

МЕНТОРИ

инициатива Рыбаков Фонда

*Рабочая тетрадь*

*№ 6*



**МЕЧТЫ**

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

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

*рабочая тетрадь №1 "Введение в наставничество";*

*рабочая тетрадь №2 "Доверие";*

*рабочая тетрадь №3 "Родитель";*

*рабочая тетрадь №4 "Наставнические встречи";*

*рабочая тетрадь №5 "Эмоции";*

*рабочая тетрадь №6 "Мечты";*

*рабочая тетрадь №7 "Цели";*

*рабочая тетрадь №8 "Планы".*

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

## Тренинг “Рабочая тетрадь наставника: от доверия до мечты”

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

Чем мы будем заниматься на тренинге:

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

## Интенсив “Конструктор системы наставничества”

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

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

### По всем вопросам участия в предстоящем тренинге или интенсиве:

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

### По вопросам организации корпоративного тренинга или интенсива:

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

## *Дорогой наставник!*

Подростковый возраст – важный и сложный этап в жизни человека. Период сомнений в себе, самоутверждения и самоопределения. Наставничество направлено на то, чтобы помочь подростку справиться с задачами профессионального и социального развития.

В подростковом возрасте активно развивается воображение, что дает импульс к творчеству – написанию песен, стихов. Потребности и чувства подростка выплескиваются в воображаемой ситуации, то есть мечты позволяют ему лучше осознавать собственные влечения, эмоции и представлять свое будущее.

Помимо того, что подростку необходимо научиться мечтать, ему также важно научиться претворять свои мечты в реальность. Для этого нужно освоить такие навыки, как постановка целей, создание плана по их реализации и выполнение поставленных задач.

**Цель тетради – дать наставнику инструменты, которые позволят развить нужные навыки у подростка.  
Тема этого выпуска – «МЕЧТЫ»!**

# ИНСТРУКЦИЯ

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

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

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

# ЧТО ВАС ЖДЕТ В ЭТОЙ ТЕТРАДИ

I. ЧТО ТАКОЕ РЕСУРСЫ ЧЕЛОВЕКА? 2

II. КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СВОИМИ РЕСУРСАМИ 17

III. ЗАЧЕМ НУЖНЫ МЕЧТЫ 34

IV. ЧТО ТАКОЕ КРЕАТИВНОСТЬ  
И КАК ЕЮ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ 49

V. КАК ПОНЯТЬ СВОИ ИСТИННЫЕ МЕЧТЫ 76

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 112

A blue scribbled circle containing text.

I.

**ЧТО ТАКОЕ  
РЕСУРСЫ  
ЧЕЛОВЕКА?**

# ВВЕДЕНИЕ

Глава посвящена ресурсам – важному условию осуществления деятельности и достижения запланированных результатов. Ресурсы являются факторами успешности поведения человека в процессе преодоления трудностей.

В подростковом возрасте, когда продолжается формирование собственного Я, важно найти и осознать свои возможности и особенности, сильные качества личности, которые будут способствовать достижению целей.

Упражнения, собранные в данном разделе, не только помогут подростку понять его внутренние и внешние ресурсы, но и научат мобилизовать их для решения жизненных задач.



# СЛОВА ВЕЛИКИХ

Человек лишь тогда чего-то добивается,  
когда он верит в свои силы

**Андреас Фейербах**

# ЧТО ВЫ ПОНИМАЕТЕ ПОД СЛОВОМ **«РЕСУРСЫ»**?

Ресурсы для человека – это...

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

# ПРЕДЛАГАЕМ ПОРАЗМЫШЛЯТЬ...

**1. Я отличаюсь от других тем, что...**

---

---

---

---

**2. Наиболее легко и естественно мне удастся...**

---

---

---

---


**3. Что поддерживает меня, воодушевляет и напоминает мне о том, что я хороший?**

---

---

---

---



Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# ПРЕДЛАГАЕМ

## ПОРАЗМЫШЛЯТЬ...

**4. Я справляюсь с трудностями, потому что...**

---

---

---

---

**5. Когда я сомневаюсь, я вспоминаю, что...**

---

---

---

---

**6. Меня радует...**

---

---

---

---

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# ПРЕДЛАГАЕМ ПОРАЗМЫШЛЯТЬ...

**7. Я верю в...**

---

---

---

---

**8. Я горжусь собой за...**

---

---

---

---

**9. Что больше всего меня волнует и трогает?**

---

---

---

---



# ЧТО ВАЖНОГО ВЫ УЗНАЛИ ДЛЯ СЕБЯ?

Подумайте, что из названного в ответах является Вашим личным ресурсом, который помогает Вам в трудных ситуациях.

**Запишите варианты.**

---

---

---

---

---

---

---

---

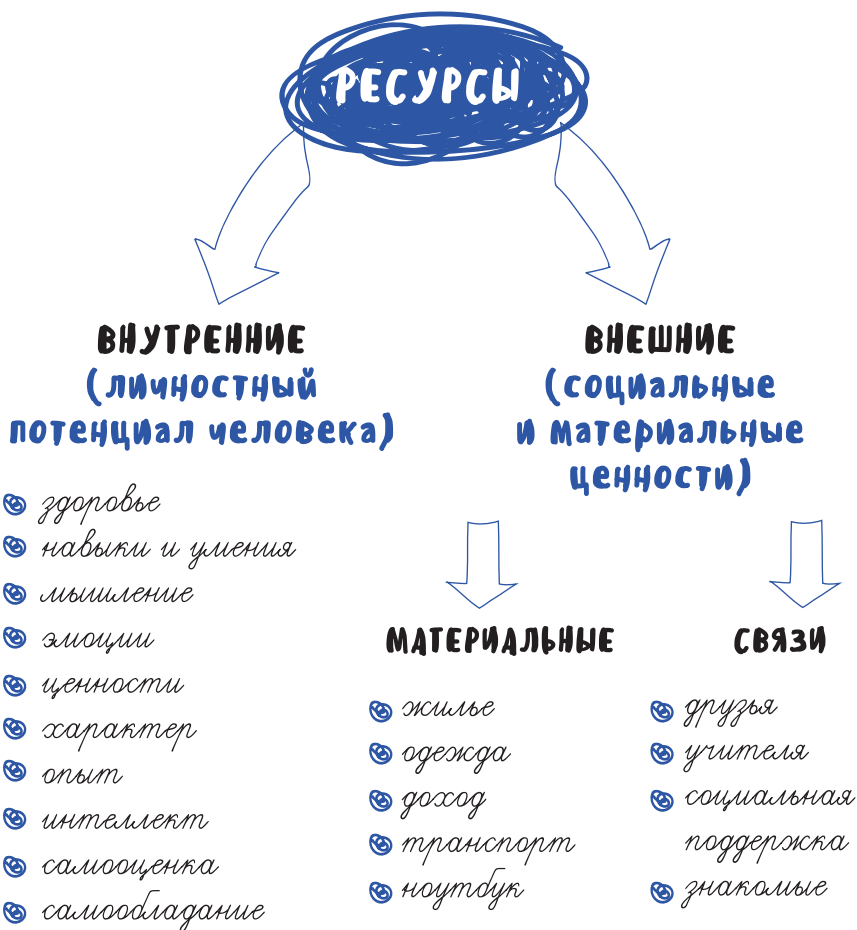
Можно использовать в работе с наставляемым

# РЕСУРСЫ ЕСТЬ У ВСЕХ

Каждый человек обладает жизненными ресурсами, которыми может распоряжаться и обеспечивать определенные процессы. Благодаря ресурсам реализуются потребности в выживании, безопасности, комфорте, социализации и самореализации.

