**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 концепцией стадий развития личности, с актуальными потребностями и задачами каждой из стадий, а также с поддерживающими посланиями и видами родительского поведения, которые требуются ребенку определенного возраста для успешного прохождения каждого периода. Участникам также важно понять свои личные нерешенные задачи и сложности каждой из стадий, чтобы узнавать их проявления у себя и не проецировать на детей-участников арт-студии.

ВЕДУЩИЙ :

Психолог Бондарева Елена, системный семейный терапевт.

**Стадии развития личности по возрастам**

**Стадия существования (от рождения до 6 мес)\***

Основной задачей этого цикла является принятие своего существования, соглашение с ним и со всеми его условиями. По сути, ребенок принимает и подтверждает решение «быть». И оно ляжет в основу всех его приспособительных реакций, реакций сопротивления и борьбы. И , если это решение приянто, то во всех сложных ситуациях борьбы за жизнь , за свое место, вступления в новое , он будет активно бороться за жизнь, сигнализировать о своих потребностях и будет приспосабливаться к условиям жизни. В этот период ребенок ребенок принимает решение жить, процветать, доверять людям, звать на помощь, когда ему что-то нужно, ожидать, что его потребности будут удовлетворены, радоваться.

**Стадия действий (от 6 мес до 1,5 лет)**

На этой стадии развивается сила ощущений и чувственного восприятия, а также сила и мотив к исследованию внешнего мира.

Это время, когда ребенок решает, что можно доверять другим, что исследовать мир безопасно и интересно, что можно доверять своим ощущениям, осознавать свои знания, быть творческим и активным, получать поддержку. По сути, ребенок исследует мир вокруг себя и здесь самое главное – пощупать его, потрогать, положить в рот, попробовать на вкус.

**Стадия мышления (от 1,5 до 3 лет)**

Здесь развивается сила воображения и чувств. Чтобы отделиться от родителей, дети должны научиться думать и решать проблемы. Также важно, чтобы они научились выражать свои чувства и справляться с ними. На этой стадии зарождаются предпосылки к самостоятельному мышлению. Основной вид мышления в этом возрасте – предметно-действенный. Важно на этой стадии позволять ребенку дотрагиваться и играть с разными предметами, одновременно с этим обеспечивая безопасное пространство, убрав опасные для ребенка предметы из поля его видимости.

**Стадия идентичности и силы (от 3 до 6 лет)**

Задачи этой стадии – установить идентичность собственной личности , обучиться необходимым в обществе навыкам и выяснить роли и власть в отношениях с другими. Под «властью» здесь понимается способность влиять на поведение других с помощью слов или собственного поведения. Например, если родители не откликаются на потребности ребенка, выражаемые словами, то ребенок вырастает с убеждением, что от него в этом мире мало что зависит, и он не способен ни на что повлиять. Это окажет негативное влияние на его способность ставить и добиваться своих целей в будущем.

**Стадия структуры (от 6 до 12 лет)**

В этом возрасте активно формируется такой блок психики, который называется эго-состояние «Родитель». Одна из его задач – поддерживать структуру, которая выражается в границах, правилах, планах, хемах, последовательностях. Наблюдая за Родительскими фигурами, ребенок берет или не берет родительские образцы поведения, которые в дальнейшем будет использовать в аналогичных ситуациях. Дети вырабатывают свою собственную внутреннюю структуру, у них идет проверка ценностей и правил. Ребенок принимает решение, будет ли он компетентен в течение всей жизни , будет ли развивать свое мастерство в одном или нескольких видах деятельности, или не сможет найти область самореализации, а также чем он будет пользоваться из родительских моделей поведения.

**Стадия идентификации, сексуальности и отделения (от 12 до 18-19 лет)**

Эта стадия является по сути повторением предыдущих циклов. Для нее характерны резкие смены поведения подростка от зрелого к незрелому и инфантильному, и наоборот.

Подростковому кризису и актуальным проблемам этого возраста будет посвящено отдельное занятие нашей группы.

**Поддерживающие послания для развития (Джинн Кларк)**

Транзактный аналитик Джинн Кларк исследовала вербальные и невербальные послания, которые родители дают детям на разных стадиях жизненного цикла и выявила те из них, которые являются обязательными для благополучного прохождения того или иного цикла или стадии развития. При благополучном прохождении очередного цикла и решении задачи его развития, ребенок делает еще один шаг в сторону индивидуации, самостоятельности, предприимчивости и творческого исследования мира при сохранении эмоциональной связи с матерью.

