



«Мои достижения в освоении наставнических компетенций»

Сборник рефлексивных эссе
участников программы «Наставничество и
модерирование изменений родительских привычек»

Сентябрь 2025г, Барнаул

Елизавета Алексеева

Моя эволюция от психолога-консультанта к психологу-наставнику — это не смена вывески, а глубокая внутренняя трансформация. Я это вижу так. Не просто дополнительная компетенция в кругу прочих, а намеренное движение к цели.

К моменту начала обучения внутри меня был запрос на ведение групп. У меня уже был опыт индивидуального наставничества, но сейчас я вижу свой потенциал не только в личной работе, но и в работе с группой или в групповой динамике. Моя задача — не просто помочь многодетной маме справиться с кризисом и выгоранием, а выстроить с ней такую систему координат, где она сама становится автором своей гармоничной и цельной истории. И быть со-творцом этого нового образа, охватывающего все сферы бытия (его нельзя включить на сессии и выключить дома) - вдохновляющая задача меня как наставника.

Какое понимание в ходе обучения уже получила? Фокус на измеримых результатах для себя как наставника и для будущих подопечных мам, постоянно сверять свои шаги на этом пути с приближением к поставленным целям.

(Надо сказать, что мои сессии с клиентами стали более структурированными за это время, именно благодаря этому навыку. Благодарю от души)

Какой Я вижу себя через месяц в фокусе новых компетенций?

Я бы назвала это состояние "Осознанная интеграция".

Через месяц мой новый образ — это намерение, воплощаемое в ежедневные ритуалы. Это период осознанной и иногда даже немного искусственной интеграции, когда я стараюсь "примерить" роль наставника на все три сферы.

- Сфера "Я": Я активно учусь быть своим собственным наставником. Это значит, что утро начинается не с проверки почты, а с 20 минут тишины и вопроса: "Что для меня важно сегодня?" Я практикую глубокую эмпатию не только к клиентам, но и к себе. Если чувствую усталость — я не ругаю себя за "непродуктивность", а спрашиваю: "Что тебе сейчас нужно для восстановления?" Я учусь слушать свои границы так же чутко, как учу этому других. Это основа, без которой все остальное рухнет.

- Сфера "Дело": На сессиях я начинаю смещать фокус. Помимо вопроса "Что вас беспокоит?", я все чаще задаю вопрос: "Куда вы хотите прийти? Какой вы видите свою жизнь, когда эта проблема уйдет?" Я экспериментирую, предлагая клиентам не только домашние задания на проработку травмы, но и "эксперименты на смелость" — маленькие шаги к их желаемому будущему. Я больше молчу, давая пространство для их собственных осознаний и меньше даю готовых ответов, задавая точные, направляющие вопросы.

- Сфера "Семья": Здесь я сознательно останавливаю в себе "диагноста" и включаю человека, маму, партнера, сестру, дочь. Я не анализирую слова близких, а стараюсь услышать чувства за ними. Вместо того чтобы давать непрошенные советы (соблазн психолога!), я спрашиваю: "Чем я могу тебя поддержать? Какой вариант решения тебе кажется наиболее верным?" Я учусь быть опорой не из

роли эксперта, а из роли любящего и принимающего партнера, родителя, ребенка. Это сложнее, чем кажется.

Что хотелось бы чувствовать через год? "Органичная гармония".

Через год я вижу свой образ не только как роль, а как органичное, естественное состояние. Это уже не техника, а образ жизни.

Сфера "Я": Самонаставничество стало моей второй натурой. Мои личные ценности и профессиональная деятельность — не два противоречащих полюса, а единое целое. Я не "восстанавливаю ресурс", чтобы работать, а живу ресурсно, и из этого состояния естественно рождается моя работа.

Сфера «Дело»: Ко мне приходят не просто "за решением проблемы", а за сопровождением в пути, что для меня важно. Мои подопечные видят во мне проводника. Мы создаем с ними "дорожную карту развития". Возможно, я запущу групповые супервизии или мастермайнды для своих "выпускников", создав тем самым сообщество людей, поддерживающих друг друга на пути роста.

Сфера "Семья": Удалось "выключить" психологический анализ и быть просто рядом из позиции ассертивности - "я ок и ты ок". Я научилась быть в семье просто собой. Моя способность быть наставником проявилась в том, что я создаю безопасное пространство для роста каждого члена семьи, не навязывая своего пути, а поддерживая их собственный поиск. Мы не решаем проблемы, мы вместе растем, и это невероятная разница.

Что я хочу сказать в заключение - написание этого эссе оказалось очень терапевтичным, и это больше, чем цели или структура. Я нашла смыслы состояний, почему же меня так тянет в сферу наставничества. И это невероятное вдохновение и ценность.

Анонимно

Проведу анализ своей деятельности в рамках освоения первого модуля.

Мое участие в проекте вызывает у меня смешанные чувства. С одной стороны, я люблю учиться и люблю «новое». Но с другой – по сей день у меня отсутствует четкое понимание моих задач в этом «новом».

Так, взявшись за это эссе и обернувшись назад, я поняла, что у меня недостаточно понимания и, к сожалению, за первый модуль так и осталось много слепых пятен технического характера по работе на проекте.

Самым ценным положительным моим опытом на обучении была работа в малых группах. Было сложно для меня. Но я прекрасно понимаю, что это моя большая зона роста. Поэтому мне бы хотелось больше домашних заданий, которые нужно было бы выполнять в группе. Мне это непросто дается, а значит, именно над этим-то и надо работать.

Что касается практик по наполнению энергии – я по жизни это регулярно практикую. Быстрые физические упражнения/разминки и практики духовного наполнения прочно интегрированы в мою жизнь и дают результаты. Практика распознавания эмоций мне не очень откликается и ранее никогда не откликалась. Возвращаюсь к ней, но только останавливаюсь в жизни, чтобы распознать свою эмоцию, только задумываюсь, какая она и для чего... как постепенно

«переползаю» ментально в духовную практику. После чего уже и сама изначальная эмоция как-то трансформируется. Для меня в этом разделе был интересен четвертый блок – восполнение интеллектуальной энергией. Я не задумывалась ранее о целесообразности такого, но понимаю, что, хотя сейчас это не актуально для меня, но, когда ребенок был грудным – именно по этому блоку был самый большой дефицит.

Насчет использования словаря синонимов, когда мы ищем спектр эмоции – я это применяю на практике. Я люблю давать клиентам следующее задание. Берется 4 базовые эмоции и к каждой подбирается 10 синонимов (40 эмоций получается), после чего каждая базовая эмоция раскладывается по спектру проявления по степени выраженности по 10-бальной шкале. Например, по страху: 1 балл – настороженность, 2 балла – опасение, 3 балла – тревожность. Поэтому меня порадовало предложение пользоваться словарем синонимов.

Главное, над чем я работаю в рамках этого проекта – мыслить не глобальными целями, а ИКР. Причем ИКР я ставлю на один день. Вот конкретно на сегодня: как я пойму, что сегодня я хорошо поработала? Для меня это оказалось важно не с позиции приближения к результату – так-то я к цели и без этого двигаюсь. Мне это оказалось очень полезным в рамках борьбы с тревожностью. Когда планы большие, и надо что-то сделать и сегодня, и завтра, и на неделе – усугубляется тревожность. Когда я четко обозначаю себе, что сегодня я делаю вот это и двигаюсь к такому-то ИКР, то становится все ясно, понятно, четко, как следствие – без тревожности и нервозности. Идея мышления измеримым конечным результатом, в том числе промежуточным, нашла практическое применение в моей ежедневной жизни, она важная и ценная для меня. За это я благодарна обучению на проекте.

