

**Подпрограмма наставничества
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Республики Хакасия
«Черногорский горно-строительный техникум»**

Модель наставничества «дети учат детей»

Разработала
Самарина Елена Викторовна,
заместитель директора по УВР

Черногорск, 2021

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель, задачи подпрограммы	4
3. Результат и целевые показатели.....	5
4. Содержание.....	6
5. Характеристика ролевых моделей	8
6. Внутренняя и внешняя среда	9
7. Мониторинг реализации подпрограммы	11
Приложение 1	13
Приложение 2	42
Приложение 3	44
Приложение 4	45
Приложение 5	46

1. Пояснительная записка

Настоящая подпрограмма внедряется в образовательный процесс ГБПОУ РХ ЧГСТ в целях достижения контрольных точек Программы воспитания и социализации ГБПОУ РХ ЧГСТ на 2020-2024гг.

Настоящая подпрограмма является частью Программы наставничества в рамках целевой модели наставничества обучающихся ГБПОУ РХ ЧГСТ на 2020-2024гг.

Внедрение модели наставничества «дети учат детей» обусловлено необходимостью формирования у обучающихся не только ключевых и профессиональных компетенций, но и способности самостоятельно формировать у себя новые навыки и компетенции – т.е. метакомпетенцию. Формирование метакомпетенций в рамках компетентного подхода позволяет расширить возможный состав участников наставнических отношений, сферы применения наставничества, сам процесс взаимодействия и круг решаемых с его помощью проблем.

В программе используются следующие понятия и термины:

Наставничество – это универсальная технология передачи опыта, знаний, формирования навыков, компетенций, метакомпетенций и ценностей через неформальное взаимообогащающее общение, основанное на доверии и партнерстве.

Форма наставничества – способ реализации целевой модели через организацию работы наставнической пары/группы, участники которой находятся в заданной обстоятельствами ролевой ситуации, определяемой основной деятельностью и позицией участников.

Программа наставничества – комплекс мероприятий и формирующих их действий, направленный на организацию взаимоотношений наставника и наставляемого в конкретных формах для получения ожидаемых результатов.

Наставляемый – участник программы наставничества, который через взаимодействие с наставником и при его помощи и поддержке решает конкретные жизненные, личные и профессиональные задачи, приобретает новый опыт и развивает новые навыки и компетенции.

Наставник – участник программы наставничества, имеющий успешный опыт в достижении жизненного, личного и профессионального результата, готовый и компетентный поделиться опытом и навыками, необходимыми для стимуляции и поддержки процессов самореализации и самосовершенствования наставляемого.

Куратор – сотрудник образовательной организации либо учреждения из числа ее социальных партнеров, который отвечает за организацию программы наставничества.

Целевая модель наставничества – система условий, ресурсов и процессов, необходимых для реализации программ наставничества в образовательных организациях.

Методология наставничества – система концептуальных взглядов, подходов и методов, обоснованных научными исследованиями и практическим опытом, позволяющая понять и организовать процесс взаимодействия

наставника и наставляемого.

Метакомпетенции – способность формировать у себя новые навыки и компетенции самостоятельно, а не только манипулировать полученными извне знаниями и навыками.

Благодарный выпускник - выпускник техникума, который ощущает эмоциональную связь с ним, чувствует признательность и поддерживает личными ресурсами (делится опытом, мотивирует обучающихся и педагогов, иницирует и развивает эндаумент, организует стажировки и т.д.).

Объект наставничества – процесс обмена опытом.

Субъекты наставнической практики - наставники (студенты) и наставляемые (студенты).

Проблемы обучающегося профессиональной организации, решаемые с помощью наставничества:

- низкая мотивация к учебной деятельности и саморазвитию;
- отсутствие осознанного выбора пути будущего профессионального развития на фоне отсутствия четких перспектив будущего;
- проблемы адаптации в (новом) студенческом коллективе: психологические, организационные и социальные;
- ценностная дезориентация молодежи, приводящая как к девиантному, так и нейтральному в плане гражданской активности поведению;
- отсутствие стремления к ведению здорового образа жизни, ранее приобщение к вредным привычкам;
- отсутствие коммуникативных навыков в насыщенной информационной и социальной среде;
- несформированность объективной оценки значимости гражданской ответственности в системе государственных ценностей;
- подмена общечеловеческих духовных ценностей на материальные;
- деформация гражданско-патриотических чувств в изменившихся социально-культурных условиях;
- незаинтересованность в творческом самовыражении, неуверенность, боязнь непонимания со стороны сверстников;
- низкий уровень предпринимательской грамотности, отсутствие знаний по бизнес-ориентированию.

2. Цель, задачи подпрограммы

Целью формы наставничества «студент-студент» является оказание разносторонней поддержки обучающегося с особыми образовательными / социальными потребностями, либо временная помощь в адаптации к новым условиям обучения.

Задачи:

1. Помощь в реализации лидерского потенциала.
2. Улучшение образовательных, творческих или спортивных результатов.
3. Развитие гибких навыков и метакомпетенций.

4. Оказание помощи в адаптации к новым условиям среды.
5. Создание комфортных условий и коммуникаций внутри образовательной организации.
6. Формирование устойчивого сообщества обучающихся и сообщества благодарных выпускников.

3. Результат и целевые показатели

Результатом правильной организации работы наставников будет высокий уровень включенности наставляемых во все социальные, культурные и образовательные процессы; высокий процент обучающихся, успешно адаптировавшихся к новым условиям обучения, устранению трудностей в обучении, в том числе и снижению количества обучающихся, состоящих на профилактическом учете, повышение количество обучающихся, снятых с профилактического учета в связи с исправлением.

Развитие гибких навыков и метакомпетенций обоих участников наставнической пары обеспечит преемственность в формировании молодежного актива, передачи опыта и знаний от студента к студенту.

Наставничество расширит сферу применения способностей и умений студентов-наставников, даст каждому возможность развить талант, проявить инициативу; управленческий опыт позволит быть востребованными в области государственного менеджмента, административно-хозяйственной работе, политике и других областях общественно значимой деятельности, что будет способствовать формированию профессиональной мобильности и эффективному поведению выпускников техникума на рынке труда.

Опыт социальных практик, приобретенный и наставником, и наставляемым, в процессе разработки и реализации совместных социальных проектов и социально-значимых акций будет способствовать формированию и укреплению таких важных личностных качеств, как гуманизм, милосердие, человеколюбие и сострадание.

Целевые показатели в первый год внедрения целевой модели

Единица измерения	%	Человек	Показатель на 31.01.2021
Доля детей в возрасте от 11 до 18 лет от общего количества обучающихся вошедших в наставнические программы в роли наставляемого	25	212	15
Доля детей и подростков в возрасте от 15 до 18 лет от общего количества обучающихся вошедших в наставнические программы в роли наставника	5	42	7

4. Содержание

Формы реализации модели:

- Совместная организация и участие в событиях;
- Совместная разработка и реализация проектов;
- Совместная реализация социально-значимых инициатив;
- Тренинговые занятия;
- Индивидуальные беседы;
- Контроль за соблюдением дисциплины и успеваемостью.

Направления наставничества:

- учебное наставничество: наставничество в период подготовки к конкурсам, олимпиадам, в целях развития образовательных компетенций обучающихся;
- социокультурное наставничество: наставничество, осуществляемое, как правило, во внеурочной деятельности в целях развития общих компетенций обучающихся, а также выявление и развитие талантов и способностей обучающихся к творчеству, социально-значимой деятельности, спортивным достижениям, мотивации к добровольческой и волонтерской деятельности;
- индивидуально-профилактическое наставничество: наставничество в процессе психолого-педагогического сопровождения обучающихся, попавших в трудную жизненную ситуацию (дети-сироты, лица из числа детей-сирот и оставшихся без попечения родителей, лица с ОВЗ), либо входящих в «группу риска» (состоящие на профилактическом учете в ОДН КДН и ЗП, ВТК).

Формы наставничества:

- индивидуальное (направленное на одного обучающегося);
- групповое (направленное на группу обучающихся).

Схема реализации формы наставничества «студент-студент»

Этапы реализации программы:

Этапы реализации	Мероприятия	Результат
Презентация программы наставничества в форме «студент-студент»	Студенческое собрание	Ознакомление в программой, наличие заинтересованных участников
Отбор наставников.	Диагностический мониторинг, мотивационная беседа.	Формирование базы наставников
Отбор обучающихся, имеющих особые образовательные потребности,	Диагностический мониторинг, собеседование, мотивационная беседа.	Формирование базы наставляемых

низкую учебную мотивацию, проблемы с адаптацией в коллективе, не включенные в события и желающих добровольно принять участие в программе наставничества.		
Первичное обучение наставников.	Встречи с куратором, практические занятия «Ролевые ситуации», тренинги	Формулирование цели, корректировка ожиданий и сравнение своих цели с целями наставляемых для выявления и решения возможных разногласий
Формирование наставнических пар	Собеседование, сопоставление потенциала и запросов	Назначение куратором, определение формы (индивидуальная или групповая). Фиксирование в специальной базе куратора
Реализация формы наставничества	Совместная деятельность наставнической пары согласно индивидуальному плану развития, наполнение сайта наставника	Предоставление конкретных результатов взаимодействия (проект, улучшение показателей).
Обучение наставников в процессе деятельности	Регулярные встречи с куратором, практические занятия	Осознание проблем и выбор правильной стратегии решения. Развитие и совершенствование коммуникационных и организаторских навыков
Рефлексия реализации формы наставничества.	Анализ эффективности реализации программы. Диагностирование, самоанализ	1. Удовлетворенность результатом. Наставляемый улучшает образовательные результаты, интегрирован в общество, повышена мотивация и осознанность. Наставник получает одобрение и закрепляет лидерский статус, развивает гибкие навыки, получает знаки отличия. Формирование базы данных благодарных выпускников

