

## **SERVICIILE DE MENTORAT PENTRU SUCCESUL FETELOR**

Un mentor este o femeie cu rol model pentru comunitate. O femeie cu rol model este cineva pe care fetele o pot admira pentru viața pe care o duce. Un mentor încurajează fetele să rămână la școală și au aspirații pentru ei înșiși dincolo de școală. Un mentor petrece timp cu fetele în mod individual sau în grup pentru a se asigura că au o situație școlară bună, sunt sănătoase, fericite și sunt de ajutor pentru comunitate și familie.

Mentor poate fi oricine – mama, o femeie tânără, lider religios, lider comunitar sau o femeie cu o profesie din orice domeniu. Un mentor poate avea studii universitare sau studii primare. Un mentor are o îngrijorare reală despre femeile din comunitate. Ea se bazează pe încredere. Vorbește cu înțelepciune și ascultă îndeaproape. Organizează sesiunile și activitățile de mentorat. Un mentor este dispus să facă tot ce este nevoie pentru binele fetelor.

Mentoratul dă fetelor șansa de a petrece timp cu un adult de încredere care le acceptă pentru ceea ce sunt. Un mentor laudă fetele atunci când rezolvă bine temele. Un mentor inspiră fetele cum să procedeze cel mai bine și le ajută să reușească. Ele pot avea întrebări despre probleme pe care nu le pot adresa altcuiva, precum sănătate și sex, prieteni băieți, școală, muncă, viitoare scopuri și aspirații.

### **Iată câteva lucruri pe care le fac mentorii:**

- Un mentor este un rol model, deoarece este de succes și își trăiește viața într-un mod pozitiv. Mentorii au fost odată fete (în cazul în care mentorul este femeie) – foarte apropiate de fetele pe care le mentorează acum – care au luat decizii bune, care au condus la succesul lor. Fetele învață din poveștile auzite de la mentor.
- Un mentor ajută fetele să-și dezvolte abilitățile de a lua decizii bune. Aceasta presupune ajutorarea fetelor de a vedea diverse opțiuni și modalități de rezolvare a problemelor și de a găsi cele mai bune decizii. Mentorii ridică întrebări și ajută fetele să se gândească la probleme importante, despre modul de a lua decizii bune și despre succesul în viață.
- Deși mentorul nu este în mod necesar un profesor sau un tutore, mentorul încurajează obiceiurile de a învăța și de a-și dezvolta abilitățile. Mentorul ține evidența situației școlare. Le amintește fetelor să meargă la școală zilnic și să-și facă temele. Un mentor discută cu fetele când observă că au probleme cu studiul. Se asigură că fetele au suportul de care au nevoie pentru a nu renunța la școală.



### **Ce este succesul?**

Succesul poate însemna multe lucruri. Poate însemna terminarea școlii, obținerea unui loc de muncă bun, să fii o soție și o mamă bună și să ajuți comunitatea din care provii.



### **Cine participă la mentorat?**

Toate tipurile de fete participă la mentorat. Unele fete sunt mai sărace decât altele. Unele au rezultate școlare mai bune decât altele. Unele provin din familii iubitoare, altele sunt orfane și nu au un domiciliu stabil. Unele au o putere interioară mare, altele se simt rău cu ele însele. Un lucru au în comun aceste fete - un mentor, care să le îndrume și să le sprijine pe măsură ce cresc.

### **De ce este mentoratul important pentru fete?**

Fetele încep să se maturizeze și să devină femei tinere încă din școala gimnazială. Trec prin multe schimbări și au nevoie de suport. În tot acest timp, ele beneficiază de informații pe care nu le aud de la părinți sau de la profesori. Când fetele primesc informații care le va ajuta să ia decizii bune în toate aspectele vieții lor, este mult mai probabil să-și continue studiile, să aibă grijă de ele, să aibă succes în activitățile viitoare. Având informațiile corecte se pot proteja să nu fie rănite de altcineva sau să facă lucruri care le-ar răni ulterior.



### **Iată câteva dintre modurile în care fetele pot câștiga din mentorat:**

- Învăță să asculte și să vorbească mai bine;
- Învăță să se respecte și să-și dezvolte încrederea;
- Învăță despre problemele de sănătate, cum să previi anumite boli, precum SIDA;
- Învăță despre abilitățile de viață, precum sănătate și igienă, stabilirea obiectivelor și luare deciziilor corecte;
- Învățarea abilităților de studiu și de îmbunătățire a rezultatelor școlare.

