



**ПРИОРИТЕТНЫЕ МЕРЫ  
ПО СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ БЕДНОСТИ  
В АЛТАЙСКОМ КРАЕ**



программа  
социально-психологической  
помощи малоимущим семьям с детьми

# **СЕМЕЙНЫЙ НАВИГАТОР**

Алтайский край

Программа социально-психологической помощи малоимущим семьям с детьми «Семейный навигатор» представляет собой авторскую интегрированную социально-психологическую программу, предназначенную для реализации в учреждениях социального обслуживания населения.

Программа социально-психологической помощи малоимущим семьям с детьми «Семейный навигатор» разработана во исполнение приказа Минтруда России от 29.11.2018 № 748 об утверждении Порядка реализации в субъектах пилотных проектов, предусматривающего разработку механизмов, направленных на предотвращение социального иждивенчества и стимулирующих получателей государственной социальной помощи к проявлению инициативы для преодоления трудной жизненной ситуации.

Авторский коллектив:

**Васильева Елена Валерьевна,**

канд. социол. наук, заместитель директора КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»

**Кузьмина Анна Сергеевна,**

канд. психол. наук, доцент кафедры клинической психологии факультета психологии и педагогики АлтГУ

**Басова Виктория Юрьевна,**

методист КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»

Визуальный образ программы:

**Рукина Александра Александровна,**

специалист по связям с общественностью КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»

**Барнаул**

**2019**

**АННОТАЦИЯ**  
**к программе социально-психологической помощи**  
**малоимущим семьям с детьми**  
**«Семейный навигатор»**

Основное внимание в программе уделяется развитию субъектности родителей и подростков из малообеспеченных семей, которая выступает как интегративная характеристика, составляющая основу личностного развития и саморазвития. Важными характеристиками субъектности являются: ответственность, планирование собственных действий, способность человека управлять собой и своей жизнью, возможность преобразования своей жизни, контроль и оценка результатов своих действий.

Теоретико-методологическими основаниями программы стали работы исследователей, представляющих отечественную психологическую школу, а также основные положения и методики семейно-центрированного подхода в социальной работе.

Благополучателями и целевой группой проекта являются малоимущие семьи с детьми, получающие материальную помощь на основе социального контракта.

Мероприятия программы направлены на достижение позитивных изменений у членов малоимущих семей на трех уровнях: когнитивном, эмоциональном и деятельностном.

Реализация программы строится с учетом командного принципа работы. Взаимодействие с семьями осуществляет команда специалистов, включающая психолога, специалиста по социальной работе и других специалистов, привлекаемых исходя из потребностей семьи. Мероприятия программы будут осуществляться специалистами учреждений социального обслуживания путем предоставления социально-психологических, социально-педагогических и социально-медицинских услуг.

Организационно и содержательно программа осуществляется в три основных этапа.

На подготовительном этапе происходит установление контакта с семьей, мотивирование на участие в программе и оценка ресурсов семьи, включающая определение сильных сторон семьи и проблемных сфер.

На основном этапе осуществляется содержательная работа, включающая обсуждение с членами семьи следующих тем: «Семейная история», «Жизненное пространство семьи», «Организация жизни семьи», «Финансовая грамотность», «Здоровье и образ жизни», «Личностное развитие», «Умение общаться», «Воспитание детей», «Семейные традиции».

В программе описан подробный план встречи и даны методики, которые необходимо выполнить по каждой из тем. Также, на каждой из встреч членам семьи будут даваться конкретные практические домашние задания, выполнение которых позволит добиться устойчивых позитивных изменений в жизни семьи. Планируется, что динамика результатов работы будет фиксироваться в специально разработанном дневнике семьи «Путеводитель семьи», который будет заполняться специалистами совместно с членами семьи на каждой из встреч.

На завершающем этапе реализации программы подводятся итоги социально-психологической работы с семьей, осуществляется оценка достигнутых результатов, определяется необходимость дальнейшей работы. Проведение завершающей встречи пройдет в формате «Семейного совета» с участием всех членов семьи, специалистов, работающих с семьей и представителей ближайшего социального окружения.

Для повышения эффективности внедрения и транслирования данной программы на всей территории Алтайского края осуществляется информационно-методическое сопровождение специалистов, включающее: проведение 4 зональных обучающих семинаров-тренингов, организацию супервизорской и организационно-методической поддержки специалистов, реализующих программу.