		2. Неудовлетворенность результатом. Решение о продолжении (переход на другую тему или проблему) или прекращении взаимодействия
Завершение взаимоотношений	Итоговая встреча наставнической пары	Устная фиксация результатов взаимодействия. При необходимости рассмотрение ошибок во взаимодействии; определение способов, позволяющих избежать их в будущем
	Общая встреча всех наставников и наставляемых	Групповая рефлексия, обмен опытом, эмоциями, Обогащение уникальным опытом других участников; обсуждение возникших проблем (по возможности)
	Проведение открытого мероприятия	представление лучших практик наставничества заинтересованным аудиториям, а также чествование конкретных команд и наставников с отдельным награждением лучших команд и наставников

5. Характеристика ролевых моделей

Ролевая модель	Портрет наставника	Портрет наставляемого	Цель и задачи
успевающий неуспевающий	Активный обучающийся старшего курса, обладающий лидерскими и организаторскими качествами.	Демонстрирует неудовлетворительные образовательные результаты	Поддержка для достижения лучших образовательных результатов; включение в общественную жизнь техникума
лидер – равнодушный	Демонстрирующий высокие образовательные результаты, активный участник победитель олимпиад и соревнований. Лидер группы, принимающий активное участие в	Социально или ценностно дезориентирован, допускает дисциплинарные нарушения, (вероятно) имеет конфликты с законом	Формирование ценностных ориентаций, повышение уровня правовой культуры, профилактика правонарушений; включение в общественную жизнь техникума

адаптированный – неадаптированный	жизни техникума. Активный участник волонтерского движения, имеет активную гражданскую позицию. Обладает высоким уровнем	Отстранен от коллектива; показывает низкий уровень адаптации в коллективе	Психологическая поддержка с адаптацией в коллективе, развитием коммуникационных навыков; включение в общественную жизнь техникума
равный – равному	правовой и общей культуры, гибкостью и критичностью мышления, коммуникативными способностями, эмпатией и эмоциональной устойчивостью.	Обучающийся с особыми образовательными и потребностями, нуждающийся в профессиональной поддержке или ресурсах для обмена мнениями и реализации собственных проектов	Обмен навыками, взаимная поддержка, успешное участие в общественной жизни техникума
куратор – автор проекта		Обучающийся с особыми образовательными и потребностями, нуждающийся в реализации своего потенциала или ресурсах для обмена мнениями и реализации собственных проектов	Совместная работа над проектом (творческим, образовательным, предпринимательским); развитие навыков социального проектирования; включение в социально-значимую деятельность

6. Внутренняя и внешняя среда

Работа с внешней средой – это деятельность, направленная на обеспечение поддержки программы наставничества:

Наименование	Содержание	Ответственные
информационное освещение	привлечение участников программы, промежуточные опорные точки – информирование о ходе программы, финальный этап – отчет о результатах и	Руководители и администрация; партнеры, заинтересованные в

	тиражирование успехов	реализации программы, куратор (кураторы) программы наставничества внутри образовательной организации
взаимодействие с потенциальными наставниками и партнерами на профильных мероприятиях	конференции, фестивали, встречи выпускников, форумы	
привлечение ресурсов и экспертов для оказания поддержки, проведения отбора и обучения наставников, оценки результатов наставничества	взаимодействие с представителями некоммерческих организаций, муниципальных и государственных органов, ассоциаций педагогов и психологов	

Реестр заинтересованных сторон

№	Орган или организация	Руководитель (ФИО, должность)
1.	Некоммерческая организация «Фонд «Молодежный центр стратегических инициатив и проектов»	Трусова Оксана Витальевна, директор
2.	Хакасский региональный общественный фонд социальной поддержки населения «Мир Добра»	Симакова Анна Владимировна, президент
3.	Отдел социального обслуживания граждан ГКУ РХ «УСПН г. Черногорска»	Кострикина Оксана Геннадьевна, специалист по социальной работе
4.	ОДН ОМВД России по г. Черногорску	Сухорукова Елена Ивановна, начальник ОДН ОМВД России по г. Черногорску
5.	Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав Администрации г. Черногорка	Ващенко Андрей Николаевич, председатель КДН и ЗП, заместитель Главы Администрации города Черногорска по социальным вопросам
6.	Отдел опеки и попечительства ГУО Администрации г. Черногорка	Спиридонова Елена Александровна, начальник ООП
7.	Медиахолдинг «Черногорск-Информ»	Данин Игорь Константинович, директор
8.	Молодежный совет города Черногорска	Толкачева Наталья Николаевна, специалист по работе с молодежью Комитета по культуре и спорту администрации города Черногорск
9.	Региональное отделение Всероссийского общественного движения "Стопнаркотик" в	Толкачева Наталья Николаевна, специалист по работе с молодежью Комитета по культуре и спорту

	республике Хакасия.	администрации города Черногорск
10.	Волонтерский ресурсный центр «Объединенные добром»	Константинова Ирина Алексеевна, заведующий Центром общественного доступа к информации
11.	Черногорский штаб Хакасского регионального отделения Общероссийской общественной организации «Молодая гвардия»	Малютин Наталья Евгеньевна, руководитель

Работа с внутренней средой – вся деятельность, направленная на поддержание программы внутри организации:

Наименование	Содержание	Ответственные
взаимодействие с административной командой, педагогами и активными обучающимися	Выбор куратора программы, формирования команды, ответственной за реализацию программы, пополнения базы наставников	Администрация; куратор (кураторы) программы внутри образовательной организации; активные
взаимодействие с обучающимися и их родителями	получения согласия на участие в программе, формирования базы наставляемых, сбора данных о наставляемых и обратной связи о ходе программы	представители педагогического сообщества, педагог-психолог, педагог-организатор; социальный педагог;
взаимодействие со всеми участниками и организаторами программы	частичная оценка ее результатов и их представления на итоговом мероприятии	наставники-участники программы (на поздних этапах и частично)

7. Мониторинг реализации подпрограммы

Мониторинг процесса реализации программ наставничества понимается как система сбора, обработки, хранения и использования информации о программе наставничества и/или отдельных ее элементах. Организация систематического мониторинга программ наставничества дает возможность четко представлять, как происходит процесс наставничества, какие происходят изменения во взаимодействиях наставника с наставляемым (группой наставляемых), а также какова динамика развития наставляемых и удовлетворенности наставника своей деятельностью.

Диагностический мониторинг осуществляет педагог-психолог согласно разработанному плану, который включает 3 блока (вводный блок, основной блок, завершающий блок). Для каждого участника наставнической пары разработан кейс методов работы, который также имеет три блока [Приложение 1](#).

Организационный мониторинг осуществляется куратором согласно

индивидуального плана [Приложение 5](#).

Приложения:

1. [Приложение 1](#) Комплект диагностического материала сопровождения формы наставничества «студент-студент»
2. [Приложение 2](#) Карта наставнической пары
3. [Приложение 3](#) Портфолио наставника (приложение 1 к карте наставнической пары)
4. [Приложение 4](#) Портфолио наставляемого (приложение 2 к карте наставнической пары)
5. [Приложение 5](#) Индивидуальный план развития

Приложение 1

Комплект диагностического материала сопровождения формы наставничества «студент-студент»

	Наставник	Наставляемый
Вводный блок		
1 этап: опрос	Составление макета «Мои сильные стороны»	Составление макета «Мои слабые стороны»
2 этап: мотивационная беседа	Составление макета «Мои достижения», «Моя мотивация»	Составление макета «Чего хочу достичь?», «Моя мотивация»
3 этап: диагностирование	Анкета «Смысло-жизненные ориентации» (Кромбо, Леонтьев)	Анкета «Учебная мотивация»
	Анкета «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (Реан)	Анкета «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (Реан)
	Анкета «Шкала эмоционального отклика» (Меграбян, Энштейн)	Анкета «Шкала эмоционального отклика» (Меграбян, Энштейн)
4 этап: собеседование	Форма «вопрос-ответ»	
5 этап (начало работы)	Практическое занятие «Сопrotивляемость стрессу»	
Основной блок		
1 этап	Сопровождение «Встречи с куратором»	
	Практическое занятие «Ролевые ситуации»	
2 этап	Собеседование «Вопрос-ответ» (заполнение дневника с рефлексией)	
Завершающий блок		
1 этап: диагностирование	Анкета «Удовлетворённость процессом»	Анкета «Удовлетворённость результатом»
2 этап: самоанализ	Рефлексия «Я планировал..., у меня получилось..., я чувствую...»	Рефлексия «У меня была цель-..., с помощью...я ее добился, я чувствую...»

Кейс методов работы с наставником в рамках наставничества
«студент-студент»

Вводный блок

1. Опрос. Заполнение таблицы:

Мои сильные стороны	Что я чувствую, используя свои навыки?	Что я получаю, используя эти навыки?

2. Мотивационная беседа. Заполнение таблицы:

Мои достижения	Какие качества помогают мне развивать их	Что я чувствую в такие моменты?

Моя мотивация	Что помогает мне реализовывать свои цели	Что я чувствую в эти моменты?

