**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение среднего профессионального образования**

**«Чукотский многопрофильный колледж»**

**Региональный конкурс на лучшую наставническую практику**

**«Вместе к успеху»**

**Номинация «В начале пути»**

**Эссе «К вершинам мастерства»**

**Прокопенко Павел Александрович,**

**студент группы 112-01, специальность 44.02.06**

**«Профессиональное обучение» профиль**

**«Декоративно-прикладное искусство»**

**г. Анадырь, 2022 г.**

У каждого в жизни есть человек, который кардинально повлиял на его судьбу и жизненные стратегии. Для меня таким человеком стал мой наставник – Сенченко Наталья Викторовна, педагог-психолог ГАПОУ ЧАО «ЧМК». Когда я только поступил в колледж, мне было предложено выбрать себе педагога-наставника, и я выбрал наставническую практику Натальи Викторовны.

Данная практика вызвала у меня интерес, так как предполагала формирование психологической культуры, погружение в глубины своего внутреннего «я», формирование целостной идентичности.

В начале работы с наставником был составлен индивидуальный план-маршрут, включающий все основные сферы развития: профессиональную, личностную, духовную, коммуникативную, творческую. Также мне было предложено заполнять рабочую тетрадь «Путеводитель по самореализации». Задания, которые предлагались для осмысления, носили структурированный и рефлексивный характер. Взаимодействие строилось в режиме диалога.

Хочу отметить, что зачастую, мне было сложно выражать открыто какие-то свои идеи из-за излишней стеснительности и неуверенности, но постепенно я научился с этим справляться.

Кроме рабочей тетради я научился работать с интеллект-картами, что позволило мне сэкономить много сил, научиться генерировать идеи и понимать причины возникающих проблем. Этот метод я использую не только в своей учебной деятельности, но и в своей личной жизни.

Также я познакомился и научился применять коучинговый метод и даже проводил самостоятельно несколько коуч-сессий для ребят с деструктивными привычками (алкоголь, курение).

В ходе данной практики я понял значение рефлексии, особенно для моей будущей профессиональной деятельности (мастер производственного обучения по направлению «косторезное искусство»).

Раньше я сильно волновался и переживал, если у меня что-то не получалось, в какой-то степени я винил сам себя в неудачах, теперь я изменил отношение к возникающим трудностям и стараюсь анализировать их. Благодаря этим умениям у меня изменились оценки с троек на четверки и пятерки.

Постепенно осуществляя рефлексию и анализируя свои психические состояния, я перестал стрессовать, стал более уравновешенным, мой эмоциональный фон стал более стабильным, раньше у меня преобладала грусть, пустота.

Очень полезными для меня были коуч-сессии, их было проведено 12, в ходе которых я осознал, что каждый человек уникален, это помогло мне избавиться от негативного опыта психотравмирующих ситуаций.

Мне очень понравились предложенные наставником кейсы из видеоматериалов, направленные на разные грани постижения идентичности. Так, например, мультфильм «Сад» заставил задуматься об эмоциях, мыслях и установках; а фильм «Знаки» о ценности и значимости Другого, о глубине его внутреннего мира.

Знания, полученные в ходе наставнической практики, помогли мне в социализации и налаживании контактов с одногруппниками, а также в овладении умениями распознавать абьюзеров, манипуляторов, токсичных людей и противостоять им.

В ходе коуч-сессии мы также использовали такие техники, как «колесо жизненного баланса», структура баланса по Н. Пезешкиану. Понимание и применение данных техник позволило мне научиться рационально распределять свое время, чтобы не опаздывать на учебные занятия и все успевать. В результате я закончил первый семестр без троек.

Важным инструментом для саморазвития стало заполнение дневника эмоций, в ходе которого я научился распознавать свои эмоции, что стало первым шагом на пути формирования эмоциональной культуры. Я осознал свои проблемные точки: лень, деструктивные эмоции, эгоизм, отсутствие желания развиваться, зависть к успехам других.

Достоинством участия в данной наставнической практике явилось то, что педагог постоянно вдохновляла меня на открытия в самом себе. Я посещал дополнительные занятия других групп и даже сам проводил такие мастер-классы, как «Прокрастинация», «Умей сказать нет», «Как обрести уверенность».

Честно говоря, данная наставническая практика помогла мне стать более уверенным, осознать причины неудач, лучше учиться, научиться коммуницировать с различными людьми. Сейчас я сам являюсь наставником и стараюсь полученные знания и техники реализовать на практике. Я взаимодействую с несовершеннолетним юношей, у которого низкая мотивация к получению образования.

Таким образом, хочется отметить, что включение меня в данную наставническую практику было полезным, я стал по-другому реагировать на многие жизненные ситуации, научился позитивному взгляду на жизнь, понял, что не стоит винить кого-то в своих проблемах и неудачах, а стоит ответственно и осознанно относиться к своей жизни; кроме этого я вступил в студенческое движение и стал занимать активную жизненную позицию.

Кроме этого, я заинтересовался авторскими педагогическими системами (Ш. Амонашвили, М. Щетинина); коучинговым подходом и в целом технологией коучинга, укрепился в желании работать по специальности, освоил технологии самоменеджмента, стал больше читать. Также мне очень понравилось заниматься исследовательской деятельностью, я выполнил исследовательскую работу и выступил на научно-практической конференции по духовно-нравственному воспитанию подрастающего поколения «Истоки».

Необходимо также отметить, что если на начальном этапе я относился к данному направлению легкомысленно, формально, то к окончанию первого семестра у меня появился интерес и к рефлексивной практике, и к своей учебно-профессиональной деятельности, у меня появились цели, новые смыслы бытия, я осознал многогранность человеческого существования, у меня сформировались жизненные ориентиры, связанные с моей будущей профессиональной деятельностью, мне понравилось участвовать и самому организовывать различные мастер-классы, выступать на конференции.

Я думаю, что подобные наставнические практики очень полезны для молодого поколения, так как несут возможность понять, что ты действительно что-то можешь, у тебя «вырастают крылья» и появляются ресурсы, о существовании которых ты и не догадывался, ты открываешь много интересного, что есть в образовательной среде и людях, которые тебя окружают.

