

## **6 секретов хорошего наставника**

Наставничество — древнейшая форма обучения, но устаревшей её точно не назовёшь. Это метод передачи знаний и практических умений от старшего к младшему и, что ещё важнее, помощь в социализации, формировании жизненных ценностей и мотивации, позитивный пример. Так как взаимодействие наставника и «наставляемого» происходит в неформальном общении, в обстановке взаимного доверия и не связано с официальными отношениями, то оно максимально эффективно действует на развивающуюся личность. Помогает ребёнку с самоопределением и раскрытием потенциала.

Кто же такой наставник и каждый ли может им быть? Для подростка такой человек может казаться супергероем, но это самый обычный человек, в первую очередь замотивированный помочь и передать свой опыт.

К наставничеству больше подходят образованные и состоявшиеся люди, вместе с тем они должны располагать свободным временем, так как наставничество предполагает систематическое и продолжительное общение. Обладать специальным образованием наставнику не нужно, а вот иметь определённые качества и навыки необходимо.

### **1. Наставник умеет слушать. И говорить**

Найти кого-то, кто будет давать советы или выражать своё мнение, не так трудно, это любят делать все. Гораздо труднее найти того, кто способен не всегда быть на первом плане, любит и умеет слушать других. Он поддерживает зрительный контакт и посвящает наставляемому всё своё внимание. Часто можно помочь, просто выслушав и задав продуманные вопросы. Проговаривая свои собственные мысли, делаясь чувствами, человек исследует себя самого и лучше понимает ситуацию с минимальным вмешательством. Если он чувствует себя понятым и принятым, он более склонен попросить совета в будущем.

Не менее важно умение говорить простым и понятным языком о сложных вещах, быть открытым и искренним при общении обо всём, не только о том, что интересно самому наставнику. Наставничество — это диалог, и взрослый тоже рассказывает о себе, своём опыте и чувствах.

### **2. Наставник проявляет уважение к личности, а не давит**

Хороший наставник не считает, что его точка зрения единственно верная, а способы решения проблем наилучшие из возможных. Также ему не кажется, что наставляемых нужно спасать. Наставники, руководствующиеся чувством уважения и достоинства в отношениях, способны завоевывать доверие. Идеальный наставник — уже состоявшийся в жизни человек, которому не нужно самоутверждаться за счёт неопытных и юных.

Он также терпим к мнениям, взглядам или поведению, отличным от его собственных, даже неприемлемых для него.

### **3. Наставник умеет сопереживать и понимать чувства других**

Эффективные наставники могут сопереживать, не испытывая при этом жалости. Для сочувствия не обязательно иметь идентичный жизненный опыт. Эмпатия помогает наставнику понимать настроение подростка даже в те моменты, когда ему самому трудно выразить себя словами.

Вместе с тем наставник не должен обладать слишком высоким уровнем эмпатии, чрезмерная эмоциональная отзывчивость может быть использована против него эгоистически воспитанным подростком и помешать наставнику проявить твёрдость там, где это необходимо.

### **4. Наставник видит решения, возможности и... препятствия**

Эффективные наставники способны балансировать между реалистичным взглядом на жизнь и серьёзные проблемы, критическим мышлением и в то же время оптимизмом при поиске таких же реалистичных решений. Они способны придать смысл кажущемуся беспорядку проблем и указать разумные альтернативы.

В целом они вселяют веру в позитивное будущее. В то, что трудом можно добиться исполнения своей мечты, а искренностью и добротой — хорошего отношения окружающих, но не боятся говорить о реальных трудностях на любом пути.

### **5. Наставник помогает меняться к лучшему, умея меняться сам**

Гибкость, быстрая оценка ситуации и принятие необходимых решений, лёгкое переключение с одного способа действий на другой также необходимы для эффективного наставничества.

Менторы признают, что отношения требуют времени для развития и что общение является улицей с двусторонним движением. Они готовы узнавать своих наставляемых, их интересы (музыка, стиль, философия) и даже меняться под влиянием отношений с подростком.

### **6. Наставник крепко стоит на ногах и умеет справляться со стрессом**

Наставничество — удивительный опыт, безусловно, меняющий жизнь не только подростка, но и взрослого. Конечно, кроме радостей и приятных открытий на этом пути будут и сложности, поэтому наставник должен быть эмоционально устойчив, сохранять адекватность в непростых ситуациях, уметь адаптироваться к ним и отлично контролировать свои эмоции.

Спокойный и уверенный, он опора и пример не только для подростка, но и для родителей, которым он сможет при необходимости донести: к наставнику ревновать не нужно, он не заменяет семью и не ставит под вопрос её авторитет, а, наоборот, прямо или косвенно налаживает отношения подростка с родителями.