронтация / конкуренция
2. Приспособление / уступка
3. Избегание / игнорирование
4. Компромисс / «ни вашим, ни нашим»
5. Сотрудничество / поиск обоюдовыгодного решения

Типы дезадаптационных реакций на конфликт у подростков с девиантным поведением:

- Чрезмерная конфронтация; неадекватная ситуации агрессия
- Избегание и игнорирование
- Самоповреждающее и саморазрушающее поведение

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ

«РЕШЕНИЕ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ»

Прочитайте описание конфликтных ситуаций и ответьте на вопросы

Ситуация № 1:

13-летняя девочка Марина хочет самостоятельно поехать в торговый центр на другой конец города на встречу с друзьями, добираться планирует на метро. Раньше родители разрешали ей ездить одной только до ближайшего парка, школы и центра дополнительного образования, так как все эти места находятся недалеко от дома и Марина в прошлом уже много раз ездила этими маршрутами с родителями.

Родители говорят Марине, что не хотят отпускать её одну добираться на другой конец города новым маршрутом, и предлагают её довести, а потом забрать.

Марина начинает кричать, что она уже взрослая и способна сама перемещаться по городу куда захочет и что её достало, что к ней относятся как к маленькому ребёнку, не доверяют и всё запрещают.

Родители в ответ ставят ультиматум, что либо они сами провожают её до места и забирают оттуда, либо Марина никуда не поедет.

Марина впадает в истерику, кричит, что родители её не понимают и позорят перед друзьями, контролируют каждый шаг и не дают жить. В порыве злости она разбивает на кухне несколько чашек и тарелок, запирается в своей комнате и сутки из неё не выходит, ни с кем не разговаривает и не ест. А когда она всё-таки выходит через сутки в туалет, родители видят, что Марина порезала себе предплечья ножом. Попытки суицида не было, так как порезы были неглубокие, но родители очень обеспокоились, начали кричать и спрашивать, что это такое и зачем она это сделала. Марина не реагирует на их расспросы, продолжая молчать.

1. В ЧЁМ ПРИЧИНА ВОЗНИКШЕГО КОНФЛИКТА?

**2.КАКИЕ ИНТЕРЕСЫ / ПОТРЕБНОСТИ ЕСТЬ У КАЖДОЙ
ИЗ СТОРОН КОНФЛИКТА?**

**3.ЯВЛЯЕТСЯ РЕАКЦИЯ ПОДРОСТКА В ДАННОЙ СИТУАЦИИ
НОРМАЛЬНОЙ ИЛИ ДЕЗАДАПТАЦИОННОЙ? ПОЧЕМУ?**

**4.КАК ВЫ ПОСОВЕТУЕТЕ ПОДРОСТКУ В ДАННОЙ СИТУАЦИИ
ПОПРОБОВАТЬ РАЗРЕШИТЬ КОНФЛИКТ КОНСТРУКТИВНЫМ ОБРАЗОМ?**

5. ЧТО ВЫ МОГЛИ БЫ ПОСОВЕТОВАТЬ ИЗМЕНИТЬ В СВОЁМ ПОВЕДЕНИИ В ПОДОБНОЙ СИТУАЦИИ, ЕСЛИ ОНА ВОЗНИКНЕТ В БУДУЩЕМ?

Ситуация № 2:

14-летний подросток Кирилл уже несколько недель систематически прогуливает уроки и не делает домашние задания. Его вызывает на беседу классный руководитель.

Классный руководитель спрашивает у Кирилла, в чём причина его прогулов. Кирилл отвечает, что у него были проблемы в семье.

Классный руководитель пытается объяснить Кириллу, что его поведение может негативно сказаться на его будущем и что если он продолжит в том же духе, то рискует не сдать годовые экзамены.

Кирилл реагирует на замечания совершенно равнодушно. Он не смотрит в глаза, отвлекается на телефон и никак не реагирует, когда классный руководитель пытается воззвать его к ответственности. На вопросы учителя он отвечает односложно или вообще молчит, смотрит в пол.

Классный руководитель, думая, что Кирилл настроен враждебно и игнорирует её, начинает повышать голос, надеясь достучаться до его сознания. Она говорит ему, что в таком случае ему придётся объяснять своё поведение не только ей, но и директору, а также родителям, которые могут принять более строгие меры.

Кирилл в ответ резко бросает, что ему всё равно и что её слова вообще не имеют для него значения. Он встаёт и резко выходит из кабинета, не дождавшись окончания разговора.

После того как Кирилл вышел из школы, он пошёл к друзьям и напился.

1. В ЧЁМ ПРИЧИНА ВОЗНИКШЕГО КОНФЛИКТА?

2. КАКИЕ ИНТЕРЕСЫ / ПОТРЕБНОСТИ ЕСТЬ У КАЖДОЙ ИЗ СТОРОН КОНФЛИКТА?

3. ЯВЛЯЕТСЯ РЕАКЦИЯ ПОДРОСТКА В ДАННОЙ СИТУАЦИИ НОРМАЛЬНОЙ ИЛИ ДЕЗАДАПТАЦИОННОЙ? ПОЧЕМУ?

