

вебинар
**Как помочь подростку приручить страхи и обрести
уверенность**



Как помочь подростку приручить страхи и обрести уверенность

Команда GMI



Ирина Пронькина
МОСКВА

Наставник-эксперт



Лилия Орлова
КАЗАНЬ

Наставник-коуч



Александра Зёлко
КАЛИНИНГРАД

Наставник-психолог

Дата: 12 марта 2021 г.
Время: 15.30-17.00 (МСК)

Как помочь подростку приручить страхи и обрести уверенность

#GMI

Что вас ждет:

- **обсуждение**
- **техники**
- **инструменты**
- **рекомендации**
- **ответы на вопросы**



Как помочь подростку приручить страхи и обрести уверенность

#GMI



Вопрос к просмотру

Как вы думаете какие есть страхи у подростков?

Пишите ответы в менти ссылка в чате

Как помочь подростку приручить страхи и обрести уверенность



Гремлином я называю привычный страх чего-либо. Это особая форма осознанного или бессознательного внутреннего диалога, которая не дает вам предпринять какие-либо действия...



Разновидности



Страх провала

Страх расстроить людей

Страх завершения

Страх мечтать

Как помочь подростку приручить страхи и обрести уверенность

На что влияют страхи

здоровье

самооценка

будущее

А что мы хотим для ребенка?

Помочь на пути к его самореализации

- это основная задача наставнического взаимодействия

Как помочь на пути к его
самореализации?

Мечта + Осознанность +
Действие =
Самореализация*



**ощущение гармонии и счастья, «Я СОСТОЯЛСЯ»*



**МОЖНО ЛИ НАУЧИТЬСЯ
МЕЧТАТЬ?**



Инстинкты

Привычки

Осознанность



REPTILIAN BRAIN



LIMBIC BRAIN

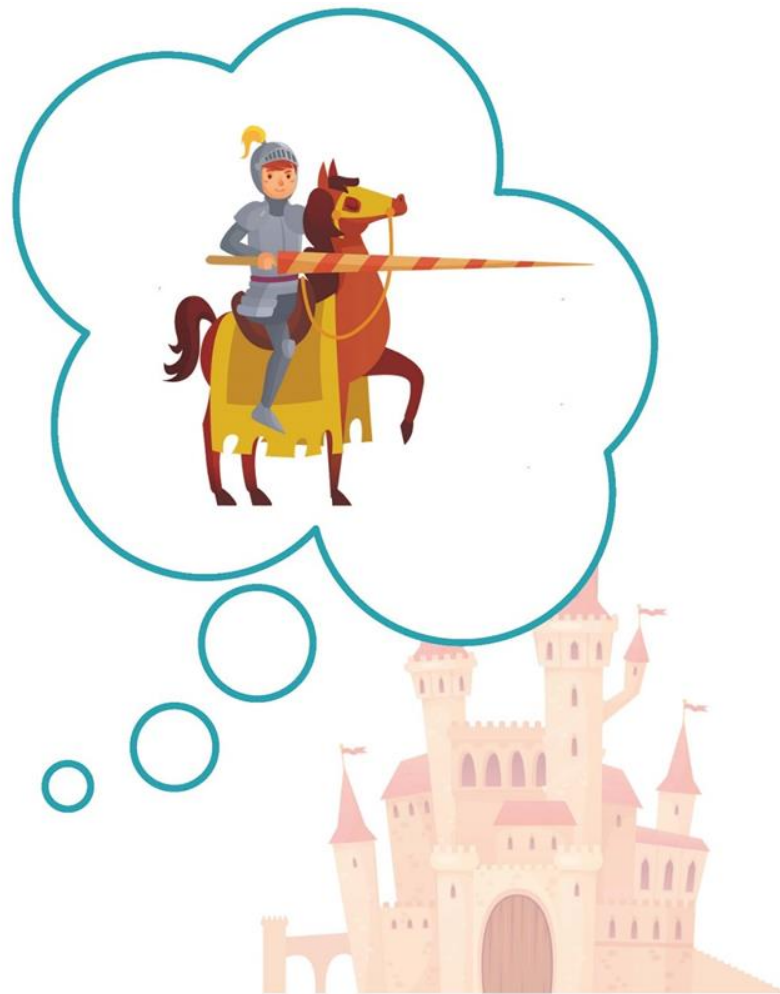
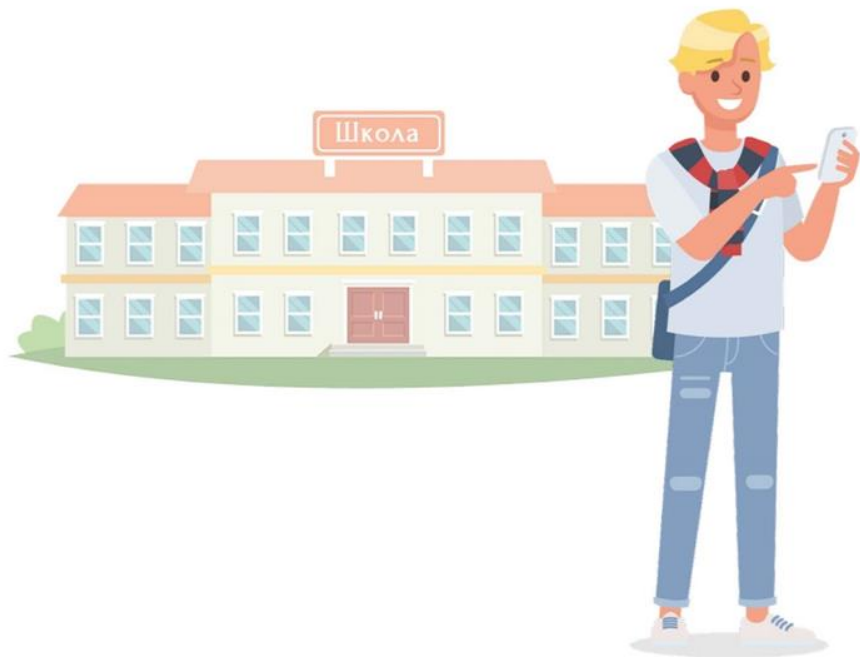


