**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение**

**детский сад комбинированного вида № 9 муниципального образования городской округ**

 **город-курорт Сочи Краснодарского края**

 **354066, г. Сочи, ул. Ростовская, 10 телефон/факс 247-14-71/247-21-85** e-mail: **dou@edu.sochi.ru**

 **Рассказ-эссе**

 на тему:

«Педагог - наставничество в современном мире».

 Подготовила: учитель — дефектолог

 Сумина Тамара Валерьевна

 Сочи 2023 г.

 **ПЕДАГОГ - НАСТАВНИЧЕСТВО В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ.**

*Сумина Т.В.*

*Учитель - дефектолог*

 *МДОБУ детский сад № 9 г. Сочи*

 ***Аннотация****:* Сегодня в мире, порой можно потеряться в разнообразии информации и как же найти тот путь, который поможет нам вырастить достойного человека, гармонично-развивающуюся личность. Стать для ребенка- другом, опорой, наставником.

 ***Ключевые слова***: Стресс, позитивность, предоставление выбора, рефлексия, становление личности, наставничество.

 **Annotation:** Today in the world, sometimes you can get lost in the variety of information and how to find the way that will help us grow a worthy person, a harmoniously developing personality. Become a friend, support, mentor for the child.

 **Key words:** Stress, positivity, choice, reflection, personality development, mentorship.

Современному родителю сложно определиться, как правильно выражать свою любовь к ребенку.

 **Снижение стресса.**

 Наша жизнь зависит от того, как мы общаемся, а самый важный человек, с кем мы общаемся на протяжении всего дня, - это мы сами. Наши мысли, и внутренний диалог имеют большое влияние на наше поведение, действия и воздействие на окружающих. Таким образом, можно сказать, что наш внутренний монолог определяет нашу реальность.

 Многие психологи утверждали, что наши отрицательные мысли становятся источником психологического и физического напряжения. Оно возникает из-за нашей способности воспринимать и адаптироваться к миру вокруг нас. Однако, внедрив в жизнь следующие три принципа, мы сможем уменьшить уровень стресса, поскольку это поможет нам лучше управляться с внешней средой. Кроме того, следование этим принципам улучшит качество наших отношений и повысит нашу способность воздействовать на окружающих, когда мы пытаемся изменить их поведение.

 Принципы для практического применения:

 **позитивность, выбор, анализ.**

Сначала следует уделять внимание позитивному подходу, так как мы лучше справляемся с препятствиями, когда настроены на хорошее самочувствие, а не на плохое. Однако, к сожалению, мы часто в общении отдаем приоритет негативу, используя наказания вместо положительных последствий.

 Вместо реагирования на последствия, лучше использовать возможности как более результативный подход. Возможности не являются отрицательными и бездейственными, а являются активными и позитивными. Использование возможностей помогает сохранять ответственность в руках у человека и дает возможность развиваться. Кроме того, позитивная коммуникация создает меньше стресса и улучшает отношения, при этом она является более эффективным способом вызвать изменения у других людей, чем негативная.

Непременным правилом, которое требуется исполнять вторым, является гарантирование возможности выбора. Выбор обладает огромной мощью. Многие исследователи, занимающиеся поведением человека, считают, что именно свобода выбора является главным фактором, расширяющим круг знаний и возможностей. Подрастающее поколение должно осознавать, что они всегда имеют возможность выбора, независимо от обстоятельств.

 Третьим принципом является размышление или анализ. Этот принцип необходим для эффективного обучения и закрепления изучаемого материала. Кроме того, размышление играет важную роль в самооценке, которая является ключевым компонентом изменений и благополучия.

Если использовать принципы позитивного настроя, выбора и рефлексии, можно уменьшить уровень стресса. Кроме того, эти принципы могут улучшить взаимоотношения с окружающими и повысить успешность влияния на них, чтобы изменить их поведение. Негативные комментарии приводят к негативному отношению.

