



Мы вместе
TOGETHER

АБСОЛЮТ
ПОМОЩЬ
благотворительный фонд

«Я и мой наставник»



Кострома, Владимир, Иваново
2021

Данная брошюра является обобщением опыта реализации проекта «Я и мой наставник», при поддержке Благотворительного фонда «Абсолют-Помощь». Собранные здесь методические материалы по наставничеству являются результатом работы Некоммерческого благотворительного фонда социальных программ «Мы вместе» и относятся к программам фонда по социальной адаптации выпускников детских домов и приемных семей и их успешной интеграции в социум.

За 10 лет деятельности фонда «Мы вместе» сложилась четкая система работы с выпускниками детских домов, школ-интернатов и приемных семей в трех центральных регионах России по программам, которые обеспечивают эффективную поддержку выпускников на различных этапах интеграции в общество с учетом их изменяющихся потребностей. В основе программ — личностно-ориентированный подход: внимание к индивидуальным проблемам, нуждам и интересам наших участников, поддержка и сопровождение на пути развития и раскрытия их ресурсов и талантов.

Сборник будет интересен сотрудникам учреждений, занимающихся сопровождением выпускников детских домов и приемных семей, благотворителям, специалистам социально ориентированных общественных организаций, волонтерам, психологам, социальным работникам.

Сотрудники фонда «Мы вместе» выражают особую благодарность и признательность специалистам фонда «Абсолют-Помощь» за возможность издания данной брошюры.

Оглавление

| | |
|--|---------|
| Вступление | стр. 3 |
| Технология реализации проекта «Я и мой наставник» | стр. 6 |
| Коротко о наставничестве | стр. 6 |
| Роль наставника в проекте | стр. 7 |
| Принципы работы наставника | стр. 8 |
| Привлечение и отбор наставников и подопечных | стр. 9 |
| Обучение наставников и подопечных | стр. 12 |
| Создание пар наставников – подопечных | стр. 32 |
| Совместная деятельность в парах | стр. 33 |
| Сопровождение пар «наставник – подопечный» | стр. 40 |
| Мониторинг и оценка результатов работы пар | стр. 41 |
| Отчетность и оценка результатов проекта | стр. 43 |
| Консультативная и методическая работа по сопровождению пар | стр. 47 |
| Информационное сопровождение и распространение результатов проекта | стр. 48 |
| Заключение | стр. 49 |
| Приложения | стр. 50 |
| Наши контакты | стр. 70 |

Вступление



Архипова Я.С., директор НБФ «Мы вместе»

С 2010 года Некоммерческий благотворительный фонд социальных программ «Мы вместе» оказывает поддержку выпускникам детских учреждений и приемных семей. За это время была создана комплексная система социализации детей-сирот и их интеграции в российское общество — долгосрочные программы, отвечающие на различные нужды молодых людей группы риска:

Поддержка молодой семьи

Наставничество среди выпускников детских учреждений

Реабилитационный досуг

Профориентация и трудоустройство

Развитие трудовых навыков

Здоровье и ЗОЖ

Развитие волонтерства среди выпускников детских учреждений

Главным принципом комплексного подхода и залогом успеха является участие молодых людей в нескольких программах, так как это содействует более эффективному решению кризисной ситуации и гармоничному личностному росту.

С 2016 года одним из основных приоритетных направлений является наставничество среди выпускников детских учреждений, когда выпускники, имеющие положительный опыт преодоления сложностей самостоятельной жизни, выступают в роли наставников и получают возможность развивать свои личностные качества и передавать

свой положительный опыт выпускникам-подопечным, тем самым способствуя развитию у них жизненных навыков и социальных компетенций.

В 2018 году наш первый проект наставничества «Протяни руку помощи — от выпускника к выпускнику» вошел в двадцатку лучших практик России по оценке Агентства стратегических инициатив (АСИ) и привлек к себе внимание местной общественности и органов государственной власти, в том числе губернатора Костромской области. Мы гордимся тем, что в 2018 году этот проект получил поддержку Фонда Президентских грантов (ФПГ) на развитие гражданского общества, а в 2021 году вошел в Топ-100 лучших практик регионов по поддержке семьи и детства в конкурсе Уполномоченного по правам ребенка при Президенте РФ «Вектор детства 2021».

В результате первого опыта в проект были внесены изменения, проект получил новые ракурсы и был дополнен более современными технологиями, в проект пришли новые участники.

В 2021 году при поддержке БФ «Абсолют-Помощь» был реализован проект «Я и мой наставник» с целью социальной адаптации и развития наставничества для молодых людей, покинувших стены детского дома или приемных семей и начинающих самостоятельную жизнь. В этом проекте выпускники детских домов, школ-интернатов и приемных семей, с успехом справившиеся со сложностями самостоятельной жизни, стали наставниками для молодых ребят, недавно покинувших стены детского дома и находящихся в трудной жизненной ситуации. Опыт старших выпускников вызывает уважение и доверие подопечных. Они знают все о проблемах своих подопечных, так как сами прошли аналогичный путь и смогли преодолеть все трудности, достигли определенных целей в своей жизни, строят карьеру, создали семьи. Наши наставники, через совместную деятельность, всегда рядом с подопечными, поддерживают их в кризисной ситуации, придают им уверенности в себе, совместно с ними находят пути решения многих проблем. Этот проект проводился в трех регионах России: в Костроме, Иваново и Владимире.

В течение проекта сотрудники фонда «Мы вместе» очень внимательно относились к вопросам технологии реализации проекта, разрабатывали и накапливали методический материал. Стремление оценить эффективность социального воздействия наших программ всегда мотивирует нашу команду отслеживать каждый этап проекта, получать обратную связь от всех участников, анализировать и вносить коррективы.

Мы наблюдали, как менялась жизнь участников в ходе проекта, а по его окончанию — насколько улучшилось качество их жизни. На эти вопросы мы получали ответы у самих участников проекта.

Очень важно, что в дополнение к участию в этом проекте пары наставников и подопечных активно участвовали в других мероприятиях фонда, в том числе в волонтерских акциях, и именно такой комплексный подход создает синергический эффект и позволяет им быстрее адаптироваться и становиться достойными гражданами общества.

В команду проекта входили сотрудники фонда «Мы вместе», к которым наставники и подопечные всегда могли обратиться и получить профессиональную помощь и поддержку по всем вопросам их взаимодействия. Таким образом, была создана единая, дружная команда, заинтересованная в успешности проекта. Мы всегда готовы поддержать друг друга, внести в проект новые идеи и провести время с пользой для каждого участника. Я выражаю благодарность команде проекта за творческий подход к его реализации.

Мы глубоко благодарны благотворительному фонду «Абсолют-Помощь» и его сотрудникам за поддержку и рады тому, что в результате нашего проекта более 20 молодых людей и девушек обрели друзей – наставников, которые поддерживают их в уверенном старте в самостоятельную жизнь, и что более 20 наставников, в свою очередь, получили бесценный жизненный опыт, который обязательно пригодится им в самостоятельной жизни.

Технология реализации проекта «Я и мой наставник»

Коротко о наставничестве

В самом общем виде наставничество можно определить как способ передачи знаний, навыков и установок от более опытного человека – к менее опытному. В течение многих сотен лет наставничество закреплялось в системе детско-родительских отношений, построенных на опеке и контроле старших над младшими, как способ обучения и воспитания. Наставничество могло быть духовным, а при организации труда становилось ученичеством. Под наставничеством одни люди понимают мудрые советы, руководство и руку помощи в трудную минуту, другие — четкие спланированные действия старшего и опытного человека по оказанию содействия в реализации личного потенциала младшего и менее опытного подопечного. Наставничество считается одним из наиболее эффективных путей положительного воздействия на жизнеощущение молодых людей.

В нашем проекте термин «наставничество» мы понимаем как регулярную спланированную деятельность наставника по отношению к подопечному выпускнику детского дома, направленную на поддержку его качественного перехода от жизни в детском доме к личной самостоятельности, помощь в приобретении знаний, жизненных умений и навыков. Согласно исследованиям, теплые, заботливые взаимоотношения со старшим, более опытным товарищем являются фактором, в значительной мере снижающим тревожность выпускников детских домов и повышающим шансы на их жизненный успех. При этом в нашем проекте при отборе пар мы в первую очередь учитываем психологический возраст и уровень личностной зрелости, поэтому в некоторых случаях разница в возрасте между наставником и подопечным может быть незначительной.

Наш проект «Я и мой наставник» является уникальной практикой индивидуального наставничества, где и наставник, и подопечный — выпускники детских домов, школ-интернатов и приемных семей.

Сотрудники фонда «Мы вместе» учитывают тот факт, что наставничество представляет собой непрерывный процесс, где все элементы зависят друг от друга. Все составляющие процесса наставничества опираются на индивидуальный подход и постоянное мотивирование наставника и подопечного. Мотивация в проекте играет важную роль, без нее общение и достижение целей невозможны. Именно поэтому сотрудники фонда уделяют особое внимание вопросам мотивации, обучают этим приемам наставников и помогают на практике участникам проекта — каждой паре — индивидуально определить их потребности и перейти к реализации намеченных планов. Помощь и поддержка членов команды в этом направлении неоценима.

Роль наставника в проекте.

Слово «наставник» произошло от греческого имени Ментор. Этот человек был воспитателем Телемаха, сына Одиссея, в то время, когда Одиссей отправился в Трою и оставил своего друга заботиться о его доме и хозяйстве. С тех пор это имя употребляется как нарицательное в значении наставника или руководителя юношества.

В проекте НБФ «Мы вместе» наставник – это выпускник детского дома или приемной семьи, который не сломался на пути к достижению своих личных целей, смог успешно справиться со сложностями самостоятельной жизни, получил образование, работает, по возможности имеет семью. Он сумел выстоять под тяжестью жизненных проблем и сможет научить этому своего подопечного.

Главная цель наставника в нашем проекте состоит в помощи подопечному в поиске его места в обществе, в развитии его потенциала и сильных сторон характера.

Мы выделяем следующие задачи наставника в нашем проекте:

1. Обеспечивать поддержку и сопровождение подопечного на протяжении одного года или двух лет.
2. Формировать долгосрочные и значимые отношения в жизни подопечного.
3. Поддерживать и развивать позитивные ценности и сильные стороны подопечного.
4. Способствовать в определении подопечным собственных индивидуальных целей и путей их достижения.
5. Передавать знания и опыт подопечному, стимулируя его правильный жизненный выбор, поддерживая успехи в учебе, повышая самооценку.

