

Роль Наставника в отношении ребенка-сироты.

Волонтер – друг/старший товарищ для ребенка на определенном этапе его жизни

В одной ситуации важно установить отношения наставника с подростком, потому что выпуск из учреждения является кризисным и сложным моментом. До наступления этого перелома в жизни важно успеть «укрепить» ребенка: помочь ему и с формированием отношения к себе, и с формированием опыта общения с другими людьми, с постановкой реальных целей в жизни и подготовкой к их реализации.

В другом случае наставник может быть актуален для ребенка младше подросткового возраста. Например, ребенок недавно в учреждении, ему сложно адаптироваться, и требуется индивидуальная поддержка. Сложным детям, вызывающим на себя много негативного внимания, тоже будет актуально общение с наставником — и для получения личного внимания без создания негативных поводов, и для формирования более адаптивных вариантов поведения.

Формулировка «друг» или «старший товарищ» может быть близка не всем, но она отображает сам формат отношений, при которых взрослый – не посторонний человек, а ориентированный на ребенка и заинтересованный в нем. Отношения, которые желательно выстроить, связаны со взаимным уважением границ и потребностей. В таких отношениях можно поделиться чем-то непростым, получить поддержку и новый взгляд на ситуацию. Важно, чтобы взрослый не занимал авторитарную позицию «сверху вниз», потому что волонтер-наставник не призван дублировать функции воспитателей или учителей, которые и без того есть в жизни ребенка.

Волонтер выстраивает личный, эмоциональный и доверительный контакт с ребенком в ходе длительного и регулярного общения (желательно не менее двух лет)

Принципиальную важность имеет продолжительность общения, потому что выстраивание отношений всегда требует времени.

Ребенку может понадобиться значительное время, чтобы начать доверять, убедиться в надежности нового человека, внезапно появившегося в жизни. Тем более взаимодействие с наставником предполагает постановку конкретных целей и достижение их с поддержкой наставника.

Волонтер оказывает эмоциональную поддержку и принимает ребенка со всеми его особенностями

Наиболее важной составляющей отношений является эмоциональное принятие и поддержка. Это справедливо для любых близких отношений людей, но для детей-сирот важно в особенности. Им катастрофически не хватает именно принятия, подтверждения того, что они сами по себе могут быть интересны. Появление наставника в их жизни не должно сводиться к тому, чтобы с ходу определить направление пути и начать тащить ребенка к «светлому будущему». Таким способом ребенку не поможешь. Чтобы захотеть и начать двигаться куда-то, менять что-то, надо увидеть в этом смысл и цель, почувствовать в себе силы и способность. Сначала надо иметь некую базу в виде веры в себя, принятия себя. Самый важный вклад наставника будет именно в этой области.

Волонтер помогает ребенку замечать свои сильные стороны и успехи, поддерживая в нем уверенность в себе, повышая его самооценку

Сильные стороны и успехи не обязательно подразумевают под собой что-то глобальное вроде яркого таланта или небывалых способностей. Сильные стороны могут быть очень индивидуальными и проявляться в самых разных моментах жизни, быта и общения: кто-то умеет быть терпеливым; кто-то умеет хорошо слушать; кто-то умеет помирить других или

незаметно утешить сверстника; кто-то всегда стремится помочь; кто-то умеет встать на защиту несправедливо обиженного и т. д. Перечень будет бесконечным, у каждого человека есть свои сильные стороны, просто надо уметь их увидеть, быть достаточно чутким и внимательным.

Эти небольшие успехи наставник может увидеть и сделать их заметными для самого ребенка. При этом понятно, что ребенок, как и любой человек, может то проявлять эти хорошие качества, то нет. Нет смысла начинать корить и стыдить: «Эх ты, плохо поступил, а вот в прошлый раз...». Подобные формулировки только подкрепляют мысль о неуспешности ребенка и утверждают его в негативной оценке себя. Продуктивнее в таких ситуациях выражать мысль, что вообще ребенок умеет справиться с этим, раньше у него уже получалось в такой-то конкретной ситуации, а значит, и впредь может получиться. Эта форма поддержки дополняет обсуждение с ребенком самой негативной ситуации (если он к этому расположен), его чувств и переживаний. Важно помогать ребенку по крупицам собирать истории его умений и его успехов, независимо от их масштаба и частоты. Это естественный процесс, все люди в детстве получают информацию о себе сначала глазами окружающих, стараются быть хорошими ради значимых отношений (обычно родителей), и этот этап в развитии личности обязательно должен быть.

Волонтер готов внимательно и с пониманием выслушивать ребенка, хвалить, помогать принимать решения

Важно не только быть готовым доносить что-то до ребенка, дать срочный совет или оперативно отреагировать на его слова, но и уметь выслушать. Часто в процессе того, как человек говорит, он перерабатывает информацию и может прийти к какой-то новой мысли, новому видению ситуации. И это ценнее, чем только получать советы и рекомендации со стороны других людей. Необходимо давать ребенку этот простор для «выговаривания» и рефлексии. Конечно, не все дети в состоянии много говорить от себя в диалоге. Это связано как с проблемами в доверии к людям, так и с несформированностью коммуникативных навыков и даже недостаточным развитием речи, что часто сопутствует непростой жизненной предыстории. Стоит помогать ребенку высказываться, помогать ему формулировать вслух свое мнение и мысли. Это однозначно важнейший навык для последующей жизни в социуме. Помощь в принятии решений не означает проделывания этой сложной работы за ребенка. Не очень полезно предлагать готовые решения, которые связаны с нашей жизненной позицией. Гораздо ценнее побуждать ребенка к рассуждениям, рассмотрению и оценке различных вариантов действий с последующим принятием решения.