Особую важность для успешного зарождения чувства собственного Я, для взросления и наработки навыков самостоятельности, представляет прохождение стадий развития «Быть» (от зачатия до 6 мес), «Делать» (от 6 мес до полутора лет) и «Думать» ( от полутора лет до 3 х лет) . Ребенок может получить необходимые ему послания-разрешения от любой достаточно значимой для него родительской фигуры и в более позднем возрасте, например, учителя, ведущего студии, психолога при условии достаточных привязанности и доверия (неважно, вербально или невербально, через отношение, поведение, жесты и мимику).

**СТАНОВЛЕНИЕ. (до рождения)**Для меня праздник то, что ты есть.  
Твои потребности и безопасность важны для меня.  
Мы с тобой связаны, но при этом ты – целостное существо.  
Ты можешь принимать здоровые решения на основании своего опыта.  
Ты можешь родиться, когда будешь готов.  
Твоя жизнь – это твоя собственность.  
Мне нравится, что ты – есть.

**СТАДИЯ СУЩЕСТВОВАНИЯ. (от рождения до 6 месяцев)**Я рад (рада) тому, что ты есть.  
Ты существуешь здесь и сейчас.  
Твои потребности важны для меня.  
Я рад(а), что ты – это ты.  
Ты можешь расти в своем собственном темпе.  
Ты можешь чувствовать всеми своими чувствами.  
Я люблю тебя и охотно забочусь о тебе.

**СТАДИЯ ДЕЙСТВИЙ. (6-18 мес.)**Ты можешь изучать мир и экспериментировать с ним, а я буду поддерживать и защищать тебя.  
Ты можешь исследовать мир с помощью всех своих чувств.  
Ты можешь делать что-то столько раз, сколько тебе это необходимо.  
Ты можешь знать то, что ты знаешь.  
Ты можешь интересоваться всем.  
Мне нравится видеть, как ты начинаешь новое дело, как ты растешь и учишься.  
Я люблю тебя, когда ты активен (активна) и когда ты спокоен (спокойна).

**СТАДИЯ МЫШЛЕНИЯ. (от 18 мес.- до 3 лет)**Я рад (рада), что ты начинаешь думать самостоятельно.  
Когда ты сердишься – это нормально, а я не дам тебе нанести вред себе самому или  
другим.   
Ты можешь говорить "нет” и испытывать границы столько, сколько тебе понадобится.  
Ты можешь учиться думать о себе, а я буду думать о себе.  
Ты можешь и думать, и чувствовать в одно и то же время.  
Ты можешь понимать, что тебе необходимо, и просить о помощи.  
Ты можешь отделяться от меня, и я буду продолжать любить тебя.

**ИДЕНТИЧНОСТЬ И СИЛА. (от 3 до 6 лет)**Ты можешь изучать самого себя и открывать, кто есть другие люди.  
Ты можешь быть сильным и в то же время просить помощи.  
Ты можешь попробовать себя в различных ролях и способах стать сильным.  
Ты можешь понять результаты своего поведения.  
Я считаю нормальными все твои чувства.  
Ты можешь понять, что притворное, а что настоящее.  
Я люблю тебя таким, какой ты есть.

**СТАДИЯ СТРУКТУРЫ. (от 6 до 12 лет)**Ты можешь подумать, прежде чем сказать "да” или "нет” и можешь учиться на своих  
ошибках.  
Ты можешь доверять своей интуиции, и это поможет тебе решить что делать.  
Ты можешь найти свой способ действий, подходящий именно для тебя  
Ты можешь усвоить правила, которые помогут тебе жить среди других людей.  
Ты можешь научиться, когда и как возражать.  
Ты можешь думать о себе и получать помощь вместо того, чтобы быть несчастным.  
Я люблю тебя даже когда мы разные, мне нравится расти вместе с тобой.

**ИДЕНТИЧНОСТЬ, СЕКСУАЛЬНОСТЬ, ОТДЕЛЕНИЕ. (12-18лет)**Ты знаешь, кто ты есть, и учишься независимости, практикуешься в этом навыке.  
Ты можешь понять разницу между сексом и заботой и быть ответственным за свои нужды и  
поведение.  
Ты можешь развивать свои интересы, отношения и побудительные мотивы.  
Ты можешь научиться использовать старые навыки новыми способами.  
Ты можешь вырасти в мужчину или в женщину и всё же иногда быть зависимым.  
Я хотел (хотела) бы знать, каким ты будешь когда вырастешь.  
Моя любовь всегда с тобой. Я доверяю тебе просить моей поддержки.

\*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.