### **Cum ajută pe oricine programele de mentorat pentru fete?**

În plus față de ajutorul acordat fetelor, mentoratul, ajută, de asemenea, familiile și comunitatea.



Mentoratul are beneficii chiar și pentru mentori.

- Mentoratul ajută fetele să învețe informații și competențe noi care joacă un rol important în dezvoltarea fetelor;

- Mentoratul ajută fetele să crească, fiind mai informate despre nevoile familiei și care pot spijini sănătatea și starea de bine a familiei;
- Mentoratul ajută fetele să reflecteze asupra valorilor și așteptărilor comunității.
- Mentoratul învață fetele cum să-și ajute comunitatea, luptând împotriva sărăciei, violenței, abuzului și HIV.

## 1. MENTORATUL PENTRU SUCCES

Scopul mentoratului este ca o femeie (în cazul în care mentorul este femeie) respectată din comunitatea să se întâlnească regulat cu fetele și să discute probleme importante pe care fetele nu le discută cu alții. Mentoratul are loc, de obicei, în grupuri, dar mentorii se pot întâlni individual cu fetele pentru a discuta subiecte specifice. Sesiunile de mentorat reprezintă timp pentru a împărtăși noile informații, discuții despre probleme și lucru în echipă pentru a rezolva activitățile de grup. Cel mai important este că sesiunile de mentori permit fetelor să întrebe liber mentorii și alte persoane din grup, vorbesc deschis despre gânduri și sentimentele lor și dezvoltă legături strânse cu prietenii și surorile lor.

Mentorii nu trebuie să fie profesori sau părinți. În schimb, mentorii trebuie să joace rolul de prieten mai mare de încredere care poate ridica probleme spre discuție, răspund la întrebări în baza experienței de viață și a cunoștințelor și încurajează fetele să participe la conversații. De când fete își petrec timpul cu un mentor, pot deveni mai încrezătoare în ele, mai încrezătoare în ghidarea viitorului lor și confortabile continuând să discute cu mentorul și celelalte persoane despre problemele lor.



### Ce determină ca programele de mentorat să meargă bine?

Programele de mentorat se derulează bine dacă mentorii țin cont de următoarele:

- Includ teme de discuție care nu sunt acoperite în școală sau care necesită timp și efort suplimentar, precum sănătatea reproducerii, muncă și carieră, abilități de studiu sau stabilirea obiectivelor;
- Au suportul părinților, profesorilor și membrilor comunității, care înțeleg mentoratul și promovează activitățile planificate;
- Se bazează pe punctele forte ale mentorilor și fetelor mentorate;
- Încurajează fetele să participe la planul de activități;
- Dezvoltă metode de măsurare și monitorizare a modului în care activitățile de mentorat ajută fetele să învețe și să crească.

### Ce face un mentor de succes?

Nu este greu să fii un bun mentor dacă urmezi câteva linii directoare:

**Ascultă!** Un bun mentor este un bun ascultător. Ascultă și ajută fetele să se simtă confortabil pentru a discuta deschis. Valorifică ideile și sentimentele fetelor și asta



ajută la construirea încrederii. Un mentor pune întrebări pentru a încuraja fete să vorbească. Întrebările atente ajută mentorii să învețe despre ce gândesc fetele.

**Împarte!** Un bun mentor împărtășește povești din experiența lui. Aceste povești nu sunt neapărat despre succes, ci și despre povocări și greutăți. Mentorul dă valoare sentimentelor și ideilor fetelor, iar asta ajută la construirea încrederii. Fetele învață de la mentori când înțeleg că și modelele au sușuri și coborâșuri, ca oricine altcineva.

**Nu judeca și nu-ți alege favoritul!** Prin a nu judeca fetele, mentorii le ajută să se simtă în siguranță să împărtășească noile idei fără frica greșelii. Un mentor nu își alege o favorită în pofida alteia și arată tuturor fetelor că sunt importante și valoroase.