Наставник – это друг, который всегда рядом, готовый выслушать и дать совет, поделиться собственным опытом и обсудить события в жизни подопечного. С наставником легче делать сложный выбор и принимать решение. Для того, чтобы соответствовать таким требованиям, наставнику следует постоянно учиться, уметь ставить долгосрочные цели, планировать свое время.

Наставник берет на себя ответственность проводить регулярные встречи с подопечным. Как минимум, он должен встречаться со своим подопечным четыре часа в месяц сроком не менее года. Наиболее благоприятный режим встреч — 2 часа в неделю, в течение 2-х лет. Кроме того, важно звонить подопечному в течение недели по телефону или общаться по Интернету.

Принципы работы наставника

Сотрудничество наставника с подопечным соответствует следующим принципам:

1. Индивидуальный подход. В основе деятельности наставника лежит индивидуальный подход к подопечному: полезное и эффективное общение возможно только с учетом особенностей поведения, характера и психологических особенностей подопечного.
2. Совместная деятельность направлена на создание комфортных условий, в которых наставник обменивается опытом с подопечным и оба участника ведут активный образ жизни, получают новые знания, знакомятся с новыми людьми.
3. Регулярное общение. Наставник выступает инициатором общения, регулярно интересуется делами и настроением подопечного.
4. Наставник совершенствует в себе необходимые качества. Он:
 - не критикует;
 - не осуждает;
 - не обсуждает;
 - не оказывает давления.
5. Наставник является примером для подопечного и своим образом мысли и действий вдохновляет подопечного на развитие, работу над собой.
6. Наставник проявляет равнодушие к проблемам подопечного и, с согласия подопечного, решает эти проблемы как с помощью специалистов и сотрудников фонда, так и с помощью привлеченных специалистов.

Для наставника участие в проекте – уникальная возможность отточить свои навыки планирования. Наставник, совместно с координатором и подопечным, участвует в построении траектории развития пары, учится ставить как краткосрочные, так и долгосрочные цели.

Краткосрочные цели могут включать:

способствовать формированию у подопечного бытовых навыков самостоятельной жизни;

развивать у подопечного любовь к образованию и саморазвитию через свой пример;

расширять круг знакомств подопечного, учить общаться с людьми разного возраста и социального положения (одним из показателей низкой социальной адаптации выпускников детских домов является очень узкий круг общения, состоящий исключительно из сверстников-сирот);

способствовать формированию у подопечного навыков самоконтроля;

вместе учиться разрешать конфликты;

обучить подопечного процессам поиска работы, формированию навыков ответственного отношения к работе, трудоустройства и удержания на рабочем месте.

В зависимости от типа пары (студент или работающий — студент, семья — семья, и т.д.) на цикл проекта ставятся цели совместно с координатором и подопечным, прописываются в индивидуальном плане и при необходимости корректируются.

Долгосрочная цель всех наших программ звучит в миссии нашего фонда – успешная социализация и интеграция выпускников детских учреждений и приемных семей.

Привлечение и отбор наставников и подопечных

Отбор наставников в нашем проекте происходит из числа участников программ фонда «Мы вместе» — выпускников детских домов и приемных семей, которые уже смогли преодолеть трудности в своей жизни и получили опыт решения проблем, смогли получить образование, найти работу и удержаться на рабочем месте, стали участниками волонтерских проектов фонда.

Обычно специалисты фонда хорошо знают своих выпускников, знают их личностные особенности, сильные и слабые стороны. В случае, если при отборе подопечных этих знаний недостаточно, сотрудники фонда могут обратиться к сотрудникам детского учреждения, выпускником которого является кандидат в подопечные. Бывают ситуации, когда специалисты фонда чувствуют потенциал к наставничеству в ком-то, кто не

подал заявление на участие, тогда они могут индивидуально пригласить потенциального кандидата к участию в проекте.

Для сотрудников фонда «Мы вместе» в проекте «Я и мой наставник» одинаково важна как работа с успешными выпускниками для развития их гражданской позиции и укрепления их успешности в обществе, так и работа с молодыми выпускниками интернатных учреждений и приемных семей для смягчения остроты адаптационного периода в новых учебных заведениях и в новых условиях проживания. При этом, безусловно, важно желание как наставников, так и подопечных участвовать в проекте и стремление достичь успехов в вопросах социализации и интеграции в социум, в принятии важных жизненных решений. Привлечение происходит через информирование всех участников программ фонда о проекте. Любой из них может подать заявку на участие в данном проекте. Все выпускники, решившие принять участие в проекте, подают Заявление и заполняют первичную Анкету. Итак, наставником и подопечным в нашем проекте может стать любой желающий выпускник детского дома и приемных семей, который уже участвует в программах фонда и готов пройти обучение и прислушиваться к координатору проекта и психологу.

Система отбора кандидатов в наставники соответствует методике отбора, принятой большинством НКО, занимающихся наставничеством. Сотрудники фонда «Мы вместе» являются профессионалами с опытом работы в программах социализации выпускников детских домов. В основном, они используют общепринятые методики и инструментарий: диагностику, анкетирование, тестирование, интервьюирование, собеседование. Команда проекта принимает решение о переходе наставника на следующий этап «Обучение».

Очень важным этапом в проекте является отбор подопечных. Отбор происходит следующим образом:

1. Потенциальный подопечный, узнав про программу, выражает желание иметь наставника.
2. Координатор программы проводит устное интервью с подопечным, где он узнает о его интересах, проблемах, нуждах.
3. Подопечный заполняет первичную анкету, где определяются ожидания от программы, общий уровень знаний и навыков.
4. Координатор проводит тестирование на тип личности («Темперамент» или «16 типов личности») или другие тесты, рекомендованные психологами команды).
5. С подопечным обговариваются правила участия в программе – права и обязанности, например: проявлять активность, не ждать, что наставник – это няня, которая будет делать работу за тебя.

В нашем проекте «Я и мой наставник» принимали участие 42 выпускника детских домов, подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, дети из приемных семей. Все они являлись либо студентами, либо одинокими мамами и родителями. В совместной работе пар, где участники – молодые мамы или молодые семьи из числа выпускников детских домов или приемных семей, уделялось особое место созданию и укреплению детско-родительских отношений. Многие наставники имели двух или даже трехгодичный опыт, а некоторые наставники в прошлом сами были подопечными.



Заполнение анкет в Иваново



Собеседование пары с координатором во Владимире

Обучение наставников и подопечных

Обучение – очень важное звено в технологии наставничества. Для реализации целей проекта нам необходимо постоянное обучение наставников общению с подопечными, умению передавать свой жизненный опыт, беседовать и проводить свободное время. Наши наставники, как уже упоминалось выше, — выпускники детских домов или приемных семей. Только единицы из них имеют высшее образование, а в основном — среднее специальное. Мы рассчитываем на их жизненный опыт и способность передать своим подопечным позитивные установки на успешность. Однако у каждого наставника часто возникают сомнения, обладает ли он необходимым опытом и знаниями, достаточным уровнем владения коммуникативными навыками. Именно поэтому одним из условий участия в проекте для наставника является его желание обучаться, совершенствоваться, получать помощь и поддержку координаторов и психологов проекта.

Обучение наставников началось с 2-часовой ориентационной сессии, где они познакомились с целями и задачами проекта и ролью наставника.

В поддержку наставникам сотрудники проекта разработали онлайн-уроки, которые они разместили в ресурсном центре на сайте фонда <http://nbfvmeste.ru/rescenter/>.

В период пандемии мы изменили наш подход к обучению и проводили онлайн обучение на платформе ZOOM, уделяя особое внимание индивидуальной подготовке и консультированию каждого наставника.

Обучение продолжалось в течение всего периода реализации проекта на ежемесячных заседаниях Клубов наставников. В ходе заседаний были образованы «группы поддержки» выпускников для решения «острых вопросов». Наставники получали дополнительные теоретические знания, обменивались опытом, разбирали конкретные ситуации, сложившиеся в паре, совместно находили выходы из сложных ситуаций. Также на встречи Клубов наставников приглашались участники других программ фонда, которым была интересна обсуждаемая тема и которые видели себя будущими наставниками. В приложении вы найдете общие рекомендации по тематике заседаний Клубов наставников.

Координаторы проекта в каждом регионе выбирали форму проведения Клубов наставников по своему усмотрению: они либо самостоятельно проводили встречи, либо приглашали специалистов. Такие групповые встречи созданы для того, чтобы ребята могли пообщаться в большой группе, глубже погрузиться в наставничество, получить инструменты для саморазвития и лучшего понимания людей и их поведения.

Предлагаем список рекомендуемых тем для встреч в Клубе наставников на примере проекта в Костроме:

Введение в наставничество:

- История наставничества в разных странах и в России
- Обязанности наставника и подопечного, умение «давать — принимать»

Саморазвитие:

- Целеполагание
- Техники креативного мышления
- Осознанный подход к выбору
- Привычка и как ее привить
- Тайм менеджмент
- Интернет-зависимость

Психология:

- 4 темперамента и их сочетаемость
- Почему конфликт – это хорошо (виды конфликтов и тактика поведения)
- Эмоции (как маскируются гнев и обида, жесты и мимика, как снимать напряжение)
- Эмпатия
- Самооценка
- Умение слушать («Активное слушание»)
- Общение (невербальное и вербальное)

В Иваново начали с вопросов социальной адаптации и взаимодействия с различными организациями и ведомствами в особых условиях карантина, ознакомили наставников и подопечных с правилами регистрации и использования портала Госуслуг. Включили вопросы доверия.

Во Владимире особое внимание было уделено вопросам эффективного общения. А вот на первой встрече в Клубе наставников участники узнали о «методе Микеланджело». Это позволило по-новому взглянуть на личности как наставника, так и подопечного. Метод Микеланджело, который подходил к ремеслу скульптора с убежденностью, что уникальное и прекрасное произведение искусства уже сокрыто в камне, а от руки мастера зависит, удастся ли извлечь это произведение из камня или нет, заставляет нас задуматься о том, как помочь подопечному приблизиться к идеальному «я» — уникальной, перспективной, но не всегда очевидной на первый взгляд модели личности.