Ирина Молчанова

С момента обучения на проекте моя жизнь стала насыщена новыми опытом и знаниями, связанными с освоением наставнических компетенций. Изначально я не осознавала, насколько это важно и как влияет на моё личностное и профессиональное развитие. Однако по мере погружения в эту тему я всё больше стала осознавать свою роль как наставника и важность передачи знаний другим.

Наставничество для меня всегда ассоциировалось с опытом старшего профессионала, который помогает новичкам, однако я поняла, что это не просто передача знаний, а многослойный процесс, включающий в себя различные навыки, такие как слушание, понимание, коммуникация и эмпатия. Я начала осознавать, что быть наставником — это не просто делиться своим опытом, а создавать пространство для роста и развития других. Но прежде ты должен сам наполниться достаточно энергией, исцелиться от собственных тараканов в голове.

У меня заметно улучшение навыков активного слушания. На начальном этапе понимала, что слушание — это просто процесс восприятия информации. Однако, проходя видео встречи с Натальей Григорьевной и общаясь с коллегами, я осознала, насколько важно не просто слышать, но и воспринимать, задавать вопросы, уточнять и суметь понять порой невыраженные желания и потребности

ученика. Я стала замечать, как улучшилось взаимодействие с моим близким кругом общения — они начали открываться больше, делиться своими мыслями и проблемами.

Применяя технику точного названия эмоции, научилась лучше понимать свои эмоции, себя.

Я научилась рефлексировать по поводу своего опыта, оценивать свои сильные и слабые стороны и ставить перед собой новые цели. Этот процесс стал для меня важным инструментом начала личностного роста.

В заключение я осознаю, что освоение наставнических компетенций — это длительный процесс, требующий постоянного саморазвития и самопознания. Вместе с тем, я горжусь достигнутыми результатами, осознавая, что это только начало моего пути как наставника.

Елена Морозова

Когда меня пригласили в проект, я обрадовалась, проект меня заинтересовал, я сама многодетная мама (шестеро детей) и это было весьма интригующе для меня, в том числе имея мой собственный опыт, посмотреть со стороны наставника для многодетных матерей.

Имея опыт работы с родителями подростков, я сразу согласилась, так как понимала, что в любом случае получу большую пользу для себя и для своих клиентов. Тогда я и подумать не могла, насколько большую и неожиданную.

Мое любопытство меня подогревало, когда после первого занятия я почти ничего не поняла, оно помогло мне справиться с шоком от непонимания процесса, и мне стало еще интереснее разобраться в этом.

С другой стороны, был страх не справиться, который я обнаружила позднее, появилось желание дойти до конца обучения во что бы то ни стало, так как с каждым новым занятием обучение завораживало еще больше, открываясь для меня как прекрасная жемчужина, закрытая множеством раковин (похоже на жемчужину в капусте).

Меня так же, как и Наталью, поразило, что меня еще могут и не взять, но это не остановило меня, а наоборот, подстегнуло в серьезном и ответственном отношении к обучению. Я поменяла свой рабочий график, перенесла лекции на более раннее время, чтобы успевать на онлайн занятия и присутствовать на них. И было много чувств, которые постоянно сменяли друг друга: удивление, непонимание, интерес, восхищение, принятие.

Я заметила, что постановка цели к занятию теперь происходит у меня намного быстрее и легче. Хотя я этому училась ранее на разных курсах, закончила MBA и т.д. Но сейчас в процессе обучения я впитала этот навык в себя, как дерево впитывает солнечный свет и воду, чтобы расти дальше.

Проверила свою изначальную цель, реализую в действии с родителями, с которыми работаю, укрепляюсь в роли наставника. Алгоритм для родителей для вживления привычки готов. Схемы для наставников для работы с разными типами личностей не готовы.

Сама не заметила, как получилось прийти к своей вдохновляющей цели по многим пунктам. Слежу за физическим здоровьем, в том числе усталостью, занимаюсь своим эмоциональным состоянием, продолжаю работу с эмоциями. Обновила свой внешний вид. Отслеживаю этапы микроработы автоматически.

Осознала в новом формате групповую работу. Думала, много знаю про групповую работу, оказалось, есть еще тайные огромные и восхищающие своим объемом пласты знаний и прочувствований, это завораживает и восхищает. То, что в бизнесе называется брейншторм, теперь появилось понимание, как это эффективнее применять в работе с родителями, подростками и в бизнесе. Как распределение ролей позитивно сказывается на групповом процессе, каждый получает свою ответственность и знает свою роль в этом процессе, процесс начинает работать как слаженный механизм. Еще осознала, насколько важна поддержка и слаженность в любом групповом процессе.

Они дают то самое ощущение синергии, ту мощь коллективного опыта, скорость коллективного процесса, его эффективность, глубину и разнообразие мнений, что так восхищает и вдохновляет. В этом процессе чек-лист дает ощущение структуры, даже при первичном ее отсутствии, создает ведущий каркас.

Отдельно хочу выделить наши практики, с которыми мы работали.

Практику точного называния эмоции, например, сейчас активно использую с клиентами, с коллегами, в семье, с детьми, о чем писала уже ранее. Ее ежедневное применение дает мне осознание ее силы и эффективности. Вижу, как она работает с другими, это помогает о ней вспоминать и поддерживает в навыке. Техника помогла встретиться со своим чувством прямо в моменте, увидеть его, услышать, прочувствовать в теле и осознать свою потребность в данный момент. Еще раз благодарю за такую технику, она дает ощущение свободы, опоры и опыт более ясного осознания и понимания происходящего. Еще заметила интересный факт – в работу с эмоцией стала автоматически также прописывать контекст (ситуацию), в котором она проявляется, это помогло еще лучше проживать эмоцию.

Когда составляла план вживления привычки, решила его проработать для себя, подумала, что так смогу увидеть те нюансы, которые могла упустить при абстрактном плане, в процессе поняла, что это хорошая идея, так как прочувствовала каждый этап, прожила его максимально.

Также получилось вывести алгоритм практически для введения любой привычки на основе собственной.

В процессе введения привычки поняла, как важно добавить этап срыва и как важно его нормализовать и проработать.

Инструменты, которые меня поменяли:

1. Техника 5П — научила меня структурировать задачи и видеть то, что раньше было незаметно или упускалось из виду.
2. Работа с эмоциями — теперь я быстрее и легче проживаю многие эмоции. Это помогает сохранять ресурс, а также находить неожиданные решения.

3. ИКР и ТОЖ/ЖОЖ — помогли мне перейти от абстрактных целей к конкретным шагам. Я стала четче понимать, чего хочу и как этого достичь.

Главный инсайт на сегодня: сила договоренностей.

Одним из самых ценных открытий стала схема ненасильственного внедрения правил и ценностей, которую я подсмотрела у Натальи. Ее шаги:

- Формулировка своих принципов,
- Их обоснование для себя,
- Обсуждение с партнером (что убрать/добавить),
- Взаимное согласование.

Я уже апробировала этот метод в общении со своими детьми, он волшебным образом создает атмосферу уважения и сотрудничества.

Точки роста

Было и сопротивление: некоторые темы (например, детальное целеполагание, тайминг) давались сложно. Привычка работать «на интуиции» иногда конфликтовала с необходимостью структурирования. Но именно групповая работа и обратная связь коллег помогли увидеть зоны роста — например, в распределении времени и ролей в команде.

