

## Качества успешных наставников:

- Желание участвовать в программе по поддержке другого человека *в течение длительного времени*. У наставников есть искреннее желание быть частью жизни других людей, чтобы помочь им с трудными решениями и наблюдать, как они становятся лучше, чем раньше.
- Уважение к личности, ее способностям и праву делать свой *собственный выбор в жизни*. Наставники не должны считать, что их собственные способы решения проблем лучше или что участников программы нужно спасать. Наставники, руководствующиеся чувством уважения и достоинства в отношениях, способны завоевать доверие своих наставляемых и привилегию быть для них советниками.
- Умение слушать и принимать различные точки зрения. Большинство людей может найти кого-то, кто будет давать советы или выражать свое мнение. Гораздо труднее найти кого-то, кто отодвинет собственные суждения на задний план и действительно выслушает. Наставники часто помогают, просто слушая, задавая продуманные вопросы и давая наставляемым возможность исследовать свои собственные мысли с минимальным вмешательством. Когда люди чувствуют, что их понимают и принимают, они более склонны просить совета и реагировать на хорошие идеи.
- *Умение сопереживать другому человеку*. Эффективные наставники могут чувствовать сопереживание людям, не испытывая при этом жалости к ним. Даже не имея того же жизненного опыта, они могут сопереживать чувствам и личным проблемам своих наставляемых.
- Умение видеть решения и возможности, а также препятствия. Эффективные наставники способны балансировать между реалистичным уважением к реальным и серьезным проблемам, с которыми сталкиваются их наставляемые, и оптимизмом при поиске реалистичных решений. Они способны упорядочить кажущиеся беспорядочными проблемы и указать разумные альтернативы.
- *Гибкость и открытость*. Эффективные наставники признают, что отношения требуют времени для развития и что общение является улицей с двусторонним движением. Они готовы уделить некоторое время тому, чтобы узнать их наставляемых, разобраться в важных для них вопросах (музыка, стиль, философия и т.д.) и даже измениться под влиянием отношений.

### Хороший наставник обладает также:

- *Гибкостью мышления* – умением быстро оценивать ситуацию и принимать необходимые решения, легко переключаться с одного способа действий на другой.
- *Критичностью мышления* - умением не считать верной первую пришедшую в голову мысль, подвергать критическому рассмотрению предложения и суждения других, принимать необходимые решения, только взвесив все «за» и «против».
- *Коммуникативными способностями* - умением говорить простым, понятным для подростка языком о сложных вещах, быть открытым и искренним при общении, уметь слушать и слышать собеседника.
- Толерантностью – терпимостью к мнениям, взглядам и поведению, отличным от собственных, даже неприемлемым для наставника.
- *Эмпатией* – эмоциональной отзывчивостью на переживание других, способностью к сочувствию. Но чрезмерная эмоциональная отзывчивость может эксплуатироваться эгоистически воспитанными подростками, которые могут воспользоваться их добротой для реализации собственных целей.
- *Рефлексивностью* – способностью к осмыслению собственной деятельности.
- *Эмоциональной устойчивостью* – способностью психики сохранять функциональную активность в условиях воздействия стрессоров, фрустраторов как в результате адаптации к ним, так и в результате высокого уровня развития эмоционально-волевой саморегуляции.