Здесь нам хотелось бы привести некоторые примеры заседаний Клубов наставников в регионах.

25 сентября 2020 года в Костроме прошла первая в этом проекте встреча Клуба наставников. Координатор и психолог программы рассказали участникам об истории наставничества в России, СССР, Японии, США. Совершая виртуальное путешествие в одну из этих стран или исторических эпох, ребята узнавали об отдельных практиках наставничества: «Семпай и Кохай» и корпоративное наставничество в Японии, «Старшие братья и старшие сестры» и наставничество как ответ эпохе хиппи в США 1970х, традиции наставничества в царской России, в СССР и в современной России. Обсуждали тему многообразия наставничества: проекты культурного наставничества, образовательного, феминистического, в сфере НКО и бизнеса.

Вторая часть встречи была посвящена напутствиям участникам проекта. В формате беседы мы с ребятами обсудили, почему наставник – это не учитель и не няня, а старший друг и товарищ, который передает свой опыт – первый и самый ценный компонент работы в паре, в рамках совместной деятельности, которая является вторым незаменимым компонентом. В завершении встречи Клуба наставников каждая пара получила парные значки на память об этой встрече.

«В этот раз наша встреча была мотивационной, мы хотели вдохновить участников через новые знания о наставничестве и примеры практик по всему миру. Показать им, что наставничество всегда было хоть и непростым, но значимым делом, которым можно гордиться. И сегодня мы — часть этого огромного всемирного института, возрождаем наставничество в нашей стране. А парные значки — это маленькие подарки, которые символично объединяют наставника и подопечного», — рассказала Мария, координатор проекта.



Клубы наставников в Костроме

Первая встреча Клуба наставников во Владимире состоялась 17 сентября. *«Я очень рада, что у меня теперь есть наставник. Я одна воспитываю двоих детей, и мне очень нужна поддержка! Мой наставник Женя — тоже мама. Она спокойная, мудрая, уравновешенная. Мне есть, чему у нее поучиться»,* — радуется Валентина А.



Клуб наставников во Владимире

В октябре в Ивановском центре поддержки выпускников собирались участники программы «Я и мой наставник», чтобы обсудить очень серьезный для них вопрос «Что такое доверие?»

В ходе психологического тренинга ребята обсудили, что такое доверие, и научились определять уровень сформированности доверия в своих парах. Ребятам было предложено для обсуждения несколько определений понятия «доверие». Так, в Википедии говорится, что «доверие в социологии и психологии — это открытые, положительные взаимоотношения между людьми, содержащие уверенность в порядочности и доброжелательности другого человека, с которым доверяющий находится в тех или иных отношениях. Доверие считается основой всех социальных институтов».

Клуб наставника также был посвящен теме доверия. Наставники продолжили обсуждение темы, поделились своими приемами формирования доверия у своего подопечного, рассказали о сложностях во взаимоотношениях, обсудили пути выхода из сложных ситуаций.



Клуб наставников в Иваново

Вопросам нравственного и духовного развития человека было посвящено очередное занятие в ноябре. Участники семинара обсудили достаточно сложный вопрос оказания помощи в нравственном и духовном воспитании, а лучше сказать, самовоспитании подопечных. Нынешние условия таковы, что молодой человек делает себя сам, а мы, все вокруг, — его помощники, в зависимости от нашей профессии, родственных или дружеских отношений. И в данной ситуации наставник должен проявить гибкость, уметь в нужный момент поддержать, обратить внимание и выделить те духовные качества, которые проявляет подопечный в различных жизненных ситуациях. А для этого и сам наставник должен заниматься самовоспитанием, формировать собственное отношение к тем или иным духовным ценностям.





Клубы наставников в Иваново

25 ноября на встрече Клуба наставника в Костроме участники проекта и кандидаты в наставники и подопечные сделали более 20 новогодних открыток для одиноких бабушек и дедушек в Доме милосердия, которых, в рамках социального проекта «Связь поколений» в Костроме, участники фонда «Мы вместе» навещают уже более двух лет, пишут им письма, а в период карантина поддерживают связь удаленно.



Клуб наставников в Костроме

«Мы провели виртуальную онлайн встречу в рамках нашего социального проекта помощи одиноким бабушкам и дедушкам. В начале встречи наши ребята посмотрели видеоролик одного из визитов в дом милосердия, что помогло им «погрузиться» — пусть на несколько минут — в теплую атмосферу наших поездов. Затем мы подготовили красивые открытки с добрыми пожеланиями для всех проживающих дома престарелых и теперь с нетерпением ждем окончания карантина, чтобы приехать к бабушкам и дедушкам с визитом. Я рада, что мы нашли возможность в условиях ограничений познакомить наших наставников и подопечных с таким важным социальным проектом», — отметила Маша, координатор проекта.



Посещение дома милосердия в Костромской области

1 декабря 2020 во Владимире состоялось очередное заседание Клуба наставников по теме «Умение слушать — ценный навык для любого человека». Участники узнали, что, чтобы понимать людей, их нужно внимательно и терпеливо слушать, что, используя эти простые приемы, можно дать возможность собеседнику почувствовать, что он был действительно понят. Активное слушание — залог успешных отношений. Метод активного слушания эффективен как в профессиональной деятельности, так и в обычной жизни. Важно прислушиваться к тому, что говорят вам люди, и давать им понять, что слышите их.

На заседании Клуба сотрудник фонда выступила с презентацией курса «Эффективное общение». Этот курс состоит из 4 интерактивных занятий, целью которых является помочь участникам развить свои коммуникативные способности. Вот некоторые из наиболее эффективных навыков общения, которые будут отрабатываться на встречах: умение слушать, умение говорить кратко, умение проявлять интерес, умение аккуратно пользоваться невербальными средствами общения, умение совладать со стрессом, умение говорить ясно и четко. *«Чтобы хорошо жить, нужно уметь общаться с людьми! Я рада, что у меня есть такая возможность обучать ребят этому навыку на встречах наших Клубов!»* — отметила наставник Людмила М.



Клуб наставников во Владимире

18 декабря в Ивановском Центре поддержки выпускников прошел Клуб наставников. Сначала пары обсудили вопросы, касающиеся празднования Нового года:

где выгодно купить новогодние украшения

как украсить свой дом

какие новогодние угощения приготовить

как сервировать стол на Новый год.



Клуб наставников в Иваново

Вторая часть Клуба наставников была посвящена вопросам финансовой грамотности. Очень часто, к сожалению, мы оказываемся в ситуации, когда нам необходимы экстренные расходы: что-то сломалось или порвалось, необходимо оплатить лечение зубов, нужно срочно купить подарок или какой-то предмет первой необходимости и так далее. Что делать в такой ситуации? Брать с долг? В кредит? А, может быть, есть другие способы распоряжения деньгами, которые помогут вам не оказываться в таком положении? Какие есть банковские услуги, которые помогают копить деньги так, чтобы для разных ситуаций у вас были разные кошельки, которые вы можете контролировать?



Наставники и подопечные в Иваново

Базовые умения в таких вопросах помогут в дальнейшем накопить первоначальный капитал на серьезное дело или грамотно оформить ипотеку на новое жилье. Этим вопросам было посвящено занятие участников проекта «Я и мой наставник».



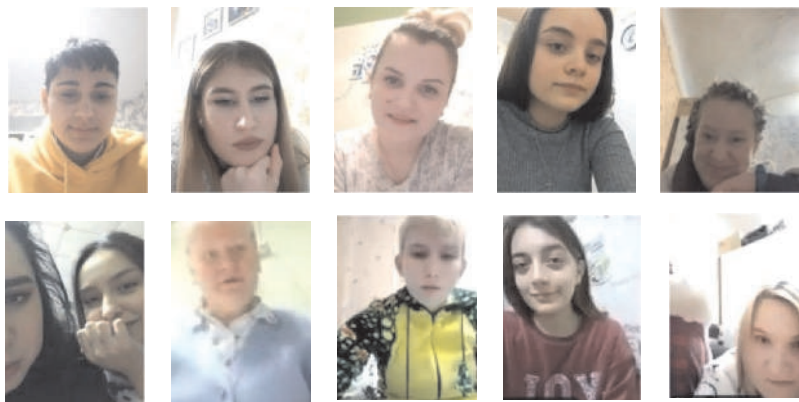
Пары в Иваново

22 декабря в рамках Клуба наставников в Костроме были организованы две встречи, посвященные теме: «Эмоции. Страх. Стресс и тревожность». Встречи провела психолог фонда «Мы вместе».



Клуб наставников в Костроме

Первое вводное занятие прошло в формате ZOOM для участников проекта в Иваново, Владимире и Костроме, где говорили про проработанные и непроработанные эмоции и как с помощью ассоциативных картинок можно самостоятельно протестировать уровень тревожности или определить наличие страхов.



ZOOM-встреча наставников

Вторая встреча для Костромских участников и кандидатов в участники была продолжением данной темы, где подробнее разбирались эмоции и как они ведут к образованию комплексов, страхов и тревожности, а также о том, как учиться с ними работать.

«Мне обе встречи очень понравились, потому что это важная для меня тема. Я чувствую и осознаю в себе, как минимум, один комплекс, который мне мешает. А как работать с этими эмоциями — я не знаю. Благодаря этим встречам я узнала базовые вещи по теме и поняла, что буду работать с этим уже на индивидуальной встрече с психологом», — Кристина М.

28 декабря прошел Клуб наставников для участников проекта «Я и мой наставник» во Владимире. Не секрет, что для того, чтобы добиться чего-то в жизни и стать успешным, нужно уметь правильно ставить перед собой цели. Последнюю встречу в этом непростом 2020 году мы решили посвятить знакомству с методикой постановки целей по SMART.



Клуб наставников во Владимире

Технология SMART (СМАРТ) предлагает современный подход к постановке работающих целей. Система постановки SMART-целей позволяет на этапе целеполагания обобщить всю имеющуюся информацию, установить приемлемые сроки работы, определить достаточность ресурсов, предоставить всем участникам процесса ясные, точные, конкретные задачи. SMART является аббревиатурой, расшифровка которой: Specific (конкретная), Measurable (измеримая), Achievable (достижимая), Relevant (актуальная), Time bound (ограниченная сроком [цель]). Каждая буква аббревиатуры SMART означает критерий эффективности поставленных целей.