NEOCORTEX



ЧТО МЕШАЕТ НАМ МЕЧТАТЬ?

Родитель может быть наставником?





**Да, любой, если
наставник...**

Как помочь подростку приручить страхи и обрести уверенность

**Девиз родителя-наставника
действуем направляя, а не требуя**

Свобода

Чувство равенства

Благополучие

СКОЛЬКО СВОБОДЫ ДАВАТЬ ДЕТЯМ?

1.ПОЗВОЛИТЬ ИМ САМИМ ВЫБРАТЬ?

ИЛИ

2.ПОДТОЛКНУТЬ К РЕШЕНИЮ, КОТОРОЕ ТОЧНО
ОКАЖЕТСЯ ПОЛЕЗНЫМ В БУДУЩЕМ?

ответы пишите в чат (1,2)

#GMI

СКОЛЬКО СВОБОДЫ ДАВАТЬ ДЕТЯМ?

ПОЗВОЛИТЬ ИМ САМИМ ВЫБРАТЬ

А КАК?

#GMI

Вопросы для осознанного и самостоятельного выбора #GMI

- ✓ Что ты можешь сделать?
- ✓ Какие у тебя есть идеи?
- ✓ Какие у тебя есть альтернативы?
- ✓ Как ты можешь это сделать?
- ✓ Если есть что-нибудь еще, что бы это могло быть?
- ✓ Что уже срабатывало в прошлом?
- ✓ Какие шаги ты мог бы предпринять?
- ✓ Кто бы мог тебе с этим помочь
- ✓ Какими способами можно подойти к решению этой проблемы?
- ✓ Где бы ты мог добыть информацию
- ✓ Что еще ты мог бы сделать?

Завершающий вопрос

У меня есть некоторый опыт в этой сфере. Тебе поможет, если я внесу предложение?