Благодарю за чек-листы для наполнения себя разными видами энергии, духовную, интеллектуальную и эмоциональную интуитивно пополняю. Физическую, бывает, через сопротивление. После отпуска сложно пополнять физическую энергию, у всей семьи по ней провал — акклиматизация.

Тайминг — моя точка роста. Возникает сопротивление — планирую время, думаю, что успею и у меня достаточно времени, времени хватает, а сил закончить объемную работу нет, прожила этот этап сопротивления, прочувствовала, как непросто с ним справиться, помогло упражнение номер один, где я боюсь как раз не успеть в срок и быть недостаточно хорошей. Оценка ущерба очень хорошо продвигает меня вперед. Самоподдержка помогает продолжать работу. Принятие и видимость сопротивления работает так же как с эмоциями и паническими атаками. Говорю ему: Привет, мое сопротивление! И оно отступает. Маленькие шаги помогают идти дальше, как на Эльбрусе маленькие-маленькие шаги, а уже на верху. Вчера разрешила себе не сидеть полночи с заданием, а перенести на сегодня. Это помогло легко продолжить.

Планирование как практика заботы о себе. Инструменты курса помогают моему личному планированию, что дает ощущение опоры и ясности, хотя это и не просто.

Огромная благодарность Татьяне за доверие и приглашение в проект, Наталье Григорьевне за ту силу, которую она в нас вложила, за объем знаний, поданных с другой, непривычной стороны, за вдохновение и душу, за тепло и поддержку, коллегам — за помощь и поддержку, за то, что делились своими пониманиями, что давало очень много — свежий взгляд и новое понимание, саморефлексию и анализ: а как у меня это работает, энергию и вдохновение. Каждая встреча переворачивала привычное понимание и помогала переживать новый опыт.

Проект еще продолжается, а я уже чувствую изменения, как мне помогают изученные и применяемые нами техники, как я их сразу начинаю применять в работе и в семье. Я лучше чувствую свою опору, свою силу, я стала спокойнее, осознаннее и увереннее. И главное — я теперь знаю, как делиться этим знанием с другими.

В процессе написания инсайт происходил один за другим, и, кажется, их будет еще много. Еще раз благодарю.

Наталья Костромина

Приступая к изучению этого курса, я не строила никаких ожиданий. Меня пригласили в качестве эксперта для работы в проекте с многодетными мамами. Сначала было удивление, что проект состоит из двух частей: обучение наставников и работа в качестве наставников. Следующим удивление и «щелчком по носу» было то, что, если меня пригласили в проект, это еще не значит, что я в нем буду участвовать. Для этого необходимо выполнить ряд условий: посещать вебинары, выполнять домашние задания, активно участвовать в работе группы на встречах и в общем чате. И даже выполнение всех этих условий не гарантирует прохождение на следующий этап.

Я хорошо помню свои чувства и эмоции по этому поводу: удивление – возмущение – интерес – понимание – уважение – принятие – спокойствие.

Сейчас я с любопытством, доверием и благодарностью наблюдаю за работой Мастера.

На каждую встречу, начиная с 3, я стала себе ставить личную цель – заметить хотя бы один новый педагогический прием, который использует Наталья Григорьевна.

Самым ярким и впечатляющим для меня стало то, как можно ненасильственно внедрять другим свое видение. В хорошем смысле. Схематически я выделила следующие шаги:

1. Сформулировать для себя важные позиции, опираясь на свои ценности, знания и опыт (правила/алгоритмы работы/способ коммуникации и т.д.)
2. Обосновать и аргументировать каждый пункт для себя, убедившись в ценности и необходимости каждой позиции. Если какой-либо пункт вызывает сомнения, избавиться от него, либо найти причину сомнения, проработать и далее – либо твердо аргументировать его необходимость, либо вычеркнуть из списка.
3. Предложить этот список партнеру/-ам для ознакомления.
4. Задать вопросы: 1) есть ли пункты, которые вы бы убрали? Если есть, то какие и почему? 2) какие еще пункты вы считаете важным добавить? Почему?
5. В случае положительного ответа на первый вопрос, внимательно слушаем аргументы собеседника и объясняем, почему этот пункт важен и убирать его не стоит (см.п.2.). При необходимости корректируем этот пункт с учетом аргументов партнера, если нет противоречий.

6. В случае положительного ответа на второй вопрос, так же внимательно выслушиваем партнера и, если нет противоречий и дополнение существенно, включаем его в общий список.

7. Подтверждения взаимного согласия.

Я вижу большую ценность этого приема для всех участников процесса.

1) Список помогает выделить и структурировать свои ценности/мысли/опыт/знания (в зависимости от цели его составления).

2) Обоснование каждого пункта помогает «отшлифовать» его смысл и убедиться в необходимости. Впоследствии это станет опорой для обсуждения.

3) Так же работа с п.2 позволяет услышать себя, лучше познакомиться с собой, дает ответ на вопрос «Что/как я хочу?» и становится основой Я-сообщения при взаимодействии с другими людьми.

4) Вопрос «что можно добавить и что убрать?», на мой взгляд, ключевой. С одной стороны, мы показываем открытость к обсуждению. С другой – существенно экономим силы и время друг друга, не обсуждая все пункты, а только те, которые вызвали сопротивление. Таким образом, по умолчанию принимаются те пункты, которые не обсуждались.

5) Кроме того, пп.4-6 позволяют партнеру/-ам исключить автоматическое «согласие», заставляют внимательно и вдумчиво изучить предлагаемый список (правила, алгоритм и т.д.), что способствует более гармоничным и продуктивным отношениям.

Где можно применить эту схему:

- В супружеских отношениях. Если есть что-то важное для одного партнера и регулярно игнорируемое (сознательно или нет) другим, первый составляет список своего «важно» и обсуждает это с супругом. Таким образом, подразумеваемое становится явным, исключаются обиды от неоправданных ожиданий и появляется поле для открытого диалога.

- В детско-родительских отношениях. Особенно с подростками. Родитель не просто авторитарно требует выполнения каких-либо действий от ребенка и наказывает (реагирует) за непослушание, а договаривается с ребенком. Таким образом, ребенок видит, что с ним считаются, что его мнение важно и учитывается, а также учится здоровой коммуникации, выходит из детской позиции в партнерскую.

- В любой групповой работе, договариваясь о правилах, этапах работы, уровнях взаимодействия и т.д.

- В самодисциплине. Когда мы ставим перед собой какую-либо цель и разбиваем ее на задачи, и далее делим на маленькие шаги, то каждую задачу и шаг мы тщательно выверяем и обосновываем. (п.1. и п.2). Далее «договариваемся» с собой. Включаем внутреннего Критика и/или Саботажника и под другим углом смотрим на свой план (пп.3-7). Таким образом, мы не просто идем к какой-либо цели и/или внедрению каких-либо привычек, мы осознаем смысл, важность и ценность этих достижений.

Этот метод я уже применила в своей жизни, а также в психологической работе: с супружеской парой и с клиенткой в запросе на разрешение конфликтов с дочерью.

В завершение хочется поделиться, как не только описанный здесь метод, но и другие знания, полученные в процессе этого обучения, я использовала в планировании.

Мой год обычно начинается с сентября, а в августе я подвожу итоги предыдущего года, продумываю общую стратегию дальнейшего движения, выделяю важные сферы и намечаю цели по этим сферам.