Волонтер помогает ребенку лучше дифференцировать свои эмоции и выразить их социально приемлемыми способами, помогает лучше понимать чувства других людей

Наставнику важно всегда помнить про эмоциональную сторону взаимодействия. Например, давать обратную связь о том, какие чувства наставник видит за поведением и словами ребенка: «О, мне кажется, что сегодня ты более грустный и печальный, чем обычно. Наверное, у тебя есть для этого повод»; «Может быть, я ошибаюсь, но мне кажется, что тебя кто-то расстроил или обидел». Кроме того, стоит давать простые пояснения и к своему настроению и состоянию. Волонтер может приходить к ребенку в разном состоянии и настроении: иногда уставший, иногда задумчивый, иногда на какие-то события рассерженный. Не будет разумным делать вид, что все прекрасно. Истинное состояние в любом случае заметно, и ребенок получит двойное послание от взрослого: настроение он увидит одно, а слова услышит другие, и это не поможет формированию взаимного понимания и доверия. Для любого человека нормально иметь разные периоды в жизни и разное состояние души. Продуктивнее будет кратко сказать о своем состоянии. Насколько подробно раскрывать причины — личное дело волонтера, но важно хотя бы назвать свои чувства и дать понять, что они не связаны с отношением к ребенку.

Таким образом, ребенок получит возможность научиться лучше различать нюансы своего состояния и состояния других людей. Если у ребенка есть сложности с выражением каких-то конкретных эмоций, со временем, с улучшением контакта и взаимопонимания, можно будет более открыто говорить об этом и искать пути такого выражения чувств, которое покажется самому ребенку наиболее подходящим и приносящим облегчение.

Волонтер показывает ребенку различные варианты выхода в ситуациях конфликта

Сильные чувства, такие, как, например, гнев и злость, бывает сложно контролировать и выражать приемлемым образом. Особенно это характерно для детей-сирот, у которых в жизни могло быть мало адекватных примеров, а также не хватает ресурсов для самоконтроля и совладания с сильными переживаниями. В связи с этим конфликты стоит рассматривать не как провал в отношениях, а как закономерные явления и повод потренироваться в выходе из данных ситуаций. Конфликт может происходить в отношениях наставника и ребенка, или между ребенком и кем-то в его окружении. Этой важной теме посвящена отдельная глава «Конфликты».

Волонтер мотивирует ребенка ставить и достигать различных целей (сначала небольших и очень конкретных), используя при этом свои сильные стороны

Почему детей-сирот важно учить ставить перед собой цели и их достигать? Дело в том, что многие из них упустили возможность сформировать этот существенный для жизни навык. Конечно, упустили не по своей вине. Еще в самом раннем возрасте близкий взрослый обычно помогает малышу что-то довести до конца или доделать — в игре или в простых бытовых навыках — при этом взрослый сам поначалу активно участвует и хвалит маленького человека за его посильный вклад. Из этих моментов ребенок в норме получает опыт своей успешности и радость от достигнутого результата, от ощущения своего личного вклада. Далее зона возможностей у ребенка непрерывно расширяется, его вклад во многих видах деятельности становится все больше. Это тренирует у ребенка силу воли, мотивацию к самостоятельности и к достижениям, а также базовую веру в свои силы и в помощь близких людей.

Когда у человека такого опыта за плечами нет вообще, да к тому же многое в ходе его жизни решается без его участия, то это рождает пассивность, неверие в собственные силы, отсутствие навыка постановки и достижения целей. Поэтому наставнику важно попытаться сделать вклад в эту сторону жизни ребенка. В главе «[В чем конкретно помогать ребенку?](#)» можно будет ознакомиться с более конкретным описанием того, в чем именно наставник сопровождает ребенка с точки зрения постановки конкретных целей и путей к их реализации.

Волонтер способствует мотивации ребенка к обучению, а также к выбору дальнейшей профессии

Наставник, становясь постепенно значимым для ребенка человеком, может поддерживать интересы ребенка, его склонность к изучению каких-то конкретных областей знания, искать возможности для ребенка развивать свои склонности. Порой на основе выявленных склонностей становится легче определиться с выбором профессии и дальнейшего обучения. Если в проекте, в рамках которого действует наставник, есть возможность проводить профориентацию детей или вывозить их по договоренности с учреждением на дни открытых дверей в учебных заведениях, то эту возможность также стоит использовать.

Волонтер учит ребенка умению критично оценивать жизненные ситуации, видеть не только негативные, но и позитивные стороны, побуждает искать конструктивные выходы из затруднительных ситуаций

На основе складывающихся отношений волонтера с ребенком становится возможным затрагивать в общении самые разные жизненные ситуации, значимые для ребенка. Давая обратную связь ребенку про его чувства и видение ситуации, наставник в то же время аккуратно делится своими впечатлениями, своим личным взглядом на события. Если отношения станут для ребенка важными, то мнение волонтера будет ему интересно, что даст ребенку возможность под разными углами зрения рассматривать те или иные ситуации. При

достаточном доверии возможно совместное обсуждение вариантов поведения в разных случаях, с последующими пробами этого на практике и оценкой результата. В некоторых случаях можно дополнять обсуждения разыгрыванием различных проговариваемых сценариев/диалогов, особенно если сама ситуация связана с общением ребенка с кем-то. Ролевая игра даст возможность ребенку попробовать разные варианты разговора, почувствовать себя в разных ролях, выбрать наиболее комфортную позицию.