Напоминания об отрицательных последствиях часто не увенчиваются успехом, так как вызывают негативную реакцию и не способствуют изменению поведения. Это особенно неэффективно при обучении детей, так как они могут сосредоточиться на последствиях, а не на собственном поведении. Кроме того, уведомление об отрицательных последствиях может спровоцировать некоторых нарушителей проверить, что может остаться безнаказанным. Более эффективным способом будет задать вопрос о последствиях, воспользовавшись при этом уважительным и разумным подходом. Позитивные комментарии приводят к позитивному отношению.

Люди, которые эффективно влияют на окружающих и мотивируют их на позитивные действия, используют положительный язык общения. Такой подход помогает детям чувствовать ответственность за свои поступки и внушает надежду, которая является близкой родственницей оптимизма. Такое отношение к другим способствует развитию уверенности в себе, гордости, поддержке, уважении, умению решать проблемы, а также пробуждает мотивацию и энтузиазм.

Люди сами определяют свой способ поведения и реакцию на ситуации, их выбор может быть как осознанным, так и неосознанным. Обучение ребят мышлению типа "выбор-ответ" и учение не чувствовать себя жертвой являются важными навыками. Они помогают различать оптимистическое и пессимистическое мышление, а также улучшают самоконтроль и ответственность. Выбор, контроль и ответственность сильно взаимодействуют друг с другом.

Рефлексия - это мощная стратегия обучения и наиболее эффективный способ изменения поведения, поскольку она способствует самооценке, которая возникает внутри и дает силы. Чтобы развить рефлексию, необходимо научиться задавать оценочные вопросы, и это навык, который формируется и улучшается путем практики.

 **Как помочь ребенку справиться со стрессом?**

 Стать для него наставником и применять вышеуказанные принципы.

 Наставничество в современном мире.

 Чтобы стать наставником, человек должен быть, прежде всего значимым взрослым. Что такое значимый взрослый для ребенка? Это человек, который на уровне принятия, на уровне чувств, важен для ребенка. Ребенок его воспринимает, как особого человека в своей жизни, от которого что-то зависит, к которому можно прислушаться, несомненно, самыми первыми значимыми взрослыми для ребенка являются его родители. Но потом его социальное окружение стремительно расширяется, начиная с детского сада, когда появляется еще один значимый взрослый — это воспитатель. Но, а когда ребенок приходит в школу, то очень часто, именно учитель (почему мы говорим о феномене - первый учитель), это тот взрослый человек, который как раз вводит ребенка в особенный мир знаний, мир открытий. И после того, когда ребенок начинает доверять взрослому, когда он начинает прислушиваться к нему, то этот человек может стать наставником.

 Наставничество — это некое духовное сопровождение человека, потому что нельзя просто наставлять, если ребенок не рефлексирует на то, что говорит взрослый, конечно ребенок должен давать обратную связь на любое взаимодействие с наставником, тогда и будет результат. И задача наставника, чем отличается наставник, допустим от учителя, он не просто обучает или дает новые знания, он помогает ребенку в его формировании самосознанию, его мироощущениях, понимание тех или иных процессов, которые окружают ребенка и конечно же волнуют его. Так формируется базовое доверие к миру. Ребенок ощущая безопасность в своем личном пространстве, легче и проще осваивает , тот социальный, внешний мир, который открывается перед ним во всем многообразии в период дошкольного и школьного детства. Человек, который важен для развития ребенка, находится рядом и ребенок ему доверяет.

 Ребенок должен развиваться гармонично, наша задача не мешать этому развитию, а способствовать, а главное увидеть, чего хочет сегодня ребенок и как помочь ему самореализоваться., потому что понятие «самореализация», очень важное качество, вообще понятие «чувствовать ребенка» чувственной сферы, которая лежит в формировании его внутренней позиции, в его индивидуальной системе ценностей, в формировании его мировоззрения.

 Если мы хотим помочь ему стать настоящим взрослым, то мы должны помогать ему, сопровождать в формировании личностных качеств, таких как: внутренняя позиция личности, индивидуальная система ценностей и формирование мировоззрения гражданской идентичности.

 Выбор всегда за нами.