**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 такими психологическими понятиями, как «потребность», «дефицит», «голод по признанию, структуре и стимулам», «поглаживания», с различными видами потребностей, научить осознавать и удовлетворять свои потребности, а также выявлять потребности и дефициты детей из ДУ, занимающихся в арт-студии. Помочь создать здоровую , теплую атмосферу в группе арт-студии и грамотно структурировать время занятий, с тем, чтобы они максимально отвечали потребностям участников.

ВЕДУЩИЙ :

Психолог Бондарева Елена, системный семейный терапевт.

Потребность, нужда – внутреннее состояние психологического или функционального ощущения недостаточности чего-либо, проявляется в зависимости от ситуационных факторов.

Психологические потребности являются разновидностью жизненно важных потребностей, без удовлетворения которых дети не получают полноценного развития. Например, если младенец получает уход, пищу, но лишен телесного и эмоционального контакта с мамой или другим ухаживающим за ним человеком, его развитие задерживается, он часто болеет, и в случае жесткой депривации может даже умереть.

Существует множество классификаций потребностей, мы рассмотрим 3 вида «голода» (=потребностей), как они описаны в Транзактном Анализе:

1. **Голод по признанию или голод по поглаживаниям.**
2. **Голод по структуре.**
3. **Голод по стимулам.**

1. Термин **«голод по признанию»** описывает базовую человеческую потребность быть принятым в этом мире другими людьми, быть замеченным и признанным, услышать от мира подтверждение: «ты есть». Удовлетворяется он во взаимодействии с другими, через обмен так называемыми «поглаживаниями». **Поглаживание** — это единица обмена вниманием, единица взаимодействия в общении (как вербальном, так и невербальном) между людьми. Нам необходимы поглаживания, и мы чувствуем себя обделенными, если не получаем их.

Поглаживания могут быть разными:

* **Вербальные** (т.е. словесные) и **невербальные поглаживания** (к ним относятся жесты, мимические проявления, кивки головой, рукопожатия, похлопывания, поглаживания или тычки и удары).
* **Позитивные и негативные поглаживания**. При получении позитивных поглаживаний мы испытываем приятные чувства, а при получении негативных – болезненные, неприятные. В отсутствие позитивных поглаживаний мы готовы получать даже негативные, лишь бы избежать дефицита признания. Именно поэтому в классах и группах детей иногда появляются такие участники, которые готовы быть даже посмешищем или изгоем, плохо себя вести и получать двойки, лишь бы получать внимание, пусть даже и негативное. Это чаще всего тот вид внимания, к которому они привыкли за неимением другого.
* **Условные и безусловные поглаживания**. Условное поглаживание связано с тем, что человек делает, а безусловное с тем, что он просто есть. Положительное условное: «Ты отлично справился с этим заданием!», «Ты здорово рисуешь!» положительное безусловное: «Как я рада тебя видеть!», «Я тебя люблю», «Нам тебя не хватало, пока ты болел!». Негативное условное: «Ты опять все делаешь не так», негативное безусловное : «Я тебя ненавижу!» или «Глаза б мои тебя не видали!». Важно уметь давать положительные безусловные поглаживания , чтобы человек чувствовал себя желанным, знал, что ему рады и ему есть место в семье, классе или группе, и при этом иногда мы также можем давать (в меньшем количестве) условные негативные поглаживания , если хотим скорректировать его поведение, например: «Я рада, что ты сегодня с нами на занятии, и ты молодец, что рисуешь со всеми ребятами! Но мне мешает, когда ты говоришь вместе со мной. Давай в следующий раз ты сначала дождешься, когда я закончу.»

В условиях дефицита признания люди могут испытывать стресс, впадать в депрессию или вступать в неприятные деструктивные взаимодействия, чтобы добыть себе негативные поглаживания.

2. Структурный голод – потребность в наполнении времени каким-либо смыслом, содержанием, деятельностью с целью внести большую определенность .

Когда мы начинаем работу в какой-то группе, то сначала может возникнуть некоторый эмоциональный дискомфорт, или чувство тревоги из-за отсутствия четкого структурирования времени в группе. Каждый человек начинает структурировать свое время в группе по-своему. Всего есть шесть типов структурирования времени ( в теории ТА). Считается, что чем ниже по списку структурирование времени, тем выше психологический риск, но более интенсивными становятся поглаживания.