Потеря ресурсов влечет за собой потерю личного благополучия и переживается как состояние психологического стресса, что негативно сказывается на физическом и психическом здоровье.

# КАКИЕ БЫВАЮТ РЕСУРСЫ



Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым




# ВНУТРЕННИЕ И ВНЕШНИЕ РЕСУРСЫ

Внутренние и внешние ресурсы тесно связаны между собой, поэтому при утрате одних постепенно происходит утрата других.

Чем больше у человека приобретенных внутренних ресурсов, тем выше его способность восстанавливать внешние ресурсы, тем больше его сопротивляемость среде, сильнее субъектность, воля, самоэффективность, стрессоустойчивость при сохранении целостности личности. Внутренние ресурсы не заменяют внешние, а позволяют их приобретать, обеспечивая возможность справляться с трудностями.

Человек – существо социальное, и суть его жизни – во взаимодействии с социумом, поэтому он должен найти подходящую среду и вступить с ней во взаимообмен, обеспечивать с ее помощью все свои потребности, от низших до высших, нарастить внешние ресурсы, иначе через какое-то время внутренний потенциал будет исчерпан.

Подростку важно понимать баланс внутренних и внешних ресурсов.



Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# ПЕРЕЧИСЛИТЕ СВОИ РЕСУРСЫ

Перечислите Ваши ресурсы в каждом из блоков.

	Группа 1	Группа 2	Группа 3
Название	Внутренние	Материальные	Связи
Ваши ресурсы	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.
	4.	4.	4.
	5.	5.	5.
	6.	6.	6.
	7.	7.	7.
	8.	8.	8.
	9.	9.	9.

Можно использовать в работе с наставляемым

# КРАТКО ОБ УПРАЖНЕНИЯХ

*Выполняя упражнения из данного раздела, наставляемый научится классифицировать существующие ресурсы. Это необходимо для того, чтобы четко понимать свои возможности и легко находить им применение, а столкнувшись со сложной ситуацией, быстро реагировать на происходящее, применяя подходящий ресурс.*

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

1

2

3

4

5

**ЧТО ВАЖНОГО ВЫ УЗНАЛИ ДЛЯ СЕБЯ?**

# ВАШИ ВОПРОСЫ

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

1.

2.

3.

4.

5.





II.

КАК

ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

**СВОИМИ**

**РЕСУРСАМИ**

# ВВЕДЕНИЕ

В подростковом возрасте ребенок много размышляет, анализирует свои недостатки, что может мешать поиску ресурсов. Наставник, как более взрослый и опытный, может помочь подростку увидеть его сильные стороны, научиться на них опираться и использовать в обычной жизни.

Для этого важно понимать, какие бывают ресурсы и как ими пользоваться. Мы рекомендуем внимательно поработать над этим блоком, так как он поможет Вам легче справляться с трудностями и находить опору в себе.

Упражнения, собранные в этом разделе, направлены на поиск ресурсного потенциала. Поддерживая ребенка в этом процессе, наставник подсказывает ему, в каком направлении можно искать свои сильные стороны.

По окончании работы с блоком у наставляемого должен быть список собственных осознанных ресурсов, который повысит самооценку подростка, даст ему веру в то, что он имеет потенциал для реализации своих идей.

# ВАШИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

Сильные стороны – это ценности, которые человек принимает в себе и любит. Понимание их дает чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, помогает выстоять в трудную минуту.

Помогите подростку увидеть его сильные стороны, объясните, что при их формулировке не нужно умалять свои достоинства. В список необходимо включать все, даже не самые очевидные качества.

Когда наставляемый обретет мечту, знание своих сильных сторон поможет ему в осуществлении желаемого.



## Упражнение «СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ»

**Шаг 1.** Составьте список своих сильных сторон. Сначала записывайте все, что придет в голову: позитивные качества, способности, таланты, достоинства, успехи, увлечения, склонности, особенности, интересы.

*Например, Вы прекрасно готовите, со вкусом одеваетесь и отличаетесь высокой организованностью.*

**Шаг 2.** Теперь подумайте, что Вы чувствуете, когда проявляете эти качества и занимаетесь тем, в чем Вы сильны. вспомните, получаете ли Вы за это признание, награду, похвалу.

**Заполните таблицу на следующей странице.**

# ВАШИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

Ваши сильные стороны	Что Вы чувствуете, используя это качество, навык?	Что Вы получаете, проявляя эту свою сильную сторону?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

Можно использовать в работе с наставляемым

# ВАШИ ДОСТИЖЕНИЯ

Вспомните свои достижения и успехи на протяжении всей жизни. Составьте список из 25 пунктов.

Не забывайте, что для каждого человека достижения субъективны, поэтому Вы можете сравнивать себя только с самим собой в прошлом. Вы можете указать любые ситуации из жизни, в которых Вы проявили силу, умения, волю, смекалку, доброту, терпение, смелость и т. д. Это может быть что угодно, главное – чтобы это было для Вас важным именно в тот период времени.

# ВАШИ ДОСТИЖЕНИЯ

1.

15.

2.

16.

3.

17.

4.

18.

5.

19.

6.

20.

7.

21.

8.

22.

9.

23.

10.

24.


11.

25.

12.

13.

14.



Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# ВАША УНИКАЛЬНОСТЬ

*Запишите 7 признаков и/или черт, которые отличают Вас от других и уникально сочетаются в Вас.*

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# НЕДОСТАТОК – ТОЖЕ РЕСУРС?

В одном столбце таблицы перечислите 5 своих самых больших недостатков, а в другом – укажите, в какой ситуации, при каких обстоятельствах, какому человеку Ваши недостатки могли бы помочь.

Недостатки	Какие в них есть плюсы? Как я могу их использовать с пользой, в каких ситуациях? Когда мне уже это помогало?
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Можно использовать в работе с наставляемым

# ВЫВОДЫ ИЗ УПРАЖНЕНИЙ

*Запишите мысли, которые возникли у Вас  
после выполнения упражнений.*

**1.**

**2.**

**3.**

*Запишите чувства, которые у Вас вызвали  
эти упражнения.*

**1.**

**2.**

**3.**

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# МОИ РЕСУРСЫ

Вернитесь к таблице с ресурсами и добавьте в них те, которые Вы осознали по результатам всех выполненных упражнений.