**Constuiește încredere!** Este foarte important ca mentorii să nu împărtășească altora informațiile confidențiale ale fetelor. Oricum, uneori mentorul poate simți că o fată este în pericol sau poate fi abuzată. Acesta este momentul în care mentorul poate împărtăși informații confidențiale cu alți adulți de încredere pentru a îndepărta fata de la pericol. În una dintre primele întâlniri cu fetele, mentorul trebuie să informeze fetele că dacă mentorii cred că fata este în pericol, pot împărtăși informații cu alte persoane.

**Nu aștepta cadourile!** Mentorii nu trebuie să ceară niciodată bani sau cadouri de la fete sau familiile fetelor sau a altcuiva din comunitate. Asta dă un semnal foarte rău.

**Fii de încredere!** Un mentor este credincios în îndeplinirea activităților de mentorat. Fetele ar trebui să se poată încrede în mentor că-și ține cuvântul. Aceasta include angajamentele de a organiza reuniuni periodice, de a ajunge la timp la întâlniri și de a urmări că fac ceea ce au promis că vor face.

**Dă sfaturi de încredere!** Un mentor bun oferă orientări clare pentru fete. Nu alege în locul fetelor sau le impune ce să facă. Cu ajutorul sfaturilor, un mentor poate ajuta fetele să ia decizii bune pentru ele. Un mentor nu trebuie să știe toate răspunsurile. Are înțelepciune, însă, știe să caute mai multe informații de la alții.

**Distrează-te!** Un mentor se bucură de mentorat și de timpul petrecut cu fetele. Fetele vor ști din discursul și acțiunile mentorului ca este bucuros să petreacă timp cu ele.

## **Ce determină sesiunile de mentorat de succes?**

Sesiunile de mentorat funcționează bine când mentorii țin cont de următoarele:

- Un mentor are întâlniri regulate. Un mentor are întâlniri cu fetele atât de des, pe cât poate. Întâlnirile nu trebuie să aibă loc pe durata orelor școlare, ci în afara orelor de clasă, la sfârșit de săptămână sau pe durata pauzelor dintre ore. Mentorul trebuie să fie bine pregătit pentru fiecare întâlnire și să planifice diverse activități pentru a face sesiunile interesante. Un mentor trebuie să planifice activitățile în timp astfel încât fetele să se întoarcă acasă în condiții de siguranță înainte de lăsarea întunericului.

- Mentorul trebuie să planifice sesiunile de mentorat în locuri pe care fetele să le găsească ușor, astfel încât deplasarea să nu le țină pe fete din activități și să necesite mult timp. Dacă este posibil, mentorul trebuie să folosească clase, librării, centre comunitare sau case religioase, casa familiei sau afară, dacă vremea permite. În toate cazurile, mentorii trebuie să ceară permisiunea persoanelor responsabile. Cel mai important – locurile de întâlnire trebuie să fie sigure.
- Mentorul își cunoaște fetele menturate. Un mentor trebuie să-și cunoască fetele pe care le mentorează. Mentorul trebuie să știe, de asemenea, despre familiile fetelor (unde locuiesc, dacă părinții sunt acasă, șamd). Trebuie să știe despre orice îngrijorare sau interes pe care le au fetele.
- Un mentor ține un bun registru. Mentorul colectează informații despre fiecare fată, incluzând numele ei, vârsta, școala, clasa și alte detalii specifice. De fiecare dată când mentorul ține o sesiune, va cere fetelor să-și scrie numele pentru a ști cine a participat la acea sesiune de mentorat. Mentorul păstrează informațiile prezentate pe durata sesiunii de mentorat, pentru a se asigura că temele de discuție nu se repetă des.
- Un mentor ține evidența și urmărește. Mentorul ține evidența evenimentelor și provocărilor, precum clasa, examenele sau situația familială. Mentorul ține evidența despre prezența fetelor și urmăresc profesorii și familiile fetelor când acestea încep să ajungă târziu la școală sau să nu mai vină sau să obțină rezultate mici.