В чем конкретно помогать ребенку?

Основная задача наставника — помощь в адаптации ребенка/подростка ко взрослой жизни. Что стоит за этими словами? Напомним еще раз, что воспитанник детского дома выпускается практически беззащитным: у него недостаточно навыков по самообслуживанию, потому что в учреждении большая часть вопросов (питание, стирка и т. д.) решаются системой, ребенок не знает, как ходить в магазин и экономно тратить деньги (так, чтобы хватало на жизнь), ему тяжело самостоятельно планировать свой день, соблюдать режим дня, он не умеет решать бытовые вопросы (например, оплата электричества, вызов сантехника и т. д.). Часто выпускники не справляются с учебой в колледжах и вузах. С одной стороны, это происходит из-за того, что им трудно самостоятельно организовывать свою жизнь, вовремя все успевать, соответствовать требованиям. С другой стороны, причиной этого является то, что в большинстве случаев школьная программа усвоена очень слабо. А значит, дальнейшая учеба дается очень тяжело.

Однако, прежде чем помогать ребенку, нужно вспомнить о его ожиданиях. Потому что помочь можно только в том случае, если человек этого сам захочет. Именно поэтому, приезжая к ребенку, в первую очередь, вам необходимо стараться удовлетворить потребности ребенка. Это позволит вам стать для него значимым взрослым. Значимый взрослый — это старший друг, с которым хочется поделиться своими переживаниями или рассказать какую-либо ситуацию, смысл которой остался не понятен. К мнению значимого взрослого ребенок готов прислушиваться. В свою очередь, старший друг поддерживает ребенка, когда ему трудно, помогает решать волнующие вопросы. Только находясь в позиции значимого взрослого, можно помогать ребенку, учить его, мотивировать на учебу и приобретение профессии.

Для того, чтобы стать значимым взрослым, необходимо установить доверительный контакт с ребенком. Для этого необходимо интересоваться его жизнью, выслушивать жалобы, рассказывать о себе. Только после этого вы сможете обучать и сопровождать ребенка на пути социальной адаптации.

Обучение коммуникативным навыкам

Культура общения в детской среде часто далека от нормативных способов взаимодействия в обществе. Ваш способ общения – правильное употребление слов, выражение эмоций без использования ругательств, умение правильно высказать свое недовольство какой-либо ситуацией без оскорблений и многое другое, – станет для ребенка новым примером взаимодействия. Кроме того, своим примером вы сможете обучить ребенка одному из важнейших навыков — умению договариваться и правильно решать конфликтные ситуации (см. главу «Коммуникативные навыки наставника»). Вероятнее всего, вам не удастся избежать конфликтных ситуаций при взаимодействии с ребенком, но правильный выход из них может стать ценным уроком. Поэтому ваша задача, независимо от провокаций подопечного и некорректных действий с его стороны, – реагировать твердо и не проявлять своего раздражения в виде крика или отказа от общения. Рекомендуется использовать «Я-высказывания» для того, чтобы передать свои чувства по поводу случившегося конфликта. Благодаря общению с вами, ребенок сможет научиться в общении учитывать позицию другого, обращать внимание на его чувства.

Опыт близких отношений со взрослым

Воспитанники детского дома практически не имеют опыта благополучных отношений со взрослым. Взрослые часто причиняли им боль, бросали и обманывали их, поэтому дети с подозрением к ним относятся, опасаются устанавливать близкие отношения (чтобы потом не разочароваться). При регулярном и теплом общении с вами ребенок сможет немного восполнить дефицит, связанный с нарушением привязанности, получит опыт доброго взаимодействия со взрослым. Такой опыт хорошо влияет на эмоциональное состояние ребенка: он становится уверенней, появляется ощущение, что он кому-то нужен. Благодаря этому ребенок начинает бережнее относиться к своей жизни. Он позволяет быть себе более чувствительным: переживать эмоции, вникать в интересы и чувства других людей.

Повышение самооценки, признание самоценности

Ваше внимание и интерес к ребенку позволяют почувствовать ему свою нужность и ценность в этом мире. Ваша чуткость к его успехам и талантам позволит ребенку понять, что у него есть какие-то способности, начать уважать самого себя.

Хорошая самооценка и ощущение самоценности – надежные факторы защиты человека при столкновении с трудными обстоятельствами. Например, ребенок сможет, испытывая уважение к самому себе, быть избирательным к компаниям или к тому, что предлагают ему друзья. Таким образом, у него будет возможность уберечься от зависимостей от психоактивных веществ. Кроме того, вера в себя позволяет двигаться к намеченной цели, даже при столкновении со сложностями.

Помощь в освоении навыков, повышающих уровень адаптации

Здесь речь идет о реальных знаниях и навыках, полезных в жизни. Например, умение готовить еду, ориентироваться в метро, умение правильно сделать макияж или подобрать одежду. Вы сможете рассказать и показать ребенку, как производится квартплата, где происходит оформление документов, сколько стоят деньги и многое другое.

Причем вопрос взаимодействия выпускника детского дома с деньгами — это очень важная тема. Находясь на полном обеспечении, дети не знают, какие сейчас существуют зарплаты, сколько необходимо денег на оплату квартиры, покупку продуктов, им трудно рассчитать, какая часть заработка может быть пущена на «развлечения». Посещая детский дом, вы сможете показывать ребенку и решать с ним реальные рутинные проблемы. Таким образом, при выходе из детского дома выпускник будет лучше ориентироваться в мире, будет лучше понимать, как именно можно себя обеспечивать.