Мы подробно рассмотрели каждый критерий SMART-цели и попробовали сформулировать и записать свои цели на 2021 год, используя эту технологию, а также составили пошаговый план достижения цели, ответив на следующие вопросы: каким будет первый шаг для достижения цели, что вы собираетесь делать, когда точно вы намереваетесь начинать и заканчивать каждое действие, каковы ваши критерии и способы измерения успеха?

Встреча завершилась чаепитием и поздравлениями друг друга с Новым годом. Желаем нашим наставникам и подопечным успешной реализации всех поставленных целей!



Клуб наставников во Владимире

«Оказывается, мечты и цели — это совершенно разные понятия! Говорят, что мечтать не вредно, но гораздо эффективнее ставить конкретные цели и достигать их. Сегодня я узнала о технологии SMART и с ее помощью сформулировала и расписала по всем пунктам свою цель. Надеюсь, у меня все получится в 2021 году!» — отметила Даша Е.



Клуб наставников в Костроме

27 января в Костроме состоялась встреча Клуба наставников, которую провела психолог НБФ «Мы вместе». Данная встреча прошла в необычном формате, а именно в формате психологической «игры по запросу», с помощью которой можно отработать свой запрос. Это может быть сложная ситуация, непростое решение или цель, которую мы хотим

достичь, но пока не знаем как. Темой встречи стал запрос по наставничеству — неразрешенные небольшие сложности или вопросы к самому себе как наставнику. В игре не было выигравших и проигравших, а каждый игрок получил ответ на свой запрос.

«Я надеюсь, что нам удалось показать нашим участникам еще один способ задумываться над решениями, целями и сложностями. И, задумываясь, работать с ними, учиться вдумчивому подходу», — Мария, координатор.

«Мне очень понравился этот формат. Во-первых, каждый размышляет и работает над своим вопросом, получая подсказки от игры и от ведущего. Во-вторых, это хороший способ провести время всем вместе», — Кристина М.

В январе занятие Клуба наставников во Владимире было посвящено теме выявления и преодоления страхов.



Клуб наставников во Владимире

Мы живем в нестабильном мире, зависим от СМИ, мнения окружающих, социальных сетей, мы растеряны, когда сталкиваемся с реальностью — все это порождает наши страхи. Оказывается, известно более 40 000 фобий! Бесстрашных людей не бывает, все имеют свои слабости. Важно осознавать, как человек может помочь самому себе и качественно улучшить свою жизнь в этом отношении.

Для того, чтобы определить интенсивность своих собственных страхов, наставники и подопечные заполнили тест-опросник, в основе которого лежит объективная самооценка и самоанализ. Затем каждый выполнил задание на проработку и преодоление страхов. Нужно было написать на бумаге фразу, обозначающую суть основного страха, и

сделать из нее желание или цель. Например: «Я боюсь умереть — Я хочу жить и хорошо себя чувствовать — Я ставлю себе цель...» Ребята хорошо справились с заданием.

«Мне очень понравились слова древнегреческого философа Аристотеля, который сказал, что страх заставляяет людей размышлять. После сегодняшнего занятия я смог по-другому посмотреть на собственные страхи и понять, как могу работать над собой», — Руслан Б.

30 января состоялся Клуб наставников для участников программы «Я и мой наставник» Ивановского Центра поддержки выпускников НБФ социальных программ «Мы вместе».

На этот раз занятие прошло онлайн и было посвящено теме «Инструменты наставника». Какие техники, реализуемые в профессиональном наставничестве, может использовать наш наставник в работе со своим подопечным? Какие стили наставничества можно использовать в зависимости от готовности подопечного решать те или иные вопросы? Эти вопросы разбирались в ходе занятия. Наиболее подробно были разобраны такие инструменты, как партнерское общение и инструктажи.

12 февраля в Ивановском Центре поддержки выпускников прошел Клуб наставников по теме: «Пять шагов наставничества и значение наставничества в процессе развития человека». Казалось бы, непростая тема, но обсуждение результатов взаимодействия в парах привело нас к необходимости разобраться именно в этом вопросе.

В процессе работы в парах «наставник— подопечный» происходит обучение самым различным практическим навыкам: от элементарного самообслуживания до серьезных профессиональных знаний, умений и навыков. А вот насколько эффективно проходит процесс обучения, какие приемы надо использовать, чтобы навык стал автоматическим, поднял подопечного на уровень неосознанной компетенции в каждом конкретном вопросе, действии, навыке, мы попытались разобраться на занятии.



Клуб наставников в Иваново

Вот, например, если мы учимся готовить какое-то блюдо или печь пироги, скажем, наставник рассказал и показал, как он это делает, дал возможность подопечному поделаться все приемы вместе с ним, вместе они приготовили блюдо, напекли пироги. Но является ли этот этап заключительным? Есть ли гарантия, что подопечный научился это делать сам? Оказывается, совсем нет.

Разобрав систему из пяти шагов наставничества, мы поняли, что находимся только на 3-ем этапе пути. А вот для того, чтобы достичь результата, подопечный должен выполнить все новые действия сам, сначала с подсказкой наставника, а потом самостоятельно, при этом он должен рассказать наставнику, что у него получилось или не получилось. Только тогда результат будет достигнут.

Хотим привести такой пример из опыта одной из наших пар: сначала наставнице пришлось подопечную вести за руку в стоматологическую поликлинику, показывать, как записываться по телефону, где находится поликлиника по месту жительства, помочь оплатить лечение, объяснять, какие лекарства нужно покупать в аптеке, чтобы снимать зубную боль. Таким образом, зубы лечили в сопровождении наставника. Но вот спустя два месяца подопечной вновь понадобилась помощь стоматолога. И она с гордостью сообщила нам, что сделала все сама: записалась на прием, приехала в больницу, вылечила зуб, оплатила услуги. При этом она сообщала наставнице, что делает, и получала ее поддержку. Мы были очень рады, что она получила новый навык и теперь никогда не растеряется, если вновь понадобится помощь стоматолога. В данном случае пара прошла все пять шагов наставничества при обучении конкретному умению.



Встреча пары с координатором в Иваново

Умению управлять эмоциями было посвящено занятие Клуба наставников, которое состоялось 21 февраля во Владимире. С помощью различных упражнений участники учились чувствовать свои эмоции, давать им характеристику, переживать их и отпускать после этого. Отдельно остановились на том, как контролировать гнев, чтобы он не приводил к агрессии. Ребята поделились своими способами управления эмоциями, среди которых были занятия спортом и танцами, музыка, прогулки, использование прохладной воды и другие.





Клуб наставников во Владимире

«Я впервые задумался о том, из-за чего я злюсь, узнал, что такое пусковые механизмы гнева «триггеры», проанализировал, какие ситуации вызывают у меня гнев и как я могу его контролировать. Занятие было очень полезным, интересным и нужным. Надеюсь, мои отношения с людьми улучшатся», — отметил Николай, участник проекта.

31 марта в Костроме прошла ежемесячная встреча Клуба наставников с приглашенным специалистом Иваном Молчановым — бизнес-тренером и директором молодежного центра «Пале».



Клуб наставников в Костроме

Это было второе занятие, посвященное теме ответственности и почему ответственность – это хорошо. Так как тема этой встречи была довольно широкой и относилась практически ко всем сторонам нашей жизни, то на занятии мы рассуждали об ответственности в срезе наших целей и желаний на ближайший год, работы и профессии.

«Встреча понравилась, тренер Иван хорошо объяснил про роли человека в разных ситуациях: когда на тебе нет ответственности, а когда ты отвечаешь за свою жизнь», — Валера З.

23 апреля в Костроме прошла встреча Клуба наставников с приглашенным специалистом — психологом на тему «Здоровые привычки: я и гаджеты».



Клуб наставников в Костроме

В начале встречи участники кратко поговорили о природе зависимости в целом, чем опасны зависимости, и что им можно противопоставить. Безусловно, гаджеты стали важной частью жизни каждого современного человека, поэтому речь шла о том, как научиться «осознанным отношениям» с нашими телефонами и компьютерами, а именно использовать их как полезный инструмент, но не позволять испортить наше здоровье и отношения с окружающими.

«Лично мне было очень интересно узнать, как зависимость поглощает нашу личность, о методах борьбы с ней. Это особенно важно понимать, если работаешь с зависимыми людьми, это помогает понять их, а не надсмехаться над ними», — Роман Д.

12 мая в Костроме прошла встреча Клуба наставников с приглашенным специалистом.

Тема встречи — «Барьеры в общении. Как общаться, чтобы тебя слышали». Наши участники узнали про основные барьеры в общении, как их распознать, как вести себя в ситуации, где вы чувствуете, что существует барьер. Участникам встречи было предложено

отработать ряд упражнений и поучаствовать в ролевой игре, благодаря чему теоретическая информация запоминалась и усваивалась в легкой и веселой форме.

«Мне очень понравилось, что во время занятия мы не просто слушали, не сидели на месте, а делали разные упражнения. С ними было понятней. Ведь у меня тоже были случаи, когда у меня были барьеры в общении», — Вика Р., участница проекта.

Таким образом, мы видим, насколько по-разному, но всегда творчески, наши координаторы подходят к организации учебы наставников, к постоянному совершенствованию тематики Клубов наставников. В ходе заседаний Клубов наставников все участники разбирали конкретные примеры действий в разных ситуациях, оценивали результаты своих действий, активно обсуждали свои ошибки и успехи. Считаем, что данная форма обучения оправдала себя, и мы будем ее совершенствовать.

Создание пар «наставник — подопечный»

Пары создаются либо по инициативе координатора, который видит, что у потенциальных участников совпадают интересы, темпераменты и наставник потенциально может помочь с определенными нуждами подопечного, либо по инициативе участников. При этом последнее слово все равно остается за координатором. Пары всегда строятся по гендерному принципу.