Структура программы:

1. Пояснительная записка
2. Содержание программы
3. Используемая и рекомендуемая литература
4. Приложения

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Актуальность программы с описанием проблемной ситуации, на решение которой она направлена**

Решение задач по снижению уровня бедности является одной из классических проблем в истории социальной поддержки населения. Тем не менее, по мере того, как уровень жизни общества в целом повышается, изменяются представления о том, что значит быть бедным. По-прежнему есть семьи, чей жизненный уровень значительно ниже среднего жизненного уровня в обществе.

Доля бедного населения в Российской Федерации в 2018 году составляла 12,9%. В Алтайском крае этот показатель значительно выше и составляет 17,7%, что соответствует 5 месту в Сибирском федеральном округе.

В российской действительности семьи с детьми являются наиболее уязвимыми. Директор Центра анализа доходов и уровня жизни НИУ ВШЭ Лилия Овчарова отмечает, что уровень бедности среди российских семей с детьми в полтора раза выше, чем в среднем среди всего населения страны. В то время как в Германии, Франции, скандинавских странах уровень бедности разных социальных слоев примерно одинаковый.

В настоящее время в нашей стране необходимость разработки новых подходов к решению задачи по снижению уровня бедности, и в первую очередь среди семей с детьми, осознается на самом высоком уровне.

«Решение задачи по сокращению бедности не может ограничиваться выплатой пособий. Важна системная, комплексная работа в социальной среде, важны сочетанные усилия всех участников социальной системы. Чтобы каждый ребенок, независимо от жизненных обстоятельств, смог реализовать свой потенциал, смог стать максимально успешным в разных сферах жизни. Именно это, в конечном итоге, и есть наша общая цель», – считает председатель правления Фонда поддержки детей Марина Гордеева.

По данным Управления Алтайского края по труду и занятости населения, малоимущими являются почти 70% семей среди всех семей с детьми. При этом 55% бедных семей среди многодетных, 35% - среди неполных, 65,55 - среди проживающих в сельской местности.

В соответствии с приказом Минтруда России от 27 июня 2019 № 453 Алтайский край включен в Перечень регионов по реализации в субъектах Российской Федерации пилотных проектов, направленных на достижение до 2024 года национальных целей социально-экономического развития по повышению реальных доходов граждан, снижению уровня бедности в два раза (далее – пилотный проект).

В рамках реализации пилотных проектов предусмотрено расширение практики оказания государственной социальной помощи на основании социальных контрактов, а также проработка инструментов социальной адаптации нуждающихся граждан, включающих обучение, социально-психологическую работу с детьми и подростками из малообеспеченных семей и иное.

Программа социально-психологической помощи малоимущим семьям с детьми «Семейный навигатор» разработана во исполнение приказа Минтруда России от 29.11.2018 № 748 об утверждении Порядка реализации в субъектах пилотных проектов, предусматривающего разработку механизмов, направленных на предотвращение социального иждивенчества и стимулирующих получателей государственной социальной помощи к проявлению инициативы для преодоления трудной жизненной ситуации.

Поскольку проблема бедности имеет не только материальное измерение, по данным многочисленных исследований, для людей, выросших в семьях с низким уровнем дохода, зачастую характерно развитие таких личностных особенностей, как внешний локус контроля (события жизни, трактуются как управляемые случаем, удачей, и не подвластны пониманию и управлению), низкий уровень рефлексии, слабое планирование своей жизненной перспективы, недостаточное стремление к успеху, ориентация на избегание неудачи и низкий уровень самооценки. Такие личностные характеристики формируются в семье, в процессе воспитания, но при создании определенных условий являются гибкими и способными к корректировке посредством развития личностных ресурсов.

Проблемы и потребности целевых групп, на которые направлены мероприятия программы «Семейный навигатор», связаны прежде всего с:

- недостатком знаний и навыков по ведению домашнего хозяйства, планированию семейного бюджета, отсутствием финансовой грамотности

- трудностями в обращении за поддержкой в помогающие организации социальной сферы, неадекватной позицией во взаимодействии со специалистами социальных служб (сопротивление, склонность к манипуляции, социальное иждивенчество и др.)