## 2. Planificarea sesiunilor și activităților de mentorat

Când mentorul este la început trebuie să se întâlnească cât mai des posibil cu fetele și familiile lor. Întâlnirile sunt șansele de a învăța ce așteaptă fetele de la subiectele de interes. Aceste informații ajută la elaborarea planului de mentorat pentru primele sesiuni de mentorat. În plus, mentorii trebuie să se gândească la următoarele întrebări:

- Care este momentul cel mai bun ca fetele să fie prezente?
- Unde pot avea loc întâlnirile, astfel încât fetele să ajungă ușor? Este locul întâlnirii suficient de mare pentru a acomoda numărul de fete de la sesiunea de mentorat? Este un loc sigur? Este o idee bună de a organiza sesiunile de mentorat în locuri diferite de-a lungul timpului?
- Ce teme de discuții sau activități sunt potrivite pentru întregul grup? Anumite fete au nevoi speciale sau teme despre care nu vor să vorbească în fața grupului? Există vreo șansă de a întâlni fetele individual din când în când?
- Mentoratul poate include multe subiecte de discuții, precum sănătate și viața sexuală, HIV și SIDA, stima de sine și obiectivele viitoare. Care subiecte sunt potrivite pentru început și care pot aștepta?
- Care sunt regulile bune pe care fiecare din grup le poate urma?
- Ce activități le dă șansa fetelor de a gândi despre probleme care sunt importante pentru ele? De când fetele învață diferențiat care sunt modalitățile diferite de a împărtăși diverse informații? Se poate ca activitățile distractive să ajute fetele să învețe principalele puncte ale sesiunii?

## Planificarea sesiunii de mentorat

După răspunsul la aceste întrebări, este timpul să planifici temele de discuție pentru prima sesiune de mentorat. Iată un exemplu de a planifica:

1. Scrie câteva cuvinte despre ce va fi subiectul de discuție
2. Scrie ce ar trebui să învețe fetele. Listează informațiile, abilitățile sau ideile despre care fetele ar trebui să știe când întâlnirea este finalizată.
3. Notează durata de timp necesară pentru activitate, cum ar fi 15 minute sau o oră. Asigură-te că este suficient timp pentru a acoperi lista ideilor pentru a fi discutate sau învățate.
4. Fă o listă cu tot ce este necesar să fie făcut înainte de întâlnire. De exemplu, desenează pentru a ilustra un subiect de discuție, contactează vorbitorii invitați sau aranjați locul întâlnirii.
5. Gândește-te cum subiectul de discuție va fi prezentat și la activitățile care vor fi folosite pentru a ajuta la predarea principalelor puncte. Folosiți povești, fotografii, poezii sau alte lucruri pentru a stârni interesul fetelor. Asigura-te că lucrurile prezentate sunt corecte și gândește-te la cele mai bune moduri de a împărtăși aceste informații. Gândește-te la folosirea unor activități propuse în acest ghid sau concepe o activitate diferită.
6. Amintește-ți că nu este necesar să închei un subiect de discuție într-o sesiune. Unele teme necesită timp pentru înțelegere. Ar fi util să se întoarcă la aceste teme mai mult de mai multe ori pe parcursul alor sesiuni de mentorat.

Aceste este numai o modalitate de pregătire a sesiunii de mentorat. Un mentor își poate pregăti sesiunea în modul în care este cel mai bine pentru el. Trebuie să se gândească la un plan pentru fiecare sesiune înainte de începerea sesiunii, dar și de a adapta activitățile la nevoile fetelor. Mentorii trebuie să asculte fetele la fiecare sesiune și să dezvolte noi activități.

După primele sesiuni de mentorat, planificarea va fi mai ușoară și mentorii vor fi pe calea de a crește încrederea fetelor.

## Planificarea activităților:



- Folosește multe tipuri de activități pe durata unui an, care fac sesiunea de mentorat mai interesantă pentru oricine. Folosind diferite activități, de asemenea, ajută fiecare fată să răspundă bine la cel puțin un mod de a învăța noi informații. Fetele răspund bine la persoane de încredere pe care le cataloghează a fi serioase și distractive în același timp. Fetele pot învăța în diferite moduri.

Organizează diferit sesiunile de mentorat prin:

- Organizarea unei excursii într-un alt loc din comunitate
- Folosește pictura, desenul, scrierea de poezii, cântatul sau actoria pentru a exprima idei

- Invită vorbitori la sesiunile de mentorat pentru a împărtăși cunoștințe speciale pe un subiect important. Acești oameni, în special dacă sunt femei, sunt un model pentru fete