Как уже отмечалось выше, наши специалисты хорошо знают личностные особенности, сильные и слабые стороны, потребности и проблемы, интересы и увлечения, потенциал как наставников, так и подопечных. Именно они подбирают пары, знакомят наставников с подопечными, дают рекомендации по составлению индивидуального плана каждой пары. Координатор проекта совместно с психологом проводит беседу-интервью с потенциальными участниками. Если наставник и подопечный готовы к участию, проводится анкетирование на выявление предполагаемых нужд подопечного и ресурсов наставника. Проводится тестирование личности. Тип теста выбирают координатор и/или психолог. Обычно мы рекомендуем тест «16 типов личности» с дальнейшим обсуждением результатов. Затем координатор, наставник и подопечный вместе обсуждают индивидуальный план работы пары, который должен содержать постановку двух — трех главных целей и основные мероприятия, например: социализация в новом городе, поступление на курсы, регулярные занятия спортом, творчеством, изучение английского языка, избавление от вредных привычек, устройство ребенка в садик, посещение мероприятий и занятий в центре поддержки и т.д. Ежемесячно наставнику выделяются средства на совместную деятельность с подопечным по проекту. Деньги могут расходоваться только на совместные мероприятия. В конце месяца наставник отчитывается чеками и фотографиями о мероприятиях.

Если у наставников возникает затруднение, то подключаются координатор проекта и психолог фонда для того, чтобы выявить совместимость участников и помочь установить и сохранять контакт.

Как правило, участники проекта не имеют здоровых связей со своей кровной семьей. Если в проект приходят ребята с неудачным опытом в приемной семье, то у них также отсутствуют связи с приемными родителями. Соответственно, их круг ограничивается связями со сверстниками. Молодые мамы из числа выпускниц детских домов и приемных семей часто не поддерживают отношения с кровными или приемными матерью, бабушкой, тетей, которые могли бы передать им опыт ухода за ребенком и воспитания. Помощь психологов, индивидуальный подход к каждой паре являются важной частью проекта.

Совместная деятельность в парах

Общение в паре осуществляется на регулярной основе не реже 1 раза в неделю в течение двух лет. Мы рады, что есть исключения, когда цели в паре достигнуты и адаптация успешно завершена к концу первого года общения, и, по мнению самого подопечного, он готов «расстаться» с наставником. Далее официальные отношения могут быть завершены или продолжены по обоюдному согласию всех сторон. Участники часто продолжают общение за пределами программы, встречаясь на других мероприятиях фонда или по собственной инициативе.

Значение личностного общения между подопечным и наставником трудно переоценить. Получая необходимое тепло, принимая себя таким, каким его не всегда принимают сверстники, подопечный начинает стараться восполнить недостатки характера, понравиться своему старшему другу, чье мнение о себе начинает считать важным. Наставник воплощает в себе для подопечного образец для подражания, пример исполнения социальной роли в обществе. В паре возникают доверительные и равноправные отношения, благодаря которым подопечный обретает уверенность и восполняет нужду в персональном внимании. Обычно индивидуальное общение совпадает с выбранным делом по душе: занятием фотографией, музыкой, танцами, спортом, рисованием, лепкой, уходом за животными, изготовлением сувениров, работой на компьютере, настольными играми и еще многим другим. Участие в проекте приносит плоды не только «младшим» участникам пары, но и позволяет наставнику чувствовать себя реализованным и востребованным, что необходимо для гармоничного личностного развития. Роль старшего друга, наставника позволяет человеку пройти путь от реализации разовой социально значимой инициативы к социальному творчеству, организации практических дел и мероприятий, разработке и внедрению проектов, существенно меняющих отношения и образ жизни, ценностные ориентации и мотивацию.

Общение пары происходит на основе занятий значимой для обеих деятельностью.

Это может быть:

участие в волонтерских акциях, проводимых фондом,

обучение финансовой грамотности и основам предпринимательства,

занятия спортом и приобщение к здоровому образу жизни,

организация общих мероприятий и праздников для участников других программ фонда: экскурсий, поездок, походов в театры и музеи,

семейные выходы в развивающие центры для детей (в парах, где участники – мамы и семьи).

Ниже мы приводим несколько примеров совместной деятельности пар (другие примеры можно найти в разделе «Новости» на сайте фонда www.nbfvmeste.ru):

23 октября в Костроме встреча наставников и подопечных была посвящена неделе финансовой грамотности.

Представитель бизнес-школы, прокурор и специалист по налогам провели для участников беседу на темы: «Как обезопасить себя от мошенничества», «Официальное трудоустройство», «Возврат налогов и социальный пакет».

«Встреча была настоящей учебой как для участников, так и для присутствующих сотрудников. Эти темы не проходят в школе, и мы часто не знаем толком, куда уходят наши налоги, почему важно быть официально трудоустроенным. В целом, тема важности официального трудоустройства была объединяющей для всей встречи, так как с одной стороны — это гражданская ответственность, а с другой – защищенность. Мы стремимся к тому, чтобы наши участники знали больше о своих правах, льготах, чувствовали себя защищенными и одновременно знали о том, за что они платят налоги, имели чувство ответственности за свой город», — отметила Мария Ф., координатор проекта в Костроме.

«Мне эта встреча была очень полезна. Я уже несколько лет работаю официально, и я узнала, что могу вернуть часть денег, которые потратила на операции и лечение», — поделилась Яна П., кандидат в наставники.

10 октября выпускники из числа волонтеров Ивановского Центра поддержки выпускников НБФ «Мы вместе» приняли участие в субботнике на территории ОГКОУ Ивановского специального (коррекционного) детского дома «Радуга». Субботники с участием выпускников и волонтеров фонда «Мы вместе» стали уже традиционными для этого детского дома. Уже в течение трёх лет весной и осенью собираются молодые люди, чтобы навести порядок: весной убирают мусор, осенью — листву. Вот и в эту субботу они вновь пришли в детский дом, чтобы собрать опавшие листья, навести порядок на территории. Конечно, всё собрать не удалось, но участники субботника внесли весомый вклад в уборку осенней листвы с территории детского дома. В этот раз лидер наших волонтеров Руслан использовал даже свой «грузовой» велосипед, с помощью которого ребята вывозили опавшие листья. Руслан, лидер нашего волонтерского движения и наставник в программе «Я и мой наставник», предложил участникам программы

наставничества принять участие в этом субботнике. И на его призыв откликнулись большинство участников программы «Я и мой наставник».

«Мне доставляет огромное удовольствие приходить в этот детский дом на волонтерские мероприятия. Слова благодарности, которые мы всегда слышим от сотрудников, убеждают меня в том, что мы делаем важное и полезное дело. Поэтому я стараюсь привлекать к нашей волонтерской работе как можно больше ребят из числа выпускников», — Руслан С.



Совместные волонтерские проекты пар в Иваново

Совместные поездки и экскурсии стали очень популярны и помогают сплотить пары «наставник— подопечный».

В воскресенье 21 декабря участники Ивановского проекта «Я и мой наставник» отправились в город Шую, где посетили цех по производству Шуйского мыла.



Поездка участников проекта в Шую

На экскурсии ребята познакомились с профессией мыловара, у них возникло очень много вопросов по предпринимательской деятельности: где покупать сырье, как реализовывать товар, как заключать договора с партнерами, как пришлось искать сбыт во время пандемии, как планируется расширение производства и многое другое.



На экскурсии в Шуе

Посетив Шую, участники проекта «Я и мой наставник» посетили также отреставрированное здание Шуйского железнодорожного вокзала и поднялись на знаменитую колокольню Воскресенского собора города Шуи.

26 ноября наставники и подопечные участвовали в просмотре фильма «YaC 2020: как мы делаем Яндекс».

Каждый год Яндекс устраивает большую технологическую конференцию, но в этом году они поменяли формат и сняли фильм, в котором руководители сервисов Яндекса рассказали о новинках в компании и планах на будущее.



Занятие с наставниками в Иваново

«Мне было интересно узнать больше о компании Яндекс, и я почувствовал гордость за свою страну, в которой наши соотечественники добиваются таких больших успехов и развивают технологии такого высокого уровня», — Руслан С.

«Очень вдохновляющий фильм. Многие из нас пользуются сервисом Алиса, например, но не многие задумываются, как это работает, как это делается изнутри. Оказывается, Алиса есть и в телевизорах и ещё бывает детская Алиса. Мне бы хотелось работать в такой компании, как Яндекс», — Анжела.



Совместный просмотр фильма в Иваново

Как же с пользой для здоровья и ума провести свое свободное время? Участники программы «Я и мой наставник» Ивановского Центра поддержки выпускников делают для себя новые открытия!



Совместный выход в квест

В марте месяце ребята посетили два интересных игровых центра: Квест-проект «Элизиум» и «ЛазерЛэнд». В первом пришлось напрячь свои умственные способности, чтобы успешно пройти квест «Корабль-призрак», а во втором — активно побегать и метко пострелять в игре в лазерный пейнтбол.



Выход в квест

Массу положительных эмоций получили наставники и подопечные, участвуя в играх, еще лучше узнали друг друга. «Мы — за здоровый и полезный отдых!» — говорят они.

Конечно, не всегда бывает просто собраться большой командой со сверстниками, чтобы поиграть в подобные игры, но благодаря участию в программе они познакомились с новыми возможностями, получили первый опыт, а в дальнейшем смогут сами собираться в команды со своими друзьями, чтобы интересно проводить время.

29 апреля, накануне празднования дня Светлого Христова Воскресения в Ивановском Центре поддержки выпускников фонда «Мы вместе» прошло мероприятие в рамках проекта «Я и мой наставник»: мастер-класс по украшению пасхальных яиц и семинар, посвященный истории празднования Пасхи.



Мастер-класс в Иваново

В ходе мастер-класса участники познакомились с традиционными способами крашения яиц с помощью луковой шелухи и современными способами с помощью пищевых красителей. Затем окрашенные яйца ребята украшали различными материалами: наклейками, стразами, фольгой, цветной термоплёнкой, картонными фигурками. В процессе творческой работы участники узнали информацию о том, как правильно освятить яйца и куличи в храме.

Сопровождение пар «наставник – подопечный»

Сопровождение пар является одним из ключевых моментов в реализации проекта. Пары «наставник— подопечный» находятся под постоянным наблюдением координаторов и психологов проекта, делается анализ и оценка их поведения и изменений, происходящих в результате их совместного общения. Такой подход позволяет вовремя заметить и разрешить проблему, развить социальные навыки участников программы и вовремя вмешаться в случае кризиса.

