10 stvari koje svaki dobar mentor treba raditi

01 **Budite podržavajući i pozitivni.** Uloga mentora je voditi, podizati i osnaživati mentoriranog. Fokus bi trebao biti na istraživanju sposobnosti mentoriranog i mogućnosti za rast. Kao mentor, priznajte i proslavite male pobjede kako biste povećali samopouzdanje i motivaciju mentoriranog.

02 **Pažljivo slušajte i pokažite interes za iskustva i potrebe mentoriranog**. Obratite pažnju na ono što mentorirani dijeli s vama - njihove brige, iskustva, težnje. Koristite aktivno slušanje kako biste pokazali mentoriranom da vam je važno ono što dijeli s vama. Možete koristiti otvorena pitanja kako biste dublje razradili neke teme, ali uvijek provjerite i poštujte granice mentoriranog.

03 **Budite iskreni i autentični.** Iskreno izrazite svoje misli i osjećaje. Pobrinite se da vaša riječ, djela i vrijednosti budu usklađeni i dosljedni u njihovom iskazivanju. Dijeljenje vaših emocija i iskustava potiče međusobno povjerenje i povezivanje u mentorskom odnosu.

04 **Prilagodite se.** Budite fleksibilni u svom pristupu i imajte na umu da, unatoč nekim sličnostima, put svake osobe je drugačiji i jedinstven. Prilagodite svoj mentorski stil potrebama, preferencijama i ciljevima mentoriranog.

05 **Stvorite sigurno mjesto za dijeljenje misli, osjećaja, napraviti pogreške**. Validirajte osjećaje mentoriranog i pružite sigurno mjesto za otvorenu komunikaciju. Priznajte i poštujte različita mišljenja, pozadine i iskustva jasno pokazavši da je svaki pogled cijenjen i osiguravajući da su vaši odgovori bez osude.

06 **Potičite mentoriranog da istraži svoje snage i sposobnosti.** Pomozite mentoriranom da identificira različite vještine, znanja, ponašanja ili druge alate koji su mu/joj pomogli u prevladavanju izazova u prošlosti. Istražite različite resurse koji su mentoriranom dostupni, fokusirajući se na njegovu/njenu okolinu (kao što su članovi obitelji, prijatelji, škola itd.). Pružite pozitivno poticanje i priznanje kada primijetite da mentorirani koristi svoje snage – to povećava samopouzdanje i potiče daljnje istraživanje.

07 **Potičite mentoriranog da preuzme inicijativu u različitim aktivnostima.** Pitajte mentoriranog o različitim aktivnostima u kojima bi želio/željela sudjelovati tijekom mentorskog procesa. Potičite mentoriranog da daje prijedloge i stvori plan specifičnih koraka koji su potrebni da bi sudjelovao u predloženoj aktivnosti. Potičući aktivno sudjelovanje i neovisnost, povećava se samopouzdanje mentoriranog i osjećaj kontrole nad vlastitim životom.

08 **Učite. Neka mentorirani vas nauči o svom životu i različitim izazovima s kojima se suočava.** Iako ste mentor, mentorirani je ključni informator o svom svakodnevnom životu. Kada pitate o tome, pobrinite se da se mentorirani osjeća ugodno dijeleći te informacije s vama.

09 **Dajte konstruktivnu povratnu informaciju.** Ponudite konstruktivnu povratnu informaciju na pozitivan način, naglašavajući područja za poboljšanje, dok priznajte napore i napredak mentoriranog.

10 **Brinite o sebi.** Mentorski proces može biti izazovan i za mentore – izazivajući neka prošla iskustva i uspomene, postajući ranjivim dijeljenjem svoje priče ili suosjećanjem s nečijom drugom pričom može postati teško ili preplavljujuće. I to je potpuno normalno. Ako osjećate da je nešto previše, nemojte se ustručavati razgovarati sa nadzornikom ili nekom drugom osobom od povjerenja. Vaša dobrobit je važnija od mentorskog procesa.