

8-9 АПРЕЛЯ

ФЕСТИВАЛЬ

**МОНТЕССОРИ
ВЕСНА 2023**

Мастер-класс

**«Внутренний подросток:
точка доступа к ресурсу»**

Лектор: Екатерина Яковлева

О ведущей мастер-класса

Екатерина Яковлева – психолог экзистенциального направления.

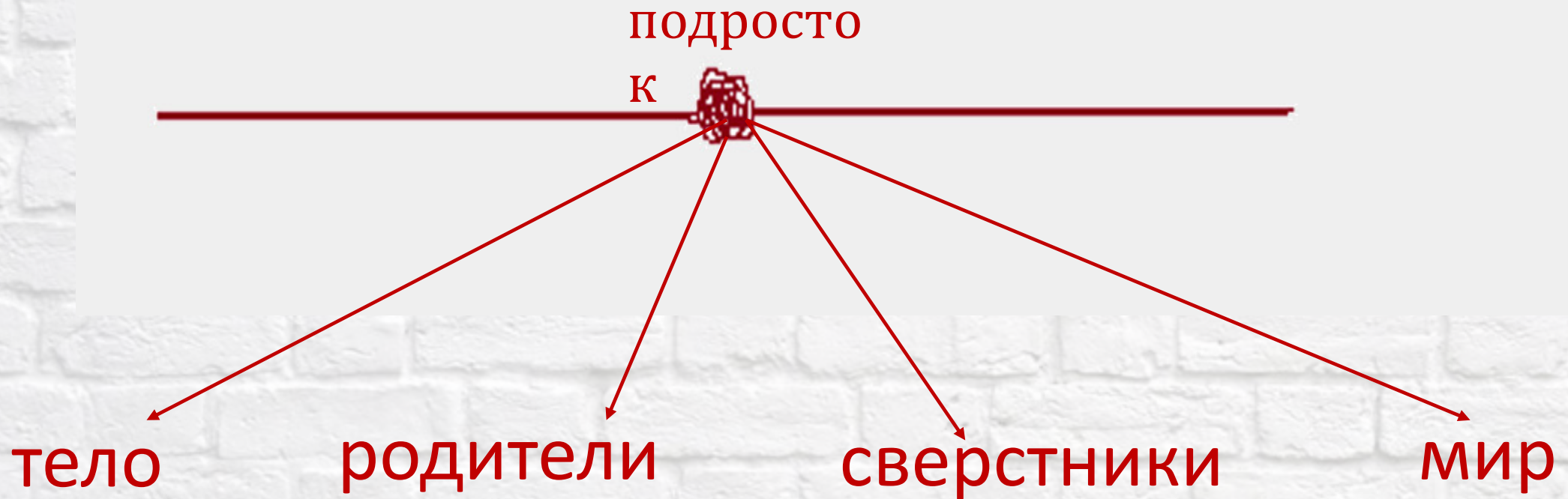
- Индивидуальное краткосрочное и долгосрочное консультирование взрослых (очно и онлайн).
- Группы рефлексии профессионального опыта для психологов и педагогов в формате супервизии и балинтовской группы.
- Работа с педагогическими командами по запросу.
- Семинары и тренинги по возрастной психологии, уверенному поведению, коммуникации и личной эффективности.

Содержание встречи

- Подростковый период на линии жизни и ресурсы
- Исследование своего внутреннего ресурса, связанного с подростками
- Задачи подросткового возраста

Лаборатория темы

Внутренний подросток – «точка» доступа



Исследование

(бумага и ручка)

| Реальные подростки | | Одобряемое мной качество | Неодобряемое мной качество |
|--------------------|---------|--------------------------|----------------------------|
| Подросток 1 | Чувство | + | + |
| Подросток 2 | Чувство | - | |
| Подросток 3 | Чувство | | - |
| Подросток 4 | Чувство | | - |
| Подросток 5 | Чувство | + | |

Ресурсы

- Внешний
- Внутренний

- Актуальный
- Потенциальный

- Внутренний подросток – внутренний, актуальный/потенциальный

Эго-состояния, тень, проекция

- **Эго-состояние** – это набор мыслей, чувств и поведенческих реакций. В каждый момент времени мы находимся в одном из эго-состояний.
- **Тень** – область психики, которая нами не осознается, не признается, вытесняется или отрицается, но при этом оказывает большое влияние на нашу жизнь.
- **Проекция** – процесс, в котором происходящее внутри воспринимается как исходящее из внешнего источника.

Практика: находим ресурсы

1. Выберите одно из неодобряемых вами качеств из таблички, которое у вас в дефиците. Напишите его на листе бумаги крупно.
2. Расскажите 2-3 человекам про подростка, это качество/поведение и ваше отношение к этому.
3. Попробуйте идентифицироваться/присвоить себе это качество: «Я – Катя, я –наглая»
4. Объясните 2-3 человекам в чем преимущества этого качества.
5. Найдите себе пару и поделитесь своим опытом упражнения.

Три подростковых этапа и 4 задачи

- Ранний 11-14 лет
 - Сепарация
 - Индивидуация
- Средний 14-16
 - Образование новых связей привязанности
- Поздний 17-19...
 - Новая целостность/
реинтеграция

Решение задач подросткового возраста

| Задача | Решение | Ответ | Нерешенность |
|--------------|--|---|---|
| Сепарация | <ul style="list-style-type: none">- агрессия- регресс | <ul style="list-style-type: none">- эмоциональная и финансовая независимость от родителей и других | <ul style="list-style-type: none">- подстраиваться под волю родителей, искать «безопасное убежище»- споры с авторитетами, борьба за власть- апатия- конкуренция- ч/б мышление- |
| Индивидуация | <ul style="list-style-type: none">- «Кто я?» в отражении сверстников- изучение телесности | <ul style="list-style-type: none">- принятие своего физического облика и умение эффективно использовать тело- присвоение женской или мужской социальной роли- самооценка- выбор профессионального пути | |
| Новые связи | <ul style="list-style-type: none">- идеализация группы- поиск кумиров- образование пар | <ul style="list-style-type: none">- новые и более зрелые отношения со сверстниками обоего пола | |
| Реинтеграция | <ul style="list-style-type: none">- переоценка ценностей- поиск и проверка идеалов | <ul style="list-style-type: none">- приобретение системы ценностей и этической системы, регулирующих поведение- развить идеологию- социально ответственное поведение | |

Спасибо за ваше участие

- **Екатерина Яковлева – психолог**
- +7 921 939 0611 (WA, tg)
- katarinay@inbox.ru
- https://vk.com/e_yakovleva
- https://www.b17.ru/e_yakovleva