В этот раз я вошла в планирование с выделением ИКР по каждой сфере, проанализировала ТОЖ (текущий образ жизни) и нарисовала образ ЖОЖ (желаемого образа жизни), выписала привычки, которые у себя заметила, выделила среди них полезные и не очень, сформулировала, каких не хватает и от каких бы хотела избавиться, и наметила план развития.

Сейчас в процессе – уточняю план по вышеописанной схеме, сверяясь с собой, планируя «срывы» и договариваясь со своими Критиком и Саботажником. С заботой и любовью к себе и учетом интересов и ценностей моих близких.

Надо сказать, что такое планирование – это довольно трудоемкий процесс. Надо быть очень честной с собой, внимательной и принимающей любые открытия – безоценочно. Просто факт. И дальше решать, что с этими открытиями делать. И действовать. Последовательно, размеренно и уверенно.

План в течение года, конечно, будет корректироваться, подстраиваться под предлагаемые обстоятельства, не все цели будут на 100 процентов выполнены, но я чувствую, как та работа, что продельвается сейчас, дает мощную опору и глубокое понимание своей Сути и своего Пути.

Наш проект еще не завершен, но уже на этом этапе я благодарна Татьяне за доверие и приглашение в этот проект, Наталье Григорьевне за щедрость, Мастерство и Профессионализм и коллегам за энергию, обратную связь и опыт взаимодействия в мини-группах!

Светлана Третьякова

Когда меня пригласили в проект, мне было страшно. Страшно, что я не справлюсь, не освою программу, не смогу пройти это обучение, буду уставать. И было что-то еще. Тогда я не понимала, что же это за чувство. Сейчас я понимаю – это мой интерес. Изначально он был не осознанный. Но он помог мне попробовать и прийти на первую встречу!

И вот в процессе обучения интерес становился все крепче.

Мне интересно слушать и перенимать опыт и мудрость преподавателя. Мне интересно изучать новое. Мне интересно взаимодействовать с коллегами. Мне интересно пробовать новые техники и упражнения. Мне интересно изучать себя.

И вот мой интерес позволяет мне двигаться в этом направлении дальше. Страх еще есть, но он уже не парализует меня. Я двигаюсь, развиваюсь, обучаюсь, общаюсь, внимаю опыт, делюсь опытом, хочу делиться своим опытом! Это прекрасно, это меня наполняет!

Я стала помогать видеть, различать, прояснять ИХ интерес моим родным и моим клиентам. Ведь в ИХ интересе столько потенциала, столько ресурса.

Благодаря обучению и тому опыту, который показывает и которым щедро делится с нами Наталья Григорьевна, я смогла лучше слышать себя и свое окружение. Я учусь задавать вопросы себе и окружению. Учусь ставить измеримые цели и получать от них удовольствие. Улучшила свой тайм-менеджмент. Приняла себя разную. А также я все больше понимаю, как я могу делиться своим опытом с другими.

Могу сказать! Уже сейчас мне не страшно, мне интересно, и я хочу продолжать!

Анонимно

Работая в проекте, многое для себя открыла и поняла. Заходила в проект одним человеком, к финалу подхожу уже другим.

Самой трудной для меня оказалась работа по постановке цели и ИКР на этапе составления алгоритма присвоения привычки мамам. Как же сложно было отличить задачу от цели, сформулировать конечный измеримый результат. Это была колоссальная работа, над которой сначала трудилась одна, затем вдвоем с коллегой в групповой работе. Вдвоем оказалось намного интереснее. Во-первых, свою идею, мысль ты проговариваешь не только в уме, но и вслух. Иногда на этапе проговаривания уже понимаешь, что что-то не то. Либо наоборот, начинаешь с чуть зародившейся идеи, озвучиваешь ее, второй добавляет к ней что-то свое. И так шаг за шагом вдвоем мы выкристаллизовываем ее, добавляя новое, возвращаясь назад и меняя что-то ранее предложенное. И этот процесс достаточно конструктивен. Ведь нас двое, у каждого есть поддержка со стороны другого, мы как бы с одной стороны — делим риски на двоих, а с другой — приумножаем мысль, и здесь нас уже даже не вдвое, а на порядок выше. Потому что при таком взаимодействии рождается гораздо больше вариантов.

Не получилось работать в группах онлайн. На первых занятиях побаивалась. Для меня такой формат был новым, большое количество терминов, многие из которых меня просто вводили в ступор. Например, «вживление привычки». Для меня слово вживление — это насаждаемое извне насильно. Я до сих пор не могу его принять, вызывает напряжение внутри всего тела. Я бы никогда не согласилась «вживлять» привычки. А вот «присвоение» — это уже другое... Это мягкое и экологичное принятие самим человеком (не знала, писать ли об этом, но решила, что лучше написать, иначе будет неискреннее эссе). И таких моментов было несколько. Возможно, я слишком чувствительная к словам... А потом просто не получалось посещать онлайн. Работа...

Так как тема работы онлайн у меня была в планах, и, не проявившись здесь, я решила, что не хочу оставлять свое желание освоить эту компетенцию, вписала на будущее себе в НОЖ (приложу как ДЗ-6) работу на онлайн встречах в рамках репетиторства и даже указала ИКР.

Несмотря на отсутствие онлайн встреч, я просматривала каждое занятие и от вебинара к вебинару менялась. Чувствую, что «количественное начинается

перетекать в качественное». Ведь в этот проект я пришла после окончания проекта «Выгоранию нет», который тоже дал многое. А оказывается, и семена, посеянные на прошлом проекте, начали давать всходы. Слова «забота о себе» для меня теперь имеют конкретный осязаемый смысл. Чаще обращаю внимание на свое физическое состояние: как сижу, что чувствую, где болит или тянет и, самое главное, что я могу сделать, чтобы исправить ситуацию? Беру и делаю. Не откладываю. Вспомнила, что у меня есть «диск здоровья» (металлический круглый). Достала, поставила в удобном месте, чтобы вставать на него мимоходом. Захожу в комнату, по дороге к окну, например, встала покрутилась, пошла дальше). Купила скакалку и унесла на работу. Когда остаюсь одна, делаю упражнения.

Благодарю Наталью Григорьевну за четкость информации, за чек-листы. Несмотря на то, что они есть в презентациях и приложенных файлах, особо важные для меня моменты переписываю себе в тетрадь. Большею частью для того, чтобы не забыть, что у меня есть этот ресурс. В памяти компьютера много чего хранится, пусть это будет еще и в моей памяти. Так, для меня спасением стал алгоритм отпускания обиды. Прошла, испытала на себе. Почувствовала результат. Переписала себе. То же самое с алгоритмом работы с сопротивлением. Уверена, что мамам, которые будут в дальнейшем участвовать в проекте, это тоже будет колоссальной поддержкой.

Один маленький шаг — так я назвала для себя этап перехода от ТОЖ к НОЖ. Прописать один хотя бы маленький шаг, который реально сделать. Так, репетиторство было для меня чем-то недостижимым. Тогда я задумала только один шаг — написать анкету о себе. За ним будет следующий, тоже маленький и осуществимый. Так же и в сфере семьи. Нереально поменять все сразу, а вот сформулировать и произнести хотя бы один раз в день «Я-высказывание» - это же проще простого! Задание на голос (сфера Я) для меня посложнее. Но ведь если ничего не делать, то ничего и не поменяется. Надо решиться. Записала себе упражнение на голос как сдвиговое действие. Пусть будет пока только одно.