Мы используем следующие параметры мониторинга отношений:

- дата встречи
- количество часов, проведенных вместе
- совместные занятия
- степень заинтересованности наставника
- степень заинтересованности подопечного
- открытость подопечного и наставника

- отношение членов семьи наставника (при наличии семьи) к участию в программе и к подопечному
- описание наставником встреч с подопечным
- сложности взаимодействия
- требуется ли помощь
- желание или необходимость подобрать другого наставника или подопечного в паре

Зачастую в процессе развития отношений наставники и подопечные сталкиваются с проблемами, к которым они не готовы, которых у них никогда раньше не было и которые они не умеют решать. В процессе мониторинга и сопровождения координатор определяет потребности участников и выражает желание помочь, когда становится ясно, что отношения находятся в состоянии кризиса или в тупике. Координатор привлекает к этому процессу психологов.

Мы постоянно напоминаем наставникам о том, как важно сохранить отношения и поддержать подопечного. Они могут предупредить появление проблем, сообщив о поведении подопечного сотрудникам проекта, и попросить поддержки. В тоже время мы оказываем поддержку по собственной инициативе, поскольку некоторые люди стесняются просить о помощи.

Мониторинг и оценка результатов работы пар «наставник — подопечный»

Мониторинг включает сбор информации, наблюдение, сравнение, интервью, анализ, внесение корректировок в индивидуальные планы пар. Мониторинг проходит таким образом:

1. В начале проекта наставник и подопечный заполняют анкеты.
2. По ходу проекта координатор и психолог отслеживают динамику общения в паре, а также сопровождают пару на пути к достижению поставленных целей. При необходимости цели корректируются. Если наставник и подопечный испытывают сложности в организации совместной деятельности, координатор и, при необходимости, психолог помогают им в этом.
3. В конце проекта наставник и подопечный заполняют анкеты. Обычно анкета занимает не более одной страницы, включает всего не более 5 — 7 вопросов с опциями ответов, например: «совершенно не согласен/ не согласен/ не уверен / согласен/ абсолютно согласен», которые нужно подчеркнуть или обвести, и 2 открытых вопроса, где можно дать развернутые ответы.
4. Анализируем ответы. При анализе задаем вопросы: в чем проблема, что происходит? При этом учитываем влияние внутренних и внешних факторов.

Важным моментом в мониторинге является оценка работы пары. Для оценки успешности развития отношений в паре наши сотрудники учитывают много простых, но важных факторов. Помимо конечных целей отношений, принимают во внимание и другие их характеристики.

Как правило, координаторы и психологи проекта выясняют у наставника:

позитивно ли наставник относится к подопечному?

чувствует ли он, что у него есть эмоциональная связь с подопечным?

чувствует ли наставник, что он справился со сложностями, которые возникали в процессе развития отношений с ним?

готов ли наставник обсудить с социальным работником свои отношения с подопечным?

хочет ли наставник сотрудничать со специалистами проекта по вопросу защиты интересов подопечного?

При работе с подопечным уточняются вопросы:

насколько комфортно общение?

чувствует ли подопечный привязанность к наставнику?

верит ли подопечный в искренность наставника?

есть ли изменения поведения и социальных/бытовых навыков подопечного?

считает ли подопечный отношения стабильными?

Для оценки эффективности работы пары координатор проекта еженедельно курирует пары, общается с ними лично, по телефону, в социальных сетях, во время Клуба наставников и других мероприятий фонда. Раз в месяц координатор пишет отчет, который является результатом мониторинга. В отчете координатор указывает регулярность и формы встреч в каждой паре, какие предпринимались действия для достижения целей индивидуального плана, также отмечает консультации пар с собой и другими членами команды.

Отчетность и оценка результатов проекта

Отчетность и оценка результатов проводится на всех этапах нашего проекта. С самого начала его реализации мы четко следим за выполнением плана, все ли ему соответствует: бюджет, даты мероприятий, количество участников, насколько эффективно сработала команда проекта в достижении поставленных целей. Оценка позволяет менять проект и делать его более эффективным, позволяет команде, донорам и обществу увидеть его реальные результаты.

Ежемесячные отчеты включают в себя списки пар, мероприятия и количество участников, вопросы, решаемые в ходе консультаций, совместную деятельность, организацию досуга, участие в других программах фонда.

Оценка включает качественный анализ данных, на основании отчетов координаторов, высказываний участников.

Вопросы, на которые обращается основное внимание при оценке, приведены ниже.

Вопросы о проекте в целом:

1. Насколько достигнуты ключевые количественные и качественные показатели эффективности?
2. Какие показатели эффективности проекта требуют большего внимания исполнителей?

Вопросы о парах «наставников – подопечных»:

3. Что мешало и что способствовало устойчивости пар «наставник— подопечный»? Какие изменения могли бы ускорить процесс сближения наставников и подопечных?
4. Каковы ожидания наставников от процесса взаимодействия с подопечным?
5. Какие изменения следует внести в программу подготовки наставников?

Вопросы о подопечных:

6. Как опыт участия в мероприятиях проекта по вопросам построения отношений в парах «наставник— подопечный» повлиял на поведение и характер выпускников:
 - стало ли представление о наставничестве более четким?
 - появилось ли больше уверенности в себе и в своих силах у участников проекта?

- повысилась ли мотивация к самосовершенствованию?
- улучшились ли коммуникативные навыки?
- изменилось ли и, если да, то как их эмоциональное состояние?
- изменилось ли и, если да, то как их поведение?

7. Каковы представления о наставнике и о подопечном у участников проекта?

8. Какие из мероприятий оказались наиболее полезны и почему?

Таким образом, предметом исследования являются количественные и качественные показатели, а именно изменения в поведении и в жизни выпускников, охваченных проектом.

В 2021 году в ходе реализации проекта «Я и мой наставник» была создана 21 пара «наставник – подопечный». В формировании пар участвовали специалисты фонда и психологи, они давали рекомендации в соответствии с психологическими особенностями участников. Специалисты фонда сопровождали каждую пару, следя за их отношениями. В итоге ребята научились общаться в паре, общаться с сотрудниками фонда, новыми людьми. Практически все участники преодолели многие страхи и сомнения, обрели чувство ответственности и исполнительности.

Участники заполнили первичные и итоговые Анкеты удовлетворенности проектом отдельно для выпускников и для наставников.

Анкеты показали следующие результаты:

70% получили успешный старт в самостоятельную жизнь

65% улучшили практические бытовые навыки

75% расширили свое социальное окружение

68% заинтересованы в личном развитии

у 50% повысилась уверенность в себе

65 % стали более самостоятельными

у 52% появились более четкие представления о своем будущем

у 35% появились новые увлечения

51% подопечных стали более организованными

За индикаторы успешности в нашем проекте мы принимали:

- количество пар, которые прошли полный двухгодичный цикл проекта,
- количество достигнутых целей в рамках индивидуальных планов,
- результаты анкетирования участников до и после участия в проекте,
- количество участников, продолжающих общаться после выхода из проекта,
- количество наставников, которые готовы снова взять нового подопечного,
- количество подопечных, готовых стать наставниками.

Долгосрочные результаты социального воздействия мы отслеживаем с помощью ежегодного мониторинга участников.

Сотрудники нашего проекта в регионах уделяют внимание вопросам самооценки. Вот один из примеров.

У выпускников детских домов часто возникают проблемы с самооценкой, что приводит к нестабильной психике, тревожности, обманутым ожиданиям, неадекватным целям и множеству лишних сложностей в жизни.



Наставник во Владимире

Для определения уровня самооценки участников психолог проекта использовала тест Дембо-Рубенштейна. Фактически данный тест является методом психодиагностики и применяется для детального изучения самооценки и самовосприятия человека. С его

помощью можно диагностировать устойчивость отношения к себе, фон настроения, адекватность, зрелость, наличие проблем, уровень критичности и требовательности, а также уровень удовлетворенности своей личностью.



Клуб наставников во Владимире

Результаты диагностики показали, что у большинства ребят уровень самооценки значительно занижен. На занятии в апреле наставники и подопечные продолжили работать над повышением самооценки и безусловным принятием себя. Молодые люди также познакомились с предложенным американским психологом и психиатром Эриком Берном понятием «окейность», узнали, как отношение к себе и окружающим может влиять на качество жизни. Встреча закончилась чтением декларации самооценности.



Клуб наставников во Владимире

«Мне очень приятно замечать, как меняются ребята в ходе проекта. Благодаря нашим встречам они уже гораздо бережнее стали относиться к себе и другим, учатся

распознавать свои чувства, объективно воспринимать себя, ощущать собственную ценность. Наставники, взрослея эмоционально, начинают эффективнее поддерживать своих подопечных, и те, в свою очередь, становятся более самостоятельными», — отмечает координатор проекта.

Консультативная и методическая работа по сопровождению пар

Методист проекта дает рекомендации по проведению мероприятий, направленных на создание пар, их развитие и, совместно с руководителем проекта и координаторами, разрабатывает анкеты, вопросы тестов, интервью, помогает в составлении индивидуальных планов. В ходе проекта мы вносим изменения, коррективы, исходя из наблюдений за развитием отношений в парах. Анализ возникающих в парах проблем помогает внести изменения в планы работы Клубов наставников. Процесс постоянно совершенствуется, так как мы пытаемся выделить особенности наставничества успешного выпускника детского дома над молодым выпускником. Такой методики в нашей стране пока нет, уникальность этого проекта обязывает нас более четко подходить к технологии.

По запросу проходят индивидуальные оффлайн и онлайн консультации для наставников и подопечных. Консультации проводят не только координаторы, но и психологи в регионах, социальные педагоги фонда, руководители программ фонда.

Важно, что в рамках проекта мы опираемся на следующие подходы:

Уникальность каждого участника, как взрослого выпускника, так и молодого.

Свобода выбора — возможность выпускнику самому выбирать один из имеющихся вариантов действий, не противоречащих правилам физической и психологической безопасности, минимум запретов и их максимальная осмысленность.

Безопасность — обеспечение максимальной безопасности, как физической, так и психологической. Основная задача в том, чтобы научить наставника и подопечного предвидеть опасности, создавать правила и следовать им в дальнейшей жизни.