	Группа 1	Группа 2	Группа 3
Название	Внутренние	Материальные	Связи
Ваши ресурсы	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.
	4.	4.	4.
	5.	5.	5.
	6.	6.	6.
	7.	7.	7.

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым



# КАК МОИ **РЕСУРСЫ** МОГУТ МНЕ ПОМОЧЬ?

Вспомните трудные ситуации, с которыми Вы сталкивались недавно или в прошлом. Опишите их. Выделите в них сложности, которые Вы не знали, как преодолеть.

## Ситуация 1

### **Описание:**

---

---

---

---

### **Трудности:**

---

---

---

---

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

## Ситуация 2

**Описание:**

---

---

---

---

**Трудности:**

---

---

---

---

## Ситуация 3

**Описание:**

---

---

---

---

**Трудности:**

---

---

---

---

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# КАК МОИ РЕСУРСЫ МОГУТ МНЕ ПОМОЧЬ?

В первом столбце перечислите ситуации. Затем подумайте, как Вы могли бы использовать свои ресурсы в каждой из них.

Ситуация	Ресурс	Способ использования
1.		
2.		
3.		

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# КРАТКО ОБ УПРАЖНЕНИЯХ

*Выполняя упражнения из данного раздела, наставляемый научится классифицировать существующие ресурсы. Это необходимо для того, чтобы четко понимать свои возможности и легко находить им применение, а столкнувшись со сложной ситуацией, быстро реагировать на происходящее, применяя подходящий ресурс.*

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

1

2

3

4

5

**ЧТО ВАЖНОГО ВЫ УЗНАЛИ ДЛЯ СЕБЯ?**

# ВАШИ ВОПРОСЫ

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

1.

2.

3.

4.

5.





III.

ЗАЧЕМ  
НУЖНЫ

**МЕЧТЫ**

# ВВЕДЕНИЕ

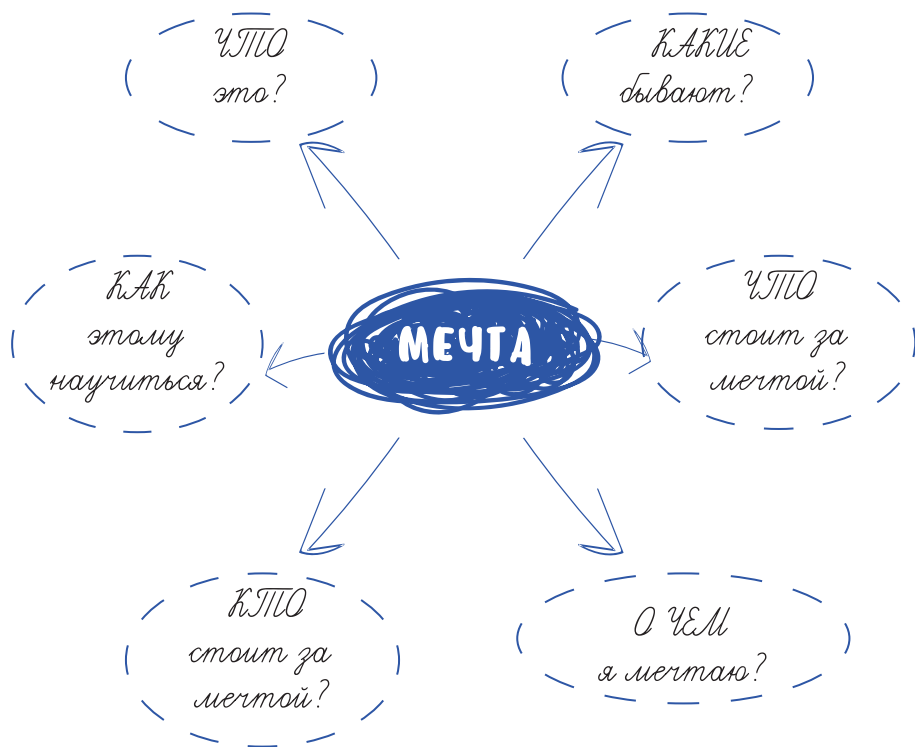
Вы переходите к важному разделу, призванному в первую очередь убедить Вас в большой ценности мечты. Информация и упражнения, которые Вы здесь найдете, позволят увидеть, что мечты и их реализация жизненно необходимы человеку.

Часть блока посвящена таким важным понятиям, как воображение и креативность. Выполняя упражнения, Вы сможете улучшить свою способность мечтать, чтобы как можно ярче представлять себе желаемое.

Для завершения формирования Вашей мечты мы включили в раздел информацию о модели личности. Данный материал поможет понять, какие мечты продиктованы действительно Вашими желаниями, а какие – навязаны извне.



# ЧТО Я УЗНАЮ О МЕЧТЕ





# О ЧЕМ ВЫ МЕЧТАЕТЕ?

Ответьте на вопросы:

**1. Какие чувства у Вас вызвало предыдущее упражнение?**

---

---

---

---

**2. Насколько Вам легко было сформулировать свою мечту?**

---

---

---

---

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# ЗАЧЕМ НУЖНА МЕЧТА?

*Напишите, какую роль в Вашей жизни играет мечта.*

---

---

---

---

*К чему побуждает мечта?*

---

---

---

---

*От чего защищает мечта?*

---

---

---

---

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# Что такое МЕЧТА?

Мечта – это результат особой работы воображения, самостоятельное создание новых образов на основе существующего опыта.

Мечты имеют следующие особенности:

- ☺ *яркий, живой, конкретный характер образа, со многими деталями и частностями;*
- ☺ *слабая выраженность конкретных путей к осуществлению мечты, представление этих путей и средств в самых общих чертах (пока в виде некоторой тенденции);*
- ☺ *эмоциональная насыщенность образа, его привлекательность для мечтающей личности;*
- ☺ *творческий характер образа, ярко выраженные черты того нового, что ждет своего осуществления.*

# ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО МЕЧТАТЬ ПОДРОСТКУ?

*Как Вы думаете, почему подростку необходимо уметь мечтать? Запишите свои идеи.*

1.

2.

3.

4.

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# КАКИЕ БЫВАЮТ МЕЧТЫ

## 1. Мечта мотивирующая

Дает возможность удерживать цель, так как в процессе мечтания создаются внутренние модели желаемого будущего, которые обладают большой побуждающей силой.

## 2. Мечта помогающая

Способ разрядки возникшего напряжения, замещение реального действия, поведения – как способ уйти от реального совершения того, что связано со слишком большим риском или трудом. Например, существуют исследования, показавшие, что после того, как человек в воображении выражает агрессию, реальная агрессивность уменьшается.

# ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО МЕЧТАТЬ ПОДРОСТКУ?

**1.** Мечта мотивирует подростка трудиться и преодолевать трудности ради желаемого результата.

**2.** Погружаясь в мечты, подросток условно, в безопасном виде примеряет на себя образ взрослого и то, что происходит с таким взрослым.

**3.** Мечта для подростка – возможность моделировать свое будущее и себя в нем.

**4.** Мечта играет роль психологической защиты от конфликтов и противоречий в реальной жизни, помогает справляться с ситуациями и выдерживать условия, в которые попал ребенок.



# НАРИСУЙТЕ СВОЮ МЕЧТУ

*Теперь изобразите свою мечту.  
Рисуйте как умеете,  
не глядя на технические аспекты рисунка.*


Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# КАК НАУЧИТЬСЯ МЕЧТАТЬ?

*Вы описали и нарисовали мечту.  
Посмотрите на нее еще раз и ответьте на вопросы.*

**1.** Удалось ли Вам передать то, о чем Вы мечтаете, в деталях и со всеми особенностями?

**2.** Что нового Вы узнали про себя через мечту?



Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# КРАТКО ОБ УПРАЖНЕНИЯХ

*Данные упражнения направлены на знакомство с мечтой, ее первое исследование и приближение к ней.*

*Подростку может быть трудно сразу начать мечтать или говорить о желаемом. Поддерживайте его в этом, делитесь своими мечтами, приводите примеры того, о чем мечтали другие люди, рассказывайте, как это помогло им в жизни.*

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

1

2

3

4

5

**ЧТО ВАЖНОГО ВЫ УЗНАЛИ ДЛЯ СЕБЯ?**

# ВАШИ ВОПРОСЫ

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

1.


2.

3.

4.

5.





IV.

ЧТО ТАКОЕ

КРЕАТИВНОСТЬ

**И КАК ЕЮ**

**ПОЛЬЗОВАТЬСЯ**

# КАК НАУЧИТЬСЯ МЕЧТАТЬ? РАЗВИВАЙТЕ ВООБРАЖЕНИЕ!

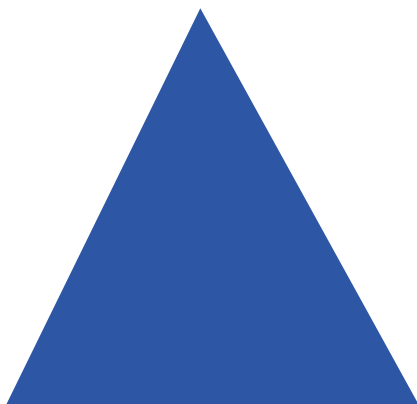
Мечта – это деятельность, которая имеет конкретный продукт. Этому можно научиться, как и любой другой деятельности, так как мечта – особый вид работы воображения, которое можно развивать.

Воображение формируется у детей на базе их восприятия. Обогащая опыт восприятия и специальных наблюдений ребенка, взрослый тем самым обогащает и развивает его воображение.

Для развития воображения в любом возрасте следует стимулировать те участки мозга, которые отвечают за жизненный опыт. Чем разнообразнее стимулы, поступающие извне, тем лучше воображение.

Какой у вас уровень **воображения**?

*Дорисуйте фигуру.*



Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым



# Какой у вас уровень **воображения**?

Итак, определяем уровень Вашего воображения.

## Невысокий уровень воображения

Контур геометрической фигуры используется как основная деталь; рисунок простой, без дополнений и представляет собой одну фигуру (рис. 1).

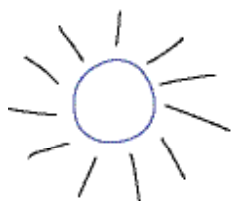
## Средний уровень воображения

Контур использован как основная деталь, но рисунок имеет дополнительные части и детали (рис. 2).

## Высокий уровень воображения

Рисунок представляет собой сюжет, в котором контур геометрической фигуры использован как одна из деталей и потерял основное значение (рис. 3).

*Рис. 1*



*Рис. 2*



*Рис. 3*



# КАК РАЗВИВАТЬ ВООБРАЖЕНИЕ?

*Перечислите 5 вариантов того, что Вы можете делать  
в повседневной жизни, чтобы развить воображение.*

1

2

3

4

5

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# КАК РАЗВИВАТЬ ВООБРАЖЕНИЕ?

Для развития воображения каждый день и в любом возрасте необходимо:

- ☺ *общаться с большим количеством людей, участвовать в разнообразных общественных мероприятиях;*
- ☺ *читать: книга – прекрасный тренажер для воображения;*
- ☺ *выбирать неизведанные пути (это касается не только новых маршрутов от работы/школы/магазина домой, но и методов принятия решений);*
- ☺ *расширять картину мира: в бытовом общении старайтесь поставить себя на место другого и увидеть мир его глазами.*

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

*Упражнение для*

## **РАЗВИТИЯ ВООБРАЖЕНИЯ**

Представьте, что Вам удалось переместиться в будущее на 10 лет и встретить самого себя. Обратитесь к себе с вопросами и запишите ответы.

Что с Вами происходит?

---

---

---

---

Как Вы проводите свой день? Опишите его как можно подробнее.

---

---

---

---

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

*Упражнение для*

## **РАЗВИТИЯ ВОООБРАЖЕНИЯ**

Представьте, что у Вас появилась свободная неделя.  
Запишите 15 вариантов того, чем Вы могли бы заняться.

1.

9.

2.

10.

3.

11.

4.

12.

5.

13.

6.

14.

7.

15.

8.

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# КРАТКО ОБ УПРАЖНЕНИЯХ

*Упражнения этой части раздела не только развивают воображение, но и способствуют формированию мечты.*

*Выполняя задания, Вы можете корректировать образ желаемого будущего, открывать для себя новые интересные возможности и идеи.*

*Важно погрузиться в задания с головой, отбросив сомнения и не думая о вероятных ограничениях в реализации.*

*В дальнейшем результаты можно дополнять (например, размышляя над вопросами в свободное время, когда Вы отдыхаете).*

# ВООБРАЖАЙТЕ, ВЫХОДЯ ЗА РАМКИ!

Чтобы эффективнее выполнить следующее задание, необходимо уметь выходить за рамки, то есть обладать способностью создавать что-то принципиально новое, отклоняясь от традиционных схем и устоявшихся систем мышления, быть восприимчивым к новым идеям и неожиданным решениям. Перечисленные способности можно обозначить одним словом – «*креативность*».

*Креативность* пригодится Вам, чтобы мечтать на всю катушку, а главное, воплощать свои мечты в жизнь.

Как известно, люди рождаются креативными, но социум вносит коррективы в их способность.

# ВЫХОДИТЕ ЗА РАМКИ!

Придумайте как можно больше применений для вещей.

