

МЕНТОРИ

инициатива Рыбаков Фонда

Рабочая тетрадь

№ 3



РОДИТЕЛЬ

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

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

рабочая тетрадь №1 "Введение в наставничество";

рабочая тетрадь №2 "Доверие";

рабочая тетрадь №3 "Родитель";

рабочая тетрадь №4 "Наставнические встречи";

рабочая тетрадь №5 "Эмоции";

рабочая тетрадь №6 "Мечты";

рабочая тетрадь №7 "Цели";

рабочая тетрадь №8 "Планы".

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

Тренинг “Рабочая тетрадь наставника: от доверия до мечты”

Дорогой наставник, рабочие тетради можно изучать самостоятельно, но для максимального погружения в материал и отработки навыков на практике ресурсный центр “МЕНТОРИ” приглашает Вас пройти регулярные тренинги по всей серии за два дня.

Чем мы будем заниматься на тренинге:

1. **Как строить отношения с подростком:** выстраиваем границы, понимаем позиции в общении, учимся слышать и слушать подростка;
2. **Как научиться мечтать:** развиваем креативность у наставника и подростка, учимся отличать личные мечты от навязанных обществом;
3. **Как ставить цели:** отработываем целеполагание по методике SMART, формируем карту поставленных целей
4. **Как добиваться поставленных целей:** декомпозируем цели, формируем план их достижений и план сопровождения подростка.

Интенсив “Конструктор системы наставничества”

Если же Вы являетесь руководителем образовательной организации, НКО или коммерческой организации и хотите запустить или поддержать проект по наставничеству, ресурсный центр “МЕНТОРИ” также приглашает на регулярный трехдневный интенсив по формированию модели наставничества именно под Ваши задачи.

На интенсиве Вы познакомитесь с технологией запуска программы наставничества, с кейсами проектов со всей России, а также проработаете навыки стратегического планирования, научитесь привлекать ресурсы и погрузитесь в психологию наставнических отношений.

По всем вопросам участия в предстоящем тренинге или интенсиве:

Ирина Пронькина, директор по развитию
I.Pronkina@mentori.ru
+7 (926) 907 1714

По вопросам организации корпоративного тренинга или интенсива:

Евгений Русинов, управляющий директор
E.Rusinov@rybakovfond.ru
+7 (915) 139 5581

Дорогой наставник!

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

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

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

ИНСТРУКЦИЯ

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

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

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

ЧТО ВАС ЖДЕТ В ЭТОЙ ТЕТРАДИ

КАК БЫТЬ РОДИТЕЛЕМ ПОДРОСТКА?	1
- Тройной кризис в жизни родителя	4
- Жизненные позиции	5
- Треугольник Карпмана: Жертва – Спасатель – Преследователь	11

ПРАВИЛА РАБОТЫ С РОДИТЕЛЕМ И ПОДРОСТКОМ	16
--	-----------

ПОЛЕЗНЫЕ ФРАЗЫ И ВОПРОСЫ	18
---------------------------------	-----------



**КАК ЭТО -
БЫТЬ РОДИТЕЛЕМ
ПОДРОСТКА?**

Родитель рождается вместе с ребенком, поэтому сталкивается со всем происходящим впервые. Давайте поразмышляем, что чувствует, думает и делает среднестатистический родитель, когда его ребенок начинает взрослеть, отвергать его, перестает его слушать.



ЧУВСТВА:

МЫСЛИ:

ДЕЙСТВИЯ:

КАК ЭТО – БЫТЬ РОДИТЕЛЕМ ПОДРОСТКА?

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

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

*И это лишь малая толика того,
с чем сталкиваются родители...*

Тройной кризис в жизни родителя

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

1. Кризис отделения ребенка от семьи:

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

2. Индивидуальный возрастной кризис каждого родителя:

- увеличение количества измен в парах;
- сильное желание изменить свою жизнь, бросить работу;
- рост заболеваний и невротизация;
- переосмысление своей жизни, затрачивание больших ресурсов на себя.

