



## Проект «Школа счастливых многодетных мам» (№25-2-014269)

### **Отзывы участников курса "Наставничество и модерирование в изменении родительских привычек многодетных мам"**

"Наталья Григорьевна, спасибо за интеллектуальную энергию. Мозг взрывается, хочу все понять и освоить. Поняла, что во время вебинара при выполнении заданий путаю позиции (родитель, наставник родителей, обучающийся на курсе). Послевкусие от вебинара: удовольствие от интеллектуальной работы и желание посмотреть запись, чтобы все "переварить".  
Наталья Хохлова

"Таблица (Критериальная карта самооценки уровня владения наставническими компетентностями), с которой мы начали работать, в ней такая глубина, что я хочу ее максимально освоить. Потому что я уже вижу, как мне уже сейчас это в работе помогает, эти знания, которые мы здесь получаем". Марина Протопопова

"Хочу поблагодарить вас за внутренний переворот: не думала, что меня можно удивить еще хоть чем-то, но сейчас у меня совершенно новое восприятие обучения, обучающего процесса". Елена Морозова

"Мой инсайт - мыслить НЕ целями, а Измеримым Конечным Результатом. После отработки этой темы (и здесь отдельная благодарность Вам, Наталья Григорьевна, за то, что мы так долго и скрупулёзно отрабатывали эту тему♥) я вижу ценность ИКР именно для работы "маленькими шагами". Наша практика

показала, что ИКР - это больше, чем цель по SMART, так как включает в себя ещё и ценностную характеристику". Наталья Костромина

"Чек-лист — это очень удобно! Для меня это помощник, то, на что можно опираться в процессе обсуждения или ведения группы. Он позволяет структурировать процесс, идти по намеченному плану и концентрироваться на цели. Сверяться при необходимости - не уклонились ли от цели и плана".  
Светлана Третьякова

"Я в группе была докладчиком и записывала по ходу работы мысли группы. И тут-то у меня получилось, что я максимально смешила фокус внимания на группу, забыв про то, что я не просто «писарь», но и полноценный ее член. Когда я выступала от группы, вы мне задали уточняющие вопросы и были не совсем согласны с нашей формулировкой. Вот в этот-то момент я вдруг поняла, что я не только зачитываю не мнение группы в целом (в основном говорили две участницы, а один человек практически не участвовал в обсуждении), но и то, что я зачитываю – это не совсем и мое-то мнение. Это было ошеломляющее, и я растерялась в тот момент. То есть вы мне задаете вопросы по цели, а я не могу толком ответить, потому что мне надо защищать не просто не свое мнение, но даже не мнение группы в целом". Анна Лебедева

"Инсайты в работе группы: в этот раз особенно четко увидела, как люди уходят от ответа на вопрос и говорят о том, что хотят сказать. Мне приходилось не раз возвращать выступающих к необходимости ответа на заданные вопросы. Это было нелегко, но вижу в этом большую необходимость. Вместо того, чтобы подумать и сказать, очень похоже, что кому-то важно начать говорить, а не думать. Кому-то вообще проще отсидеться и отмолчаться. Мне кажется, что наша малая группа была срезом большой. Кого-то много, кого-то совсем нет. И тогда сложность ведущего может быть в том, чтобы ограничить активность одних и мотивировать активность молчавших. Как это сделать деликатно, чтобы не обидеть

никого и в то же время выдержать сеттинг встречи и не дать растечься по древу мыслям, а собрать все воедино. Наверно в этом и есть искусство наставника".  
Людмила Карпова

"Наталья Григорьевна, спасибо за примеры организации занятий со взрослыми онлайн в рамках системно-деятельностного подхода. Задание со звездочкой было полезно мне с методической точки зрения, так как предстоит самим составлять занятия, и для развития моих компетенций как наставника. До этого включалась в работу как участник, а этот угол зрения на занятие упускала".

Наталья Хохлова

"Использование чек-листа дает:

- экономию времени (фокус остается на ключевых моментах, без расплывчатых рассуждений),
- контроль обсуждения (меньше риски уйти в другие темы),
- более глубокая работа (структура помогает останавливаться и прорабатывать важные нюансы).

Мои инсайты:

- Совместный анализ в группе позволяет увидеть ситуацию с разных ракурсов, которые один человек может не заметить, т.е. многогранность групповой работы.

- Структура и четкость помогает глубже погрузиться в тему и приблизиться к результату.

- Правильно заданные вопросы раскрывают новые грани, структурируют, направляют, помогают прийти сразу к цели.

- Фиксация идей и ответов помогает структурировать и систематизировать весь опыт, позволяет идти в глубину и находить неочевидные решения.

- Поражает мощь коллективного опыта, скорость коллективного процесса, его эффективность, глубина и разнообразие мнений и структура в этом процессе

создает ведущий каркас. Это восхищает, вдохновляет и поражает до глубины души.