*Ветка*

*Дверь*

*Плед*

*Пушист*

*Блокнот*

*Стул*

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым



# СЛОВА ВЕЛИКИХ

## КРЕАТИВНОСТЬ МОЖНО РАЗВИВАТЬ

Креативность – это просто создание связей между вещами. Когда творческих людей спрашивают, как они что-то сделали, они чувствуют себя немного виноватыми, потому что они не сделали ничего на самом деле, а просто заметили. Они смогли связать разные кусочки своего опыта и синтезировать что-то новое

**Стив Джобс**

# ГЕНЕРИРУЙТЕ МЫСЛИ

Вам дана пара слов: ЗВЕНЕТЬ – ВИДЕТЬ.  
Попробуйте найти нечто общее между ними,  
сопоставляйте их, сравнивайте, анализируйте, ищите  
взаимосвязи. Придумайте и запишите невероятную,  
даже сумасшедшую историю, которая бы связывала  
эти два понятия.

---

---

---

---

---

---

---

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# ТРЕНИРУЙТЕ ВОСПРИЯТИЕ

*Выберите в комнате любой предмет, который привлечет Ваше внимание. Запишите слово.*

Перечислите 5 прилагательных, которые больше всего подходят к выбранному слову.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Перечислите 5 прилагательных, которые абсолютно не подходят к выбранному слову.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



# И СНОВА ВЫХОДИТЕ ЗА РАМКИ!

Предлагаем Вам  
спроектировать дом.

**Шаг 1.** Запишите 10 любых существительных:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Эти слова – 10 обязательных условий, согласно которым Вы проектируете дом.

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# И СНОВА ВЫХОДИТЕ ЗА РАМКИ!

Предлагаем Вам  
спроектировать дом.

**Шаг 2.** *Спроектируйте дом согласно 10 условиям, перечисленным Вами выше.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Пример:** *Мандарин:* согласно этому условию сделаем стены дома оранжевыми. *Стакан:* стеклянная крыша. *Пустыня:* песочница возле дома. *Вода:* пруд перед домом. *Палка:* деревянный забор. *Звездочет:* занавески со звездным рисунком. *Дракон:* камин. *Помидор:* красные рыбки в пруду. *Мяч:* круглые окна. *Кошка:* звонок на двери, издающий звук «мяу».

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# КРАТКО ОБ УПРАЖНЕНИЯХ

*Упражнения этого блока помогают научиться смотреть на проблемы под разным углом, находить необычные варианты их решения, развивают способность к импровизации и спонтанности, которые пригодятся не только для формирования мечты, но и для ее реализации.*

*Если раньше Вам было трудно мечтать, данные упражнения выведут Вас из творческого ступора и разовьют умение мыслить нестандартно.*

*Задания напоминают игру и призваны снизить напряжение, чтобы Вы смогли увидеть новые возможности в обычных вещах.*

*Упражнения можно использовать в работе с подростком, в том числе в качестве эмоциональной разгрузки.*



Вы сформулировали то, о чем мечтаете  
сейчас. А что стало с Вашими  
**ДЕТСКИМИ МЕЧТАМИ?**

*Вспомните и запишите, о чем Вы мечтали в детстве.*

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым



# КАК ВЫ РЕАЛИЗОВАЛИ ДЕТСКИЕ МЕЧТЫ?

Возможно, не все мечты сбылись, но они точно оставили след в Вашей жизни. Подумайте, как они трансформировались, во что преобразовались, каким образом Вы их смогли реализовать. Вы наверняка постепенно воплощаете их в жизнь, но, возможно, неочевидным на первый взгляд способом. Например, Вы мечтали стать ветеринаром, а во взрослой жизни приютили животное или жертвуете средства в помощь приютам для бездомных собак и т. д. Хотели стать учителем, а теперь Вы старший менеджер и обучаете персонал или ведете тренинги. Представляли себя певцом, а теперь поете под караоке.

Мечта	Реализация
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# ЧТО СТОИТ ЗА МЕЧТОЙ?

Теперь, глядя на свои мечты и их воплощение, подумайте, что общего между ними, что их объединяет, что за ними стоит. Ниже приведены примеры того, как разные люди реализовали одну и ту же мечту.

Мечта	Реализация	Что объединяет
<b>Стать ветеринаром</b>	Завел 2 собаки	Забота о животных
	Финансирую приюты для бездомных животных	Помощь животным
<b>Стать певцом</b>	Читаю лекции в вузе	Выступление перед публикой
	Веду тренинги личностного роста	Возможность донести свои мысли
<b>Стать режиссером</b>	Организирую праздники	Воплощение в жизнь любой идеи
	Веду видеоблог	Постановка и съемка видео

Можно использовать в работе с наставляемым

# ЧТО СТОИТ ЗА МЕЧТОЙ?

Вы можете переписать результаты из предыдущего упражнения либо, опираясь на его данные, заполнить только графу «Что объединяет».

Мечта	Реализация	Что объединяет
<b>1.</b>		
<b>2.</b>		
<b>3.</b>		
<b>4.</b>		
<b>5.</b>		

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

## Упражнение «10 ЖИЗНЕЙ»

Теперь представьте, что у Вас 10 жизней. В каждой из них Вы можете быть кем угодно, жить в любой стране и в любую эпоху. Нет никаких ограничений и препятствий!

Подумайте, кем Вы себя видите, и перечислите 10 вариантов. Затем запишите для каждого по 3 емких формулировки, отражающих суть выбранной жизни именно для Вас.

**Например:** врач – спасать жизни, придумывать лекарства, лечить детей.

Профессия/роль	3 глагола (суть этой роли именно для меня, что меня в ней привлекает, что мне нравится делать в этой профессии, каким я могу в ней быть, что иметь)
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Можно использовать в работе с наставляемым

## Упражнение «10 ЖИЗНЕЙ»

Профессия/роль	3 глагола (суть этой роли именно для меня, что меня в ней привлекает, что мне нравится делать в этой профессии, каким я могу в ней быть, что иметь)
<b>6.</b>	
<b>7.</b>	
<b>8.</b>	
<b>9.</b>	
<b>10.</b>	

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# КРАТКО ОБ УПРАЖНЕНИЯХ

*Данные упражнения позволяют мобилизовать творческий потенциал и применять его для детализации мечты подростка. Это позволит наставнику более глубоко заглянуть в мир ребенка, понять, что именно является для него важным, а также выбрать направление, в котором строить дальнейшую работу с ребенком.*

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

1

2

3

4

5

**ЧТО ВАЖНОГО ВЫ УЗНАЛИ ДЛЯ СЕБЯ?**

# ВАШИ ВОПРОСЫ

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

1.

2.

3.

4.

5.







КАК ПОНЯТЬ

СВОИ **ИСТИННЫЕ**

**МЕЧТЫ**

# ВВЕДЕНИЕ

Вы научились фантазировать и мечтать, а также фиксировать свои идеи. Теперь пришло время чуть глубже заглянуть в мир желаемого и определить, что же за ним стоит. Это поможет Вам и подростку лучше разбираться в том, что на самом деле нужно для реализации мечты, и понимать, есть ли более простые и понятные пути ее достижения.