3. Кризис супружеской жизни:

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

ЖИЗНЕННЫЕ ПОЗИЦИИ

Согласно Э. Берну, существуют 4 основные жизненные позиции:

- 1. Я - ОК, ты - ОК.**
- 2. Я - ОК, ты - не ОК.**
- 3. Я - не ОК, ты - ОК.**
- 4. Я - не ОК, ты - не ОК.**

В соответствии с тем, как человек привык думать о себе и о других, он выбирает одну из 4 позиций. Это сказывается на его отношении к себе и к миру, отражается на его реакциях и поведении. На протяжении жизни позиции меняются под воздействием внешних обстоятельств и в ходе внутренних изменений человека.

Позиции родителей в период взросления их ребенка могут изменяться, и важно понимать, как именно они меняются.

КАЖДОМУ ВАЖНО БЫТЬ ОК!

Наставнику нужно поддержать родителя в трудной для него ситуации.

ЖИЗНЕННЫЕ ПОЗИЦИИ

Я тебя устраиваю

<i>Я не устраиваю самого себя</i>	<p>Я – ОК Ты – ОК</p> <p>Позиция «ступенькой ниже»</p> <ul style="list-style-type: none">- Уйти от- Беспомощная	<p>Я – ОК Ты – О'К</p> <p>Здоровая позиция</p> <ul style="list-style-type: none">- Находим общий язык- Счастливая	<i>Я устраиваю самого себя</i>
	<p>Я – не ОК Ты – не ОК</p> <p>Безнадежная позиция</p> <ul style="list-style-type: none">- Нет выхода из- Безнадежная	<p>Я – ОК Ты – не ОК</p> <p>Позиция «ступенькой выше»</p> <ul style="list-style-type: none">- Избавиться от- Гневная	

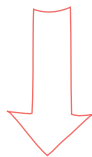
Я тебя не устраиваю

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РОДИТЕЛЕМ В ЭТОТ ПЕРИОД

*Опишите, как может чувствовать себя,
что может думать и как мыслить родитель
в каждой из позиций:*

Я – не ОК ТЫ – ОК	Я – ОК ТЫ – ОК
Я - не ОК ТЫ - не ОК	Я - ОК ТЫ - не ОК

КРАТКО ОБ УПРАЖНЕНИИ



Упражнение поможет Вам провести «диагностику» родителя для того, чтобы в дальнейшем понимать, о чем стоит ему говорить и как лучше это делать. Кроме того, Вы сможете точнее представить ситуацию, в которой оказался Ваш наставляемый, и учесть это при составлении плана работы с подростком.

Помните, что перед Вами не стоит задачи изменить отношения ребенка и родителей. Не стоит давать советы родителю и строить гипотезы. Это задача психолога или педагога. Вы же работаете только с подростком. Будьте одновременно на стороне каждого. Вы – поддержка и опора как для ребенка, так и для его родителя.

ЧТО РОДИТЕЛЮ ВАЖНО СЛЫШАТЬ?

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

Ниже приведены фразы, которые могут быть полезны в разговоре с родителем.

Дополните список своими вариантами, опираясь на полученные знания.

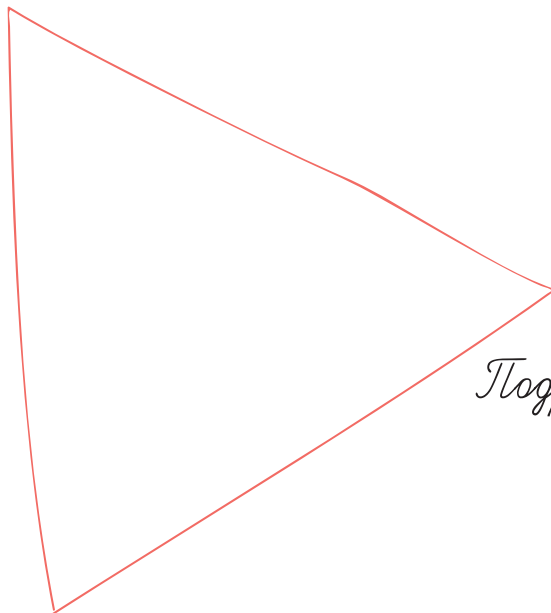
1. *То, что происходит с Вашими ребенком, – нормально.*
2. *Вы имеете право злиться на своего ребенка.*
3. *Вы можете с ним говорить о Ваших чувствах.*
4. *Я понимаю, как Вам сейчас сложно.*
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

НАСТАВНИК - ПОДРОСТОК - РОДИТЕЛЬ

Какая роль у каждого из участников?