Закончить хочу на том же важном моменте, с которого и начала - с цели. Естественно, когда погружаешься в проект, начинаешь смотреть на мир через призму своего погружения, замечаешь то, на что раньше бы не посмотрел, слышишь то, что раньше бы пропустил мимо ушей. Фокус внимания смещается на то, что у тебя сейчас в приоритете. Так в моем мире проявился блокнот с надписью, которую я даже не замечала, хотя он лежит у меня уже пару лет: **«Определенность цели - отправная точка всех достижений»**. Теперь это мой девиз!

Благодарю Наталью Григорьевну и всю команду, благодарю всех участников проекта. Работа с вами для меня - бесценный опыт движения вперед.

Анонимно

О том, чтобы стать ментором, я задумалась ещё год назад, когда обучалась на курсе "Эмоциональное выгорание педагогов-психологов", поэтому, когда мне

сообщили о дате начала обучения наставничеству, я была воодушевлена предстоящей работой.

Но вот начались встречи и появились первые сложности, которые я до сих пор не могу описать для себя, просто дать им название. Вроде бы и упражнения получаются, выполняю стабильно.

Техника 5п помогает мне отметить то, что раньше было вне поля моего зрения.

Практика точного названия эмоций дала мне осознание того, что то время, которое мне нужно для осознания эмоций, именно в моменте её возникновения, играет для меня большую роль, потому что теперь я не так резко эмоционирую на некоторые события, а также проблема иногда решается сама собой, пока я разбираюсь со своей эмоцией.

В свою очередь, применение навыка ставить конкретные цели в повседневной жизни мне позволяет более детально и четко понять, чего хочу и как этого достичь.

У меня получается менять свою жизнь к лучшему, осталось научиться передавать знания, умения, навыки другим людям так, чтобы и у них это получалось.

Юлия Шестакова

Многие наставничество часто сводят к передаче знаний и алгоритмическому решению задач. Однако, в основе истинного наставничества для меня лежит глубокий человеческий контакт, построенный на взаимопонимании и доверии. Моим ключевым открытием на пути освоения наставнических компетенций стала, как ни странно, практика точного называния эмоций — как своих собственных, так и эмоций моей будущей подопечной. Эта практика, которая кажется на первый взгляд простой и не связанной с профессиональными навыками, стала тем фундаментом, на котором выстроились мои главные успехи в роли будущего наставника: эмпатия, эффективная коммуникация и способность создавать психологически безопасную среду.

И именно осознавая все это, хотелось бы рассмотреть, что такое эмоциональная гранулярность?

Эмоциональная гранулярность — это способность детально и точно идентифицировать и называть свои переживания. Это не просто «мне плохо» или «мне хорошо», а умение различить, что именно я чувствую: раздражение или гнев, грусть или тоску, трепет или воодушевление, уверенность или гордость. Называние эмоции не усиливает ее, а, наоборот, дает нашему мозгу когнитивный инструмент для ее регуляции. В контексте наставничества этот навык становится суперсилой.

Развитие компетенции 1: Самоосознание и саморегуляция

Так как я веду частную практику, то эту практику я ввела и в свою работу с клиентками, соответственно ориентируя ее применение и на дальнейшую работу в наставничестве. Раньше, сталкиваясь с трудностями в работе с клиентами (например, когда они совершали одни и те же ошибки), я испытывала смутное

чувство разочарования и нетерпения, которое могло вылиться в резкий комментарий или снисходительный тон. Это мешало процессу и портило отношения.

Как помогла практика: Я начала вести краткий дневник эмоций. Вместо «я раздражена» я старалась определить точнее: «Я чувствую фрустрацию, потому что вложила много усилий, а прогресс пока не виден», или «Я чувствую беспокойство за своего клиента, потому что он не использует свой потенциал».

Это простое действие — назвать — работало как «стоп-кран». Оно создавало паузу между эмоцией и реакцией. Осознав, что моя эмоция — это скорее моё беспокойство, а не клиента, я могла выбрать более конструктивную реакцию: не критиковать, а спросить: «Какие трудности ты встречаешь на этом этапе? Давай разберем вместе». Я научилась регулировать собственное состояние, чтобы быть опорой, а не источником давления для сопровождаемого.

Развитие компетенции 2: Эмпатия и активное слушание.

Изначально моя эмпатия заключалась в том, чтобы сказать: «Я понимаю, тебе должно быть неприятно». Это было формально и часто не попадало в цель.

Как помогла практика: Я начал практиковать «эмоциональное зеркалирование». Когда клиент делился проблемой, я не просто слушала факты, а старалась услышать чувство за ними и точно назвать его вслух. Вместо: «Я понимаю, это неприятно» я говорила: «Похоже, это вызвало у тебя настоящее разочарование, ведь ты рассчитывала на другой результат», или «Да, это ситуация, которая может вызывать чувство беспомощности».

Результат: Реакция моих клиенток была поразительной. Они буквально говорили: «Да-да, именно это я и чувствую!». Точное название их эмоции показывало, что я действительно слушаю и понимаю их на глубоком уровне. Это моментально укрепляло доверие. Они начинали делиться, больше доверять, зная, что их слышат не только на уровне фактов, но и на уровне переживаний. Это превратило наши сессии из формальных отчетов в глубокую совместную работу.

Развитие компетенции 3: Создание психологически безопасной среды.

Страх совершить ошибку — главный враг обучения. Задача наставника — создать пространство, где можно безопасно ошибаться и экспериментировать.

Как помогла практика: Я стала открыто говорить об эмоциях, связанных с работой и ошибками. Я нормализовала их. На данный момент приняла осмысленное решение и уволилась с должности педагога-психолога школы.

«Иногда первая реакция на новую задачу — это озадаченность, это нормально».

«Чувство неуверенности перед запуском проекта — это часто признак того, что мы понимаем его сложность, а не наша слабость».

«Я помню свое чувство растерянности, когда впервые столкнулся с такой же проблемой».

Результат: Такая лексика сняла клеймо с «негативных» эмоций. Глядя на своих клиентов, перестала бояться признаться в своем замешательстве или тревоге. Они видели, что их психолог — живой человек, который тоже через это

проходил. Это создает атмосферу сотрудничества, где мы вместе противостоям вызовам, а не где я, всезнающий эксперт, судила его, неопытного новичка.

Освоение наставнических компетенций оказалось для меня путешествием не столько вовне, в мир методик и инструментов, сколько вовнутрь — в мир собственных и чужих эмоций. Практика точного названия эмоций стала краеугольным камнем этого пути. Она трансформировала мои реакции, углубила эмпатию и помогла выстроить по-настоящему доверительные отношения с клиентами. Я убедилась, что прежде чем учить делать, наставник должен научиться чувствовать и называть. Это не мягкий навык, это ключевой навык, кто хочет вести за собой, вдохновлять и помогать расти другим. Это тот инструмент, который я продолжу оттачивать и использовать в своей дальнейшей практике.

Марина Фомина

Заходя в проект в июле, была очень воодушевлена и восхищена работой организаторов нашего проекта - с каким энтузиазмом и трепетом они относятся к своей работе. И я тоже “загорелась” идеей о наставничестве. На данный момент я схожей работой и занимаюсь (консультирую, поддерживаю родителей), но только не в таких масштабах. А хотелось развиваться, узнавать и открывать для себя новые знания, техники, подходы, инструменты и помогать родителям совершенно на другом, более качественном и глубоком уровне, зная структуру и особенности работы. Это и стало основным мотивом участия в проекте.