4. КАК ВЫ ПОСОВЕТУЕТЕ ПОДРОСТКУ В ДАННОЙ СИТУАЦИИ ПОПРОБОВАТЬ РАЗРЕШИТЬ КОНФЛИКТ КОНСТРУКТИВНЫМ ОБРАЗОМ?

**5. ЧТО ВЫ МОГЛИ БЫ ПОСОВЕТОВАТЬ ИЗМЕНИТЬ В СВОЁМ ПОВЕДЕНИИ
В ПОДОБНОЙ СИТУАЦИИ, ЕСЛИ ОНА ВОЗНИКНЕТ В БУДУЩЕМ?**

Ситуация № 3:

16-летний Сергей недавно переехал с семьёй в новый район города и вынужден был перевестись в другую школу. Сергей из многодетной семьи, и финансовое положение у них непростое. К тому же в прошлом классе Сергей был в плохой компании: стоял на учёте за распитие пива во дворе школы, часто пропускал занятия, плохо учился, часто дрался. Но тем не менее там у Сергея были друзья и даже полезные увлечения: он хорошо играл в футбол, участвовал в соревнованиях, был в хороших отношениях с тренером, благодаря которому и снялся с учёта.

В новом классе он сразу ощутил себя чужим. Большинство его одноклассников из обеспеченных семей, хорошо учатся, модно одеваются, занимаются творчеством или играют в компьютерные игры, ходят в разные кружки, секции и на дополнительные занятия, активно готовятся к поступлению в престижные вузы.

Первые дни в классе проходят в напряжении. Одноклассники смотрят на Сергея свысока, избегают общения с ним, а некоторые из них начинают иронизировать по поводу его внешнего вида, манер и того, что он плохо соображает на уроках.

Сергей, привыкший решать конфликты силой, реагирует на ситуацию остро и с агрессией. На очередной насмешливый комментарий одного

из одноклассников Сергей отвечает не словами, а ударом в нос. Другие ребята всё снимают на видео, грозят выложить в соцсети, показать директору и даже подать в суд.

1. В ЧЁМ ПРИЧИНА ВОЗНИКШЕГО КОНФЛИКТА?

2. КАКИЕ ИНТЕРЕСЫ / ПОТРЕБНОСТИ ЕСТЬ У КАЖДОЙ ИЗ СТОРОН КОНФЛИКТА?

3. ЯВЛЯЕТСЯ РЕАКЦИЯ ПОДРОСТКА В ДАННОЙ СИТУАЦИИ НОРМАЛЬНОЙ ИЛИ ДЕЗАДАПТАЦИОННОЙ? ПОЧЕМУ?

**4.КАК ВЫ ПОСОВЕТУЕТЕ ПОДРОСТКУ В ДАННОЙ СИТУАЦИИ
ПОПРОБОВАТЬ РАЗРЕШИТЬ КОНФЛИКТ КОНСТРУКТИВНЫМ ОБРАЗОМ?**

**5.ЧТО ВЫ МОГЛИ БЫ ПОСОВЕТОВАТЬ ИЗМЕНИТЬ В СВОЁМ ПОВЕДЕНИИ
В ПОДОБНОЙ СИТУАЦИИ, ЕСЛИ ОНА ВОЗНИКНЕТ В БУДУЩЕМ?**

КОНСТРУКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ И УДЕРЖАНИЕ ГРАНИЦ

ЧЕК-ЛИСТ «КАК ВЫСТРОИТЬ КОНСТРУКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ И ЗДОРОВЫЕ ГРАНИЦЫ С ПОДРОСТКОМ»

- Создайте комфортные и безопасные условия для общения, будьте спокойными, дружелюбными и открытыми.
- Установите ясные правила и ожидания от поведения и общения, чётко проговорите их подростку. Объясните, какие последствия будут за нарушение этих правил.
- Обязательно установите временные рамки общения с подростком и не выходите за их пределы.
- После установления правил будьте последовательными в их применении. Если вы говорите, что что-то запрещено, то не позволяйте этому происходить.
- Не пытайтесь решать все личные проблемы подростка, беря на себя функцию других взрослых: родителей, учителей, психологов. Придерживайтесь рамок вашей роли наставника.
- Относитесь к подростку с уважением: уважайте его личное пространство и не вторгайтесь в него без разрешения; не давайте непрошенных и неуместных советов без веских на то оснований; не будьте излишне критичными; не позволяйте себе уничижительных высказываний сторону подростка или пренебрежительного отношения.
- Слушайте подростка внимательно и старайтесь понять его точку зрения. Покажите, что вы заинтересованы в его мнении и готовы выслушать.
- Будьте терпеливыми. Не ожидайте мгновенных результатов и будьте готовы к тому, что прогресс будет медленным.
- Используйте положительное подкрепление. Хвалите подростка за хорошее поведение и достижения.
- Будьте готовы к конфликтам и учите подростка разрешать их конструктивно своим личным примером.