# МЕЧТА – ПОМОЩЬ В ПОНИМАНИИ СВОИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Мечта – это часть Вас, проявление Вашего внутреннего мира. Осознание желаемого помогает в понимании своих потребностей, принятии себя и своих нужд.

Проявление активности человека, а соответственно, его жизнедеятельность и целенаправленная деятельность напрямую зависят от наличия у него какой-либо **потребности** (или нужды), которая требует удовлетворения.

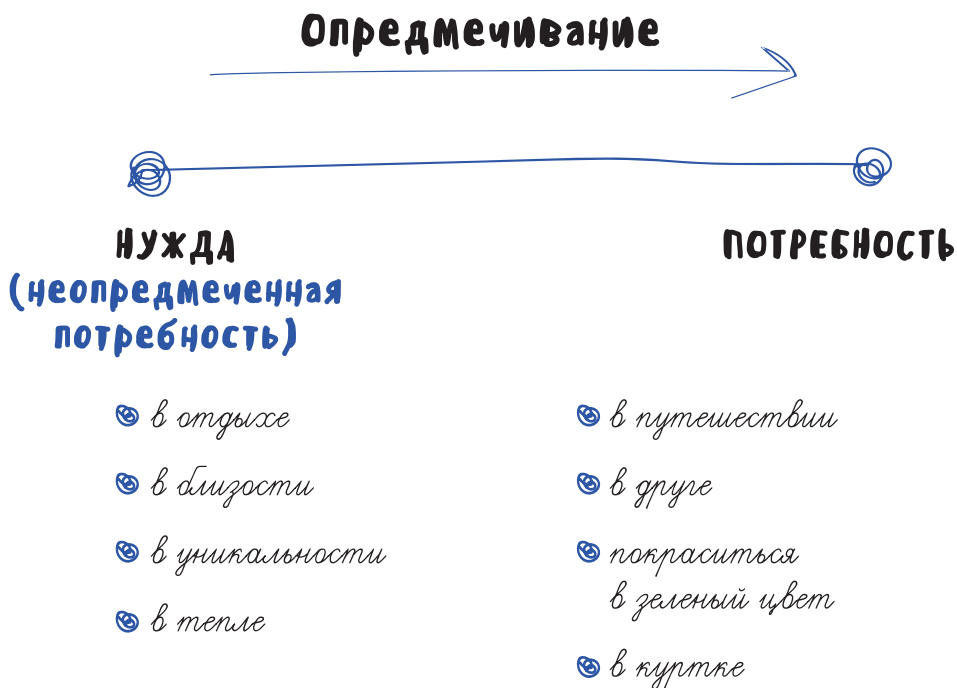
В первичной, биологической форме потребность есть состояние организма, выражающее его объективную **нужду** в том, что находится вне него.

Потребность сама по себе – это лишь негативное состояние, состояние **нужды**, недостатка. Позитивную характеристику она получает только в результате встречи с объектом и опредмечивания.

**Потребность** по определению является направленной на что-то, отнесенной к чему-то реальному.

# НУЖДА / ПОТРЕБНОСТЬ

## Примеры



# Упражнение «10 ЖИЗНЕЙ»

## ЧАСТЬ 2

Вернитесь к своему списку с 10 жизнями и выделите в нем все повторяющиеся или близкие по смыслу глаголы. Запишите их в таблицу.

Они отражают Ваши нужды.

Затем подумайте, какими способами можно удовлетворить эти нужды в Вашей реальной жизни, то есть как сделать их опредмеченными, перевести в потребность.

Глагол – нужда	Как я могу ее удовлетворить?
<b>1. Управлять</b>	Стать старостой класса / стать лидером проекта на работе
<b>2.</b>	
<b>3.</b>	
<b>4.</b>	
<b>5.</b>	



# СЛОВА ВЕЛИКИХ

Прежде чем говорить о благе удовлетворения потребностей, надо решить, какие **потребности** составляют благо.

**Лев Николаевич  
Толстой**

# ПОТРЕБНОСТИ

*Перечислите основные потребности человека.*

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.


Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# ТЕОРИИ И КЛАССИФИКАЦИИ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Существует множество концепций, по какому принципу классифицировать потребности.

Потребностно-информационная теория П. В. Симонова объясняет причины и движущие силы поведения человека. Потребности побуждаются условиями существования организма в постоянно меняющейся окружающей среде. Переход потребности в поступки и действия сопровождается эмоциями. Эмоции – это индикаторы потребностей. Они могут быть положительными и отрицательными. П. В. Симонов и П. М. Ершов разделили потребности на три группы:

- 1) витальные (потребность жить и обеспечивать свою жизнь);*
- 2) социальные (потребность занять определенное место в обществе);*
- 3) познавательные (потребность познавать внешний и внутренний мир).*



Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым



# ЗАПИШИТЕ СВОИ ПОТРЕБНОСТИ

*Подумайте, какие из Ваших потребностей относятся к данным группам. Сформулируйте и запишите их.*

**Витальные** (потребность жить и обеспечивать свою жизнь):

---

---

**Пример:** потребность в еде, в квартире, в работе и т. д.

**Социальные** (потребность занять определенное место в обществе):

---

---

**Пример:** потребность в общении с коллегами, потребность в уединении и т. д.

**Познавательные** (потребность познавать внешний и внутренний мир):

---

---

**Пример:** потребность обучаться, читать, путешествовать.

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ

Помимо уже рассмотренных Вами, выделяют также и другие виды потребностей. Познакомимся с ними.

*Как Вы удовлетворяете свои физические потребности?*

*Запишите варианты. Например: если ощущаете голод – едите; если замерзли – одевайтесь теплее; если чувствуете усталость – даете себе отдохнуть; если заболели – обращаетесь к врачам.*

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# ПОТРЕБНОСТИ В БЕЗОПАСНОСТИ

*Как Вы удовлетворяете свои потребности в безопасности?*

*Запишите варианты. Например: стараетесь не возвращаться домой слишком поздно; в темное время суток ходите по освещенным и людным улицам; знаете, к кому можно обратиться за помощью; занимаетесь борьбой; имеете надежных друзей.*

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# ЗАБОТА О СЕБЕ

*Как Вы заботились о себе  
на протяжении сегодняшнего дня? Запишите.*

**Например:** выпались; хорошо позавтракали;  
почистили зубы; взяли с собой солнечные очки,  
зонтик, гигиеническую помаду, перекус; надели шарф;  
не стали забегать в переполненный вагон, а подождали  
следующего поезда; встретились с близким человеком;  
закрыли форточку, когда дуло из окна; занимались тем,  
что нравится.

1.

2.

3.

4.

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# ЗАБОТА О СЕБЕ

Забота о себе – это ответственность за себя и свою жизнь. Если Вы не заботитесь о себе, то начнете болеть, терять энергию, желание что-либо делать и т. д.