- выученной беспомощностью, отсутствием положительного опыта решения проблем в жизни семьи самостоятельно

- низкой стрессоустойчивостью, использованием неконструктивных копинг-стратегий

- недостатком знаний о возрастных и индивидуальных особенностях развития детей, основных потребностях детей разного возраста

- низкой родительской компетентностью в организации коммуникаций с детьми и подростками, совместного досуга и развивающего взаимодействия
- трудностями в организации безопасной развивающей среды для детей в домашнем пространстве.

Программа социально-психологической работы с малоимущими семьями с детьми «Семейный навигатор» представляет собой рабочий инструмент оказания социальной помощи семьям для выхода из бедности. Материалы программы обобщают имеющийся опыт работы с такими семьями, интегрируя наиболее эффективные практики.

В основе программы лежит механизм определения причин бедности в конкретной семье и оказания социальных услуг в соответствии с потребностями и с опорой на имеющиеся ресурсы каждой семьи.

### **Указание вида и типа программы**

Программа социально-психологической помощи малоимущим семьям с детьми «Семейный навигатор» представляет собой авторскую интегрированную социально-психологическую программу, предназначенную для реализации в учреждениях социального обслуживания населения.

### **Цели и задачи программы**

**Цель** реализации программы – повышение уровня и качества жизни малоимущих семей с детьми посредством развития и укрепления системы личностных и социальных ресурсов, обеспечивающих нормализацию функционирования семьи.

### **Задачи программы**

1. Содействовать формированию мотивационной готовности у членов семей к участию в программе «Семейный навигатор».
2. Установить стабильные поддерживающие и доверительные отношения для снижения нагрузки стрессовых факторов по преодолению трудной жизненной ситуации.
3. Создать условия для восстановления внутрисемейной системы и ресурсов через исследование семейной истории и структуры для поиска «точек слома».
4. Содействовать развитию у членов семей субъектности, способности к целеполаганию и рефлексии, свободевыбора и ответственности за него.
5. Поддерживать в определении и установлении новых правил, анализе и пересмотре семейных ролей, налаживании внутрисемейных отношений.

6. Способствовать развитию навыков родительской компетентности в общении, совместной деятельности и дисциплинировании детей.
7. Создать условия для трансформации имеющегося и интеграции нового опыта семьи с опорой на взаимоподдержку и совместную деятельность.
8. Поддерживать в выравнивании возможностей социального взаимодействия, поиске и активизации ресурсов для обеспечения социальной защищенности в будущем.

### **Описание участников программы**

Программа «Семейный навигатор» предназначена для оказания социально-психологической помощи малоимущим семьям с детьми, получающим материальную поддержку на основе социального контракта. Возраст не ограничен. Противопоказаний нет.

### **Сроки и этапы реализации программы**

Программа рассчитана на 10 встреч (первое вводное занятие и 9 тематических занятий, подведение итогов на последней встрече). Занятия проводятся индивидуально с каждой семьей один раз в неделю, продолжительность занятия составляет 80-90 минут. Оптимально присутствие на встречах обоих родителей. Подростки, дети и другие взрослые члены семьи приглашаются исходя из тематики встреч.

Организационно и содержательно программа будет осуществляться в три основных этапа.

На подготовительном этапе происходит установление контакта с семьей, мотивирование на участие в программе и оценка ресурсов семьи, включающая определение сильных сторон семьи и проблемных сфер.

На основном этапе осуществляется содержательная работа, включающая обсуждение с членами семьи следующих тем: «Семейная история», «Жизненное пространство семьи», «Организация жизни семьи», «Финансовая грамотность», «Здоровье и образ жизни», «Личностное развитие», «Умение общаться», «Воспитание детей», «Семейные традиции». В программе описан подробный план встречи и даны методики, которые необходимо выполнять по каждой из тем. Также, на каждой из встреч членам семьи даются конкретные практические домашние задания, выполнение которых позволит добиться устойчивых позитивных изменений в жизни семьи. Динамика результатов работы будет фиксироваться в специально разработанном дневнике семьи «Путеводитель семьи», который представляет собой рабочую тетрадь и заполняется специалистами совместно с членами семьи на каждой из встреч.

На завершающем этапе реализации программы подводятся итоги социально-психологической работы с семьей, проводится оценка достигнутых результатов, определяется необходимость дальнейшей работы. Проведение завершающей встречи возможно в формате «Семейного совета» с участием всех членов семьи, специалистов, работающих с семьей и представителей ближайшего социального окружения.