Думала, много знаю про групповую работу, оказалось, есть еще тайные огромные и восхищающие своим объемом пластины знаний и прочувствований, это завораживает и восхищает". Елена Морозова

"Техника (точного называния эмоции) замечательная, приносит в жизнь осознанность и ощущение себя. Я привыкла жить по принципу: Всё, что происходит, так и правильно. Проходя данную технику, я приняла решение и уволилась из школы с должности педагога- психолога, осознав, что, работая в своём центре, выбирая себя, я реализуюсь и наполняюсь больше. А работая в школе, сожгла себя, переплавив даже песок в огромный слиток опустошения. Спасибо огромное за Ваши проекты". Юлия Шестакова

"Техника точного названия эмоций мне помогает быть в моменте, сохранять чувство здесь и сейчас. Это ценно для меня. Но возникает трудность иногда в том, чтобы сразу понять - чему меня учит эта эмоция, от чего хочет уберечь". Марина Калачева

Выполняя технику (точного называния эмоций), осознала и ощутила отвращение к несправедливости, которая происходит на работе. Я больше не хочу терпеть унижения себя и моего сына. Выполняя данную технику, я приняла решение уволиться из школы (должность педагог-психолог). Выбирая себя, я наполняюсь больше энергией, здоровьем. Работая в школе, я полностью выгорела. Выполняя технику, поняла, что хочу помогать людям, но не в школе. Благодаря вашим проектам, я собираю себя по крупицам. Могу дышать полной грудью и ставить правильные цели на будущее и, конечно же, идти к ним. Благодарю вас за подаренное счастье вернуться вновь к жизни!!! Ирина Молчанова

Делюсь своими инсайтами: уже 3-ий день, как я замечаю, что, просыпаясь утром, я думаю о том, какие результаты я хочу получить сегодня! Это для меня ново, поскольку я давно знаю о себе, что я процессник и тестами это подтверждалось лет 10 назад). А сегодня меня еще догнало вот что: если я мыслю результатом, то пропадает долженствование, я хочу получить результат, при этом я, конечно, должна для этого что-то делать, но на первом месте слово "хочу", и тогда "должен" подтягивается за ним, уходит тяжесть долженствования, и включается "могу". Людмила Карпова

"Техника (точного называния эмоций) помогла встретиться со своим чувством прямо в моменте, увидеть его, услышать, прочувствовать в теле и осознать свою потребность в данный момент". Елена Морозова

"Благодарю за технику/практику (точного называния эмоций). Начала чаще обращать внимание на эмоции, учиться распознавать их, прислушиваться к ощущениям в теле. Пока непривычно, но мне нравится. Стала чаще фокусироваться на этом упражнении и понимать, какая эмоция и почему именно она сейчас во мне. Чем она ценна. Раньше не осознавала этого и многого не понимала. Упражнение расширяет понимание себя, своего тела. Несмотря на то, что оно такое ёмкое, но оно такое глубокое, если выполнять ежедневно. "Глаза открываются на многое". Спасибо большое!" Марина Фомина.

"Техника (точного называния эмоций) помогла встретиться со своим чувством прямо в моменте, увидеть его, услышать, прочувствовать в теле и осознать свою потребность в данный момент. Сердечно благодарю за такую технику, она дает ощущение свободы, опоры и опыт более ясного осознания и понимания происходящего. Благодарю за такой структурированный и продуманный план! (речь о плане сопровождения наставником целевой группы мам). В нем четко прослеживаю логику трансформации: от осознания через

планирование к действию и закреплению. Он учитывает и личную работу, и мощный ресурс группы". Елена Морозова

"Практика (точного называния эмоций) мне очень понравилась. Я ее делала, но не регулярно ранее. В течение неделе практиковала каждый день. Постаралась закрепить его так для себя, чтобы не забывать. Пока привязала упражнение к ежедневным прогулкам.

То, что я заметила — я стала яснее понимать свои эмоции в моменте.

Также стала лучше различать, где не совсем мои эмоции, а я перенимаю состояния близких мне людей.

Еще я достаточно расширила свой словарь эмоций. Это позволяет мне ранжировать свое состояние. Например, уже не гнев, а раздражение. Не страх, а опасения. Не обида, а недопонимание. Такое ранжирование позволяет мне выбирать и как реагировать". Светлана Третьякова

"Хотелось бы поблагодарить за поддержку, мотивацию и обратную связь. Восхищаюсь структурой, связь теории и практики четко прослеживается, есть включенность, вовлеченность, готовность активно внедрять полученные знания. Вы очень вдохновляете своей дисциплиной и своим взглядом на задания. Беру себе на заметку и искренне благодарю. Шикарное упражнение! Многое "подсвечивает", на что внимания не обращала, а это оказалось важно. ... Инсайт: в упражнении про обиду - столько чётких и важных вопросов, которые мы не задаем себе. Сам алгоритм - мой инсайт)) Инсайт ТОЖ: нужно вернуться к планированию (расписанию в цветном варианте)." Марина Фомина