Более того, в дальнейшем, уже выпустившись из учреждения, ваш подопечный сможет обращаться к вам за помощью при столкновении как с эмоциональными, так и с бытовыми трудностями.

Помощь в обучении

Вопрос учебы для детей из сиротских учреждений стоит очень остро. Обучение в школе часто становится для них настоящей мукой. Во-первых, даже при возможности нормального развития интеллекта, часто дети-сироты имеют задержку психического развития, связанную как с «обедненной» средой, в которой они находятся, так и со стрессом, сопровождающим их большую часть жизни. Кроме того, часто появление на свет этих детей сопровождалось неблагополучными беременностью и родами, что сказывается на развитии нервной системы. В дальнейшем, у воспитателей детского дома не хватает времени или терпения, чтобы помогать ребенку в освоении программы начальной школы. Выполнение уроков навсегда связывается в памяти ребенка с бесконечными ссорами со взрослыми, которые о нем заботятся. В результате ребенок пропускает часть программы, и в дальнейшем ему очень сложно разобраться в новом материале. Так он становится неуспевающим учеником, а затем и привыкает к этой роли. Ссоры с воспитателями приводят к тому, что ребенок начинает плохо относиться к учебе и к школе, предпочитает избегать этот тяжелый труд, сопровождающийся

непрерывными конфликтами. Встречаясь с достаточно взрослыми детьми, вы столкнетесь с тем, что ребенку надо сдавать экзамены, но, будучи в 7 классе, он может не знать таблицу умножения или деление столбиком.

Таким образом, у волонтера очень непростая задача – возродить мотивацию из пепла. Для этого необходимо развивать две параллельные линии: во-первых, показывать ребенку на примере личных историй важность образования; во-вторых, создавать для ребенка ситуации успеха в учебных вопросах. Ребенку необходимо оказаться в ситуации успеха и, таким образом, почувствовать, что все-таки на что-то в учебе он способен. Дети из детского дома, потерпев неудачу, быстро себе внушают, что данный вид деятельности (например, учеба) совершенно им не нужен, и в жизни эти знания бесполезны.

Лучше всего рассказать личную историю. Вспомните свою жизненную ситуацию или ситуацию, сложившуюся у ваших знакомых, чтобы показать ценность образования.

Для того, чтобы создать прецедент успеха, постарайтесь замечать даже небольшие успехи ребенка. Например, красивый почерк или решенные три примера по математике вместо обычных двух (даже если формально это все равно оценка «2»). Затем вы можете предложить ему поставить небольшую цель, например, научиться делить столбиком. Для этого вы обсуждаете с ребенком, какие этапы необходимо пройти, чтобы этого достигнуть: знать цифры, знать таблицу умножения, уметь делать правильную запись. Причем, прописывая этапы, вы должны учесть и те шаги, которые уже пройдены, так как что-то ребенок уже умеет делать (например, знает цифры). Это позволит подчеркнуть, что часть пути к достижению цели пройдена, т.к. ребенок уже знает некоторую необходимую информацию, т.е. он не «нулевой». И тогда вы сможете двигаться по учебному материалу поэтапно, показывая, что ребенок уже продвигается к поставленной цели, подчеркивая ценность каждого нового знания, приобретенного ребенком, и акцентируя внимание на его успехах.

О технике целеполагания

Эта методика относится к техникам целеполагания и планирования. Ее важными отличительными особенностями являются подчеркивание имеющихся ресурсов, сильных черт человека и ценность небольших шагов на пути достижения конечной цели.

В основе лежит шкалирование. Вам необходимо завести тетрадь, в которой вы сможете фиксировать успехи ребенка. Ребенок может приложить усилия для ее творческого оформления.

- Нарисуйте в тетради шкалу от 1 до 10. Десять баллов — это конечная цель, которую необходимо достигнуть в учебе. Конечно, есть желание сразу поставить очень большую и далекую цель, например, поступление в вуз. Однако эта цель нам не подходит. Цель должна быть достижима за ограниченное количество времени.
- Постарайтесь с ребенком подобрать небольшую цель, которую можно достигнуть за 3 месяца. Например, научиться решать текстовые задачи по математике. Итак, 10 баллов по шкале – это сформированное умение их решать. Для ребенка подойдет формулировка: «умею легко решать текстовые задачи». Тогда 1 балл по шкале — это нечто противоположное — «совсем не понимаю».
- После определения цели вы предлагаете ребенку определить, сколько баллов он готов себе поставить на настоящий момент. Например, 3 балла. Отметьте на шкале точку, обозначающую эти баллы.
- Далее вы спрашиваете ребенка, что он уже умеет делать на 3 балла. Здесь очень важно, чтобы ребенок перечислил свои умения. Именно тогда он почувствует, что какие-то знания у него уже есть, а значит, есть на что опираться. Здесь могут быть самые простые умения: читать, выделять главных действующих лиц, умение складывать или пользоваться таблицей умножения. Обязательно выпишите все названные умения.

- Предложите ребенку подумать, что необходимо уметь, чтобы перепрыгнуть по этой шкале 1 балл или даже полбалла. Именно эти пункты будут обозначать маленький этап, шаг, который определяет дальнейшие действия ребенка. Зафиксируйте эти пункты.
- Спросите ребенка, как именно он планирует достигать эту новую цифру на шкале, что он для этого готов предпринять. Также запишите слова ребенка в этой тетради.
- В следующий раз обсудите с ребенком, что ему удалось сделать, смог ли он достигнуть нужной цифры. Активно радуйтесь за него, поддерживайте его.
- Спросите, с какими трудностями столкнулся ребенок при достижении цели, и что ему помогло справиться. Это очень важная информация, которая показывает ребенку, что он способен прикладывать усилия для достижения цели даже в очень непростых ситуациях.
- Постарайтесь заполнять тетрадь и отмечать на шкале все продвижения ребенка. Подбадривайте его, скажите ему, что он отлично двигается намеченным путем. Чтобы реалистично ставить цели, можно обратиться к учителю ребенка, чтобы понять истинное положение дел.