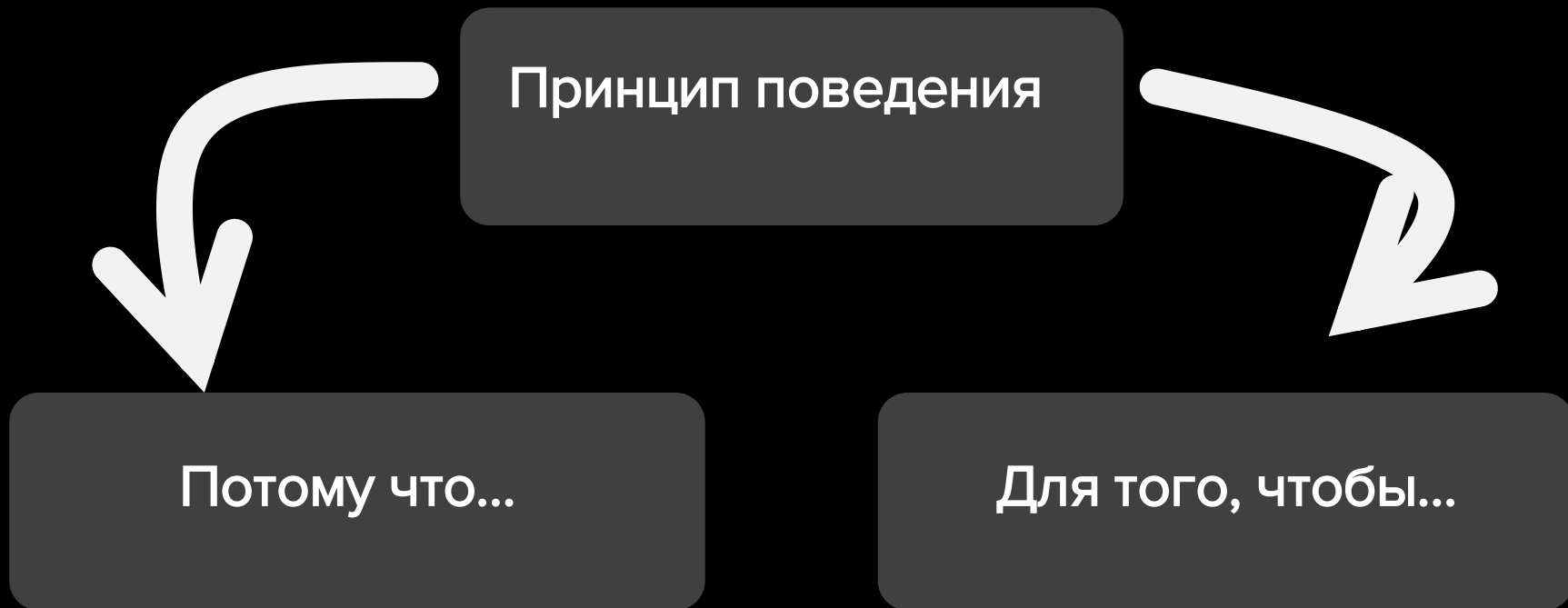
Инструмент

Что выбираем?

Принцип поведения

Потому что...

Для того, чтобы...



2 противоположных принципа поведения

«Потому что»	«Для того, чтобы»
принцип основания	принцип целесообразности
В чем причина?	Для чего? Для какой цели?
РЕАКЦИЯ	АКЦИЯ
Прошлое	Будущее

2 противоположных принципа поведения

«Потому что»

«Для того, чтобы»



Когда стоишь в тупике,
чаще вызывает напряжение, стресс и боль мысли "Потому что"

2 противоположных принципа поведения

«Потому что»

«Для того, чтобы»

Упражнение

**« Обозначь тупиковую ситуацию и напиши аргументы
«Для того, чтобы...»**

Как помогать?