"Продолжая практику точного названия своей эмоции осознала, 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. Помогла работа с внутренним сопротивлением, теперь готова идти дальше". Марина Калачева

"Инсайт: еще раз убедилась, как хорошо работают практики с чувствами, прочувствовала каждый пункт. Инсайт - в групповой работе можно хорошо отдохнуть и обменяться энергией даже в простом и легком упражнении, всего за 7 минут. Получить глоток свежего воздуха, вдохновения и усилить мотивацию и интерес". Елена Морозова

"Инсайт: вопрос о различении (и соединении) позиции человека (я как личность) и позиции наставника очень важны. Наставник - тот, кто сам проживает и практикует то, чему он наставляет. Но, при этом - наставник видит на несколько шагов дальше, видит зону ближайшего развития наставляемого. Это важно удерживать". Марина Балашкина

"Мое достижение: саморазвитие через вдохновленность вашим, Наталья Григорьевна, навыком благодарности людям – я просто в восхищении и вашей, дорогие коллеги, открытостью. Для меня открытость участников группы – это очень мощный ресурс!" Марина Протопопова

"Лиза, спасибо большое, что поделились с нами Вашими открытиями, это настолько ценно, идея про наставника самому себе меня поразила: а что, так можно было? И составили прямо план на день по заботе о себе, с Вашего разрешения воспользуюсь им.

Ваше эссе вдохновляет и помогает с психотерапевтической точки зрения не только Вам, но и мне. Ещё раз благодарю Вас". Елена Морозова

"Людмила, благодарю, что поделились ЭССЕ. Для меня было очень ценно увидеть Ваш прогресс в мышлении результатами, хотя даже по тестам Вы

процессник, это было интересно для личного наблюдения и для видения в целом картины обучения.

Интересно было прочитать про сопротивление, о котором Вы спокойно и смело говорите, и детально и глубоко в него погружаетесь и проживаете, это удивительно наблюдать такой глубокий процесс.

Когда Вы описывали, как призываете на помощь взрослого и родителя, у меня перед глазами появился образ заботливых взрослых людей, которые подходят с двух сторон и подают руки ребенку, в случае, если ему надо будет опереться, и встают рядом. Образ несет в себе сильную и мощную опору.

Благодарю за то, что поделились, и за мои открытия, благодаря Вам". Елена Морозова

"Благодарю всех, кто участвовал в занятии 7! Ваши сообщения в чате и ответы после работы в мини-группах помогли мне заметить и понять свою "ошибку". Я посмотрела по-другому на это задание и получила удовлетворение и вдохновение от результата! Ещё раз благодарю Наталью Григорьевну за это упражнение, и вас, дорогие коллеги, за рефлексию и открытость!" Наталья Костромина

"Захотелось поделиться своим сдвигом: у меня ушел страх перед цифрой 70 относительно предполагаемой аудитории последующей работы в качестве наставника. Реально при проживании в воображении вебинара с мамами страх сменился на уверенность и спокойствие". Людмила Карпова

"Что могу сказать точно, практики, полученные на встречах с вами, плотно вошли в мою жизнь и уже дают свои плоды, изменения, которым рада. Благодарю Вас, Наталья Григорьевна, за те знания и опыт, которыми вы делитесь!" Марина Фомина

"Спасибо Наталье Григорьевне за теплые встречи, обучение, техники, которыми я с большим удовольствием пользуюсь в своей работе". Наталья Статина

"Очень благодарна Вам за возможность сотрудничать, за ценные рекомендации, материалы, за доверие и доброжелательность. Весь курс для меня очень важен!!! Буду возвращаться к информации, очень много ценного, что хочется пересмотреть и взять в работу. Я очень благодарна Вам, всей команде, а также девочкам-участницам". Марина Фомина

"Когда дети подрастут, я обязательно вернусь к этому, а пока буду приобретать опыт, знания, умения, навыки. Вектор движения к наставничеству благодаря вашему курсу я для себя определила на будущее. Благодарю". Марина Калачева

"Благодарю вас за возможность поучаствовать в проекте. Много полезного благодаря вам узнала и, главное - осознала! Старалась учиться у вас чему только можно - организованности, четкости формулировки мысли, целеустремленности... Слаженная работа вашей команды и экологичная атмосфера обеспечили комфортное пребывание в нашем общем пространстве. Буду следить за вашими новостями и очень хочу присоединиться к вам в каком-нибудь из следующих проектов". Елена Вольф

"Спасибо огромное организаторам и участникам курса за возможность учиться у Вас, за достижения и Ваш бесценный опыт!!!" Марина Фомина

"Благодарю за такой ценный курс!" Елизавета Алексеева

"Большая благодарность Вам за Ваше тепло и за такую важную и ценную возможность быть на этом курсе!" Елена Морозова