3. Диагностирование:

3.1. Анкета «Смыслоразнонаправленности» (Кромбо, Леонтьев)

Инструкция. «Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача – выбрать одно из двух утверждений, которое по вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1,2,3, в зависимости от того, насколько вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения, на ваш взгляд, одинаково верны)».

1.	Обычно мне очень скучно	3210123	Обычно я полон энергии
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3210123	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений.	3210123	В жизни я имею очень ясные цели и намерения.
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной.	3210123	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.

5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие.	3210123	Каждый день кажется мне совершенно похожим на другие.
6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться.	3210123	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7.	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал.	3210123	Моя жизни сложилась совсем не так, как я мечтал.
8.	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3210123	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано.
9.	Моя жизнь пуста и неинтересна.	3210123	Моя жизнь наполнена интересными делами.
10.	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3210123	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11.	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3210123	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12.	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня с растерянность и беспокойство.	3210123	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13.	Я человек очень обязательный.	3210123	Я человек совсем не обязательный.
14.	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3210123	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств
15.	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3210123	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16.	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей.	3210123	В жизни я нашел свое призвание и цели.
17.	Мои жизненные взгляды еще не определились.	3210123	Мои жизненные взгляды вполне определились.

18.	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3210123	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19.	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3210123	Моя жизнь не подвластна мне, и она управляется внешними событиями.
20.	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение.	3210123	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

Обработка результатов и интерпретация:

- 20 шкал, на разных полюсах которых расположены противоположные по смыслу утверждения. Между ними – числовые значения, соответствующие различной степени выраженности каждого состояния от –3 до +3.

- подсчитывается суммарный балл по всем утверждениям, при чем существенным является то, с какой определенностью испытуемый отвечал на поставленные вопросы. Степени 2 и 3 соответствуют сформированности представлений о жизни, а степени 0 и 1 говорят о том, что испытуемый нечетко представляет себе разницу между названными полюсами. Таким образом, максимальный балл, который возможно набрать по этой методике – 60. Вывод о сформированности представлений о жизни можно сделать по следующей схеме:

- Высокий уровень: 40-60 баллов
- Средний уровень: 20-39 баллов
- Низкий уровень: 0 - 19 баллов

Далее проводится анализ по важным для нас блокам утверждений:

Осмысленность целей (утверждения №3,4,15,16);

Интерес к жизни (№1,2,5,9).

Ответы суммируются в соответствии со степенью выраженности.

Максимальный балл по каждому блоку – 12 (каждое из 4-х утверждений оценивается от –3 до +3, сумма подсчитывается с учетом знаков).

3.2 «Мотивация успеха и боязнь неудачи»

Инструкция. Отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать один из ответов: «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» может значить и «конечно, да», и «скорее да, чем нет». Точно так же и «нет» может значить и явное «нет», и «скорее нет, чем да».

Включаясь в работу, я, как правило, оптимистично настроен, надеюсь на успех.

1. Обычно я действую активно.
2. Я склонен к проявлению инициативы.
3. При выполнении ответственных заданий я по мере сил стараюсь найти любые причины, чтобы отказаться.
4. Часто выбираю крайности: либо очень легкие, либо совершенно невыполнимые задания.

5. При встрече с препятствиями я, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
6. При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих успехов.
7. Плодотворность деятельности в основном зависит от меня самого, а не от чьего-то контроля.
8. Когда мне приходится браться за трудное задание, а времени мало, я работаю гораздо хуже, медленнее.
9. Я обычно настойчив в достижении цели.
10. Я обычно планирую свое будущее не только на несколько дней, но и на месяц, на год вперед.
11. Я всегда думаю, прежде чем рисковать.
12. Я обычно не очень настойчив в достижении цели, особенно если меня никто не контролирует.
13. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели.
14. Если я потерпел неудачу и задание не получается, то я, как правило, сразу теряю к нему интерес.
15. При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих неудач.
16. Я предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.
17. При работе в условиях ограниченного времени результативность моей деятельности обычно улучшается, даже если задание достаточно трудное.
18. Я, как правило, не отказываюсь от поставленной цели даже в случае неудачи на пути к ее достижению.
19. Если я сам выбрал себе задание, то в случае неудачи его притягательность для меня еще более возрастает.

Ключ к опроснику

«Да»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20; «нет»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл.

Подсчитывается общее количество набранных баллов.

Интерпретация результатов

Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 1 до 7, то диагностируется мотивация боязни неудачи.

Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 14 до 20, то диагностируется мотивация успеха.

Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом следует иметь в виду, что при количестве баллов 8-9 испытуемый скорее тяготеет к мотивации боязни неудачи, тогда как при количестве баллов 12-13 — к мотивации успеха.

Анализ многочисленных экспериментов, касающихся этой проблемы, позволяет нарисовать обобщенный портрет этих двух типов мотивации, ориентированных, соответственно, на успех и на неудачу.

Мотивация успеха. Личности этого типа обычно активны, инициативны. Если встречаются препятствия — ищут способы их преодоления. Продуктивность

деятельности и степень ее активности в меньшей степени зависят от внешнего контроля. Отличаются настойчивостью в достижении цели. Они склонны планировать свое будущее на большие промежутки времени.

Предпочитают брать на себя средние по трудности или же слегка завышенные, хоть и выполнимые обязательства. Ставят перед собой реально достижимые цели. Если рискуют, то расчетливо. Обычно такие качества обеспечивают суммарный успех, существенно отличный как от незначительных достижений при заниженных обязательствах, так и от случайного везения при завышенных.

В значительной степени (более, чем у противоположного типа) выражен эффект Зейгарник (*эффект незавершенного действия*, установленный ученицей К. Левина, ставшей впоследствии профессором МГУ, Б. В. Зейгарник. Смысл закономерности в том, что незавершенные действия запоминаются значительно лучше, чем завершенные). Склонны к переоценке своих неудач в свете достигнутых успехов. При выполнении заданий проблемного характера, а также в условиях дефицита времени результативность деятельности, как правило, улучшается. Склонны к восприятию и переживанию времени как «целенаправленного и быстрого», а не бесцельно текущего.

Привлекательность задачи возрастает пропорционально ее сложности. В особенности это проявляется на примере добровольных, а не навязанных извне обязательств. В случае же неудачного выполнения такого «навязанного» задания его привлекательность остается тем не менее на прежнем уровне.

Мотивация боязни неудачи. Личности этого типа мотивации малоинициативны. Избегают ответственных заданий, изыскивают причины отказа от них. Ставят перед собой неоправданно завышенные цели; плохо оценивают свои возможности. В других случаях, напротив, выбирают легкие задания, не требующие особых трудовых затрат.

Эффект Зейгарник выражен в меньшей степени, чем у ориентированных на успех. Склонны к переоценке своих успехов в свете неудач, что, очевидно, объясняется эффектом контроля ожиданий.

При выполнении заданий проблемного характера, в условиях дефицита времени результативность деятельности ухудшается. Отличаются, как правило, меньшей настойчивостью в достижении цели (впрочем, нередки исключения).

Склонны к восприятию и переживанию времени как «бесцельно текущего» («Время — это постоянно струящийся поток»). Склонны планировать свое будущее на менее отдаленные промежутки времени.

В случае неудачи при выполнении какого-либо задания его притягательность, как правило, снижается. Причем это будет происходить независимо от того, «навязано» ли задание извне или выбрано самим субъектом, хотя в количественном отношении снижение притягательности во втором случае (выбрал сам) может быть менее выражено, чем в первом (навязано кем-то).

Оптимальным методом диагностики мотивации успеха и мотивации боязни неудачи является наблюдение за поведением и деятельностью человека в различных жизненных ситуациях с его последующим вдумчивым и глубоким психологическим анализом.

3.3. «Шкала эмоционального отклика»

Инструкция. Прочитайте приведенные ниже утверждения и оцените степень своего согласия или несогласия с каждым из них (поставьте отметку в соответствующей графе бланка для ответов), ориентируясь на то, как вы обычно ведете себя в подобных ситуациях.

1. Меня огорчает, когда вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди других людей одиноко
2. Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться и открыто проявляют свои чувства
3. Когда кто-то рядом со мной нервничает, я тоже начинаю нервничать
4. Я считаю, что плакать от счастья глупо
5. Я близко к сердцу принимаю проблемы своих друзей
6. Иногда песни о любви вызывают у меня много чувств
7. Я бы сильно волновался (волновалась), если бы должен был (должна была) сообщить человеку неприятное для него известие
8. На мое настроение очень влияют окружающие люди
9. Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми
10. Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки
11. Когда я вижу плачущего человека, то и сам (сама) расстраиваюсь
12. Слушая некоторые песни, я порой чувствую себя счастливым (счастливой)
13. Когда я читаю книгу (роман, повесть и т. п.), то так переживаю, как будто все, о чем читаю, происходит на самом деле
14. Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь
15. Я могу оставаться спокойным (спокойной), даже если все вокруг волнуются
16. Мне неприятно, когда люди при просмотре кинофильма вздыхают и плачут
17. Когда я принимаю решение, отношение других людей к нему, как правило, роли не играет
18. Я теряю душевное спокойствие, когда окружающие чем-то угнетены
19. Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяков
20. Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных
21. Глупо переживать по поводу того, что происходит в кино или о чем читаешь в книге
22. Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей
23. Я очень переживаю, когда смотрю фильм
24. Я могу остаться равнодушным (равнодушной) к любому волнению вокруг
25. Маленькие дети плачут без причины

При подсчете баллов учитывается, что прямыми вопросами являются 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 18, 19, 20, 22, 23, а остальные обратными. В прямых вопросах за ответ «полностью согласен» начисляется 4 балла, «скорее согласен» 3 балла, «скорее не согласен» 2 балла, «полностью не согласен» 1 балл. В обратных наоборот. Общая оценка подсчитывается путем суммирования баллов. Степень выраженности способности личности к эмпатии - эмоциональному отклику на переживания других людей определяется по таблице пересчета «сырых» баллов в стандартные оценки шкалы стенов.

