

В 2017-2018 году проект
осуществляется при
поддержке
Фонда президентских грантов



**ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**

КУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ «ВРЕМЯ ЖИТЬ»



ДЛЯ КОГО ПРОВОДИТСЯ КУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ :

Для специалистов (руководителей арт-студий, психологов, художники), а также волонтеров Благотворительного Драматерапевтического проекта «Время Жить» , работающих с детьми в детских домах и приютах.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ :

Познакомить специалистов 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 с понятием контакта, правилами установления контакта и эмпатичного взаимодействия с собеседником. Понятие вербальной и невербальной коммуникации,сонастроенности с другим, жизненной позиции. Важность качественного контакта и базовой позиции в общении Я-ОК, ТЫ-ОК. Исследовать и потренировать свои навыки контактирования , а также общения из разных позиций.

ВЕДУЩИЙ :

Психолог Бондарева Елена, системный семейный терапевт.

Установление контакта

Правила установления контакта в консультировании и помогающей работе:

Первая стадия— установление контакта и ориентирование клиента на проблему. Эта стадия длится от нескольких секунд до десятка минут. Первое, что необходимо сделать консультанту во время приема,— это встретить и усадить клиента. Успех беседы во многом зависит от того, насколько уже с первых минут психолог сумеет проявить себя доброжелательным и заинтересованным собеседником. Консультант может продемонстрировать свою заинтересованность и доброжелательность с первых минут встречи, встав навстречу клиенту или встретив его в дверях кабинета. Непосредственно перед тем, как начать беседу, лучше сделать паузу (не слишком большую — 40—60 секунд, но достаточную для того, чтобы он успел собраться с мыслями и оглядеться), иначе у клиента может возникнуть состояние напряженности и растерянности. На этой стадии психолог-консультант выбирает свою позицию во взаимодействии с клиентом.

Давая клиенту возможность установить позицию на равных, психолог-консультант первым не представляется. Первым представляется клиент. Психолог-консультант должен пояснить, кто он, чем занимается. Бывает, что в начале беседы консультант сталкивается с ситуацией, когда клиенту необходимо объяснить, что такое психологическое консультирование, на что он может рассчитывать, обращаясь за помощью. В этот период психолог-консультант структурирует ситуацию. При этом решается проблема установления контакта с клиентом.

В качестве основных средств установления контакта могут использоваться:

- удобное помещение, исключающее возникновение внешних помех для работы (наличие посторонних лиц, внешних шумов и т. д.);
- комфортная межличностная дистанция;
- называние собеседника по имени и отчеству (имени);
- использование фраз единомыслия и местоимения «мы»;
- демонстрация радости от общения;
- показ уважения к личности клиента;
- присоединение (неявное повторение) к элементам поведения клиента, слабо поддающимся его сознательному контролю, таким, как: дыхание, моргание, поза, жесты, мимика, темп и громкость речи;

- преимущественное использование слов, характеризующих его как визуалиста, аудиалиста или кинестетика (т. е. человека, в сознании которого внешний опыт представляется преимущественно в виде картин, слов или телесных ощущений). Особую, значимую роль на первом этапе, а также в ходе всего процесса консультирования играет *невербальная коммуникация*, так как она отражает бессознательное личности, причем по разным источникам дает примерно от 60 до 90% информации в целом о человеке, «высвечивает», как на экране, установки, чувства, мысли. В этом случае используется концептуальный подход о защитном панцире, отражающем характерные черты, защиты личности. Это позволяет выявлять их и соотносить с полученными вербальными признаками. Учитывается и то, что хронические мышечные зажимы организуются в 7 основных защитных сегментов (в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота, таза), и то, что они блокируют тревожность, гнев, агрессию, сексуальное возбуждение и препятствуют в целом личностному росту.

С целью эффективного решения задач толкования невербальной информации целесообразно учитывать ряд положений:

- нет прямых переходов между невербальными и вербальными коммуникациями;
- консультируемый осознанно и бессознательно интерпретирует невербалику консультанта;
- в невербалике представлено не только настоящее, но и будущее и прошлое; в языке тела наиболее ярко проявляются противоречивые чувства и намерения;
- имеется взаимосвязь между невербаликой и психофизическим самочувствием: невозможно подделать язык телодвижений (бессознательное сигнализирует правду);
- путь толкования бессловесного общения во многом интуитивен.

Невербальное взаимодействие между консультантом и консультируемым в психологическом консультировании имеет обратную связь, при этом психическое состояние последнего взаимосвязано с этой интеракцией. Неэффективность такого общения бывает тогда, когда консультантом используются закрытые жесты, откинутае назад туловище, большие дистанции, отсутствующий взгляд, отгораживание столом и низкоэмпатические сообщения.

Когда мы работаем с детьми в группе, помним:

- Позиция/отношение Я – ОК, Ты – ОК.
- Смотрим в глаза каждому, называем по именам
- Даем место и время каждому в группе, помогаем тем, кто боится проявляться
- Подстраиваемся (дыхание, поза, голос, темп речи)
- Отражаем, повторяем, перефразируем
- Акцентируемся на их ресурсах, сильных сторонах, обращаем внимание на то, что получается
- Часто меняем вид деятельности, «ведем» их внимание
- Следим за своим состоянием и ресурсностью
- Больше всего энергии и радости в состоянии «Свободного Ребенка» (спонтанность, творчество)
- Имеем хороший «контракт» : дети знают, что мы делаем, как и зачем, в течение какого времени, кто за что отвечает, что будет после. (Хороший «контракт» с администрацией также необходим!)
- Демонстрируем уважение к своим и их границам, учим их чувствовать и уважать границы других людей.
- Обеспечиваем хорошие условия для работы группы: место (помещение), время, комфортность.
- Осознаем и отслеживаем, насколько возможно, свои чувства и процессы. При необходимости обращаемся за супервизией.

СНАЧАЛА КОНТАКТ – ПОТОМ КОНТРАКТ!

ЭМПАТИЯ - способность к постижению эмоционального состояния другого человека, эмоциональная рефлексивность индивида, способность к непосредственному эмоциональному отклику на чужое переживание.

РАППОРТ - достижение гармонии, согласованности чувств, ощущений, общего мировосприятия в общении. Р. стремится к синхронизации чувств людей, к объединению интересов. Сильнее всего Р. проявляется у влюбленных: сходные позы, темп речи, похожие слова и интонации, дыхание в одном ритме.