*Каждый об этом знает, но знания мало,  
это теория без практики. Нужны конкретные  
действия. С чего лучше начать заботу?  
Задать себе вопросы.*

**Чего хочет сейчас мое тело?**

**Мой разум?**

**Моя душа?**

**Я хочу именно этого? Если нет, то чего?**

**Я сейчас хочу именно этого?**

**Как я к этому отношусь?**

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

## Домашнее задание: **ЗАБОТА О СЕБЕ**

*Каждый день записывайте, как Вы заботились о себе, как удовлетворяли свои текущие потребности.*

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# 10 ОСНОВНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ПОДРОСТКА

**1. Потребность во внимании и поддержке** без осуждения и оценок, то есть потребность в безоценочной теплоте, принятии и мудрости взрослых.

**2. Потребность в четких (но не тесных) правилах и границах**, которые должны удерживать взрослые. Несмотря на бунт и сопротивление, без четких границ подростку трудно самостоятельно удерживаться от деструктивных форм поведения и выстраивать внутренние позиции.

**3. Потребность в развитии и обучении** через жизненную практику. Подросток должен получать жизненный опыт, он не может и не хочет полагаться только на теоретическое восприятие жизни или на чужой опыт.

**4. Потребность в интересных жизненных событиях.** Интерес – это главный двигатель личностного развития человека, который в подростковом возрасте максимально активен и постоянно требует удовлетворения.

**5. Потребность в удовольствии.** Подросток изучает себя, свои чувства и ощущения, он стремится к чувственному обогащению. Вполне естественно, что удовольствия – это наиболее желаемые переживания.

**6. Потребность в уважении и признании.** При этом вырабатывается прочная уверенность в себе как в ценной личности.

## **7. Потребность в общении и принятии сверстниками.**

Подросток стремится получать социальный опыт и вырабатывает наиболее успешные модели поведения, помогающие ему самоутвердиться, получить симпатию, признание. Подростку важно знать, что он ценен для окружающих, что его мнение имеет значение.

Он готов сделать все, чтобы реальная или воображаемая группа людей, к которой он хотел бы принадлежать (референтная группа), признала его «своим».

## **8. Потребность в умении уверенно отстаивать свое мнение.**

Именно неумение это делать ведет ко многим проблемам в жизни подростка, ограничивающим его самореализацию и развитие: к застенчивости, зависимости от дурного сообщества, переживанию беспомощности и никчемности, отказу от будущих профессиональных успехов и т. д. Тинейджеры часто говорят о том, что после конкретного события продолжают долго подыскивать удачные выражения, способы действия.

## **9. Потребность в творческом самовыражении**

**и самореализации.** Творческая самореализация – это сила в развитии подростка. Если ребенок находит возможность для удовлетворения этой потребности, он получает возможность удовлетворить и практически все остальные.

## **10. Потребность в постановке жизненных целей.**

Несмотря на стремление подростка «жить сейчас», четкое определение им своего будущего вносит в его жизнь упорядоченность, снимает большую долю тревожности и позволяет направить личностные ресурсы в определенное русло.



# ОСНОВНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ПОДРОСТКА.

Обсудите с подростком, как он удовлетворяет каждую из своих потребностей; что ему помогает это делать, а что мешает. Будьте внимательны к тому, что он Вам говорит, записывайте с ним разные варианты удовлетворения потребностей; если он затрудняется их найти, предлагайте свои.

## Потренируйтесь.

**1.** Потребность во внимании и поддержке.

**Пример:** получение дружеской поддержки, внимание со стороны учителей.

Варианты: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**2.** Потребность в четких (но не тесных) правилах и границах.

**Пример:** возможность оставаться в гостях у подруги один раз в неделю; правила предупреждения об опозданиях домой или о переносе встреч с наставником.

Варианты: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**3.** Потребность в развитии и обучении.

**Пример:** дополнительные группы по интересам, занятия с репетиторами или в группе.

Варианты: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**4.** Потребность в интересных жизненных событиях.

**Пример:** походы на концерты, встречи с друзьями.

Варианты: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

**5.** Потребность в удовольствии.

**Пример:** возможность играть в компьютерные игры, отдыхать от учебы.

Варианты: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**6.** Потребность в уважении и признании.

**Пример:** возможность высказывать свое мнение и не получать осуждения.

Варианты: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**7.** Потребность в общении и в принятии сверстниками.

**Пример:** дружеские посиделки, приглашения на вечеринки.

Варианты: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**8.** Потребность в умении уверенно отстаивать свое мнение.

**Пример:** выступления в школе, курсы ораторского мастерства.

Варианты: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**9.** Потребность в творческом самовыражении и самореализации.


**Пример:** игра на гитаре, рисование.

Варианты: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**10.** Потребность в постановке жизненных целей.

**Пример:** занятия с наставником.

Варианты: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# Упражнение

*Перечислите все, что Вы хотите иметь.  
Записывайте все, что приходит в голову.  
Убедитесь, что Вы включили в список и то,  
что Вы хотите иметь сейчас, и то,  
что хотели бы иметь в дальнейшем.  
Составьте список как минимум из 20 пунктов.*

**Я хочу:**

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# Упражнение

Посмотрите на свой список и объедините в группы желания, близкие по смыслу. Дайте названия этим группам. Например: прыгнуть с парашютом, кататься на горных лыжах, лазить по горам – активный спорт. Далее, пользуясь любой классификацией потребностей, определите, какая нужда стоит за этими желаниями.

Группа желаний	Потребность

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# ВАША МЕЧТА – ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ТО, ЧТО НУЖНО ВАМ?

*Ответьте на следующие вопросы:*

**1.** Было ли такое, что Вы достигли чего-то, но при этом не испытывали чувство удовлетворения и радости?

**2.** Все ли Ваши достижения были Вам действительно нужны?

Не всегда то, что Вы хотите, действительно Вам нужно. Откуда тогда эти желания и мечты? Напишите свои мысли на этот счет.

---

---

---

---

---

---

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# КАК ПОНЯТЬ, ВАША ЛИ ЭТО МЕЧТА?

Чтобы разобраться в этом непростом вопросе, обратимся к теории личности, которую разработал Эрик Берн. Согласно его теории, личность с точки зрения нашей психики можно разделить на ряд основных аспектов.


Эти аспекты, или части, личности, получившие название эго-состояний, служат для объяснения человеческих чувств, мыслей или поведения.

Существует 3 основных ЭГО-СОСТОЯНИЯ:

**1. Родитель.**

**2. Взрослый.**

**3. Ребенок (дитя).**



Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# РОДИТЕЛЬСКОЕ ЭГО-СОСТОЯНИЕ

В этой части личности хранятся «правильные способы» восприятия мира, Ваших ролей в нем, готовые рецепты поведения и «правильные желания». «Правильные» – с точки зрения значимых для Вас людей из детства. Эта информация заимствована у родительских фигур. К таким фигурам могут относиться: Ваши родители, родственник, учитель, тренер или друг семьи. Это те люди, мнение которых было важно для Вас.