Профориентация

Наставники — это взрослые люди, часть из которых учится в ВУЗах, а часть уже работает. Таким образом, общаясь с детьми, вы сможете существенно расширить их знания о мире профессий. Некоторым волонтерам удавалось сводить воспитанников к себе на работу в гости. Этот опыт позволял детям лучше сориентироваться в своих интересах.

Часто волонтер сам видит способности или склонности воспитанника, и его «обратная связь» помогает ребенку точнее понять профессиональные возможности и интересы. А главное, волонтер — это тот человек, который может показать ребенку из детского дома, что он тоже вправе строить свою жизнь так, как ему нравится и кажется правильным, а не обязан следовать традициям детского дома. В большинстве случаев учреждение имеет договоренности с каким-либо территориально близким колледжем, в который поступают все дети из данного детского дома независимо от их интересов. Таким образом, у ребенка как будто нет выбора — все идут туда, однако на самом деле есть возможность выбрать именно ту профессию, которая интересна. Здесь ребенку нужна помощь не только в подготовке к экзаменам, но и поддержка для того, чтобы решиться действовать по-другому. Волонтер также может помочь ребенку узнать необходимую информацию, подготовить документы для поступления. И... убедить сотрудников детского дома, что это возможно.

Обязательства наставника и организационные моменты

В самом начале пути волонтеров ждет обучение. Опыт показывает, что люди приходят с искренним желанием помочь, но мало представляют себе особенности деятельности волонтера-наставника и имеют своеобразное понимание того, кто такие дети-сироты. Поэтому сначала необходимо получить информацию, которая лучше всего усваивается в формате участия в курсе семинаров с практическими упражнениями, обсуждениями и мозговыми штурмами. Прохождение обучения позволяет участникам реалистичнее представить себе задачи волонтеров и особенности детей-сирот. Обучение не является формальностью: если волонтер не смог посетить определенное оговоренное количество занятий, то он не сможет участвовать в проекте. С одной стороны, это связано с тем, что в ходе обучения предоставляется много практической информации, без которой приступать к наставничеству нецелесообразно. С другой стороны, если человек не может так организовать свое время, чтобы посетить цикл семинаров, то возникает вопрос, как он впоследствии справится с задачей регулярных поездок в детский дом к ребенку. Поэтому в некотором смысле посещение занятий еще и проверяет людей на прочность их намерений и ответственность.

Помимо прохождения обучения каждый потенциальный волонтер проходит индивидуальное собеседование с психологом проекта. Кроме задачи знакомства цель собеседования — помочь человеку лучше понять, готов ли он(а) стать волонтером-наставником, а также предоставить дополнительную возможность задать какие-то важные для него(нее) вопросы. Во время

индивидуального общения с психологом потенциальный наставник может также высказать свои предпочтения по поводу того, с ребенком какого возраста/пола он был бы готов начать общение, что для него предпочтительнее, а с чем он вряд ли справится. Эта важная информация будет учитываться психологом проекта. Кроме того, организация оставляет за собой право отбора волонтеров, то есть финальное решение о том, принимается ли потенциальный волонтер в проект, решает организация.

У организации на момент начала проекта по наставничеству уже должны быть выстроены отношения с принимающей стороной (детским домом или интернатом), которые могут быть официально подкреплены соглашением о совместной деятельности. В проекте обязательно есть руководитель — куратор. Если проект охватывает несколько детских домов, то может быть несколько кураторов, и тогда один из них назначается основным руководителем. Также в проекте есть психолог (один или несколько), участвующий в проведении первичного обучения и собеседований, а также отвечающий за последующие семинары, супервизии и консультации для волонтеров в ходе наставничества.

После успешного прохождения потенциальным наставником обучения и собеседования с ним заключается договор.

И, наконец-то, наступает самый волнующий для всех момент — время начинать общение с детьми. Еще во время обучения будущие наставники часто спрашивают: «А как подбираются пары наставник-волонтер? А если у нас не сложатся отношения?». Вполне закономерное волнение, ведь в жизни мы привыкли выбирать, с кем нам общаться, а с кем нет, а тут возникает страх получить «кота в мешке». Стратегии подбора пар для общения в разных организациях могут различаться, но в целом выделяются два возможных варианта.

Все начинается с поездок группы волонтеров в детский дом, где они общаются с детьми, организуют для них различные мероприятия. За несколько таких выездов успевают сложиться определенные предпочтения, которые учитываются при разделении волонтеров и детей на устойчивые пары для общения. Безусловно, отношения наставников с детьми — правила и условия — проговариваются при переходе к общению по парам не только с наставниками, но и с детьми. Организует этот процесс психолог проекта. Безусловно, дети, которым подбирают наставников, предварительно дают свое согласие на это, то есть они заинтересованы в участии в проекте. Заручиться согласием детей и ознакомить их с правилами проекта бывает важно не только в устной форме, но и подписав с ними определенную форму согласия, в которой также кратко можно указать основные правила проекта. Подписание документа подчеркивает серьезность происходящего, и лишний раз проверяет намерения ребенка. В то же время, это «взрослое» действие дает возможность ребенку почувствовать себя полноправным участником происходящего, человеком, принимающим решения.