Работая на каждом занятии, получая обратную связь от кураторов, коллег, начала понимать, что есть темы, которые мне знакомы, а есть те темы, о которых я даже не догадывалась и в которые никогда не углублялась и не знала, что это тоже важно. Работа в этом проекте очень хорошо “подсветила” мои профессиональные дефициты. Я поняла, что целеполаганию всегда отводилась главная роль при реализации любой программы, проекта. Но как всё-таки важно прописывать её детально, используя ИКР, - это новая для меня тема, ещё до сих пор осваиваю алгоритм и выявляю разницу в формулировках.

Из дефицитов отметила бы: сложности работы в группе, иногда технические, а иногда и личные, организаторские в том числе: тайминг, распределение ролей, учет мнения каждого участника и внимание к каждому участнику, управление групповым взаимодействием. Это мне ещё сложно отслеживать.

Есть и, как оказалось, сложности в саморазвитии: мешает сопротивление из-за того, что что-то нужно рассмотреть с совершенно другой стороны – это непривычно. Привыкла, что многое знаю и многое легко даётся, а в проекте нужно посмотреть/пересмотреть, подумать, переделать, посидеть подольше, а это требует времени и вовлечённости. Но, к сожалению, не всегда есть временные ресурсы, и “выпадаешь” из процесса, а навёрстывать непросто. Сдаться - всегда проще. Но я не сдаюсь!!! Делаю, что могу. Спасибо большое нашим кураторам за поддержку и терпение!!!

Но это же даёт и мощный толчок к развитию. Огромный плюс - поддержка единомышленников. Шаблоны, образцы, разные точки зрения на один и тот же

текст, процесс - это для меня “инсайт”. В групповой работе особенно. Когда я, прочитав задание, вкладываю один смысл, а другой участник “подсвечивает” совершенно другое, это дорогого стоит. Не всегда на этом акцентирую внимание, а здесь так наглядно. Ещё видишь уровень подготовленности других участников и их заряд, восхищаешься их компетенциями и опытом – тоже очень воодушевляет и вдохновляет делать так же или стремиться к более качественному результату, не отставать.

Наталья Григорьевна даёт очень хороший практический опыт ведения и поддержки группы, причём очень наглядно. Как замотивировать, настроить на работу, дать правильно обратную связь, поддержать, как выйти из непростых ситуаций, заминок, на что обратить внимание, как задать вопрос. Это очень ценно, ведь наблюдение даёт много!

Практический опыт составления программ и планов – тоже моё “слабое” звено. Ловлю себя на мысли, что и здесь я пытаюсь этого “избегать”, это домашнее задание – мой долг. Чёткость, структура – мне даётся сложновато, но есть большой плюс, что коллеги делятся информацией в чате и организаторы дают шаблоны, поэтому важно понять структуру и сделать своё наполнение. Главное – начать.

Вне зависимости от результата, я считаю своё участие в этом проекте важным, нужным и значимым. Бесследно оно точно не пройдёт. Я столько нового узнала, поняла, что хочу и как к этому можно прийти. Что важно учитывать и с помощью каких инструментов можно прийти к поставленной цели. Познакомилась с платформой, с коллегами, круг единомышленников – это так мотивирует. Осознала сильные и слабые стороны – есть над чем работать! А сколько новых и полезных упражнений у нас есть: это эмоции (упражнения про эмоции и обиду – такой инсайт). Никогда раньше так детально не изучала их, а это так интересно, и главное – полезно. Закрепили и вспомнили упражнения с прошлого курса (5П, ТОЖ-НОЖ, короткие практики наполнения энергией и др.)

Искренне хотелось бы поблагодарить Наталью Григорьевну, Татьяну Александровну, Анну – за Ваш бесценный труд, за любовь к своему делу и за то добро, которое Вы делаете для специалистов и родителей! Ваши проекты очень важны, уникальны и значимы!

Юлия

Я работаю педагогом в учреждении дополнительного образования, поэтому, казалось бы, тема наставничества должна быть мне близка и понятна. Но, когда я заполняла анкету в начале курса по компетенциям наставника, поняла, что многие из них (компетенции) не проработаны глубоко даже за много лет взаимодействия с учащимися. Отсюда - частое недопонимание друг друга, неумение регулировать взаимодействие в пользу улучшения результата, потеря времени. Очень захотелось наверстать упущенное, накопить инструменты для взаимодействия (чек-листы), развить собственные навыки. За время работы по программе курса отметила следующие свои достижения:

1. Поняла, что такое ИКР в целеполагании, научилась формулировать и конкретизировать цели, узнала способы работы с целями.
2. Научилась работать на платформе Pruffme.
3. Приняла участие в разработке алгоритма действий наставника.
4. Приняла участие в работе малых групп.

Во время занятий я научилась чётко разграничивать цели и условия, пути их достижения. В этом помогло понятие измеряемого конечного результата. Теперь пользуюсь этим при постановке целей.

В этом курсе мне очень понравился формат работы, объединяющий и коллективную, и самостоятельную деятельность. На каких-то занятиях я не смогла присутствовать, но смотрела в записи и делала все задания. Кроме того, объединились с коллегой для более качественного выполнения домашних заданий. Работали в паре, обсуждали, вносили предложения, затем подводили итоги.

Хочется выразить огромную благодарность Наталье Григорьевне Калашниковой за развивающую концепцию обучения, когда участники проекта - не пассивные слушатели, а субъекты, активно включающиеся в деятельность, создающие новое, меняющие настоящее. Я думаю, что каждый из нас ощутил себя творческой личностью, идущей в ногу с командой, где сам процесс взаимодействия и содержание работы, от целей до результата, согласовывается со всеми, обсуждается; где учитывается мнение каждого; где каждый чувствует свою ценность и значимость. Во время обучения в ВУЗе у меня была практика по развивающему обучению, но многие моменты остались не понятыми, не принятыми, не замеченными, так как нужно было сразу взаимодействовать с учащимися по развивающей модели. А здесь у меня была возможность самой стать учеником в этом процессе. В результате этого взгляда изнутри многое прояснилось, пришло понимание, как такую деятельность организовать в различных сферах жизни, а не только в школе.

Всего за месяц обучения наставничеству мы получили огромный объём материала: различных техник, чек-листов, принципов и правил, которые помогут наладить и улучшить взаимодействие с нашими партнёрами, причём не только в сфере деятельности, но и в личностном росте, семейных отношениях. Очень ценно для меня было высказывание Натальи Григорьевны, что “человек превыше всего”, так как часто мы забываем о себе, стараясь во что бы то ни стало выполнить поставленные задачи. А если мы не бережём себя, то, и взаимодействуя с людьми, не принимаем во внимание их состояние. С этого курса забираю себе правила:

1. Заботиться о себе.
2. Оказывать внимание и поддержку другим.
3. Благодарить.
4. Ценить то, что сделано, даже в малом.
5. Недостатков нет, есть точки роста!

Участие в программе обучения наставников изначально было интересным для меня опытом, к началу курса я уже принимала участие в роли наставника в онлайн проектах, и для меня было важным систематизировать знания и опыт, узнать новое.

Также важным было оказаться «по ту сторону» баррикад, когда я в роли участника проекта, а не в команде исполнителей.