**Уход** – вид структурирования времени, при котором человек физически не выполняет никаких действий, он замкнулся в себе, «ушел в себя», и невозможно диагностировать его эго-состояние.

**Ритуалы** – каждого человека в детстве обучают определенным ритуалам, таким как приветствие, прощание, рукопожатие и т. д. По уровню эмоциональной интенсивности ритуалы выше, чем уход, но и выше по психологическому риску.

**Времяпрепровождение** – коммуникация между членами группы происходит, не касаясь текущей ситуации в группе, а чаще о чем-то, что не здесь и сейчас. К примеру, мужчины могут играть в игру, где обсуждают марки автомобилей, а женщины – детей, малознакомые люди могу говорить о погоде и т.п.

**Деятельность** – в группе начинаются действия, направленные на достижение определенной цели. Время используется конструктивно и внимание направлено на достижение конкретного результата «здесь и сейчас».

**Игры (психологические)** – вид структурирования времени, когда используются трансакции как на социальном, так и на психологическом уровнях. Обычно психологические игры имеют скрытый уровень и ведут к неприятным переживаниям для участников.

**Интимность** (речь не идет о сексуальной близости) – прямой обмен подлинными , искренними желаниями и чувствами, причем не обязательно позитивными. Ведет к разрешению конфликтов и недопониманий. Высокая интенсивность эмоционального обмена и высокий риск, т.к. интимность невозможно запрограммировать.

Если учитель или ведущий в группе способен хорошо наполнить время урока или занятия ясной структурой, интересной конструктивной деятельностью, чередуя разнообразные упражнения и переходя от одного занятия к другому прежде , чем дети устанут, это приводит в вовлеченности участников в общую деятельность группы и удерживает их интерес.

3. **Голод по стимулам** – это потребность в физической и умственной стимуляции. Еще с детства, начиная с самого рождения, ребенок нуждается в физических прикосновениях, обнимании, поглаживаниях. Отсутствие такого поглаживания (физического, телесного) приводит к тому, что ребенок плохо развивается. В  исследованиях детей, выросших в детском доме, в сравнении с детьми, выросшими в домашней обстановке, выявлено, что дети, получающие больше поглаживаний и родительского тепла, становятся более успешными, а дети из детского дома имеют большое количество психологических проблем (Рене Спитц). К стимулам могут относиться также и другие внешние стимулы : звук, свет, цвет, холод или тепло и т.д.

Неудовлетворенные, зачастую неосознаваемые потребности являются предпосылкой плохого самочувствия, низкой самооценки и слабой мотивации у детей и подростков, а также девиантного поведения, профилактикой которого является грамотное структурирование времени, создание атмосферы в группе, богатой позитивными поглаживаниями и разнообразными стимулами.

Задание :

1. Закройте глаза, расслабьтесь и представьте себя на занятии с детьми в Вашей арт-студии. Что происходит в Вашей картинке? Как Вы себя чувствуете сейчас? Чего Вам больше всего не хватает в данный момент? (например, безопасности, поддержки, одобрения, ясности, дисциплины в группе , энергии, свободного творчества…) Что хочется сделать?
2. Теперь в этой картинке перенесите внимание на детей. Как Вам кажется, чего им не хватает? Что им требуется как группе в данный момент?
3. Теперь рассмотрите внимательно каждого ребенка, настройтесь на него. Как Вам кажется, что происходит с ним, как он себя чувствует? Чего ему лично не хватает? Что Вам хочется для него сделать?
4. Какое Ваше поведение как ведущего будет наиболее эффективно для этих детей, для этой группы? Какие задания и занятия будут наиболее соответствовать их потребностям?
5. Что Вы можете сделать для себя, чтобы удовлетворить свои потребности?

Обсудите результаты своих наблюдений с другими членами Вашей команды (режиссер, психолог, художник) и составьте список того, что можно добавить или изменить в занятиях. Хотите ли Вы о чем-то попросить членов своей команды для себя, договориться о чем-то? Нужно ли Вам обратиться за личной психологической помощью? Нужно ли Вам что-то прояснить с руководителем проекта или персоналом детского учреждения?