Общая оценка подсчитывается путем суммирования баллов. Степень выраженности способности личности к эмоциональному отклику на переживания других людей (эмпатии) определяется по таблице пересчета «сырых» баллов в стандартные оценки шкалы стенов.

Таблица 1. Перевод баллов в стены.

Стены	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Стандартный процент	2,28	4,40	9,19	14,98	19,15	19,15	14,98	9,19	4,40	2,28
Мужчины	<=45	46–51	52–56	57–60	61–65	66–69	70–74	75–77	79–83	>=84
Женщины	<=57	58–63	64–67	68–71	72–75	76–79	80–83	84–86	87–90	>=91

- 82–90 баллов — очень высокий уровень;
- 63–81 балл — высокий уровень;
- 37–62 балла — нормальный уровень;
- 36–12 баллов — низкий уровень;
- 11 баллов и менее — очень низкий уровень.

4. **Собеседование.** Постановка целей, задач, методов их реализации. В форме «вопрос-ответ»:

- Какую цель ставите перед собой?
- Что необходимо сделать для достижения цели?
- С помощью чего это можно сделать?
- Что может помочь в реализации целей?
- Закончи фразу «Я буду стараться, несмотря на...»

5. **Начало работы.** Практическое занятие «Сопrotивляемость стрессу»

Цель: познакомить с понятиями, влиянием стресса на организм и психику человека, показать пути выработки адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях, дать представление о различных методах саморегуляции эмоциональных состояний.

Задачи:

- определить понятия: «стресс», «дистресс», «стрессоустойчивость», «саморегуляция»;
- в игровых ситуациях и упражнениях выделить главные стрессоры, самостоятельно оценить собственные реакции на стресс и возникающие проблемы;
- овладеть некоторыми приемами саморегуляции функциональных состояний организма.

Ожидаемые результаты: осознание того, что стресс неизбежен. Понимание важности обучения приемам саморегуляции для устранения негативных последствий дистресса.

Методы:

- информирование;
- моделирование ситуаций;
- работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы;

- анализ ситуаций.

План-конспект занятия

Этап занятия	Содержание. Действие ведущего и участников
Организационный	Приветствие. Напоминание о правилах работы на занятиях. Тема занятия.
Основной	<p>Упражнение «Стаканчик»</p> <p>Цель: показать естественную реакцию на стресс, реакцию на проблемы</p> <p>Описание: пред началом упражнения необходимо напомнить участникам о правиле «здесь» и «сейчас», т.к. упражнение достаточно жесткое. Важно обсудить после упражнения, что почувствовали участники и что им захотелось сделать.</p> <p>Психолог ставит на ладонь пластиковый стаканчик и говорит участникам группы: «Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших приятных и радостных переживаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно приятно (пауза), это есть то, что вам очень нравится в жизни».</p> <p>На протяжении нескольких минут царит молчание, и в неожиданный момент психолог сминает стаканчик: «Что вы почувствовали? Какое ваше состояние сейчас?»</p> <p>Затем ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы:</p> <ul style="list-style-type: none">- Когда возникают такие же чувства?- Кто ими управляет?Куда деваются потом? <p>Заключительная фраза психолога в этом упражнении: «То, что вы сейчас пережили, - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то как вы это пережили, есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают. В том числе и в общении с другими людьми».</p>
Диагностический блок	<p>Рисунок «Мое стрессовое состояние»</p> <p>Цель: работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы</p> <p>Инструкция: «Я прошу вас сейчас вспомнить наиболее яркое, запомнившееся стрессовое состояние, можно и то которое вы испытали сейчас. Что вы чувствовали в это время? Вспомните как можно точнее тот момент вашей жизни. Изобразите на бумаге в любом образе это переживание. Это может быть любой цвет, любая фигура, изображение животного, предмета, явления природы. Всё с чем ассоциируется пережитое вами состояние»</p> <p>Обсуждение.</p>

	<p>Рисунки демонстрируются друг другу. Высказывается тот, кто пожелает. Роль психолога – предоставить возможность выразить свои чувства и поделиться своими переживаниями. Прийти вместе с участниками к мысли, что в жизни стрессовых ситуаций избежать невозможно, поэтому необходимо знать и уметь применять разные способы выхода из стрессовых ситуаций.</p>
<p>Практический блок</p>	<p>Мини – лекция «Комплексное управление стрессом» 1. Жизненные ситуации и изменение восприятия. Упражнение «Вверх по радуге». Инструкция: встаньте. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох. Представьте, что вместе с вдохом вы взбираетесь вверх по радуге. А выдыхая – съезжаете с нее как с горки. Упражнение «Волшебное слово» Инструкция: Другой способ расслабиться можно было бы назвать «волшебное слово». Когда мы волнуемся, мы можем произнести про себя это волшебное слово и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут разные слова, например «тишина». Главное чтобы оно помогало вам» Упражнение «Космонавт на взлете» Цель: научиться самостоятельно и сознательно избавляться от физического напряжения в теле. При взлёте и посадке человек испытывает сильную нагрузку, связанную с резким изменением давления и веса. При взлёте за счёт достижения огромной скорости вес человека увеличивается в несколько раз. Что чувствует человек при полёте? Напряжение рождается в ваших ногах, поднимается выше в икры, колени, бедра... Удерживаем его и даем ему усиление... Напряжение рождается в кончиках пальцев, поднимается выше в кисти, руки, плечи... напряжение охватывает все ваше тело. Орбита! Невесомость. Полет. Легкость. Упражнение «Стратегии работы со стрессом».</p>
<p>Закрепление полученных знаний</p>	<p>Техника мгновенного успокоения (автор Роберт Купер)</p>
<p>Рефлексия</p>	<p>Общий рисунок на тему «Мое состояние сейчас». Участникам предлагается отразить свои чувства в цвете. На общем листе бумаги участники составляют общую цветовую гамму состояния группы.</p>
<p>Обсуждение и подведение итогов занятия</p>	<p>Закончите, пожалуйста предложения: Во время занятия я понял, что.... Самым полезным для меня было...</p>

Ход занятия

Приветствие. Напоминание о правилах работы на занятиях. Тема занятия.

Вся наша жизнь состоит из ежедневного стресса. Погода, окружающие нас люди, близкие постоянно проверяют нас на прочность. Останавливают, мешают достичь желаемого, не понимают, нарушают границы и так далее. Таков этот мир – и раз мы живем в нем, то важно приспособиться. Как справляться со всеми переживаниями и сложностями обычной жизни? Как понять насколько глубоко «сидит» в нас стресс? Как стать устойчивым к стрессу? На сегодняшнем занятии мы разберем с вами эти вопросы.

Упражнение «Стаканчик»

Цель: показать естественную реакцию на стресс, реакцию на проблемы

Описание: пред началом упражнения необходимо напомнить участникам о правиле «здесь» и «сейчас», т.к. упражнение достаточно жесткое. Важно обсудить после упражнения, что почувствовали участники и что им захотелось сделать.

Психолог ставит на ладонь пластиковый стаканчик и говорит участникам группы: «Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших приятных и радостных переживаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно приятно (пауза), это есть то, что вам очень нравится в жизни».

На протяжении нескольких минут царит молчание, и в неожиданный момент психолог сминает стаканчик: «Что вы почувствовали? Какое ваше состояние сейчас?»

Затем ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы:

- Когда возникают такие же чувства?

- Кто ими управляет?

Куда деваются потом?

Заключительная фраза психолога в этом упражнении: «То, что вы сейчас пережили, - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то как вы это пережили, есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают. В том числе и в общении с другими людьми».

Рисунок «Мое стрессовое состояние»

Цель: работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы

Инструкция: «Я прошу вас сейчас вспомнить наиболее яркое, запомнившееся стрессовое состояние, можно и то которое вы испытали сейчас. Что вы чувствовали в это время? Вспомните как можно точнее тот момент вашей жизни. Изобразите на бумаге в любом образе это переживание. Это может быть любой цвет, любая фигура, изображение животного, предмета, явления природы. Всё с чем ассоциируется пережитое вами состояние»

Рисунки демонстрируются друг другу. Высказывается тот, кто пожелает. Роль психолога – предоставить возможность выразить свои чувства и поделиться своими переживаниями. Прийти вместе с участниками к мысли, что в жизни стрессовых ситуаций избежать невозможно, поэтому необходимо знать и уметь применять разные способы выхода из стрессовых ситуаций.

Мини – лекция «Комплексное управление стрессом»

Вся наша жизнь – это периодические стрессовые напряжения и разрядки. Стрессовых ситуаций много и все они разнообразны. Впервые поднял вопрос о стрессе канадский физиолог Ганс Селье. СТРЕСС – это не то, что с нами случается, а то, как мы это воспринимаем. Стресс может быть безопасным и полезным. А в некоторых случаях стресс даже защищает нас.

Представьте себе, что вы переходите улицу и вдруг... Из-за поворота вылетает огромный грузовик, вы дернулись и замерли как вкопанный. И прекрасно! Самосвал пролетел мимо вас. А если бы у вас не возникло реакции стресса? Вы вполне могли бы оказаться под колесами.