В чём мой личный опыт: мне было очень спокойно и комфортно в технической части, четкая организация на площадке пруффми, модерация процессов и работы в подгруппах, это очень удобно. Организационные моменты с программой в гуглдок и чаты в телеграм для выполнения индивидуальных заданий и общий чат группы тоже очень удобны и позволяют оперативно выходить на связь с организаторами и всегда быть на связи, видеть напоминания об активностях в проекте (когда я видела всплывающие сообщения в чате).

Процесс работы в данном курсе не типичен для меня (как обучающейся), в большинстве программ, в которых я принимала участие ранее, обучение ориентировано на лекционную форму, а ответственность за практическую часть возложена на самого обучающегося на его время после лекции-семинара. Как будто бы, это более пассивное участие, больше как слушателя-зрителя. В этом курсе подход более широкий и практически индивидуальный: в каждой встрече Наталья Григорьевна уделяла внимание ИКР участников (индивидуальному конкретному результату) и проясняла это в эфирах. Также особенность, которую я замечая в этом проекте – достаточно открытые и ориентированные на саморефлексию задачи. На всех занятиях я чувствовала распределение ответственности между руководителем и группой и инициацию нашей активности.

Наблюдала за динамикой своего вовлечения и взаимоотношений в группе. Заметила высокую активность вначале и спад ближе к увеличению объема материалов, размышляла над тем, с чем это связано. Предполагаю, что с личной мотивацией и пониманием необходимости получения тех знаний, которые даёт курс. В моем случае поймала себя в какой-то момент на мысли-сопротивлении «я эту информацию уже встречала ранее, зачем снова на это тратить время?», но, осознав эту мысль, поняла, что абсолютно идентичного быть не может, всегда есть новое. К тому же и я сама «новая» - с другим опытом и изменениями в жизни. После этих осознаний я более конструктивно вошла в изучение информации и практики в курсе.

Также поняла, что крайне важно живое участие в вебинарах, а не изучение их в записи. Думаю, это вопрос внутренних приоритетов. С одной стороны, выполняя практику анализа «Я, Семья, Дело», я снова встретила с мыслью о приоритетах, где рабочие задачи менее приоритетны, чем семейные и личные. А с другой стороны, почувствовала, как сложно включаться в динамику группы, когда не побывала на общей встрече. Это даже не про информацию, а про энергетическое состояние единства потока с командой.

Еще, про саму систему материалов курса, я поняла, что этот материал могу назвать научной работой, по терминологии, уровню и объёму материалов.

Занимаясь работой с курсом, чувствовала, как «шевелится» мой ум, включаясь в освоение материала. И это очень приятное чувство. Особенно, когда задача уже выполнена. Есть в этом и возможный минус, я представляю, что данную программу изучает человек с меньшей мотивацией (например, потенциальный студент «с улицы», многодетная мама) и, возможно, придётся переводить на простой и понятный язык цели-задачи занятий, чтобы не отвратить мотивацию к участию.

Мне было очень ценно работать в подгруппах и слышать мнения-суждения других участниц курса, я замечала, как новый опыт может расширять картину представлений о теме. Моя рамка восприятия - про одно, а послушав остальных, замечаю новое.

Думаю, о том, что, возможно, мне было бы проще в итоге составлять рефлексивное эссе, если бы я записывала после каждого занятия короткую заметку о своих наблюдениях или о том, что было для меня важно. Например, в персональном чате с наставником (в нашем случае с Натальей Григорьевной). А уже спустя несколько встреч обобщала эти мысли воедино.

В целом, считаю курс полезной встряской для моего ума. Мои ожидания о систематизации знаний о наставничестве оправдались. Мне стали понятны ожидания Натальи Григорьевны от наставников в реализации нового проекта для многодетных мам, а это очень важно для принятия решения о возможной работе в проекте, в прошлый раз я опиралась на свои представления о структуре и процессах, а теперь есть ясность в техзадаче ко мне как к наставнику.

Моим личным инсайтом в программе была мысль о снижении личного перфекционизма в выполнении задач, который приводил к прокрастинации. А также в том, что если я начинаю участие в онлайн программе, то мне важно присутствовать не менее чем на 80% встреч лично, а если у меня изначально нет такого временного ресурса, то лучше и не начинать, или ставить для себя иные критерии результата.

Благодарю за объем знаний и материала, который был подготовлен в рамках курса, это колоссальная работа и пример для меня глубокого академического подхода к разработке обучающей программы.

Анонимно

Хотелось бы резюмировать и подвести итоги, чтобы сложилось некое ощущение завершения.

Это был полезный опыт во многом. Самым сложным для меня, самым ценным и значимым опытом была работа в мини-группах. Самому можно послушать вебинары и почитать книги или статьи, а вот поработать в группах людей, объединенных единой идеей и мотивацией – этого в жизни никак не организуешь для себя. Такой опыт сложно где-либо получить и в этом его исключительная ценность. Я испытывала трудности в этой работе.

Было непонятно, как включаться в беседу и кто должен инициировать разговор и распределение ролей. Ты попадаешь в пространство с незнакомыми тебе людьми и у тебя есть крайне ограниченное время, чтобы решить какие-то

задачи. Мне было первое время некомфортно, и я чувствовала растерянность. Ты не знаешь этих людей, вам элементарно надо как-то познакомиться и «посмотреть друг на друга». Ведь когда попадаешь в незнакомое пространство с незнакомыми людьми, тебе все-таки нужно осмотреться вокруг – это про безопасность. А тут получается, что у вас нет времени на все это – на часах пошел обратный отсчет, вам нужно что-то быстро начать обсуждать и выдать по итогу готовый результат. Гештальтисты говорят о том, что перед стадией «контакт» есть стадия «преконтакт» - для меня лично было ощущение, что будто бы пропущен преко́нтакт. Потом, когда уже в процессе многие познакомились друг с другом, стало в этом плане комфортнее.

Но это было необычное испытание и с каждым разом я его проходила все интереснее. В процессе работы в комнатах я наблюдала за своими чувствами, мыслями, ощущениями - как я веду себя в таких экспресс-ситуациях, которые для меня мини-стрессовые. Потом я специально стала вызываться быть докладчиком от группы, чтобы посмотреть, насколько я могу лаконично выражать свои мысли, как буду справляться с ответственностью за группу и что буду чувствовать в связи с тем, что члены группы меня слушают и оценивают мой доклад - насколько я точно изъясняюсь и доношу их мнение и формулировки. Первое время я даже опасалась, не будет ли сейчас сообщений в чате от членов группы вроде «нет, вы недоговорили то-то, или переврали то-то и то-то». То есть не будет ли критики и осуждения.

То есть работа в мини-группах – это был очень классный опыт. Бесценный. Необычная почва для саморефлексии и самоанализа. Такого опыта больше не получишь нигде.

Что я еще вынесла из обучения и что больше всего врезалось в мое мышление и было полезным для меня? Мне понравилась тема индивидуального конечного результата. Хотя я и не думаю, что буду ее использовать в своей жизни регулярно и тем более в своей повседневной практике. Так же мне глубоко запали фразы «свидание с самим собой» и «сделанное лучше идеального» - это я забрала себе и, думаю, они интегрировались в мое сознание с первого же раза, как я их услышала.

Я очень оценила таблицу оценки наставнических компетенций. Для меня она написана сложным стилем, мне даже приходилось что-то перечитывать по несколько раз, чтобы понять смысл и точную суть. Но она помогла увидеть ширину и глубину работы с группой, весь спектр необходимых навыков и умений. Сформировалась очень полномасштабная картинка. Это круто.

