**КУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ «ВРЕМЯ ЖИТЬ»**

ДЛЯ КОГО ПРОВОДИТСЯ КУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ :

Для участников и волонтеров театрального проекта «Время Жить» (режиссеры, психологи, художники), работающих с детьми в детских домах и приютах.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ :

Познакомить участников и волонтеров с условиями и требованиями к участию в проекте. Разъяснить суть и методы арт-терапевтической работы студии, особенностей взаимодействия с детьми-сиротами, а также с персоналом и администрацией ДУ. Сформировать и сплотить команды из трех специалистов (режиссер, психолог, художник) для работы в конкретном ДУ. Повысить психологическую и эмоциональную грамотность участников проекта, их уровень осознанности и ответственности, прояснить их мотивацию и ожидания, помочь выявить скрытые цели, личные динамики и травмы, предупредить выгорание.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ :

Познакомить участников с таким психологическим понятиям, как кризис подросткового возраста, дать четкое понимание потребностей и задач развития для ребят 12-19 лет. Опираясь на понимание специфики этого возраста у детей из ДД и приютов, помочь выработать наиболее эффективную линию поведения для ведущих арт-студий. Наладить контакт со своей детской (подростковой) частью с тем, чтобы ведущие были способны осознавать и отделять свои динамики и травмы от динамик и травм у детей в группе.

ВЕДУЩИЙ :

Психолог Бондарева Елена, системный семейный терапевт.

# Актуальные проблемы подросткового возраста

К таковым относятся:

* Неустойчивая, заниженная или завышенная самооценка
* Сложности сепарации (отделения от родителей)
* Одиночество, ощущение «Меня никто не понимает»
* Самоидентификация и поиск принадлежности
* Черно-белое мышление, категоричность
* Эмоциональная (и гормональная) нестабильность
* Сексуальное созревание и первые попытки отношений с противоположным полом
* Принятие/непринятие своего тела, внешности
* Протестность, бунт, отрицание
* Недоверие взрослым, взрослому миру, правилам и системам
* Дефицит тепла, прикосновений, внимания
* Перегруженность ( в школе, в секциях), давление системы образования и профориентации
* Буллинг, травля
* Суицидальность
* Девиантное поведение

В возрасте от 12 до 19 лет перед подростком стоит задача поиска собственной индивидуальности (идентификации), социализации своей сексуальности и отделения от родителей.\* Эта стадия по сути является повторением предыдущих циклов развития, а именно : существования, действий, мышления, идентичности и силы, структуры. Поэтому для данной стадии характерны резкие смены поведения подростка от взрослого к незрелому и инфантильному, и наоборот. Подростки могут вести себя очень по-взрослому в одних ситуациях и незрело в других.

Повторяющиеся стадии:

* Начало созревания, около 12-13 лет – повторение стадии существования и действий (исследований) в младенчестве. Подростки могут вести себя независимо, а иногда могут хотеть, чтобы их кормили и о них заботились (в зависимости от того, насколько гармонично пройден младенческий период). Они также исследуют новое, не обязательно заботясь о соответствии стандартам и завершении дел.
* В 14 лет повторяют двухлетний возраст с поиском независимого мышления. Иногда логичны и компетентны наряду с приступами бунтующего поведения.
* В 15-17 лет повторяют возраст от 3 х до 5 л с поисками идентичности и силы : задают вопросы «Зачем?» и «Почему?». Идентифицируются с новыми ролями в отношениях со своим и противоположным полом, со сверстниками и взрослыми. Учатся решать сложные проблемы.
* В возрасте от 16 до 19 лет повторяют возраст от 6 до 12 с поисками структуры: Ведут себя ответственно и по-взрослому с внезапными кратковременными возвратами в поведению по проверке правил. Могут нарушать правила как часть процесса отделения от родителей .

**Специфика нашего проекта** такова, что мы будем скорее всего встречаться с детьми, имеющими травмы привязанности, отделения, не прошедшими успешно одну или несколько стадий развития и значит, пытающимися решить эти проблемы и задачи своего взросления прямо сейчас. **Это будет особенно ярко выражено и актуально для подростков.** Вы являетесь для ними новыми ресурсными Взрослыми и, если удастся завоевать их доверие, возможно даже авторитетными Родительскими фигурами, от которых они могут получить новые для себя разрешения, модели поведения, поддержку, индивидуальное внимание.

**Задание** (может выполняться индивидуально или в тройках).

Присмотритесь к детям в своей арт-студии: проблемы какого периода развития вы замечаете у них? Возможно, у кого-то из них сложности с тем, чтобы просто **быть** в группе, адаптироваться, занять свое место и быть проявленным, он часто болеет или даже находясь на занятии создает впечатления отсутствия, диссоциированности и ухода в себя? А у кого-то вы замечаете проблемы с тем, чтобы начать **действовать**, экспериментировать, что-то делать своими руками, не ожидая запретов и неодобрения, а кто-то из них привычно отказывается **думать** за себя, предполагать, делать выводы, придумывать способы решения, фантазировать и «креативить»? Возможно, кому-то не хватает поддержки взрослых в том, чтобы проявить свою **силу и идентичность**, обозначать и защищать свои границы среди других детей, отстаивать свое право и мнение, брать на себя ответственность? А кто-то совершенно не понимает **структуры** группы и занятий, игнорирует ее правила, границы и временные рамки, не видит последовательного плана деятельности арт-студии?

Чем, какими поддерживающими посланиями, каким своим поведением и деятельностью на занятиях Вы могли бы помочь ребятам научиться этому?

**Упражнение-самоисследование «Мой Внутренний Подросток».**

Закройте глаза, расслабьтесь, уйдите вниманием в свое внутреннее пространство. Поищите, почувствуйте, где в Вашем теле живет Ваш Внутренний Подросток – та часть , которая соответствует Вашему подростковому возрасту? Представьте себе эту часть.

Если бы Вы могли сейчас видеть своего Внутреннего Подростка и говорить с ним, как бы он выглядел, в каком был бы состоянии и настроении? Какая у него поза, насколько уверенно и комфортно он себя чувствует?

Поговорите с ним, расспросите его. Чего ему больше всего не хватает? Считает ли он себя хорошим, умным, важным для своих родителей и друзей, привлекательным для противоположного пола? Какие у него отношения с другими людьми?

Какие важные решения о себе и о мире он принял, какой предполагает свою дальнейшую жизнь?

Обнимите его, утешьте, если ему это нужно. Скажите ему, что он важен для Вас, что он хороший и достоин внимания, любви, уважения, что отныне Вы будете о нем заботиться, советоваться с ним, хвалить и поддерживать его.

\*Здесь и далее теория излагается на основе материалов Памелы Левин и Джин Кларк, а также с использованием методического пособия «Вырастаем вместе» Марины Соковниной и Ирины Андрейченко.