Небольшой уровень стресса делает нас более собранными на экзамене, мобилизует силы спортсмена на выступлении. В такие моменты ощущаешь подъем, многое получается лучше чем обычно. Такое состояние называют эустресс.

Другое дело, когда напряжение становится слишком большим. Оно затрудняет эффективное выполнение деятельности. Возникает чрезмерная суетливость или заторможенность. Такой чрезмерный, разрушительный, дезорганизирующий, демобилизирующий стресс называют дистресс. Именно он и опасен.

Человека в стрессе легко узнать. Он много делает и ничего не успевает. Ему нужно и важно и это успеть, и в этом разобраться, а еще туда попасть. Ощущение, что проблемы возникают везде и «не разорваться». А в глазах суета и паника. Такой человек опасен для окружающих – он замучает своей активностью и упреками. И тем самым «загонит» своих близких в состояние стресса.

В этой связи мне кажется, что дятел эффективнее человека в стрессе. Да он бьет об дерево, но делает он это успешно и целенаправленно. Он реалистичен – не пытается разбить сразу все дерево пополам и одним ударом, как это хотят сделать многие из нас. Он сфокусирован – он не стучит в дерево со всех сторон. Он методично бьет в одну и ту же точку. Медленно продвигаясь к своему червячку. Как действуем мы? Говоря языком метафор: мы хотим сразу змея и ищем его в листьях на земле.

Стрессоустойчивость — это свойство личности, включающее в себя эмоциональный, волевой и интеллектуальный компоненты, обеспечивающие оптимальное достижение цели без вреда для здоровья человека. Каждый человек имеет свой «порог чувствительности к стрессу»- тот индивидуальный уровень напряженности, до которого эффективность деятельности повышается. Но если воздействие стрессогенного фактора усиливается и становится выше порога чувствительности, у человека повышается внутренняя напряженность, а эффективность его деятельности снижается вплоть до полного ее разрушения. Следовательно, жить и работать вообще без стресса невозможно, да и вредно: психофизиологическая и интеллектуальная системы человека дряхлеют без необходимости предпринимать определенные усилия. Может наступить безразличие, ощущение скуки или тоски, депрессия. И наоборот, кратковременный сильный стресс активизирует человека, как бы «встряхивая» его. Парадоксально, но факт: чем больше вы будете стараться и жить и работать

всегда размеренно и спокойно, тем в большей степени вас будет разрушать стресс.

Практические упражнения: «Вверх по радуге», «Волшебное слово», «Полёт космонавта».

Стратегия работы со стрессом

- Внимательно проследите за ощущениями в вашем теле.
- Сосредоточьтесь на вызвавшем стресс эпизоде
- Какое значение вы придаете этому переживанию? Получив ответ, еще раз спросите себя: «Что еще могло бы это значить?» А затем: «Какой смысл я хотел бы придать этому эпизоду?»
- Способны ли вы повлиять на ситуацию? Что бы вы могли предпринять, чтобы изменить ее? Находится ли это в области вашего влияния? Если нет, оставьте все так, как есть. Если да, то какими ресурсами вы обладаете, чтобы изменить положение?
- Что бы вы хотели, чтобы произошло в этой ситуации? Какова ваша цель? Какой урок вы можете извлечь из этого случая, чтобы в следующий раз избежать неприятностей?

Техника мгновенного успокоения.

Шаг 1. Непрерывное дыхание. Несмотря на стрессор, продолжайте дышать ровно и глубоко.

Шаг 2. Позитивное выражение лица. Улыбнитесь слегка, как только Вы почувствуете, что стрессовая ситуация стала влиять на Ваше состояние.

Шаг 3. Баланс осанки. Расправьте грудь, поднимите голову, вытяните шею, выставьте подбородок вперед. Представьте, что Вас поднимают за ниточку, прикрепленную к Вашему затылку.

Шаг 4. Волна релаксации. Пустите «волну релаксации» к тем частям тела, где есть напряжение.

Шаг 5. Сознательный контроль. Оцените реальное положение дел. Автор методики предлагает говорить: «То, что происходит, происходит на самом деле, и сейчас я найду одно из возможных решений».

Общий рисунок на тему «Мое состояние сейчас».

Участникам предлагается отразить свои чувства в цвете. На общем листе бумаги участники составляют общую цветовую гамму состояния группы.

Обсуждение и подведение итогов занятия

Закончите, пожалуйста предложения:

Во время занятия я понял, что....

Самым полезным для меня было...

Основной блок

1. Сопровождение «Встречи с куратором».

Куратор организывает встречу с целью проведения анализа результатов. На данном этапе необходимо отрефлексировать с участниками их работу в программе наставничества, собрать обратную связь (общую и

индивидуальную), собрать информацию о проведенных активностях и достижениях для подсчета баллов (используются для рейтинга наставников и команда), принять решение совместно с участниками о продолжении взаимодействия в рамках нового цикла или его завершении.

Последние 10 минут отводятся на обсуждение и рефлекссию, необходимо резюмировать встречу. Наставляемый и наставник могут ответить на следующие вопросы (и при желании занесли их в дневник):

- приблизились ли мы сегодня к цели?
- что сегодня получилось хорошо?
- что стоит изменить в следующий раз?
- как я сейчас себя чувствую?
- что нужно сделать к следующей встрече?

Встречи проводятся не реже одного раза в две недели. Оптимальная частота – два раза в неделю, если речь идет о формах “учитель-учитель”, “ученик-ученик”. Для остальных форм, связанных с необходимостью согласовать график встреч с рабочим расписанием наставника, время и сроки устанавливаются по соглашению сторон и при информировании куратора.

1.1. Практическое занятие «Ролевые ситуации».

Наставнику предлагается проиграть некоторые ролевые ситуации, а после поменяться местами, чтобы понять свои самоощущения, заранее подобрать возможные аргументы для диалогов, отрефлексировать ситуации.

Ситуация 1.

Наставляемая Оля слишком эмоционально относится к неудачам в школе, будучи патологической отличницей, и при обсуждении последних результатов контрольной работы начинает плакать и не хочет ничего обсуждать. Что вы будете делать? Как предложите решить проблему?

Ситуация 2.

Наставляемый Степан уже в третий раз пропускает встречи с наставником, каждый раз присылая сообщения в Вконтакте, что его не отпускают с подработки в назначенное время. Что вы будете делать? Как решите проблему? Будете ли ее решать?

Ситуация 3.

Наставляемая Вероника, студентка старших классов, сообщает, что ее бесит классная руководительница, которая “полная дура, любит только тех, кто подлизывается”. Как вы будете реагировать на негатив? Сообщите ли классному руководителю?

Ситуация 4.

Наставляемый Артем при выполнении работы на вашем предприятии/в офисе предложил начальству новый подход, не обсудив его с вами. Что вы будете делать? Как выясните, зачем он это сделал?

2. **Собеседование** «Вопрос-ответ»

1. Что самое ценного в вашем взаимодействии?
2. Каких результатов вы достигли?
3. Чему вы научились друг у друга?

4. Оцените по десятибалльной шкале, насколько вы приблизились к цели – как вы изменились?
5. Что вы поняли про себя в процессе общения?
6. Есть ли необходимость продолжать работу вместе?

Завершающий блок

1. **Диагностирование.** Анкета «Удовлетворённость процессом»:

- достигнута ли цель?
- какие задачи стояли перед вами?
- с помощью каких методов достигли цели?
- какие затруднения возникали у вас?
- что чувствуете сейчас?
- хотели бы продолжить работу наставником?

2. **Самоанализ.** Рефлексия. Вставьте пропущенные слова «Я планировал..., у меня получилось..., я чувствую...»

Кейс методов работы с наставляемым в рамках наставничества
«студент-студент»

Вводный блок

4. Опрос. Заполнение таблицы:

Мои слабые стороны	Что я чувствую, когда сталкиваюсь с ситуацией, проявляется моя слабая сторона?	Что можно было бы достичь, улучшив эти качества?

5. Мотивационная беседа. Заполнение таблицы:

Чего хочу достичь?	Какие качества нужно проявить, чтобы достичь этого	Какая помощь мне необходима?

Моя мотивация	Что помогает мне реализовывать свои цели	Что я чувствую в эти моменты?

6. Диагностирование:

6.1. Анкета «Учебная мотивация»

Инструкция к тесту: оцените по 5-балльной системе приведенные мотивы учебной деятельности по значимости для Вас: 1 балл соответствует минимальной значимости мотива, 5 баллов – максимальной.

Тест

1. Учусь, потому что мне нравится избранная профессия.
2. Чтобы обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности.
3. Хочу стать специалистом.
4. Чтобы дать ответы на актуальные вопросы, относящиеся к сфере будущей профессиональной деятельности.
5. Хочу в полной мере использовать имеющиеся у меня задатки, способности и склонности к выбранной профессии.