Практиковать навык принятия решений

Верить в него и поддерживать, быть на его стороне

Управлять своими эмоциями

Предлагать и обсуждать альтернативы

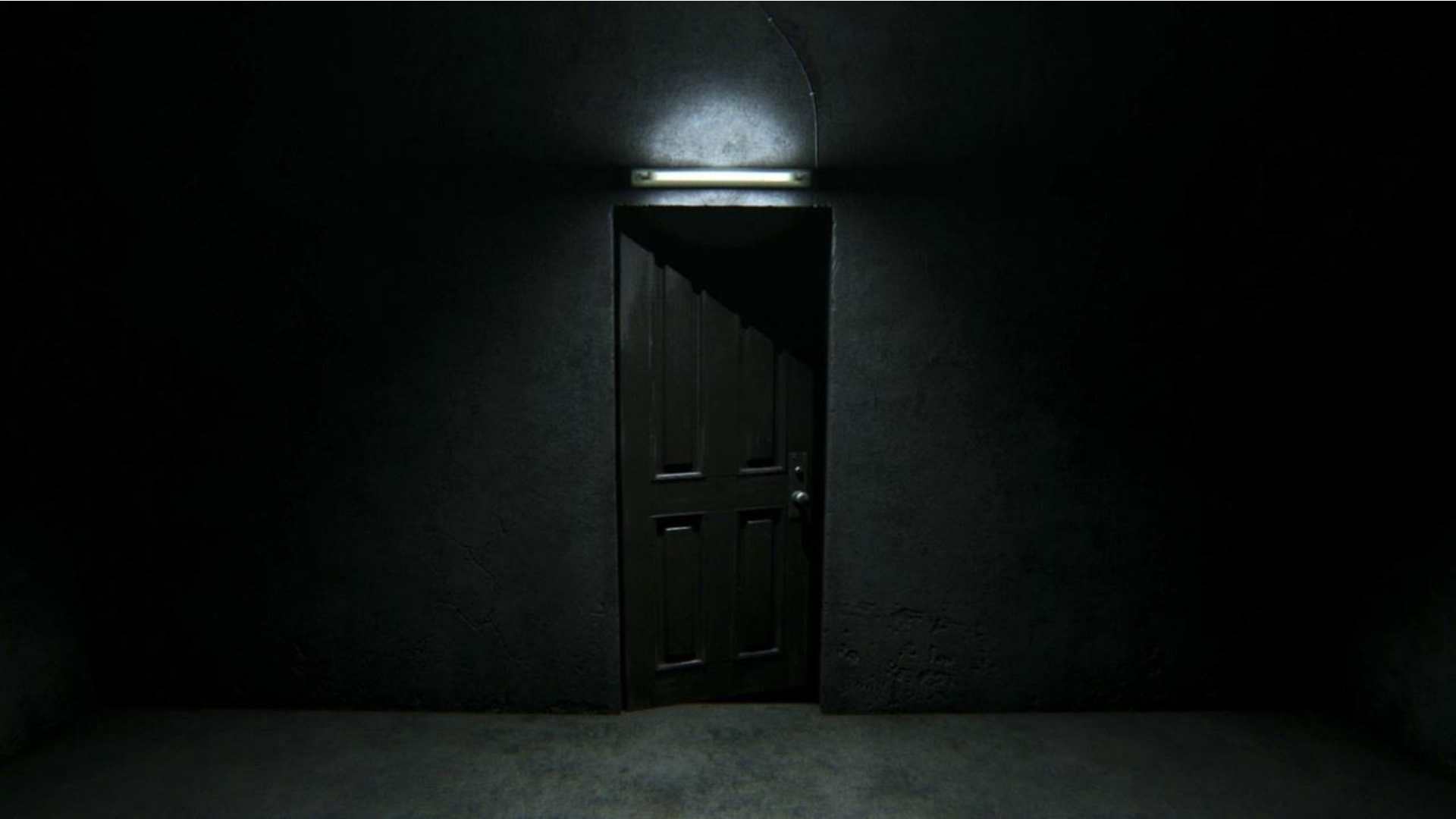
Говорить о своем волнении и причинах

Применять инструменты (тесты, консультации специалистов, литературу, фильмы)

Задавать вопросы

Принимать его точку зрения

Находить сторонников (семья, друзья)



Инструмент

Страхы – это наши охранники, которые повернулись к нам спиной. Это твой ресурс



Разверни их и спроси: какое у тебя было защитное намерение? От чего ты меня защищаешь?



Подружитесь со своим страхом. Представьте, как будто вы разговариваете с каким-то существом, которое и правда хочет вас обезопасить и уберечь



Скажите ему: “Спасибо тебе за то, что ты бережёшь меня. Мне больше в этом вопросе не нужна твоя опека”

Как помочь подростку приручить страхи и обрести уверенность

4 РЕКОМЕНДАЦИИ, КОТОРЫМ СТОИЛО БЫ НАУЧИТЬСЯ

РОДИТЕЛЯМ КАК НАСТАВНИКАМ

«Хорошо, давай послушаем, чего же хочется именно тебе....»

Родители не пытаются влиять на увлечения ребенка

- уважают индивидуальность
- поддерживают выбор
- обеспечивают благотворную *(для начинаний детей)* среду

«Тебе можно получать только пятерки!? Я никогда так не скажу»

Родители понимают, что отличная успеваемость в школе не всегда равна отличной «успеваемости» в жизни

- Развитие личности важнее оценок
- Не стремятся к 100% контролю

«Ничего страшного»

Родители уверены, что ребенок имеет право на ошибку

- не критикуют, когда дети делают ошибки

«Давай вместе подумаем, как еще можно поступить...»