Осознанность — это ответы на вопросы «Что и зачем я делаю в данный момент?» «Что хочу я сам?» для получения видения последствий своих действий и причин полученного результата. Осознание того, что хочется в результате своих действий в конкретной ситуации, — это первый шаг к достижению ожидаемого выпускниками.

Ответственность — следствие свободы выбора: ответ на вопрос «Как я это сделал?», создание максимальной связи между действиями и последствиями действий обоих участников, возможность получить результат.

Уважение, в том числе к потребностям подопечного, — это отношение к подопечному, основывающееся на понимании того факта, что мы имеем дело с другим человеком, с его внутренним миром, убеждениями и свободой воли.

Обратная связь.

Безоценочность.

Работа в зоне ближайшего развития участника — выяснение актуального запроса, обустройство сопровождения в нем.

Долгосрочность и системность.

Работа в команде (и наставник и подопечный осознают, что им всегда на помощь готовы прийти координатор проекта, психолог и другие сотрудники фонда).

Информационное сопровождение и распространение результатов проекта

Информационное сопровождение осуществлялось на протяжении всего проекта. Начали мы с подготовки Анонса проекта для всех заинтересованных организаций и их сотрудников, для будущих участников проекта. Важным моментом в информационном сопровождении было регулярное размещение новостей на сайте и в социальных сетях. В них мы отражали основные мероприятия фонда, в которых принимали участие наставники и подопечные. Особое внимание уделялось вопросам качества подготовки материала и фотографий. Один раз в квартал готовились пресс-релизы, которые мы направляли всем заинтересованным лицам и организациям.

Заключение

В проекте сотрудники фонда «Мы вместе» работали единой командой, постоянно обмениваясь опытом в ходе реализации проекта. Проект дал возможность по-новому взглянуть на приоритеты в работе с выпускниками, сплотить команду, развивать взаимодействие внутри организации, учитывая, что проект проводился в трех регионах, а также упрочить связи с госструктурами и спонсорами.

Краткосрочные результаты проекта нас удовлетворили. Все 42 участника активно включились в проект, показали свою заинтересованность в общении друг с другом, желание оказывать поддержку, вместе участвовать в волонтерских акциях и проводить свободное время. Мы продолжаем уделять особое внимание обратной связи с выпускниками, просим их высказывать свое мнение о качестве мероприятий, размещаем эти высказывания в Новостях фонда на сайте. В целом, 100% участников высказались о том, что удовлетворены участием в проекте, все наставники получили возможность реализовать себя как лидеры, а подопечные развили свои лучшие качества, почувствовали свою нужность и значимость.

В настоящее время мы подробно изучаем возможности реализации Целей устойчивого развития и вовлечения пар «наставник — подопечный» в данный процесс. Это поможет им осознать свою сопричастность к вопросам сохранения природных ресурсов.

Мы планируем внести изменения в данный проект с точки зрения целей устойчивого развития, разработать рекомендации сотрудникам, наставникам и подопечным по вопросам экономии электроэнергии, воды, бумаги и других доступных нам ресурсов, а также организовывать и проводить акции и участвовать в акциях других НКО по раздельному сбору мусора, сбору и сдаче пластика на переработку. Мы считаем важным обсудить и определить роль нашего фонда в сохранении природы и развитии областей и городов, где мы работаем.

Мы постоянно общаемся и знакомимся с опытом работы различных НКО, работающих по вопросам наставничества над воспитанниками и выпускниками детских домов и приемных семей, подростков из неблагополучных семей, и это помогает нам совершенствовать наши подходы к работе по проекту, не останавливаться на достигнутом, а постоянно искать новые пути.

Наши контакты: www.nbfvmeste.ru

**Анкета
ДЛЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ КАНДИДАТОВ В НАСТАВНИКИ**

Дата: _____

ФИО кандидата:

Возраст _____

Контактные данные _____

В какое время удобно звонить: _____

Расскажите, почему Вы хотите стать наставником?

Какими основными качествами должен обладать наставник?

Чем Вы любите заниматься в свободное время?

Что будет помогать Вам в общении с подопечным, почему?

Что может препятствовать общению с подопечным, почему?

Какие черты характера помогут Вам стать наставником в нашем проекте? _____

СПАСИБО!

Приложение № 2

Анкета для кандидатов в наставники

ФИО кандидата: _____

Возраст _____

Контактные данные: _____

1. Расскажите, почему Вы хотите стать наставником?

2. Расскажите, хотели бы Вы, чтобы в Ваши первые годы жизни после детского дома Вам помогал бы наставник? Если да, то в какой сфере Вам больше всего требовалась помощь:

Эмоциональная поддержка, совет старшего друга, совместное времяпрепровождение

Помощь в бытовых вопросах (приготовление еды, покупки, распоряжение средствами, оплата счетов)

Помощь в трудоустройстве

Сбор документов и справок для получения жилья соц. найма, оформления льгот и пенсий.

Запись и поход к врачу, уход за собой и своим здоровьем

Помощь в воспитании ребенка

Другое _____

3. Какие трудности в общении с людьми Вы испытывали?

4. Чем Вы любите заниматься в свободное время?

5. Как обычно проводите выходные (отпуск)?

6. Что Вы считаете своим личным достижением (в профессиональном или личном плане)?

7. В чем хотели бы себя еще реализовать?

8. Какими основными качествами, на ваш взгляд, должен обладать наставник?

9. Как Вы видите совместное качественное времяпрепровождение с подопечным:

спорт (тренажерный зал, бег, йога, танцы, плавание, другое
_____)

творчество (рукоделие, шитье, рисование, лепка, другое
_____)

развивающие занятия (иностранные языки, финансовая и компьютерная грамотность, вокал, игра на музыкальном инструменте, другое _____)

воспитание детей (развивающие занятия для детей или родителей, другое _____)

Волонтерство, помощь ближнему

Другое _____

10. По каким вопросам Вы чувствуете, что готовы помочь подопечному, если возникнет такая необходимость:

- Эмоциональная поддержка, дружеский совет
- Трудоустройство (подработка, работа на лето)

- Бытовые трудности (покупки, приготовление еды, распоряжение средствами)
- Запись к врачу, уход за здоровьем
- Сбор документов и справок, поход к чиновникам
- Помощь в воспитании и уходе за ребенком

11. Вашу работу будут координировать и проверять сотрудники фонда «Мы вместе» и координатор проекта. Как Вы к этому относитесь?

Анкета подопечного

(заполняется в начале проекта и в конце)

Оцените пожалуйста по 5-бальной шкале, где 1 – очень плохо, а 5 – очень хорошо

Жизненные навыки

Умею самостоятельно оплачивать жилищно-коммунальные услуги

Умею заниматься оформлением документов для получения льгот (*пенсии по потере кормильца/пенсии по здоровью/ документы по жилью соц.найма/ льготы на ребенка и тд.*)

Умею распределять свой бюджет

Обладаю навыками ухода за ребенком и воспитания

Умею записываться на прием в официальные учреждения (*к врачу/юристу/ специалисту по жилью соц. Найма/прокурору/в банк и тд.*)

Профессиональные навыки

Знаю о бирже труда и о том, что она может мне предоставить (*социальные выплаты/доп.образование/трудоустройство*)

Знаю о новых возможностях образования/имею доп.образование с учетом моих интересов, способностей и рынка труда

Имею работу/подработку, благодаря которой у меня есть хороший заработок и/или профессиональный рост

Личностные навыки

Веду здоровый образ жизни

Имею интересное увлечение/хобби

Я уверен/а в себе и могу знакомиться с людьми

Умею общаться и налаживать уважительные отношения с людьми разных возрастов и статуса

Умею строить планы и ставить цели

У меня есть активная гражданская позиция (*я ощущаю себя полноценным гражданином, у которого есть права и возможности влиять на жизнь моего района/города/страны*)

В конце проекта — я хочу попробовать себя в роли наставника (если да, сообщите, пожалуйста об этом координатору)

Спасибо за уделенное время!

Завершающая анкета наставника

Что изменилось в твоей жизни благодаря участию в программе и общению с подопечным:

Я стал/а:

увереннее в себе

ответственной

терпеливей

с большим пониманием относиться к людям

организованней

заботливей

вести более здоровый образ жизни

нашел/а новое интересное увлечение

узнал/а себя с новой стороны (если да, то что нового ты в себе открыл/а _____

Самая большая сложность в работе и общении с подопечным:

Самая большая радость/удовольствие в работе и общении с подопечным:

Достигли ли вы с подопечным всех поставленных целей?

Да

Нет. Почему, на твой взгляд, не удалось достичь всех поставленных целей?

Я готов/а продолжить участие в программе с новым подопечным
если да, сообщи, пожалуйста, об этом
координатору _____

Спасибо за уделенное время!

Анонсирование проекта «Я и мой наставник»

Как выпускнику детского дома стать успешным и уверенным в себе?



Жизненный успех выпускников детских домов и интернатов напрямую зависит от той поддержки, которую они получают после выхода из учреждений.

«Я и мой наставник» — программа наставничества среди выпускников детских домов и интернатов, покинувших стены детского дома и начинающих самостоятельную жизнь. В этот сложный жизненный момент им важна поддержка наставника, который будет всегда рядом. Но что может знать о проблемах такого подростка обычный взрослый человек? А вот опыт старших выпускников, которые сами преодолели трудности, как например, при первом выходе на работу, при общении с другими людьми или при создании собственной семьи. Именно такой опыт вызывает доверие у подопечных, придает им уверенности, вселяет надежду и предлагает реальные пути решения их проблем. В нашем проекте выпускники детских домов, добившиеся успеха, становятся наставниками у молодых ребят, недавно покинувших стены детского дома.

Проект охватывает три региона России: Иваново, Владимир и Кострому, где 21 подросток обрели друзей-наставников, которые поддерживают их в уверенном старте в самостоятельную жизнь. А 21 наставник, в свою очередь, стали настоящими лидерами и получили наставнический опыт, который обязательно пригодится им в самостоятельной жизни.

Четвертый год мы проводим цикл мероприятий по отбору и подготовке наставников, организуем регулярные встречи наставников и их подопечных, оказываем

консультационную и психологическую поддержку участникам, что способствует созданию доверительных отношений в парах.

В 2018 году проект наставничества фонда «Мы вместе» был реализован с использованием гранта Фонда президентских грантов на развитие гражданского общества.