Когда Вы находитесь в родительском эго-состоянии, Вы воспроизводите чувства, установки, поведение и реакции этих людей.

**Родительское эго-состояние хорошо характеризуется словом «надо».**

# ВЗРОСЛОЕ ЭГО-СОСТОЯНИЕ

Это объективная часть личности, которая занимается сбором важной и полезной информации и адекватно ее применяет согласно ситуации.

Когда Вы во взрослом эго-состоянии, Ваше поведение, мысли и чувства являются прямым реагированием на «здесь и теперь», Вы максимально сконцентрированы на реальности, говорите в основном о фактах и эмоционально их отражаете.

Когда Вы находитесь во взрослом эго-состоянии, Ваши решения не подвержены безапелляционному влиянию прошлого опыта, Вы можете учитывать его, но принимаете решения адекватно ситуации, взвесив все нюансы.

**Взрослое эго-состояние хорошо характеризуется словом «могу».**



# ДЕТСКОЕ ЭГО-СОСТОЯНИЕ

Детское эго-состояние является следами Вашего детства. Находясь в нем, Вы ощущаете, думаете и воспроизводите поведение, которое соответствует конкретному периоду детства, используя при этом возросшие возможности, имеющиеся в распоряжении взрослого человека.

Когда Вы находитесь в детском эго-состоянии, Вы реагируете на сигнал в настоящем так, как на такой же или похожий сигнал реагировали в детстве. При этом Вы можете испытывать те же чувства и мыслить так же, как в похожей ситуации в прошлом.

**Детское эго-состояние хорошо характеризуется словом «хочу».**

# КАК РАСПОЗНАТЬ ЭГО-СОСТОЯНИЕ

Эго-состояние	Хранимые записи	Примеры поведения
<b>Родитель</b>	Все наставления, правила и законы, которые ребенок слышал от родителей (все «можно» и «нельзя», принуждения, разрешения, правила поведения в социуме) и наблюдал в их жизни (образы счастливых и несчастных родителей). Восприятие родительского отношения в самом раннем возрасте	<p><b>Физические признаки:</b> качание головой, нахмуренные брови, грозный вид, топание ногой, поглаживание по голове.</p> <p><b>Слова и выражения:</b> «всегда», «никогда», «сколько раз я тебе говорил(а)», «запомни раз и навсегда», «я на твоём месте...», «мало ли что ты хочешь», «должен», «надо», «превосходно», «умный», «плохой», «обязан»</p>
<b>Взрослый</b>	Информация, приобретенная путем исследования и проверки	<p><b>Физические признаки:</b> мало жестов, расслабленный, прямая спина.</p> <p><b>Слова и выражения:</b> «почему», «как», «правильно», «вероятно»</p>
<b>Ребенок</b>	Реакции в основном проявляются в чувствах. Негативные данные о самом себе: «это моя вина», «опять», «и так всегда». Созидание, любознательность, желание исследовать, записи чудесных чувств, первых открытий	<p><b>Физические признаки:</b> энергичный, громкий, удивленный, гневный, подвижный, ерзанье, хихиканье, пожимание плечами.</p> <p><b>Слова и выражения:</b> «хочу», «не буду», «нет», «забавно», «не могу», «хотелось бы», «спасибо»</p>

# РАСПОЗНАВАНИЕ ЭГО-СОСТОЯНИЯ

Вспомните события, произошедшие за последние сутки. Напишите по одному примеру своего поведения, которое соответствует эго-состоянию, и перечислите связанные с этим мысли и чувства.

Эго-состояние	Поведение	Мысли	Чувства
<b>Родитель</b>			
<b>Взрослый</b>			
<b>Ребенок</b>			

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# ВЫВОДЫ

*Запишите выводы, которые Вы можете сделать по результатам предыдущего упражнения.*

1

2

3

4

5

# ВСЕ ЭГО-СОСТОЯНИЯ ВАЖНЫ

*Зрелый человек имеет свободный доступ ко всем частям личности, которые функционируют совместно.*

*Истинное желание всегда идет из детского эго-состояния, при этом человек тестирует мечту на соответствие нормам и правилам, которые хранятся в родительском эго-состоянии. Из взрослого эго-состояния человек анализирует, есть ли ресурсы и возможности для исполнения мечты и соответствует ли она реальному положению вещей.*

*Легко перепутать мечту, идущую из детского эго-состояния, и мечту, продиктованную желанием важной родительской фигуры, то есть исходящую из родительского эго-состояния.*

# ВАША ЛИ ЭТО МЕЧТА?

*Запишите имена всех, кто был важен  
для Вас в детстве и юности.*

1

2

3

4


5

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# ВАША ЛИ ЭТО МЕЧТА?

Напротив каждого имени напишите, чего от Вас ждали эти люди. Фиксируйте первое, что придет в голову. Пусть Вы не вполне уверены, что точно знаете их мнение, – важно то, что Вы считаете именно их мнением, поскольку это и влияет на Ваш внутренний голос.

Посмотрите на свою мечту, задайте себе простой вопрос: кто это сказал? Ваша мечта – это ожидания других людей (то есть исходит из родительского эго-состояния) или Ваше собственное желание (исходит из эго-состояния ребенка)?



Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

# ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВАША МЕЧТА СБЫЛАСЬ

*Еще раз запишите свою мечту.*

**Я мечтаю** \_\_\_\_\_

*Ответьте на следующие вопросы:*

**1.** Каким Вы будете, достигнув этого?

---

---

**2.** Как Вы будете себя чувствовать?

---

---

**3.** Что Вы будете думать?

---

---

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым



# ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВАША МЕЧТА СБЫЛАСЬ

4. Что Вы будете делать?

---

---

5. Что изменится в Ваших отношениях с окружающими?

---

---

6. Как изменится Ваша жизнь?

---

---

*Прогрузитесь ситуацию.*

*Это именно то, чего Вы хотели?*

*Теперь вернитесь в реальность.*

*Вы все еще мечтаете об этом?*

Можно  
использовать  
в работе  
с наставляемым

**Если да, значит, настало время  
поставить перед собой цель!**

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

1

2

3

4

5

**ЧТО ВАЖНОГО ВЫ УЗНАЛИ ДЛЯ СЕБЯ?**

# ВАШИ ВОПРОСЫ

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

1.

2.

3.

4.

5.



# **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Поздравляем! Вы проделали большой путь! Мы надеемся, что в этой тетради Вы нашли для себя и работы с подростком много полезного.

Выполняйте упражнения, познавайте мир наставляемого через его мечты и приступайте к изучению следующей тетради, которая поможет Вам и подростку превратить его мечты в настоящие, достижимые цели!

**Желаем Вам удачи!**



Национальный ресурсный центр наставничества «МЕНТОРИ»

При поддержке «Рыбаков Фонда»

2018