У организации могут быть хорошие контакты с учреждением и с работающим там детским психологом. В таком случае в наличии может иметься подробная информация о детях, которая учитывается при подборе пар «наставник — ребенок». У психолога проекта также собирается информация о потенциальных волонтерах, прошедших обучение, и уже высказавших свои предпочтения по поводу пола/возраста и особенностей детей, с которыми они готовы устанавливать контакт. В этом случае возможен вариант, когда психолог рассказывает конкретному волонтеру про конкретного ребенка, предполагая, что они взаимно подойдут друг другу. Если по результатам этого разговора волонтер готов знакомиться с ребенком, то психолог организует первую встречу. Случается и так, что у персонала учреждения есть запрос на поиск наставников для конкретных детей (которым особенно не хватает индивидуального внимания, или которые переживают трудные периоды в жизни). Тогда, также исходя из информации о ребенке и информации о потенциальных наставниках, подбирается тот взрослый, который с наибольшей вероятностью сможет установить контакт с конкретным ребенком.

Само собой, после первого знакомства никто не бросает наставников в «свободное плавание». Им продолжает оказывать поддержку психолог — как по индивидуальному запросу, так и в ходе запланированных мероприятий. Подробнее о них см. ниже в описании обязательств наставника. Уже после знакомства, когда пара «наставник — ребенок» выражает намерение общаться, скрепить договоренность можно подписанием совместного документа.

Прохождение начального обучения

Наставники обязаны пройти первичный тренинг по подготовке к наставничеству, а также индивидуальное собеседование с психологом. Количество занятий в курсе определяется организацией, но, как правило, не меньше 4-х встреч продолжительностью 3-4 часа. Оптимально планировать курс большей продолжительности, потому что в четыре занятия не вместится вся важная информация.

Первоначальное обучение знакомит будущих волонтеров с психологическими и эмоциональными особенностями детей-сирот в учреждениях, дает возможность подготовиться заранее к различным непростым ситуациям, с которыми может столкнуться наставник. Также в ходе обучения формулируются цели и задачи работы наставника, обязанности и границы его возможностей.

Организация, занимающаяся проектом по наставничеству, оставляет за собой право отбора волонтеров для участия в проекте на этапе начального обучения и собеседования.

Регулярные еженедельные встречи с ребенком

Наставник должен выделить время на регулярные встречи со своим подопечным. Он обязуется проводить с ребенком два часа в неделю или четыре часа раз в две недели, и регулярно поддерживать связь между встречами (телефон, интернет).

Удаленное общение между встречами

Наставнику необходимо иметь в виду, что дети-сироты, с одной стороны, склонны нарушать границы — например, могут позвонить в любое время суток, могут набирать номер много раз подряд, невзирая на сбрасывание звонков взрослым (когда он занят и не может говорить). С другой стороны, они часто не умеют поддерживать разговор по телефону или могут использовать возможность позвонить для просьб о чем-то (купить, подарить...).

Право наставника решать, в каком формате он готов использовать свой личный номер телефона для взаимодействия с ребенком. Одна из рекомендаций: стоит продумать для себя и потом обговорить с подопечным условия звонков. Например, в определенные дни и время наставник доступен для разговоров, а в другое время он не сможет отвечать на звонки, так как он занят работой/учебой/другими делами.

Что касается социальных сетей, то там та же история с границами: ребенок может много раз в день что-то писать или комментировать, обижаться на отсутствие быстрых ответов или еще как-то эмоционально реагировать. Но также социальные сети могут использоваться волонтером для достаточно личных вещей: общения с близкими друзьями, там могут вывешиваться личные фотографии. И не всегда взрослый готов добавить в друзья ребенка, потому что в социальных сетях может быть отражена его личная жизнь, которую не обязательно захочется обсуждать с ребенком. Что делать в такой ситуации? Как вариант, можно обговорить, что наставник готов использовать для общения с ребенком одни социальные сети, а другие не готов. Если это проговорено заранее, то минимизируется риск обид в ответ на «недобавление в друзья». Еще одним хорошим решением является создание отдельного аккаунта без лишней личной информации специально для общения с ребенком. Тему каналов для удаленного общения важно продумать заранее, так как современные дети моментально находят своих наставников во всех сетях, и лучше не быть застигнутым врасплох.

Срок наставничества

Минимальный срок обязательств наставника составляет два года. Срок выбран не случайно, потому что при указанной частоте контактов только установление отношений может занять 6 месяцев. И для достижения реальных результатов: формирования навыков общения у ребенка, постановки и достижения целей и пр. — потребуется время. Кроме того, задача наставника оказывать поддержку ребенку и дать опыт доверия к надежному взрослому человеку, а не умножить и так имеющийся негативный опыт внезапно появляющихся и исчезающих из жизни непредсказуемых взрослых.

Принимая решение прекратить общение с ребенком ранее этого срока, наставник должен уведомить об этом не менее чем за 30 дней до предполагаемого ухода из программы. За 30 дней организация постарается подобрать нового наставника для ребенка. В течение оставшегося времени наставник обязуется продолжать регулярное общение с ребенком, а также организовать процесс прощания и перехода ребенка к другому наставнику с учетом рекомендаций сотрудников проекта (психолог, куратор). Подробнее о процедуре смены наставника и о завершении отношений с ребенком — плановом или преждевременном — см. в главе «Завершение отношений или варианты поддержания отношений в дальнейшем».