Родители верят в силу «договорных отношений»

**«Есть две вещи, которые родители должны
дать своим детям: корни и крылья»
И.В. Гете**

Для родителей

Вводная интерактивная лекция /
4 часа (2 встречи) по 2 часа / Он-лайн/оффлайн

«Наставничество и родительство»

«Кто такой наставник и зачем
он моему ребенку?»



Ответим на следующие вопросы:

- Что такое "Наставничество?"
- Может ли родитель быть наставником: мифы и реалии?
- Наставник и родитель.
- Родитель - наставник?
- От мечты к целям: честная профориентация

«Портфель наставника»

Цикл тренингов для наставников и тех, кто хочет им стать (проактивные взрослые: педагоги, родители, студенты).

Расписание:

Ответим на следующие вопросы:

- Что должен знать, чем владеть и что уметь наставник?
- В чем мотивация наставника?
- Как осознать собственный опыт и передать опыт другим?
- "Упаковка" наставника - как составить понятное резюме наставника? Или "чем я могу быть полезен?"

При заказе полного цикла тренинга:

- Возможно проведение в формате оффлайн: 24 часа, 3 дня, сертификат.
- Возможно проведение в формате он-лайн: 16 часов, 6 спринтов, сертификат.
- Дополнительная опция: поддержка практиков из сообщества!

- «Кто такой наставник? «Все про мотивацию наставника» или «Почему сегодня модно быть наставником?!»
2-4 часа / он-лайн
- «Портфолио-резюме наставника: Что? Зачем? Как?» или «Как почувствовать свою ценность, уникальность»
2-4 часа / он-лайн
- «Цикл наставничества: от Контакта до Рефлексии» или «Как сделать так, чтобы к тебе захотелось вернуться»
2-4 часа / он-лайн

- «Как быть полезным наставником: техники, приемы, лайфхаки»
2-4 часа / он-лайн
- «Хочу быть наставником: с чего начать?» или «А любой может стать наставником»
2-4 часа / он-лайн
- «Встречи с наставником: структура, дневник, «контракт»»
2-4 часа / он-лайн
- «Код общения наставника: 8 принципов доверия» или «Хочу, чтобы после общения у меня «вырастали крылья»
2-4 часа / он-лайн

«Я -Наставник. Что? Зачем? Как?»

Цикл тренингов для обучающихся
(детей и подростков) –
будущих наставников.

Расписание:

- «Зачем нужны мечты или как САМОопределиться?»
2-4 часа / он-лайн
- «Формула самореализации: как не стать фантазером
или не прожить чужую жизнь»
4 часа 2 спринта (встречи) он-лайн
- «Эмоции как ресурс. Почему эмоции важны?»
2-4 часа / он-лайн
- «Почему важно мечтать подростку и причем тут soft skills?»
2-4 часа / он-лайн



Ответим на следующие вопросы:

- Как посмотреть на себя со стороны?
- Почему иметь наставника - большое преимущество в современном мире?
- Как выбрать и достигать СВОИ цели?
- Как стать наставником для других?

При заказе полного цикла тренинга:

- Возможно проведение в формате оффлайн: 24 часа, 3 дня, сертификат.
- Возможно проведение в формате он-лайн: 16 часов, 6 спринтов, сертификат.
- Дополнительная опция: поддержка практиков из сообщества!

- «Как подростку сделать свой выбор: честная профориентация»
2-4 часа / он-лайн
- «От мечты к целям: как сделать свою достижимую карту целей»
2-4 часа / он-лайн
- «Эффективное планирование или как дойти до конца»
2-4 часа / он-лайн
- «Портфолио-резюме наставника: Что? Зачем? Как?»
3 часа / он-лайн



**EDMENTOR.CENTER -
федеральный
ресурсный центр
наставничества**



КОНТАКТЫ

Пронькина

Ирина Леонидовна

директор федерального ресурсного
центра наставничества EDMENTOR

Phone: +7 926 907-17-14

E-mail: irina.l.pronkina@gmail.com
<https://www.facebook.com/ipronkina>

Готовы к продолжению разговора