6. Чтобы не отставать от друзей.
7. Чтобы работать с людьми, надо иметь глубокие и всесторонние знания.
8. Потому что хочу быть в числе лучших студентов.
9. Потому что хочу, чтобы наша учебная группа стала лучшей в институте.
10. Чтобы заводить знакомства и общаться с интересными людьми. 11. Потому что полученные знания позволят мне добиться всего необходимого.
12. Необходимо окончить институт, чтобы у знакомых не изменилось мнение обо мне, как способном, перспективном человеке.
13. Чтобы избежать осуждения и наказания за плохую учебу.
14. Хочу быть уважаемым человеком учебного коллектива.
15. Не хочу отставать от сокурсников, не желаю оказаться среди отстающих.
16. Потому что от успехов в учебе зависит уровень моей материальной обеспеченности в будущем.
17. Успешно учиться, сдавать экзамены на «4» и «5».
18. Просто нравится учиться.
19. Попав в институт, вынужден учиться, чтобы окончить его.
20. Быть постоянно готовым к очередным занятиям.
21. Успешно продолжить обучение на последующих курсах, чтобы дать ответы на конкретные учебные вопросы. 22. Чтобы приобрести глубокие и прочные знания.
23. Потому что в будущем думаю заняться научной деятельностью по специальности.
24. Любые знания пригодятся в будущей профессии.
25. Потому что хочу принести больше пользы обществу.
26. Стать высококвалифицированным специалистом.
27. Чтобы узнавать новое, заниматься творческой деятельностью.
28. Чтобы дать ответы на проблемы развития общества, жизнедеятельности людей.
29. Быть на хорошем счету у преподавателей.
30. Добиться одобрения родителей и окружающих.
31. Учусь ради исполнения долга перед родителями, школой.
32. Потому что знания придают мне уверенность в себе.
33. Потому что от успехов в учебе зависит мое будущее служебное положение.
34. Хочу получить диплом с хорошими оценками, чтобы иметь преимущество перед другими.

Обработка и интерпретация результатов теста

- Шкала 1. Коммуникативные мотивы: 7, 10, 14, 32.
- Шкала 2. Мотивы избегания: 6, 12, 13, 15, 19.
- Шкала 3. Мотивы престижа: 8, 9, 29, 30, 34.
- Шкала 4. Профессиональные мотивы: 1, 2, 3, 4, 5, 26.
- Шкала 5. Мотивы творческой самореализации: 27, 28.
- Шкала 6. Учебно-познавательные мотивы: 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24.
- Шкала 7. Социальные мотивы: 11, 16, 25, 31, 33.

При обработке результатов тестирования необходимо подсчитать средний показатель по каждой шкале опросника.

3.2 «Мотивация успеха и боязнь неудачи»

Инструкция. Отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать один из ответов: «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» может значить и «конечно, да», и «скорее да, чем нет». Точно так же и «нет» может значить и явное «нет», и «скорее нет, чем да». Включаясь в работу, я, как правило, оптимистично настроен, надеюсь на успех.

20. Обычно я действую активно.
21. Я склонен к проявлению инициативы.
22. При выполнении ответственных заданий я по мере сил стараюсь найти любые причины, чтобы отказаться.
23. Часто выбираю крайности: либо очень легкие, либо совершенно невыполнимые задания.
24. При встрече с препятствиями я, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
25. При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих успехов.
26. Плодотворность деятельности в основном зависит от меня самого, а не от чьего-то контроля.
27. Когда мне приходится браться за трудное задание, а времени мало, я работаю гораздо хуже, медленнее.
28. Я обычно настойчив в достижении цели.
29. Я обычно планирую свое будущее не только на несколько дней, но и на месяц, на год вперед.
30. Я всегда думаю, прежде чем рисковать.
31. Я обычно не очень настойчив в достижении цели, особенно если меня никто не контролирует.
32. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели.
33. Если я потерпел неудачу и задание не получается, то я, как правило, сразу теряю к нему интерес.
34. При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих неудач.
35. Я предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.
36. При работе в условиях ограниченного времени результативность моей деятельности обычно улучшается, даже если задание достаточно трудное.
37. Я, как правило, не отказываюсь от поставленной цели даже в случае неудачи на пути к ее достижению.
38. Если я сам выбрал себе задание, то в случае неудачи его притягательность для меня еще более возрастает.

Ключ к опроснику

«Да»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20; «нет»:

4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл.

Подсчитывается общее количество набранных баллов.

Интерпретация результатов

Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 1 до 7, то диагностируется мотивация боязни неудачи.

Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 14 до 20, то диагностируется мотивация успеха.

Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом следует иметь в виду, что при количестве баллов 8-9 испытуемый скорее тяготеет к мотивации боязни неудачи, тогда как при количестве баллов 12-13 — к мотивации успеха.

Анализ многочисленных экспериментов, касающихся этой проблемы, позволяет нарисовать обобщенный портрет этих двух типов мотивации, ориентированных, соответственно, на успех и на неудачу.

Мотивация успеха. Личности этого типа обычно активны, инициативны. Если встречаются препятствия — ищут способы их преодоления. Продуктивность деятельности и степень ее активности в меньшей степени зависят от внешнего контроля. Отличаются настойчивостью в достижении цели. Они склонны планировать свое будущее на большие промежутки времени.

Предпочитают брать на себя средние по трудности или же слегка завышенные, хоть и выполнимые обязательства. Ставят перед собой реально достижимые цели. Если рискуют, то расчетливо. Обычно такие качества обеспечивают суммарный успех, существенно отличный как от незначительных достижений при заниженных обязательствах, так и от случайного везения при завышенных. В значительной степени (более, чем у противоположного типа) выражен эффект Зейгарник (*эффект незавершенного действия*, установленный ученицей К. Левина, ставшей впоследствии профессором МГУ, Б. В. Зейгарник. Смысл закономерности в том, что незавершенные действия запоминаются значительно лучше, чем завершенные). Склонны к переоценке своих неудач в свете достигнутых успехов. При выполнении заданий проблемного характера, а также в условиях дефицита времени результативность деятельности, как правило, улучшается. Склонны к восприятию и переживанию времени как «целенаправленного и быстрого», а не бесцельно текущего.

Привлекательность задачи возрастает пропорционально ее сложности. В особенности это проявляется на примере добровольных, а не навязанных извне обязательств. В случае же неудачного выполнения такого «навязанного» задания его привлекательность остается тем не менее на прежнем уровне.

Мотивация боязни неудачи. Личности этого типа мотивации малоинициативны. Избегают ответственных заданий, изыскивают причины отказа от них. Ставят перед собой неоправданно завышенные цели; плохо оценивают свои возможности. В других случаях, напротив, выбирают легкие задания, не требующие особых трудовых затрат.

Эффект Зейгарник выражен в меньшей степени, чем у ориентированных на успех. Склонны к переоценке своих успехов в свете неудач, что, очевидно, объясняется эффектом контроля ожиданий.

При выполнении заданий проблемного характера, в условиях дефицита времени результативность деятельности ухудшается. Отличаются, как правило, меньшей настойчивостью в достижении цели (впрочем, нередки исключения).

Склонны к восприятию и переживанию времени как «бесцельно текущего» («Время — это постоянно струящийся поток»). Склонны планировать свое будущее на менее отдаленные промежутки времени.

В случае неудачи при выполнении какого-либо задания его притягательность, как правило, снижается. При этом это будет происходить независимо от того, «навязано» ли задание извне или выбрано самим субъектом, хотя в количественном отношении снижение притягательности во втором случае (выбрал сам) может быть менее выражено, чем в первом (навязано кем-то). Оптимальным методом диагностики мотивации успеха и мотивации боязни неудачи является наблюдение за поведением и деятельностью человека в различных жизненных ситуациях с его последующим вдумчивым и глубоким психологическим анализом.

5.3. «Шкала эмоционального отклика»

Инструкция. Прочитайте приведенные ниже утверждения и оцените степень своего согласия или несогласия с каждым из них (поставьте отметку в соответствующей графе бланка для ответов), ориентируясь на то, как вы обычно ведете себя в подобных ситуациях.

26. Меня огорчает, когда вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди других людей одиноко
27. Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться и открыто проявляют свои чувства
28. Когда кто-то рядом со мной нервничает, я тоже начинаю нервничать
29. Я считаю, что плакать от счастья глупо
30. Я близко к сердцу принимаю проблемы своих друзей
31. Иногда песни о любви вызывают у меня много чувств
32. Я бы сильно волновался (волновалась), если бы должен был (должна была) сообщить человеку неприятное для него известие
33. На мое настроение очень влияют окружающие люди
34. Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми
35. Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки
36. Когда я вижу плачущего человека, то и сам (сама) расстраиваюсь
37. Слушая некоторые песни, я порой чувствую себя счастливым (счастливой)
38. Когда я читаю книгу (роман, повесть и т. п.), то так переживаю, как будто все, о чем читаю, происходит на самом деле

39. Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь
40. Я могу оставаться спокойным (спокойной), даже если все вокруг волнуются
41. Мне неприятно, когда люди при просмотре кинофильма вздыхают и плачут
42. Когда я принимаю решение, отношение других людей к нему, как правило, роли не играет
43. Я теряю душевное спокойствие, когда окружающие чем-то угнетены
44. Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяков
45. Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных
46. Глупо переживать по поводу того, что происходит в кино или о чем читаешь в книге
47. Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей
48. Я очень переживаю, когда смотрю фильм
49. Я могу остаться равнодушным (равнодушной) к любому волнению вокруг
50. Маленькие дети плачут без причины

При подсчете баллов учитывается, что прямыми вопросами являются 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 18, 19, 20, 22, 23, а остальные обратными. В прямых вопросах за ответ «полностью согласен» начисляется 4 балла, «скорее согласен» 3 балла, «скорее не согласен» 2 балла, «полностью не согласен» 1 балл. В обратных наоборот. Общая оценка подсчитывается путем суммирования баллов. Степень выраженности способности личности к эмпатии - эмоциональному отклику на переживания других людей определяется по таблице пересчета «сырых» баллов в стандартные оценки шкалы стенов. Общая оценка подсчитывается путем суммирования баллов. Степень выраженности способности личности к эмоциональному отклику на переживания других людей (эмпатии) определяется по таблице пересчета «сырых» баллов в стандартные оценки шкалы стенов.