По результатам учебного процесса мною выполнены все домашние задания, кроме последнего (внесение предложений в программу) и просмотрены все вебинары, на которых не получилось присутствовать.

Что касается моей дальнейшей работы на проекте, то я поняла, что не готова к этому. В данном контексте огромный плюс учебы, что она помогает понять, подходит тебе что-то или нет. Так я поняла, что не хочу работать с группой на данном отрезке моей жизни в настоящем времени. Что индивидуальный подход, встречи тет-а-тет с клиентом, глубокая проработка каких-то тем мне

намного ближе. Я даже осознала, что если провожу какие-то групповые встречи или лекции оффлайн, то мне больше нравится, если это мероприятие для 5-7, нежели для 20 человек. Я так и не научилась в процессе учебы взаимодействовать с нашей группой: не писала ничего в чате, не делилась своими работами или мыслями, не давала обратную связь другим участникам. Если быть объективной, не научилась я этому, потому что и не училась. Но для меня в этом по-прежнему какие-то барьеры внутренние. Поэтому я и подвела итог, что к работе с группой я пока все-таки не готова.

Но я искренне благодарна за участие в обучении, оказанное мне доверие, полученный опыт и за предоставленные возможности. Также глубоко сорадуюсь, что есть такой проект и что это дело развивается, а проблемам родительства, материнства и детства и многодетных семей уделяется все больше и больше внимания в нашей стране. В том числе, конечно, благодаря таким людям, как Вы.

Марина Фомина

Что я внедряю после изучения курса:

1. Начала практиковаться в инициировании вопросов. Для наставника этот навык очень важен - побуждает участников к размышлению, а также к действию и, возможно, изменению (в том числе сдвиговых привычек в дальнейшем).

2. Стала обращать внимание на распределение ролей в группе, очень помогает чек-лист, которым Наталья Григорьевна с нами поделилась, благодаря ему оттачиваем своё “мастерство” в наших малых группах. Это очень удобно + меньше времени уходит, и обсуждение идёт по существу.

3. Практикую благодарность не только в семье, в коллективе, но и в совместных встречах: хочется отмечать чьи-то достижения, какие-то с моими личными откликаются, а какие-то вызывают искреннее восхищение. Это очень здорово, учиться друг у друга!

4. Начала обращать внимание и стараться встраивать теорию и в свою жизнь, в практику, особенно когда участники описывают свои достижения через чёткие формулировки курса. Меня это очень вдохновляет! Очень мотивирует фраза Натальи Григорьевны: “Сделанное - лучше идеального!” Очень благодарна за этот девиз.

5. Приходит осознание своих профессиональных дефицитов и “точек роста”. Как у Сократа: “Я знаю, что я ничего не знаю...” Но из “слепой зоны” - многое выходит в перспективу и в это хочется углубляться, погружаться и вникать. Хотя раньше это не было так важно.

6. Благодарю за структуру, содержание, логичность. Не сразу смогла разобраться, но теперь разобралась в программе. Как говорила Анна Макеева, действительно, академично! По кирпичику, и как в основном правиле педагогики: “От простого к сложному”.

7. Очень многое даёт наблюдение, я в эссе тоже об этом писала. Как здорово, что наш наставник даёт четкие инструкции, обращает наше внимание на детали, акцентирует внимание на важных аспектах. Это очень ценно!!!

Не перестаю благодарить за такую прекрасную возможность обучения и сотрудничества! Очень полезно, интересно, ценно - беру себе в работу!

Марина Протопопова

Для меня курс стал возможностью глубже и более осознанно чувствовать свое состояние, тренингом открытости в поддерживающей атмосфере, встречи с сопротивлением и его проработки.

Глубина наполненности курса позволила обогатить мой профессиональный багаж знаний новыми техниками, ресурсными чек-листами.

Работа в группах, опыт и мнения коллег позволили по-новому посмотреть на структуру программы, углубить анализ и осмысление материала.

Для меня в обучении важна личность ведущего. В ходе курса, вдохновляясь наставническими компетенциями куратора, я начала применять полученные знания в работе с клиентами, подчиненными в коллективе, поддерживая, выражая свое отношение к действиям человека и благодаря его.

Время прохождения курса стало для меня важным шагом проработки компетенций наставника, освоения технологий качественной работы наставника.

Анна Макеева

В процессе изучения курса я наблюдала как за своими личными процессами и развитием навыков, так и за тем, как происходил процесс взаимодействия руководителя-наставника с группой. Моя индивидуальная цель в начале курса была в развитии навыка задавать вопросы к участникам и инициировать их вовлеченность в практические задания.

Подводя итоги, я хочу отметить результаты, которые считаю наиболее важными.

Развитие опыта коммуникации в группе, понимание того, как структурно вплести в процесс занятий мотивирующие опросы, - это то, на что я обращала внимание при встречах или просмотрах записей, и это помогало мне в своей другой работе сохранять на этом фокус внимания, быть более сдержанной в своих монологах и переключать своё внимание на аудиторию. Это скорее состояние и внутренняя позиция, нежели навык, а образец такого состояния я черпала в групповых занятиях. Я заметила, как важно наставнику оказываться в позиции «взгляд со стороны», будто отшагивать в сторону и наблюдать, и делать это смело, уверенно, без сомнений.

Также мы много практиковали ИКР, этому посвящалось много времени в начале каждой встречи, и меня это даже раздражало поначалу, я чувствовала, как напрягается мой мозг, а изначально по привычке была настроена на более пассивную позицию. Но когда у меня получилось преодолеть сопротивление и внутреннюю критику к постановке ИКР, я поняла, насколько это полезно для актуализации логического мышления, сохранения фокуса внимания в процессе работы. На обучении по НЛП это называли субпозицией: «Суть коммуникации состоит в той реакции, которую она вызывает». В контексте ИКР я понимаю это так: суть внедрения привычки формулировать ИКР - в более организованном и

эффективном выполнении своих задач. Также я стала применять ИКР при создании промт-запросов для текстового ИИ, и мне очень нравится получаемый результат, взаимодействие с ассистентом стало продуктивнее.

Очень важным эффектом курса стало то, что я снова вернулась к систематическим занятиям физкультурой. В летнее время я потеряла постоянство в утренних зарядках и часто в утренних торгах между «полежать еще минуток 20» и «побегать» проигрывала в пользу дивана, а не пробежки. Влияние курса наставничества, думаю, в том, что в моём сознании снова проявились приоритеты, и аргументировать перед самой собой выбор в пользу зарядки стало легче. Напоминанием для меня служит и практика Солнышко, где один из лучиков — это «дисциплина».

Как и прошлый опыт, выполнение практики ТОЖ и НОЖ вызвало у меня огорчение из-за сложности решения в сфере Семья. Но я уже более устойчива и спокойна, осознаю свою зону ответственности и не проваливаюсь так сильно в эмоции сожаления и разочарования от хронически не разрешаемых ситуаций. В этом мне помогает и практика осознанных эмоций, которую тоже использовали в данном курсе.

Считаю, что одним из главных результатов является чувство уверенности в своей роли наставника, присвоение себе своих достижений. Практический опыт работы с группой в различных форматах. Принятие того, что выполнение роли наставника в онлайн группах - это вполне реалистичная для меня задача, а еще и полезная, поскольку тренирует мою последовательность и ответственность. Быть наставником в группе достаточно длительной продолжительности - это одна из стабильных жизненных опор, которая мне нужна.