Обязательное обучение и супервизии в ходе наставничества

Наставники обязуются посещать регулярные семинары и супервизии, которые проводятся не реже одного раза в два месяца. На этих встречах происходит дополнительное обучение наставников по актуальным для них темам, исходя из их запросов. Регулярно предоставляется актуальная и полезная информация по взаимодействию с детьми-сиротами в учреждениях, а также наставники могут получать ответы на накопившиеся вопросы, оттачивать свои коммуникативные навыки и навыки разрешения конфликтных ситуаций, обмениваться опытом — как позитивным, так и негативным. Супервизии подразумевают встречи с подробным разбором ситуаций, которые наставники хотели бы обсудить и понять, как следует поступить в каком-то сложном для них случае. Супервизии могут быть групповыми или индивидуальными.

Формат регулярного обучения и супервизий важен для профилактики эмоционального выгорания волонтеров, своевременного разрешения трудностей (сложности контакта наставника и подопечного; сложности во взаимодействии сотрудников учреждения и волонтера и пр.).

Быть на связи

Волонтер должен быть на связи с психологом проекта и координатором проекта. Если наставник не может справиться с эмоциональными проблемами или поведением своего подопечного, он должен немедленно сообщить об этом координатору проекта. Это не означает, что наставник не успешен или не справился. Скорее это повод получить помощь и поддержку, и совместными усилиями найти вариант решения проблемы. Не стоит стыдиться возникающих проблем, сложные ситуации разного масштаба время от времени случаются в каждой паре «наставник — ребенок», и это нормальный ход развития отношений. Также координатору следует сообщать о проблемах во взаимодействии с сотрудниками учреждения (детского дома, интерната) и при других возникающих вопросах и сомнениях. Это является залогом длительного и успешного пребывания в проекте.

Конфиденциальность

Проекты по наставничеству в обязательном порядке соблюдают политику конфиденциальности относительно информации о подопечных программы. Наставники получают специальные инструкции по каждому ребенку, с которым работают (в зависимости от юридического статуса ребенка и т.д.). Наставник никому не имеет права разглашать информацию, касающуюся ребенка.

Подарки?

Не следует баловать подопечного и дарить подарки или деньги. Вклад наставника в жизнь подопечного заключается в другом: в затраченном времени на общение, установлении дружеских отношений, оказании поддержки и т. д. По мнению специалистов, одной из задач наставника является как раз переключение ребенка с материальных ценностей на ценность и значимость общения, человеческих связей между людьми. Стоит помнить, что у травмированных детей с нехваткой опыта эмоциональной близости и без того может быть проблема, связанная с тем, что они пытаются «заткнуть» свои душевные раны получением материальных вещей. Особенно рискованно начать знакомство — первую встречу — с преподнесения чего-то в подарок. Это кажется взрослому облегчением начала общения, а на самом деле сразу сориентирует ребенка на ожидание подарков или постоянное выпрашивание чего-то. Такой старт только помешает выстраиванию отношений. Поэтому наставникам настоятельно не рекомендуется попадать в ловушку товаро-денежных отношений. Иногда желание что-то подарить ребенку может быть результатом страха взрослого, что общение будет плохо складываться, или волнением от незнания, как все пойдет. Лучше вовремя заметить свои чувства и продумать план встречи с разным развитием событий, чем поддаваться искушению «откупиться».

В некоторых случаях, когда ребенок чего-то очень страстно желает получить, можно превратить это в полезный опыт постановки и достижения конкретной цели. Например, продумать и расписать план накопления средств на желаемую вещь (как правило, взрослые дети получают в учреждениях небольшие карманные деньги). Полезен будет как положительный результат, если ребенок реализует свой план, так и негативный опыт в случае, если ребенок не справится. Ребенку необходимо получать опыт того, что именно от его усилий зависит то, что получится. Допустимым считается только обмен небольшими подарками по праздникам (день рождения, Новый год, Пасха и т. д.).

Соблюдение договора

Волонтер обязуется четко соблюдать все правила, прописанные в договоре, который он подписывает при начале своей наставнической деятельности.

Про границы!

Дети-сироты, имеющие за плечами непростой жизненный опыт, страдают в первую очередь от дефицита близких эмоциональных отношений с постоянным надежным взрослым. Некоторые из них очень активно проверяют появляющихся в их жизни людей «на прочность», пытаясь сократить дистанцию в отношениях. Происходить это может зачастую неосознанно: есть потребность в близком человеке, а любые правила и границы в прошлом и настоящем были непостоянны и изменчивы. Тогда и рамки отношений с наставником будут многократно перепроверяться, правила будут нарушаться — в ожидании реакции взрослого. Не всякий человек может оказаться готов к такому натиску, и наставник может не справляться с удержанием оговоренных правил общения. Тогда ребенок может начать занимать все больше времени в жизни наставника, которому будет все труднее отказать в чем-то ребенку или выстроить четкую границу. Может казаться: «Ну что тут такого! Эти дети так многого недополучили, мне же не сложно сделать то-то и то-то... Кто, кроме меня...». А ребенок в результате получает опыт общения с ненадежным и слабым взрослым, на которого нельзя положиться, потому что он поддается влиянию и манипуляциям, его слова можно не принимать всерьез, и ребенок чувствует себя более сильным, контролирующим ситуацию. Такая роль не полезна ребенку, который так и не сможет расслабиться и побыть просто ребенком, не сможет в таких условиях сформировать взаимно доверительные и безопасные отношения. При этом самому наставнику может становиться очень некомфортно: граница отношений все более размыта, его роль как наставника все менее понятна (кем он становится для ребенка?). Волонтерство уже не занимает конкретный, понятный и ограниченный кусочек жизни, а все более расплывается, вторгаясь в личное время, занимая мысли и чувства. Это

значит, что наставнику пора обратиться к куратору или психологу проекта для прохождения индивидуальной или групповой супервизии своего случая.