Основные методы и формы, используемые при реализации программы: индивидуальная работа с семьей, практические упражнения, игры, решение проблемных ситуаций, моделирование ситуаций множественных выборов, рефлексия, ведение дневника семьи.

### **Требования к специалистам, реализующим программу**

Высшее психологическое образование, высшее образование по направлению социальная работа.

Для эффективной реализации программы необходимо:

- знание семейно-ориентированного подхода в социальной работе,
- знание основ семейной психологии и психотерапии,
- знания психологии личности, психологии субъекта.

### **Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы**

Встречи с семьями необходимо проводить в отдельном, свободном и светлом помещении. Это может быть комната для индивидуальных и / или семейных консультаций.

Необходимое оборудование: дневники семьи «Путеводитель семьи» по количеству семей – участников программы, ручки, наборы цветных карандашей, ватманы, отдельные распечатанные бланки методик, «Семейный планнер».

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

Сформированность мотивационной готовности к активному, деятельному участию в программе у членов семей.

Снижение тревожности и повышение инициативности и интереса к самопознанию.

Актуализация потребности в самоанализе, исследованию семейной истории и отношений в семье.

Повышение уровня самоконтроля и личной ответственности за предпринимаемые действия.

Повышение способности анализировать, переопределять семейные правила, роли и осознанно подходить к выстраиванию отношений в семье.

Повышение уровня родительской компетентности в общении, совместной деятельности и дисциплинировании детей.

Закрепление навыков конструктивного общения и взаимодействия внутри семьи и с окружающими людьми.

Повышение способности самостоятельно определять и регулировать собственную жизнь, опираясь на собственные осознаваемые ценностно-смысловые координаты.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Для диагностики сильных сторон и проблемных сфер семей, а также оценки динамики работы с семьями в рамках программы «Семейный навигатор», была разработана специальная методика «Оценка уровня функционирования семьи», представленная в Приложении 1. Данная методика описывает характеристики семей по 9 критериям функционирования:

- Семейная история
- Жизненное пространство семьи
- Организация жизни семьи
- Финансовая грамотность и уровень дохода семьи
- Здоровье и образ жизни
- Личностное развитие
- Умение общаться
- Воспитание детей
- Семейные традиции.

В процессе работы с семьей на каждом из занятий, специалисты оценивают уровень функционирования семьи по одному из критериев и отмечают уровень на графике в «Путеводителе семьи». По завершению работы, делается итоговая оценка и анализируется динамика изменений вместе с членами семьи.

### Оценка уровня функционирования семьи

нормальное функционирование	4																		
	3																		
наличие проблем	2																		
	1																		
значительные нарушения	0																		
		Семейная история	Жизненное пространство семьи	Организация жизни семьи	Финансовая грамотность	Здоровье и образ жизни	Личностное развитие	Умение общаться	Воспитание детей	Семейные традиции									

## ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ

### Первая встреча «Знакомство с семьей»

#### *Цели встречи:*

- Знакомство и установление контакта с семьей
- Повышение мотивации на участие в программе
- Осознание ответственности за предполагаемые результаты работы
- Заключение соглашения о сотрудничестве между командой специалистов и семьей.

#### *План встречи:*

1. Знакомство с семьей.
2. Вопросы для обсуждения с семьей. Заполнение анкеты.
3. Заключение Соглашения в рамках программы.
4. Практические задания «Как понять свою семью?»:
  - «Прыгающий/падающий человек»
  - «Дерево»
5. Подведение итогов встречи.
6. Домашнее задание.

**1. Знакомство с семьей.** На первом этапе встречи с семьей специалистам необходимо:

- Представиться, кратко рассказав о себе и своем центре
- Дать возможность представиться членам семьи, присутствующим на встрече
- Рассказать о программе «Семейный навигатор»

**2. Что важно обсудить.** Для того, чтобы познакомиться с семьей и прояснить ожидания от участия в программе, специалистам важно обсудить следующие вопросы с членами семьи:

- Чем вы сейчас занимаетесь?
- Что нравится делать больше всего?
- Что лучше всего получается (у семьи в целом и у каждого члена семьи)?
- Что будет результатом от участия вашей семьи в программе «Семейный навигатор»?
- Что для этого у вашей семьи уже есть?
- В чём вам необходима помощь?
- Кто может вам оказать поддержку?

В случае, если на первой встрече присутствуют не все члены семьи, можно попросить, чтобы присутствующие рассказали о всех других.