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

Родитель



Подросток

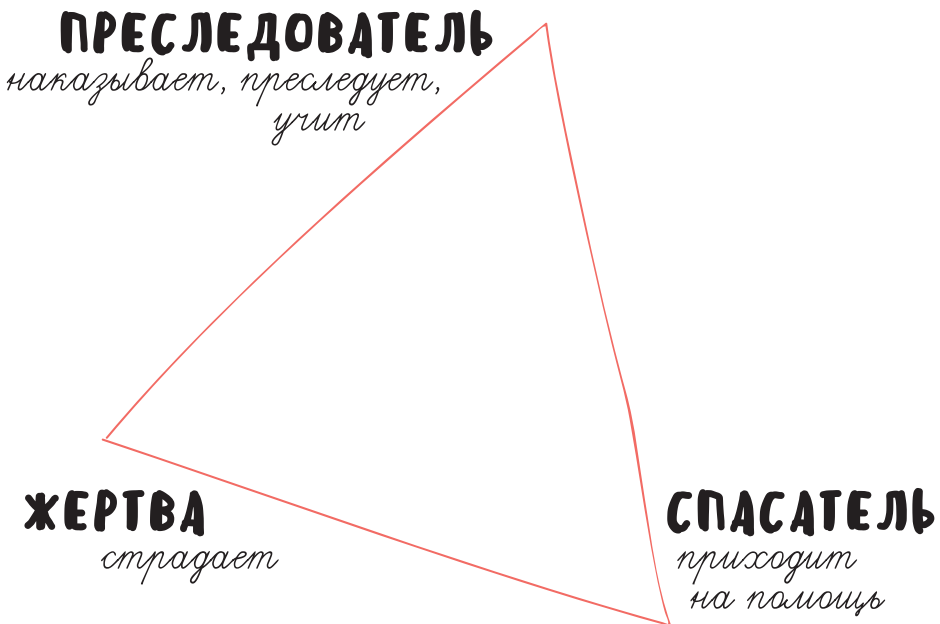
Наставник

Треугольник **КАРПМАНА**

Чего стоит опасаться в тройном взаимодействии?

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

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



Треугольник **КАРПМАНА**

Чего стоит опасаться в тройном взаимодействии?

Войти в треугольник возможно в любой роли.
Главное, что происходит в определенный момент взаимодействия, – переключение ролей.

ПРИМЕР:

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

Родитель = жертва, подросток = преследователь.

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

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

Шаг 3. Подросток жалуется родителю, что наставник его притесняет и обижает. Родитель гневно отказывается от участия его ребенка в программе.

Подросток = жертва для родителя и преследователь для наставника. Родитель = спасатель для подростка и преследователь для наставника.

Наставник = жертва!

Треугольник **КАРПМАНА**

Приведите из своей жизни 2 примера взаимоотношений с переключениями, согласно треугольнику Карпмана.



КАК из чего ВЫЙТИ?

Напишите по 2 – 3 идеи, как можно было бы выйти из ролей треугольника, которые Вы описали выше.

Важно помнить, что нет универсального способа выйти из треугольника. Только внимательное наблюдение за собой и осознание того, что сейчас Вы выполняете роль, а не решаете проблему, позволит выйти из системы «Жертва – Преследователь – Спасатель».

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

ЗАЩИТИТЬ ИНТЕРЕСЫ РЕБЕНКА И НЕ ПОТЕРЯТЬ ДОВЕРИЕ РОДИТЕЛЯ

Задача наставника – быть на стороне ребенка и учитывать интересы родителя. Составьте алгоритм взаимодействия в треугольнике, который позволит Вам быть рядом с ребенком и договориться с родителем.



Несколько **ВАЖНЫХ** правил

Правило 1: установите контакт с каждым по отдельности.

Правило 2: проверяйте на безопасность то, что хочет ребенок и родитель.

Правило 3: разрешайте и родителю, и ребенку проявлять эмоции.

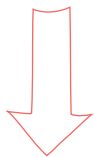
Правило 4: признавайте позицию каждой стороны. Перед Вами две равные личности. Вам важно установить контакт с каждой по отдельности.

Правило 5: напоминайте родителю, что Вы всегда действуете в интересах его ребенка.

Правило 6: помните, что ребенок находится в подчиненной позиции и ему нужна дополнительная поддержка.