Таблица 1. Перевод баллов в стенов.

Стены	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Стандартный процент	2,28	4,40	9,19	14,98	19,15	19,15	14,98	9,19	4,40	2,28
Мужчины	<=45	46-51	52-56	57-60	61-65	66-69	70-74	75-77	79-83	>=84
Женщины	<=57	58-63	64-67	68-71	72-75	76-79	80-83	84-86	87-90	>=91

- 82–90 баллов — очень высокий уровень;
- 63–81 балл — высокий уровень;
- 37–62 балла — нормальный уровень;
- 36–12 баллов — низкий уровень;
- 11 баллов и менее — очень низкий уровень.

6. **Собеседование.** Постановка целей, задач, методов их реализации. В форме «вопрос-ответ»:
- Какую цель ставите перед собой?
 - Что необходимо сделать для достижения цели?
 - С помощью чего это можно сделать?
 - Что может помочь в реализации целей?
 - Закончи фразу «Я буду стараться, несмотря на...»

7. **Начало работы.** Практическое занятие «Сопrotивляемость стрессу»
Цель: познакомить с понятиями, влиянием стресса на организм и психику человека, показать пути выработки адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях, дать представление о различных методах саморегуляции эмоциональных состояний.

Задачи:

- определить понятия: «стресс», «дистресс», «стрессоустойчивость», «саморегуляция»;
- в игровых ситуациях и упражнениях выделить главные стрессоры, самостоятельно оценить собственные реакции на стресс и возникающие проблемы;
- овладеть некоторыми приемами саморегуляции функциональных состояний организма.

Ожидаемые результаты: осознание того, что стресс неизбежен. Понимание важности обучения приемам саморегуляции для устранения негативных последствий дистресса.

Методы:

- информирование;
- моделирование ситуаций;
- работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы;
- анализ ситуаций.

План-конспект занятия

Этап занятия	Содержание. Действие ведущего и участников
Организационный	Приветствие. Напоминание о правилах работы на занятиях. Тема занятия.
Основной	Упражнение «Стаканчик» Цель: показать естественную реакцию на стресс, реакцию на проблемы Описание: пред началом упражнения необходимо напомнить участникам о правиле «здесь» и «сейчас», т.к. упражнение достаточно жесткое. Важно обсудить после упражнения, что почувствовали участники и что им захотелось сделать. Психолог ставит на ладонь пластиковый стаканчик и говорит участникам группы: «Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших приятных и радостных переживаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно приятно

	<p>(пауза), это есть то, что вам очень нравится в жизни». На протяжении нескольких минут царит молчание, и в неожиданный момент психолог сминает стаканчик: «Что вы почувствовали? Какое ваше состояние сейчас?»</p> <p>Затем ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Когда возникают такие же чувства? - Кто ими управляет? <p>Куда деваются потом?</p> <p>Заключительная фраза психолога в этом упражнении: «То, что вы сейчас пережили, - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то как вы это пережили, есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают. В том числе и в общении с другими людьми».</p>
<p>Диагностический блок</p>	<p>Рисунок «Мое стрессовое состояние»</p> <p>Цель: работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы</p> <p>Инструкция: «Я прошу вас сейчас вспомнить наиболее яркое, запомнившееся стрессовое состояние, можно и то которое вы испытали сейчас. Что вы чувствовали в это время? Вспомните как можно точнее тот момент вашей жизни. Изобразите на бумаге в любом образе это переживание. Это может быть любой цвет, любая фигура, изображение животного, предмета, явления природы. Всё с чем ассоциируется пережитое вами состояние»</p> <p>Обсуждение.</p> <p>Рисунки демонстрируются друг другу. Высказывается тот, кто пожелает. Роль психолога – предоставить возможность выразить свои чувства и поделиться своими переживаниями. Прийти вместе с участниками к мысли, что в жизни стрессовых ситуаций избежать невозможно, поэтому необходимо знать и уметь применять разные способы выхода из стрессовых ситуаций.</p>
<p>Практический блок</p>	<p>Мини – лекция «Комплексное управление стрессом»</p> <p>2. Жизненные ситуации и изменение восприятия.</p> <p>Упражнение «Вверх по радуге».</p> <p>Инструкция: встаньте. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох. Представьте, что вместе с вдохом вы взбираетесь вверх по радуге. А выдыхая – съезжаете с нее как с горки.</p> <p>Упражнение «Волшебное слово»</p> <p>Инструкция: Другой способ расслабиться можно было бы назвать «волшебное слово». Когда мы волнуемся, мы можем произнести про себя это волшебное слово и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это</p>

	<p>могут разные слова, например «тишина». Главное чтобы оно помогало вам»</p> <p>Упражнение «Космонавт на взлете»</p> <p>Цель: научиться самостоятельно и сознательно избавляться от физического напряжения в теле.</p> <p>При взлёте и посадке человек испытывает сильную нагрузку, связанную с резким изменением давления и веса. При взлёте за счёт достижения огромной скорости вес человека увеличивается в несколько раз. Что чувствует человек при полёте? Напряжение рождается в ваших ногах, поднимается выше в икры, колени, бедра... Удерживаем его и даем ему усиление... Напряжение рождается в кончиках пальцев, поднимается выше в кисти, руки, плечи... напряжение охватывает все ваше тело.</p> <p>Орбита! Невесомость. Полет. Легкость.</p> <p>Упражнение «Стратегии работы со стрессом».</p>
Закрепление полученных знаний	Техника мгновенного успокоения (автор Роберт Купер)
Рефлексия	Общий рисунок на тему «Мое состояние сейчас». Участникам предлагается отразить свои чувства в цвете. На общем листе бумаги участники составляют общую цветовую гамму состояния группы.
Обсуждение и подведение итогов занятия	Закончите, пожалуйста предложения: Во время занятия я понял, что.... Самым полезным для меня было...

Ход занятия

Приветствие. Напоминание о правилах работы на занятиях. Тема занятия.

Вся наша жизнь состоит из ежедневного стресса. Погода, окружающие нас люди, близкие постоянно проверяют нас на прочность. Останавливают, мешают достичь желаемого, не понимают, нарушают границы и так далее. Таков этот мир – и раз мы живем в нем, то важно приспособиться. Как справляться со всеми переживаниями и сложностями обычной жизни? Как понять насколько глубоко «сидит» в нас стресс? Как стать устойчивым к стрессу? На сегодняшнем занятии мы разберем с вами эти вопросы.

Упражнение «Стаканчик»

Цель: показать естественную реакцию на стресс, реакцию на проблемы

Описание: пред началом упражнения необходимо напомнить участникам о правиле «здесь» и «сейчас», т.к. упражнение достаточно жесткое. Важно обсудить после упражнения, что почувствовали участники и что им захотелось сделать.

Психолог ставит на ладонь пластиковый стаканчик и говорит участникам группы: «Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших приятных и радостных переживаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно

положить то, что для вас действительно приятно (пауза), это есть то, что вам очень нравится в жизни».

На протяжении нескольких минут царит молчание, и в неожиданный момент психолог сминает стаканчик: «Что вы почувствовали? Какое ваше состояние сейчас?»

Затем ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы:

- Когда возникают такие же чувства?

- Кто ими управляет?

Куда деваются потом?

Заключительная фраза психолога в этом упражнении: «То, что вы сейчас пережили, - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то как вы это пережили, есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают. В том числе и в общении с другими людьми».

Рисунок «Мое стрессовое состояние»

Цель: работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы

Инструкция: «Я прошу вас сейчас вспомнить наиболее яркое, запомнившееся стрессовое состояние, можно и то которое вы испытали сейчас. Что вы чувствовали в это время? Вспомните как можно точнее тот момент вашей жизни. Изобразите на бумаге в любом образе это переживание. Это может быть любой цвет, любая фигура, изображение животного, предмета, явления природы. Всё с чем ассоциируется пережитое вами состояние»

Рисунки демонстрируются друг другу. Высказывается тот, кто пожелает. Роль психолога – предоставить возможность выразить свои чувства и поделиться своими переживаниями. Прийти вместе с участниками к мысли, что в жизни стрессовых ситуаций избежать невозможно, поэтому необходимо знать и уметь применять разные способы выхода из стрессовых ситуаций.

Мини – лекция «Комплексное управление стрессом»

Вся наша жизнь – это периодические стрессовые напряжения и разрядки. Стрессовых ситуаций много и все они разнообразны. Впервые поднял вопрос о стрессе канадский физиолог Ганс Селье. СТРЕСС – это не то, что с нами случается, а то, как мы это воспринимаем. Стресс может быть безопасным и полезным. А в некоторых случаях стресс даже защищает нас.

Представьте себе, что вы переходите улицу и вдруг... Из-за поворота вылетает огромный грузовик, вы дернулись и замерли как вкопанный. И прекрасно! Самосвал пролетел мимо вас. А если бы у вас не возникло реакции стресса? Вы вполне могли бы оказаться под колесами.

Небольшой уровень стресса делает нас более собранными на экзамене, мобилизует силы спортсмена на выступлении. В такие моменты ощущаешь подъем, многое получается лучше чем обычно. Такое состояние называют эустресс.