Обсуждение можно начать с заполнения анкеты о членах семьи, которая размещена в «Путеводителе семьи». Заполнять анкету могут как сами члены семьи, так и специалист. Решение об этом принимается непосредственно на встрече на основе анализа возможностей семьи.

<b>Папа</b>	
Фамилия, имя, отчество	
Дата рождения	
Место жительства	
Род занятий	
Увлечения, хобби	
<b>Мама</b>	
Фамилия, имя, отчество	
Дата рождения	
Место жительства	
Род занятий	
Увлечения, хобби	
<b>Ребёнок</b>	
Фамилия, имя, отчество	
Дата рождения	
Место жительства	
Род занятий	
Увлечения, хобби	
<b>Ребёнок</b>	
Фамилия, имя, отчество	
Дата рождения	
Место жительства	
Род занятий	
Увлечения, хобби	
<b>Другие родственники</b>	
Фамилия, имя, отчество	
Дата рождения	
Место жительства	
Род занятий	
Увлечения, хобби	

### 3. Заключение Соглашения

Итогом первоначального этапа работы с семьей, должно стать подписания Соглашения в рамках программы «Семейный навигатор» между специалистами и семьей. Данный документ подписывается с целью повышения ответственности семьи за результаты работы по программе. Текст Соглашения представлен также в «Путеводителе семьи», где необходимо его заполнить и подставить подписи.

#### СОГЛАШЕНИЕ в рамках социально-психологической программы «Семейный навигатор»

КГБУСО «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г  
именуемый в дальнейшем «Центр», в лице специалистов \_\_\_\_\_,  
с одной стороны, и «Семья \_\_\_\_\_», именуемая в дальнейшем «Семья», с другой стороны, совместно именуемые в дальнейшем Стороны, заключили настоящее Соглашение о нижеследующем:

Центр предоставляет, а Семья получает социальные услуги на основании оказания материальной помощи в рамках социального контракта и в соответствии с индивидуальной программой предоставления социальных услуг Семьи (далее – Услуги).

Семье предоставляются Услуги надлежащего качества в соответствии с содержанием социально-психологической программы «Семейный навигатор».

Сроки и периодичность предоставления Услуг: программа включает 10 встреч. Встречи проводятся в помещении Центра один раз в неделю, продолжительность встречи составляет 80-90 минут.

Условия предоставления услуг:

- присутствие на встречах обоих родителей, подростки, дети и другие взрослые члены семьи приглашаются исходя из тематики встреч;
- активное участие в выполнении практических упражнений и домашних заданий.

Центр:

\_\_\_\_\_/ подпись \_\_\_\_\_ / подпись  
\_\_\_\_\_/ подпись \_\_\_\_\_ / подпись

Семья:

### 4. Исследование семьи «Как понять свою семью?»

После заключения Соглашения можно перейти к исследованию семьи. На первой встрече, когда контакт с семьей еще только устанавливается, предлагается выполнить 3 простые проективные методики. Интерпретация данных результатов имеет вероятностный характер и должна учитывать индивидуальные особенности семьи.

### Методика «Прыгающий/падающий человек»

Данная методика показывает действия испытуемого в критической ситуации, позволяет выявить особенности и специфику поведения в стрессовых ситуациях, которое характерно именно в тех случаях, когда человек поставлен в жесткие рамки, захвачен врасплох или находится в экстремальных ситуациях.

Инструкция: «На этой картинке изображен обрыв и человек, то ли падающий, то ли прыгающий с него. В первую очередь определите, что он делает, он прыгает или падает, осознанно, или случайно. Запишите первое определение. Вам нужно спасти человека от неминуемой гибели или травмы, не дать ему упасть. Как вы это сделаете, решать Вам. Дополните картинку необходимыми деталями».

В случае выполнения методики несколькими членами семьи им необходимо договориться о совместном решении. Если с этим возникают сложности, то можно предложить одному из членов семьи поработать в дневнике «Путеводитель семьи», а остальным – на отдельных бланках, а затем вклеить их в дневник.



Интерпретация результатов:

Если Ваш человек добровольно прыгает с обрыва, это может говорить о том, что Вы считаете, что человек способен самостоятельно разрешать свои проблемы. В стрессовой ситуации Вам чаще всего свойственна решительность и активность, Вы предпочитаете действие размышлениям.