Правило 7: спрашивайте ребенка и родителя о том, что с ними происходит.

КРАТКО ОБ УПРАЖНЕНИИ



Во взаимоотношениях люди постоянно попадают в треугольники. Важно рассказать о теории Карпмана подростку, чтобы он знал, что это такое, определил для себя любимую роль, осознал, как он входит в треугольник и как может из него выходить безболезненно для себя и других.

Упражнение можно использовать в тех случаях, когда Вы заметите триангуляцию в жизни наставляемого, и затем возвращаться к нему в любой момент совместной работы. Анализируйте вместе с подростком треугольники, в которые он попадает.

Приводите ему примеры из своей жизни, объясняйте, как Вы оказываетесь в той или иной роли, и вместе ищите из них выходы. Помните, что вы – друзья.

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

ПОЛЕЗНЫЕ ФРАЗЫ И ВОПРОСЫ

1. Я позволяю тебе злиться на меня / на родителя.
2. Я не разрешаю тебе бить/оскорблять кого-либо.
Вырази свои чувства словами.
3. Я уважаю то, что ты чувствуешь, думаешь,
делаешь и хочешь.
4. Кто сказал, что нельзя сердиться/плакать/говорить?
5. Чего бы тебе (Вам) хотелось в этой ситуации?
6. Что ты можешь (Вы можете) сделать, чтобы тебя (Вас)
улыбали?
7. Как Вы можете поддержать своего ребенка?
8. Что я могу сделать для того, чтобы помочь тебе (Вам)?
9. Я никогда не смогу понять, как это – быть родителем
Вашего ребенка. Единственное, что я могу сделать, –
быть рядом и слышать Вас.
10. Я слышу, что тебе (Вам)...
11. Я вижу, что с тобой (с Вами) что-то происходит.
Расскажи(те) мне об этом.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

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

1

2

3

4

5

ЧТО ВАЖНОГО ВЫ УЗНАЛИ ДЛЯ СЕБЯ?

ВАШИ ВОПРОСЫ

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

1.

2.

3.

4.

5.

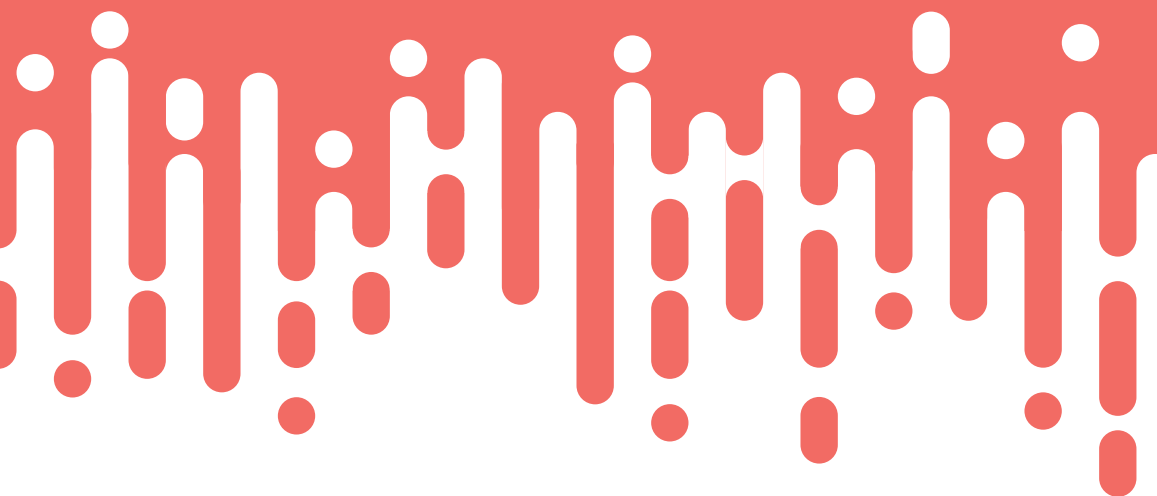


ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Надеемся, что эта тетрадь поможет Вам выстраивать доверительные отношения не только с родителями, но и с подростком.

Рекомендуем как можно чаще использовать полученную информацию в работе.

Желаем Вам удачи!



Национальный ресурсный центр наставничества «МЕНТОРИ»

При поддержке «Рыбаков Фонда»

2018