В 2020 году Проект «Я и мой наставник» получил поддержку БФ «Абсолют помощь».

По итогам проекта в 2018 году была издана брошюра и подготовлен ролик о реализации проекта.

Наш сайт: **www.nbfvmeste.ru**

Рекомендации

по составлению Плана индивидуальной работы пары «наставник— подопечный»

Для формирования индивидуального плана пары могут выбрать из предлагаемых ниже или добавить свои направления совместной деятельности.

ФИО _____

Потребности подопечного

Направления работы:

1.Соматическое (медицинское)

Запись к врачу _____

Уход за здоровьем _____

Избавление от вредных привычек _____

Помощь в уходе за ребенком _____

2.Социальное

Сбор документов по жилью соц. найма _____

Оформление пенсии/льгот _____

Оплата коммунальных услуг _____

Посещение занятий по финансовой грамотности _____

Участие в волонтерских акциях _____

3.Эмоционально-психологическое

Регулярное общение (лично/по телефону) _____

Получение индивидуальных консультаций от сотрудников
проекта _____

Участие в групповых мероприятиях, проводимых психологом

4. Формирование навыков самостоятельной жизни

Бытовые навыки, обустройство квартиры

Совместные покупки

Кулинарные мастер-классы

5. Организация совместного досуга

Спорт _____

Творчество _____

Развивающие занятия _____

Воспитание детей _____

6. Профессиональные навыки

Трудоустройство _____

Посещение экскурсий по профориентации

Участие в занятиях и мастер-классах

Участие в программе «Дача» _____

Приложение № 7

Директору НБФ «Мы вместе»

от

(ФИО) _____

Согласие на обработку персональных данных

Настоящим во исполнение требований Федерального закона от 27.07.2006 N 152-ФЗ "О персональных данных" я, участник программ фонда/волонтер/сотрудник (нужное подчеркнуть),
ФИО: _____

Паспортные данные: _____

адрес регистрации: _____

даю свое письменное согласие Некоммерческому благотворительному фонду социальных программ «Мы вместе» (юридический адрес: 156000, г. Кострома, улица Ленина, дом 10; физический адрес: 156000, г. Кострома, ул. Депутатская, дом 15«Г»), а также его региональным центрам на обработку моих персональных данных и данных моих детей, включая трансграничную передачу данных, в целях:

для сотрудников и волонтеров фонда — работа в фонде, отчетность, привлечение финансирования;

для участников программ – подтверждение статуса целевой группы, участие в программах, отчетность, привлечение финансирования.

Настоящее согласие не устанавливает предельных сроков обработки данных.

Я уведомлен и понимаю, что

- под обработкой персональных данных подразумеваются сбор, систематизация, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе трансграничная передача), обезличивание, блокирование, уничтожение и любые другие действия (операции) с персональными данными.

- под персональными данными подразумевается любая информация, имеющая ко мне отношение как к субъекту персональных данных, в том числе фамилия, имя, отчество, дата и место рождения, адрес проживания, семейный статус, информация о наличии имущества, образование, доходы и любая другая информация, включая биометрическую (фото, видео) и специальную (медицинский диагноз).
 - Я имею право отозвать согласие на обработку персональных данных, написав письменное заявление и указав срок отзыва.
 - Я подтверждаю, что НБФ «Мы вместе» предоставил мне образец такого заявления.
-

_____ (Ф. И.О. полностью, подпись)

"__" _____ 20__ г.

Директору НБФ «Мы вместе»

от

(ФИО) _____

Отзыв согласия на обработку персональных данных

Настоящим во исполнение требований Федерального закона от 27.07.2006 N 152-ФЗ "О персональных данных" я, участник программ фонда/волонтер/сотрудник (нужное подчеркнуть),

ФИО:

Паспортные данные:

адрес регистрации:

отзываю у Некоммерческого благотворительного фонда социальных программ «Мы вместе» (юридический адрес: 156000, г. Кострома, улица Ленина, дом 10; физический адрес: 156000, г. Кострома, ул. Депутатская, дом 15 «Г»), а также его региональных центров свое согласие на обработку персональных данных.

Прошу прекратить обработку персональных данных не позднее трех рабочих дней с даты поступления настоящего отзыва, а также уничтожить всю персональную информацию, касающуюся меня лично.

(Ф. И.О. полностью, подпись)

"__" _____ 20_ г.

Приложение № 9

Рекомендованные темы для заседаний Клуба наставников.

Координаторы проекта могут формировать темы по собственному усмотрению.

Сентябрь

Планирование работы в парах, обсуждение роли наставника в проекте.

Практическое занятие: заполнение первичной анкеты и составление индивидуального плана пары

Октябрь

Подходим ли мы друг другу? Поговорим о совместимости.

Практическое занятие: составление карты социального окружения для привлечения в проект интересных для пары людей.

Ноябрь

Навыки эффективного общения. Беседа психолога.

Практическое занятие: ролевые игры на общение.

Декабрь

Скоро Новый год. Умеем ли мы организовать праздник?

Практическое занятие: написание сценария новогоднего праздника и составление праздничного меню.

Январь

Управление чувствами. Разрешение конфликтов. Беседа психолога.

Практическое занятие: Разбор кейсов по выходу из конфликтных ситуаций.

Заполнение промежуточной анкеты по удовлетворенности участием в проекте.

Февраль

Формирование и развитие лидерских качеств.

Практическое занятие: «Я – наставник», мои возможности и потребности, как учесть возможности и потребности подопечного?

Март

Вопросы трудоустройства. Почему надо работать?

Практическое занятие: обсуждение выбора профессии и роль в этом наставника.

Апрель

Общность интересов: что нас объединяет? Реализация индивидуального плана пары, плюсы и минусы.

Практическое занятие: анализ взаимоотношений в паре и корректировка планов совместно с координатором, социальным педагогом и психологом проекта.

Май

Готовимся к летнему отдыху. Есть ли в моих планах место подопечному?

Практическое занятия: составить план на лето, отдых, работа, обучение.

Июнь, 2021

Итоговое занятие, заполнение итоговой анкеты, благодарственные письма, праздничное чаепитие

Роль наставника

Уважаемые наставники, в вашей жизни начался удивительный и в то же время непростой период – у вас появился друг! Это не товарищ по играм или времяпрепровождению, не партнер по работе, а именно друг. Дружба предполагает доверие и ответственность, поддержку и радость от общения. Ваш друг младше вас, и вам предстоит обучить его многому из того, что вы сами знаете и умеете. Сотрудники фонда «Мы вместе» помогут вам лучше понять и узнать вашего младшего друга, подскажут, как найти с ним общий язык, посоветуют приемы обучения новым практическим навыкам. Вы познакомитесь с рекомендациями опытных психологов и педагогов о том, как выстраивать с ним общение и не допускать конфликтов. Главное, чтоб вы были искренне заинтересованы в судьбе другого человека. Какова же роль наставника в нашем проекте?

Наставник:

- является доверенным другом подопечного,
- выстраивает отношения на срок не менее года,
- обеспечивает поддержку и сопровождение подопечного,
- встречается с подопечным не реже 2 раз в месяц,
- посещают консультации психолога и социального педагога,
- обеспечивает совместный досуг и участие в мероприятиях фонда,
- дает советы, хвалит, направляет,
- помогает обрести необходимые жизненные навыки и уверенность в себе,
- развивает сильные стороны подопечного,
- помогает бороться с вредными привычками,
- помогает с профессиональным самоопределением подопечного.

Дорогой наставник, Вы можете продолжить этот перечень ролей ...

Приложение № 11

Ежемесячный отчет по программе «Я и мой наставник»

Месяц, год

Регион:

Кто составил отчет:

1. Список участников в этом месяце:

1. Список участников (наставников и подопечных) в этом месяце в таком формате:

| Наставник | Подопечный | 1-2 основные цели работы пары в этом году (согласно индивидуальному плану) |
|--------------------|------------|--|
| Пара 1,2,3,4,5,6,7 | | |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

2. Кто участвовал в других программах и проектах:

| | |
|--------------------------------|--|
| | |
| Курс финансовой грамотности | |
| Курс основ предпринимательства | |
| Волонтерские проекты | |
| Швейная мастерская | |
| Столярная мастерская | |

3. Статистика:

| | |
|--|--|
| Количество оказанных индивидуальных консультаций и на какие темы | |
| Перечислите, кому и КАКИЕ социальные услуги были оказаны (конкретные примеры) | |
| Перечислите, кому из участников и что приобреталось в этом месяце (например, медикаменты, подгузники, одежда, школьные принадлежности, другое) | |

4. Какие групповые мероприятия были проведены в этом месяце (включая групповые занятия с психологом и встречи в рамках Клуба наставников), на какие темы, какие

специалисты были привлечены? Обязательно указать дату проведения мероприятия, количество участников на каждом мероприятии

| |
|---|
| 1 |
| 2 |

5. Какие мероприятия проводились в этом месяце в парах. Обязательно указать даты индивидуальных встреч наставников с подопечными:

| Пара | Мероприятия |
|------------------------------|--|
| ФИО наставника и подопечного | Встречи, покупка продуктов, совместный отдых, посещение музеев, театра, занятие спортом, волонтерские проекты и т.п. |
| 1 пара | |
| 2 пара | |
| 3 пара | |
| 4 пара | |
| 5 пара | |
| 6 пара | |
| 7 пара | |

6. Укажите **любые изменения**, которые произошли в программе/проекте за этот месяц (успехи, неудачи конкретных участников)?

| |
|--|
| |
| |
| |

7. Высказывание участника/сотрудника (минимум одно хорошее высказывание) + история успеха + фото (по мере поступления)

| |
|--|
| |
| |

8 Перечислите организации и/или волонтеров, с которыми вы сотрудничали в этом месяце

| |
|--|
| |
| |

9. Приложите, фото мероприятий и участников

**Некоммерческий
Благотворительный
фонд социальных программ
«Мы вместе»**

Юридический адрес:

156000, г. Кострома, Ленина, 10

Фактический адрес:

156002, г. Кострома, ул. Депутатская, д.15 «Г»

т. +7(910)9218500

факс (4942) 47-28-91

www.nbfvmeste.ru

e-mail: yana.arkhipova@vmeste.fund

ОГРН 1104400000100

ИНН 4401106756