Если же Вам кажется, что человек падает, то это может означать, что Вы рассматриваете человека, находящегося в стрессовой ситуации как жертву. В неопределенных ситуациях Вам скорее свойственна нерешительность, излишняя тепеливост, готовность ждать, пока все утрясется само собой.

А теперь следует подробно остановиться на тех деталях рисунка, которые Вы дорисовали в качестве «первой помощи» человеку и которые призваны не дать ему упасть.

Если Вы нарисовали воду под ногами у человека (реку, озеро, море), то это может говорить о «вере в судьбу», готовности принимать ситуацию такой, какая она есть, не предпринимая никаких шагов по ее урегулированию.

Если Вы нарисовали под ногами у человека батут, матрас или натянутое одеяло, чтобы смягчить падение и поймать человека, то это говорит о Вашей предусмотрительности, готовности оказать поддержку другим людям, находящимся в трудной ситуации. Вы очень редко попадаете в критические ситуации, потому что всегда тщательно просчитываете все возможные варианты развития событий и стараетесь предугадать все, что может случиться. Но даже если Вы чего-то не учтете, то у Вас все равно всегда окажется готовое средство по спасению ситуации. На Вас можно положиться, Вы не подведете.

Если Вы нарисовали под обрывом человека с вытянутыми руками, готового поймать падающего в объятии или на рисунке просто присутствуют другие люди, то это значит, что Вы готовы принимать помощь от других людей в трудных ситуациях. Также, это может говорить о Вашей доверчивости, склонности обращаться даже к непроверенным людям.

Если Вы изобразили приближение почвы или превратили обрыв в небольшой холмик, тем самым прекратив падение человека, это означает, что Вы обладаете лидерскими качествами и способны вести людей за собой. В критической ситуации Вы не растеряетесь и сделаете все, что нужно, чтобы исправить случившееся.

Если Вы нарисовали человеку летательные средства (крылья, парашут и др.), то это говорит о том, что Вы можете найти нестандартное, творческое решение, используете чувство юмора для выхода из сложного положения.

Если на рисунке изображены лыжи, коньки, скейты т.д. – это может свидетельствовать об активности в решении жизненных сложностей.

Если Вы нарисовали тарзанку или другие приспособления, то это может свидетельствовать о склонности к рискованному поведению.

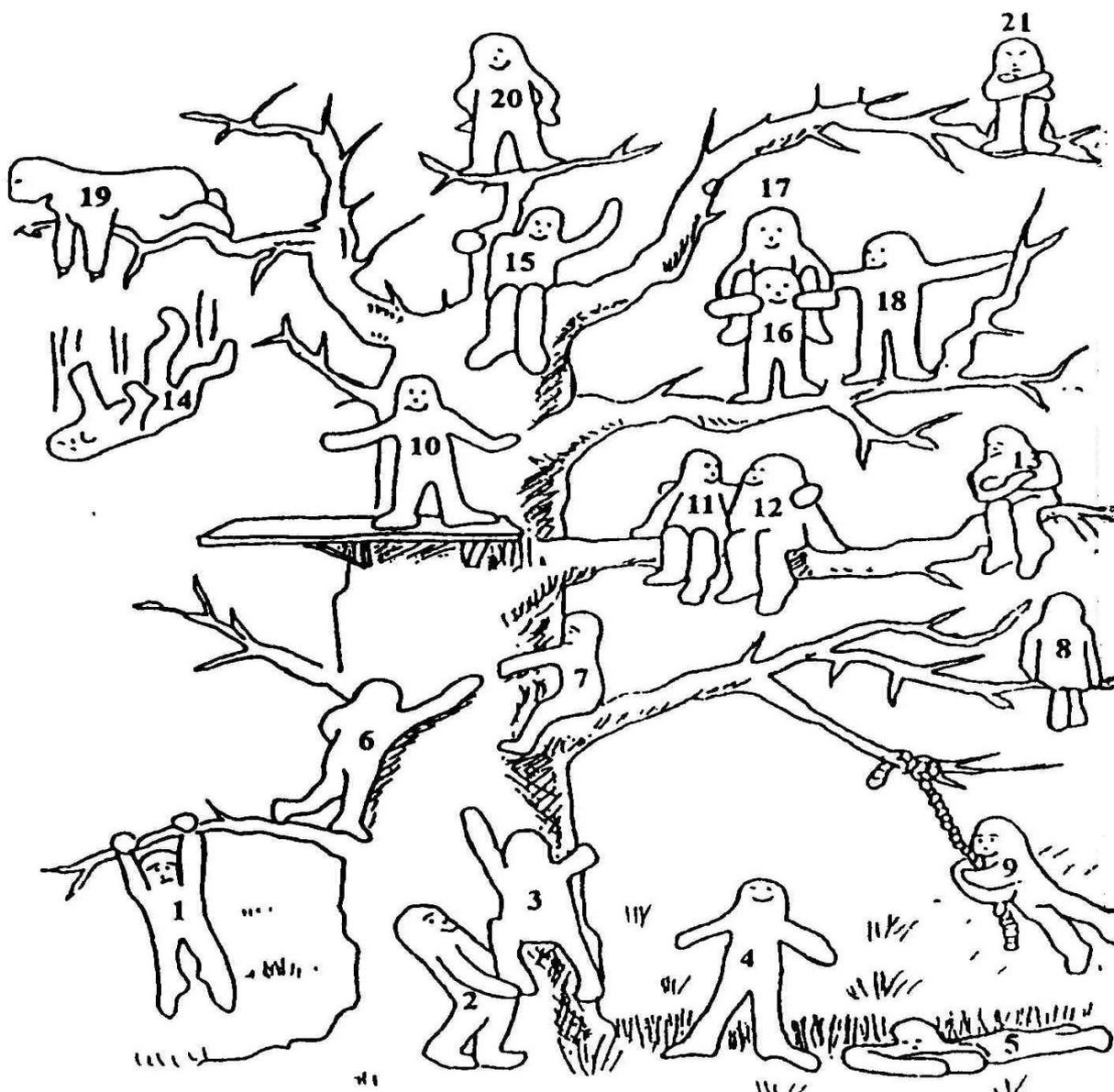
Если изображение человека прорисовано в деталях – то это может говорить о том, что Вы видите уникальность и индивидуальность каждого человека.