Другое дело, когда напряжение становится слишком большим. Оно затрудняет эффективное выполнение деятельности. Возникает чрезмерная суетливость или заторможенность. Такой чрезмерный, разрушительный,

дезорганизирующий, демобилизирующий стресс называют дистресс. Именно он и опасен.

Человека в стрессе легко узнать. Он много делает и ничего не успевает. Ему нужно и важно и это успеть, и в этом разобраться, а еще туда попасть. Ощущение, что проблемы возникают везде и «не разорваться». А в глазах суета и паника. Такой человек опасен для окружающих – он замучает своей активностью и упреками. И тем самым «загонит» своих близких в состояние стресса.

В этой связи мне кажется, что дятел эффективнее человека в стрессе. Да он бьется об дерево, но делает он это успешно и целенаправленно. Он реалистичен – не пытается разбить сразу все дерево пополам и одним ударом, как это хотят сделать многие из нас. Он сфокусирован – он не стучит в дерево со всех сторон. Он методично бьет в одну и ту же точку. Медленно продвигаясь к своему червячку. Как действуем мы? Говоря языком метафор: мы хотим сразу змея и ищем его в листьях на земле.

Стрессоустойчивость — это свойство личности, включающее в себя эмоциональный, волевой и интеллектуальный компоненты, обеспечивающие оптимальное достижение цели без вреда для здоровья человека. Каждый человек имеет свой «порог чувствительности к стрессу»- тот индивидуальный уровень напряженности, до которого эффективность деятельности повышается. Но если воздействие стрессогенного фактора усиливается и становится выше порога чувствительности, у человека повышается внутренняя напряженность, а эффективность его деятельности снижается вплоть до полного ее разрушения. Следовательно, жить и работать вообще без стресса невозможно, да и вредно: психофизиологическая и интеллектуальная системы человека дряхлеют без необходимости предпринимать определенные усилия. Может наступить безразличие, ощущение скуки или тоски, депрессия. И наоборот, кратковременный сильный стресс активизирует человека, как бы «встряхивая» его. Парадоксально, но факт: чем больше вы будете стараться и жить и работать всегда размеренно и спокойно, тем в большей степени вас будет разрушать стресс.

Практические упражнения: «Вверх по радуге», «Волшебное слово», «Полёт космонавта».

Стратегия работы со стрессом

- Внимательно проследите за ощущениями в вашем теле.
- Сосредоточьтесь на вызвавшем стресс эпизоде
- Какое значение вы придаете этому переживанию? Получив ответ, еще раз спросите себя: «Что еще могло бы это значить?» А затем: «Какой смысл я хотел бы придать этому эпизоду?»
- Способны ли вы повлиять на ситуацию? Что бы вы могли предпринять, чтобы изменить ее? Находитесь ли это в области вашего влияния? Если нет, оставьте все так, как есть. Если да, то какими ресурсами вы обладаете, чтобы изменить положение?

- Что бы вы хотели, чтобы произошло в этой ситуации? Какова ваша цель? Какой урок вы можете извлечь из этого случая, чтобы в следующий раз избежать неприятностей?

Техника мгновенного успокоения.

Шаг 1. Непрерывное дыхание. Несмотря на стрессор, продолжайте дышать ровно и глубоко.

Шаг 2. Позитивное выражение лица. Улыбнитесь слегка, как только Вы почувствуете, что стрессовая ситуация стала влиять на Ваше состояние.

Шаг 3. Баланс осанки. Расправьте грудь, поднимите голову, вытяните шею, выставьте подбородок вперед. Представьте, что Вас поднимают за ниточку, прикрепленную к Вашему затылку.

Шаг 4. Волна релаксации. Пустите «волну релаксации» к тем частям тела, где есть напряжение.

Шаг 5. Сознательный контроль. Оцените реальное положение дел. Автор методики предлагает говорить: «То, что происходит, происходит на самом деле, и сейчас я найду одно из возможных решений».

Общий рисунок на тему «Мое состояние сейчас».

Участникам предлагается отразить свои чувства в цвете. На общем листе бумаги участники составляют общую цветовую гамму состояния группы.

Обсуждение и подведение итогов занятия

Закончите, пожалуйста предложения:

Во время занятия я понял, что....

Самым полезным для меня было...

Основной блок

3. Сопровождение «Встречи с куратором».

Куратор организывает встречу с целью проведения анализа результатов. На данном этапе необходимо отрефлексировать с участниками их работу в программе наставничества, собрать обратную связь (общую и индивидуальную), собрать информацию о проведенных активностях и достижениях для подсчета баллов (используются для рейтинга наставников и команда), принять решение совместно с участниками о продолжении взаимодействия в рамках нового цикла или его завершении.

Последние 10 минут отводятся на обсуждение и рефлекссию, необходимо резюмировать встречу. Наставляемый и наставник могут ответить на следующие вопросы (и при желании занесли их в дневник):

- приблизились ли мы сегодня к цели?
- что сегодня получилось хорошо?
- что стоит изменить в следующий раз?
- как я сейчас себя чувствую?
- что нужно сделать к следующей встрече?

Встречи проводятся не реже одного раза в две недели. Оптимальная частота – два раза в неделю, если речь идет о формах “учитель-учитель”, “ученик-ученик”. Для остальных форм, связанных с необходимостью согласовать

график встреч с рабочим расписанием наставника, время и сроки устанавливаются по соглашению сторон и при информировании куратора.

3.1. Практическое занятие «Ролевые ситуации».

Наставнику предлагается проиграть некоторые ролевые ситуации, а после поменяться местами, чтобы понять свои самоощущения, заранее подобрать возможные аргументы для диалогов, отрефлексировать ситуации.

Ситуация 1.

Наставляемая Оля слишком эмоционально относится к неудачам в школе, будучи патологической отличницей, и при обсуждении последних результатов контрольной работы начинает плакать и не хочет ничего обсуждать. Что вы будете делать? Как предложите решить проблему?

Ситуация 2.

Наставляемый Степан уже в третий раз пропускает встречи с наставником, каждый раз присылая сообщения в Вконтакте, что его не отпускают с подработки в назначенное время. Что вы будете делать? Как решите проблему? Будете ли ее решать?

Ситуация 3.

Наставляемая Вероника, студентка старших классов, сообщает, что ее бесит классная руководительница, которая “полная дура, любит только тех, кто подлизывается”. Как вы будете реагировать на негатив? Сообщите ли классному руководителю?

Ситуация 4.

Наставляемый Артем при выполнении работы на вашем предприятии/в офисе предложил начальству новый подход, не обсудив его с вами. Что вы будете делать? Как выясните, зачем он это сделал?

4. **Собеседование** «Вопрос-ответ»

7. Что самое ценного в вашем взаимодействии?
8. Каких результатов вы достигли?
9. Чему вы научились друг у друга?
10. Оцените по десятибалльной шкале, насколько вы приблизились к цели – как вы изменились?
11. Что вы поняли про себя в процессе общения?
12. Есть ли необходимость продолжать работу вместе?

Завершающий блок

2. **Диагностирование.** Анкета «Удовлетворённость результатом»:

- достигнута ли цель?
- с помощью каких методов достигли цели?
- какие затруднения возникали у вас?
- что чувствуете сейчас?

- как изменилось ваше отношение к наставнику в итоге?

- хотели бы попробовать себя в качестве наставника?

2. **Самоанализ.** Рефлексия «У меня была цель-..., с помощью...я ее добился, я чувствую...»

Карта наставнической пары

Куратор наставнической пары

Сопровождающий наставнической пары

Наставник

Наставляемый

Форма наставничества «студент-студент»

Ролевая модель

Направление наставничества:

Форма наставничества:

Срок осуществления наставнической деятельности

Результаты диагностических исследований наставника Приложение

Результаты диагностических исследований наставляемого Приложение

участник	Портрет участников	Предполагаемый конечный результат	Промежуточный результат (контрольная точка)
Наставник			
Наставляемый			

Ресурсы, позволяющие успешно реализовать наставническую деятельность:

Обстоятельства/условия, которые могут затруднить/не позволить достичь желаемый результат:

- наставляемого по некоторым учебным дисциплинам (математика)

Оценка деятельности в процессе реализации программы наставничества (что получилось, над чем необходимо работать дальше): _____

Предложения о продлении (завершении) наставнической программы:

Заключение куратора по результатам итогового мероприятия наставнической программы: _____

Куратор _____

Портфолио наставника
 Приложение 1 к карте наставнической пары

ФОТО	ФАМИЛИЯ, ИМЯ, ОТЧЕСТВО
Место учебы	
Курс, группа	
Специальность	
Мои достижения в учёбе и научно-практической деятельности	
Мои достижения в спорте	
Мои достижения в творчестве	
Мои достижения в общественной работе	
Наиболее значимые награды	•
ссылка на электронный ресурс	

Портфолио наставляемого
 Приложение 2 к карте наставнической пары

ФОТО	ФАМИЛИЯ, ИМЯ, ОТЧЕСТВО
Место учебы	
Курс, группа	
Специальность	
Мои достижения в учёбе	
Мои достижения в спорте	
Мои творческие достижения	
Мои достижения в общественной работе, в том числе событийное волонтерство	
Наиболее значимые награды	
ссылка на электронное Портфолио наставника	

Индивидуальный план развития
(приложение 3 к карте наставнической пары)

Форма наставничества «студент-студент»

Направление наставничества:

Срок осуществления плана:

ФИО наставника, курс, группа	ФИО наставляемого, курс, группа

№	Мероприятие	Срок	Цели и задачи	Отметка о выполнении
1.				

Наставник _____

Наставляемый _____