- Будьте гибкими. Не всегда всё идёт по плану, и иногда приходится менять подход.
- Если подросток вас провоцирует и нарушает ваши границы, обязательно проговорите ему, что вы чувствуете, но делайте это спокойно, сохраняя контроль над ситуацией.

ЮРИДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАСТАВНИКА: СПЕЦИФИКА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ПОДРОСТКАМИ, НАХОДЯЩИМИСЯ НА ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМ УЧЁТЕ

ЮРИДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАСТАВНИКА: СПЕЦИФИКА РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ НА ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМ УЧЁТЕ

Взаимоотношения наставника и подростка строятся на основании положения о проекте «Значимый взрослый» Движения Первых. Чтобы официально стать наставником, нужно подготовить следующие документы:

1. Справка о том, является или не является лицо подвергнутым административному наказанию за употребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ (выдаётся территориальными органами Министерства внутренних дел Российской Федерации, в том числе через Единый портал государственных и муниципальных услуг).
2. Справка о наличии (отсутствии) судимости и (или) факта уголовного преследования либо о прекращении уголовного преследования (выдаётся территориальными органами Министерства внутренних дел Российской Федерации, в том числе через Единый портал государственных и муниципальных услуг).
3. Справка из психоневрологического диспансера по месту жительства или по месту пребывания.
4. Справка из наркодиспансера по месту жительства или по месту пребывания. Справки предоставляются непосредственно в соответствующее региональное отделение Движения Первых.
5. Вместе со справками наставником предоставляется оригинал документа, удостоверяющего личность (паспорт), и подписанное согласие на обработку персональных данных
6. По требованию законного представителя наставник должен предоставить дополнительные справки, например, медицинские.

К субъектам профилактики могут относиться:

- Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав
- Органы управления социальной защитой населения и учреждения социального обслуживания
- Органы опеки и попечительства
- Органы, осуществляющие управление в сфере образования, и организации, осуществляющие образовательную деятельность
- Организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
- Органы по делам молодёжи и учреждения органов по делам молодёжи
- Органы управления здравоохранением
- Подразделения по делам несовершеннолетних органов внутренних дел

Что важно помнить наставнику, работающему с ребёнком, находящимся в системе профилактики:

- Деятельность наставника будет являться частью индивидуальной профилактической работы, утверждаемой комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав, курирующей ребёнка.
- Работа наставника должна быть согласована с планом индивидуальной профилактической работы.
- Работа наставника должна быть скоординирована с сотрудником, отвечающим за реализацию плана индивидуальной профилактической работы.
- Наставник ни в коем случае не должен действовать вразрез с планом индивидуальной профилактической работы.
- Сам ребёнок и его родители или опекуны должны дать согласие на взаимодействие ребёнка с наставником.
- Наставник может встречаться с ребёнком не только на территории школы. Он может посещать с ним различные культурные места, но должен получить для этого согласие родителей или опекунов ребёнка.

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ «НОРМЫ И ПРАВИЛА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАСТАВНИКА, ВЗАИМОДЕЙСТВУЮЩЕГО С РЕБЁНКОМ, НАХОДЯЩИМСЯ В СИСТЕМЕ ПРОФИЛАКТИКИ»

Прочитайте ситуации и попробуйте ответить на вопросы.

Ситуация № 1:

На очередной встрече со своим подопечным наставник замечает, что тот, скорее всего, находится под воздействием наркотических средств. Наставник знает, что его подопечный попал на учёт в том числе из-за употребления наркотиков.

КАК ДОЛЖЕН ПОСТУПИТЬ НАСТАВНИК И ЧТО СДЕЛАТЬ?

ДОЛЖЕН ЛИ НАСТАВНИК СООБЩАТЬ КОМУ-ЛИБО ЕЩЁ О СЛУЧИВШЕЙСЯ СИТУАЦИИ?

Ситуация № 2:

Наставник и его подопечный договорились встретиться в молодёжном центре и вместе поиграть в приставку. Подопечный обещал сам принести свою любимую игру: ему было важно показать её наставнику и вместе обсудить. Когда наставник начал с подростком играть, он понял, что игра, скорее всего, имеет возрастное ограничение 18+.

КАК ДОЛЖЕН ПОСТУПИТЬ НАСТАВНИК И ЧТО СДЕЛАТЬ?

**ДОЛЖЕН ЛИ НАСТАВНИК СООБЩАТЬ КОМУ-ЛИБО
ЕЩЁ О СЛУЧИВШЕЙСЯ СИТУАЦИИ?**

Ситуация № 3:

Наставник ещё не встречался со своим подопечным, но ему уже выбрали пару. Он знает, что подросток, с которым он будет работать, стоит на учёте за административное правонарушение.

КАК ДОЛЖЕН ПОСТУПИТЬ НАСТАВНИК И ЧТО СДЕЛАТЬ?

**ДОЛЖЕН ЛИ НАСТАВНИК СООБЩАТЬ КОМУ-ЛИБО
ЕЩЁ О СЛУЧИВШЕЙСЯ СИТУАЦИИ?**

Первые