Если на рисунке присутствуют дополнительные детали, такие как солнце, облака, деревья, цветы и другие объекты живой природы – это может говорить о достаточных ресурсах человека в преодолении трудной жизненной ситуации.

### Методика «Дерево»

Инструкция: «Рассмотрите это дерево. Вы видите на нем и рядом с ним множество человечков. У каждого из них – разное настроение и они занимают различное положение. Каждому из вас нужно выбрать и обвести того человечка, который напоминает Вам себя, похож на Вас, отражает Ваше настроение и Ваше положение в семье».

В случае, если на первой встрече присутствуют не все члены семьи, можно попросить, чтобы присутствующие обозначили на рисунке всех остальных. Если представленных фигур недостаточно, то можно предложить дорисовать необходимые фигуры.



### Интерпретация результатов:

Анализ выполнения проективной методики «Дерево» проводится исходя из того, какие позиции выбирает каждый член семьи, с положением какого человечка отождествляет свое реальное и идеальное положение, есть ли между ними различия.

Для удобства объяснения авторы методики подписали номера на каждой из фигурок человечков.

Выбор позиции № 1, 3, 6, 7 - характеризует установку на преодоление препятствий; № 2, 19, 18, 11, 12 — общительность, дружескую поддержку;

№ 4 – устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудности);

№ 5 - утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость;

№ 9 - мотивация на развлечения;

№ 13, 21 – отстраненность, замкнутость, тревожность;

№ 8 - характеризует отстраненность от взаимодействия, уход в себя;

№ 10, 15 - комфортное состояние, нормальная адаптация;

№ 14 - кризисное состояние, «падение в пропасть»;

№ 20 позицию часто выбирают как перспективу и люди с завышенной самооценкой и установкой на лидерство;

Следует заметить, что позицию № 16 не всегда понимают как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17», а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим (человечком под № 17).

### **Методика «Самооценка семьи»**

Самая лучшая  
семья в мире



Инструкция: «На условной шкале между самой лучшей и самой худшей вам предлагается определить место, на котором находится ваша семья. При этом обязательно учитывать мнение каждого члена семьи».

Самая худшая  
семья в мире

### Интерпретация:

Проводится качественная интерпретация ответов на вопросы. Ответы служат информацией для дальнейшего построения диалога.

К данной методике можно обращаться по мере прохождения программы по окончании занятий для того, чтобы проследить как меняется самооценка семьи. При этом, специалистам необходимо указывать дату оценки.

