KORTÁRS MENTOR SZUPERVÍZIÓ
1. ALKALOM

Cél: gyakorlati kérdések megbeszélése, sikerek és nehézségek, egymástól tanulás, reflexió

Fókusz-pontok:

1. *Kapcsolat és indulás a mentorálttal*
2. *Kommunikáció és gyakorlati nehézségek*
3. *Konkrét tevékenységek rövid bemutatása*
4. *Határok és felelősség kérdése*
5. *Reflexió – Saját érzések megfogalmazása*

FORGATÓKÖNYV – 65 perc időkeretben

- ## Ráhangolódás – 5 perc

Köszöntés és felvezetés:

Sziasztok, örülök, hogy itt vagytok. Ez a mai alkalom elsősorban arról szól, hogy megnézzük, hogyan indult el a mentorálás, mi működik jól, és hol vannak nehézségek. Itt nincs jó vagy rossz válasz. Nem teljesítményt értékelünk, hanem tapasztalatokat gyűjtünk és egymást segítjük. Amit itt megbeszélünk, az bizalmi térben marad, egymás történeteit tiszteletben tartjuk.

Feladat:

Mielőtt belevágunk … **Mindenki mondjon 1 szót, ami jellemzi a jelenlegi mentor-élményét? Röviden, egy mondatban indokolja!**

- ## Kapcsolat és indulás – 15 perc

Most arra vagyok kíváncsi, hogyan indult a kapcsolatotok a mentoráltatokkal.

Kérdések:

- Milyen volt az első találkozás? (első benyomás, első beszélgetés stb.) Erre mindenki pár mondatban válaszoljon!
- Okozott-e valakinek különösebb nehézséget a kapcsolatfelvétel? Mi volt a nehézség oka? Hogyan sikerült megoldani/feloldani a helyzetet? Kértél-e segítséget a helyzet megoldásához? *(az válaszol rá, akit érint)*
- Érzitek-e, hogy kezd kialakulni bizalom? (ennél a kérdésnél várjuk meg, míg nagyjából mindenki valahogy reagál, pl. bólogat, fejet ingat, szóban felel stb., vagyis láthatóan átgondolta a saját helyzetét, aztán tegyük fel a következő kérdéseket) Ki az, aki nagyon

A projekt támogatója a Magyar Tudományos Akadémia Közoktatás-fejlesztési Kutatási Program MTA-ELTE Oktatási Esélyekért Kutatócsoport SZKF2025-11/2025 támogatási szerződése alapján.

bizonytalan ebben? Mi lehet a bizalomépítés akadálya szerinte? Hogyan oldható meg ez a helyzet? *(az válaszol rá, akit érint)*
- Ha egy 1–10-es skálán kellene jelölni, mennyire érzitek stabilnak most a kapcsolatot, mit mondanátok? Erre mindenki válaszoljon! ÉS: Mitől lenne egy ponttal magasabb?

● Kommunikáció és gyakorlati nehézségek – 15 perc

Beszéljünk kicsit a gyakorlati működésről.

Kérdések:

- Hogyan, milyen csatornákon zajlik legtöbbször a kommunikáció? (személyes, telefon, messenger, egyéb?) Milyen sűrűn „találkoztok" (személyes és online egyaránt)?
- Mi a legnehezebb a beszélgetésekben?
- Vannak-e témák, amiket a mentoráltatok kerül?
- Mi történik, ha nem akar megszólalni vagy együttműködni?
- Volt olyan, hogy nem volt motivált? Mit csináltatok akkor?

Ha elakad a beszélgetés:
Ki tud mondani egy konkrét helyzetet az elmúlt hetekből?

Ha valaki hoz esetet, a többiek felé kérdés:
Volt már hasonló élményetek?
Mit próbálnátok tenni ilyen helyzetben?

(Megerősítő mondat szupervízortól: Teljesen rendben van, ha még bizonytalanok vagytok. A kapcsolatépítés időbe telik!)

● Konkrét tevékenységek rövid bemutatása – 10 perc

Most nézzük meg konkrétan, mit csináltok együtt.

- Egészen pontosan miben kérték a segítségeteket az elmúlt időszakban a mentoráltak? Mindenki válaszoljon röviden!
- Volt olyan kérés, helyzet, ami felmerült és már sikerült is megoldani? Akinek volt, mesélje el! Milyen érzés volt mentorként ezt a sikert átélni? *(az válaszol rá, akit érint)*

● Határok és felelősség – 10 perc

Most beszéljünk egy fontos dologról: a határokról.

Kérdések:

A projekt támogatója a Magyar Tudományos Akadémia Közoktatás-fejlesztési Kutatási Program MTA-ELTE Oktatási Esélyekért Kutatócsoport SZKF2025-11/2025 támogatási szerződése alapján.

- Volt-e olyan kérés, ami már túl soknak tűnt?
- Éreztétek-e, hogy túl nagy felelősséget vesztek magatokra?
- Mi az, ami biztosan a mentor feladata?
- Mi az, ami már nem?

(Megerősítő mondat szupervízortól: nem az a jó mentor, aki mindent megold, hanem aki tudja, mikor kell segítséget kérni.)

● Saját érzések – 5 perc

Egy kicsit rólatok is beszéljünk.

Kérdések:

- Mit éreztek egy-egy találkozó után?
- Volt-e, hogy csalódottak voltatok?
- Volt-e, hogy büszkék voltatok?
- Mi tölt fel benneteket ebben a szerepben?

● Zárókör – 5 perc

Zárásként mindenki fejezze be a következő mondatot:

- Most mentorként a legnagyobb kérdésem…

Szupervízori végszó: A mai alkalom célja az volt, hogy lássátok: nem vagytok egyedül a kérdéseitekkel. A mentorálás nem attól működik, hogy tökéletes, hanem attól, hogy figyeltek, jelen vagytok, és tanultok közben, egymástól is.

A projekt támogatója a Magyar Tudományos Akadémia Közoktatás-fejlesztési Kutatási Program MTA-ELTE Oktatási Esélyekért Kutatócsoport SZKF2025-11/2025 támogatási szerződése alapján.