Взаимодействие с учреждением

Ребенок проживает в детском доме постоянно, и систематически его развитием и воспитанием занимаются одни и те же люди (сменные воспитатели), от которых он полностью зависим. Ребенку необходимо оставаться в приемлемых отношениях со взрослыми — сотрудниками учреждения, так как возможности перевестись в другой детский дом или сменить воспитателя у ребенка нет. Поэтому задача волонтера — не нарушить взаимодействия и не испортить отношения между воспитателями и детьми. Кроме того, возможность посещения детского дома волонтерами и их общение с детьми полностью зависит от того, как выстроены отношения с сотрудниками учреждения. Именно поэтому необходимо максимально аккуратно взаимодействовать с коллективом детского дома, стараться расположить их к себе, поддерживать доброе общение. В противном случае, администрация детского дома может либо не пустить волонтеров в учреждение, либо затруднить взаимодействие с детьми.

Важный организационный момент: при взаимодействии с детским домом вы можете столкнуться с ситуацией, когда детей отправляют на другие мероприятия, или говорят о том, что дети сильно загружены и не стоит их сейчас трогать. Имеет смысл стараться уточнять планы детей в день приезда для того, чтобы не столкнуться с такой ситуацией. Такие совпадения станут происходить реже по мере улучшения ваших отношений с сотрудниками детского дома.

Кто они, сотрудники детского учреждения?

Это люди, которые большое количество времени проводят с детьми, сталкиваются с их непростым поведением и острыми реакциями, обязаны требовать исполнения правил: выполнения уроков, соблюдения режима дня и т. д. Они отвечают за жизнь и здоровье детей, поэтому склонны к высокому контролю. На данный момент еще не все воспитатели обладают достаточными знаниями об эмоциональных особенностях и особенностях развития детей-сирот, поэтому их действия не всегда соответствуют ситуации. Однако эти люди чаще всего желают своим подопечным добра и искренне хотят, чтобы они выросли успешными людьми. Об этом стоит помнить, и этот аргумент может быть ключевым в ситуациях, когда вам придется о чем-то договариваться с представителями детского дома. Кроме того, работа воспитателя недостаточно хорошо оплачивается, но требует уравновешенности и хорошего владения своими эмоциями, несмотря ни на какие ситуации и жизненные обстоятельства. Поэтому воспитатели заслуживают сочувствия как люди, зарабатывающие себе на жизнь тяжелым трудом. Эти факты помогут вам толерантно реагировать на некорректные выпады воспитателей в ваш адрес.

Каким образом можно поддерживать добрые отношения с воспитателями?

При контакте с воспитателем старайтесь подчеркнуть, что вы с ним «работаете» на одну цель — благополучие детей. Это позволит сотруднику детского дома почувствовать в вас соратника, а не чужака, пришедшего на его территорию. Еще одним приемом, позволяющим сохранить хорошие отношения, может быть признание заслуг сотрудников. Не забывайте выражать благодарность воспитателям в случае, если они вам помогли, старайтесь подчеркнуть их значимость в жизни ребенка. Воспитателям важно услышать, что вы уважаете их труд. Отнеситесь с пониманием к их попыткам проверить ваше взаимодействие с ребенком. Предоставьте, по возможности, информацию, которая им позволит чувствовать, что они контролируют происходящее.

В разговорах с детьми стоит корректно отзываться о действиях воспитателя, необходимо сохранить уважительное отношение детей к воспитателям, поскольку ребятам предстоит «жить» с этими сотрудниками детского дома дальше. В случае, если ребенок вам жалуется на действия воспитателей, выразите ему свое сочувствие; проговорите те чувства, с которыми он

столкнулся: «это было неприятно, обидно»; постарайтесь объяснить реакцию воспитателя: «наверное, она очень устала, или ее что-то расстроило». Старайтесь не отзываться негативно о сотрудниках детского дома.

При посещении детского дома вы можете столкнуться с тем, что действия какого-либо воспитателя вам покажутся жесткими и вызовут возмущение. Однако не стоит самостоятельно вступать в «борьбу с несправедливостью», «разбираться» с воспитателем или идти жаловаться директору. Прежде всего, необходимо остановить свой благородный порыв. Помните, если вы поссоритесь с детским домом, то, прежде всего, пострадают дети. Во-первых, есть вероятность, что вы не сможете в дальнейшем продолжить посещение ребенка, и это нанесет ущерб его эмоциональному состоянию, во-вторых, ваша ссора с воспитателем может сказаться на отношениях ребенка с ним. Возникшие опасения об особенностях поведения воспитателя имеет смысл рассказать представителям организации, от имени которой вы посещаете детский дом. Они вмешаются в ситуацию, если сочтут ее действительно опасной для детей.

Кроме уважения к воспитателям, необходимо уважать и само учреждение, а, точнее, правила детского дома. Даже если требования администрации вам кажутся недостаточно разумными (например, зачем бахилы, если на улице сухо), необходимо им следовать и не вступать в спор с руководством. При установлении хороших отношений воспитатели легче будут идти вам на встречу, помогать в реализации идей. Например, администрация детского дома будет легче отпускать с вами ребенка на прогулку или в театр (см. главу «Гостевой режим»). Однако для этого необходимо стать «сообщником» детского дома, и для этого понадобится время. Напомним еще раз, что это связано с необходимостью выстраивать хорошие отношения с учреждением – для того, чтобы была возможность помогать детям.