### **5. Подведение итогов встречи**

В завершении встречи специалисты организуют подведение итогов работы. Для этого важно задать следующие вопросы:

- Что было важным для вас (каждого из членов семьи) на сегодняшней встрече?
- Что Вы сегодня смогли понять о себе и своей семье?
- Что хотелось бы обсудить на следующей встрече?

### **6. Домашнее задание**

Инструкция для семьи: «На следующей встрече мы будем продолжать знакомиться с Вашей семьей. Для этого, Вам необходимо принести на занятие несколько фотографий из жизни Вашей семьи для того, чтобы составить с их помощью историю создания и развития отношений в Вашей семье».

## **Вторая встреча «История семьи»**

### ***Цели встречи:***

- Укрепление поддерживающих и доверительных отношений с семьей
- Создание безопасной эмоциональной атмосферы для исследования истории семьи
- Содействие осознанию и трансформации семейных мифов, стереотипов и сценариев.

### ***План встречи:***

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания.
2. Вопросы для обсуждения с семьей.
3. Практические задания «Как понять свою семью?»:
  - Линия жизни
  - Генограмма
  - Семантический дифференциал
  - Моя семья
  - Неоконченные предложения
4. Подведение итогов встречи.
5. Домашнее задание.

#### **1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания**

- Что нового в вашей семье произошло со времени первого занятия?
- Появились ли какие-то вопросы, новая информация?
- Какие фотографии вы принесли в качестве домашнего задания?
- Чем они вам нравятся? Какие эмоции вызывают?
- Какие события из вашей жизни на них запечатлены?

#### **2. Вопросы для обсуждения с семьей**

- Какой момент можно считать началом вашей семейной истории?
- Изменились ли ваши представления о семье с момента свадьбы?
- Что вы взяли полезного, ценного из родительских семей?
- Что, из того, к чему вы привыкли в родительских семьях, в вашей семье неприжилось? Почему?
- В чем уникальность вашей семьи?

Если с ответом на последний вопрос у семьи возникают трудности, то специалисты предлагают перейти к выполнению практических заданий и упражнений, для того, чтобы научиться лучше понимать свою семью.

В «Путеводителе семьи» представлено 5 методик, которые рекомендуются выполнить на этой встрече.

### **3. Практические задания «Как понять свою семью?»**

#### **Методика «Линия жизни»**

Используя данную методику можно выявить события, которые служат препятствием и мешают семье начать работу по изменению своей жизненной ситуации, т.е. использовать его как мотивационную методику.

Особенно важной становится эта методика при размышлении о том:

- в какое время возникла проблема
- что стало другим во внешних связях семьи
- что стало причиной возникновения проблемы
- какие попытки предпринимались для изменения ситуации в семье.

Взрослые члены семьи составляют линию жизни самостоятельно или при поддержке специалистов. Линию жизни можно составлять со слов ребенка, если ему не меньше 10-12 лет, со слов родителей на более младших детей. Линию жизни составляют на основании позитивных и негативных событий.

Если на встрече присутствует несколько членов семьи, то можно предложить сначала составить каждому свою линию жизни, а потом сделать линию жизни семьи.

#### Инструкция:

На станции «Путеводителя семьи» или отдельном листе бумаги по центру, через весь лист чертится горизонтальная прямая линия. Членам семьи предлагается на этой линии нанести условные обозначения, обозначающие важные события жизни, например, нарисовать стрелки или столбики различной высоты и объема. Направленность стрелки или столбика вверх будет означать положительное событие в жизни человека. Направленность стрелки или столбика вниз будет означать отрицательное событие в жизни человека. Название события и годы, когда оно произошло, подписываются клиентом. Размер высоты и объема стрелки или столбика может быть различным и обозначать степень важности для человека этого события.

#### Интерпретация результатов:

При обработке анализируются:

1. Количество выделенных событий;
2. Количество положительно и отрицательно оцениваемых событий;
3. Величина условных обозначений и особенности их изображения - чем больше символ, тем большей значимостью для клиента оно является;
4. Сила нажима – одни символы могут быть прорисованы менее четко, почти без нажима, а другие – более ярко, с сильным нажимом – указывает на значимость событий.

### Дополнительный материал к методике «Линия жизни».

Методика «Линия жизни семьи» берет начало от индивидуальной методики, разработанной супругами Крониками, – «Твоя линия жизни».

Один из вариантов этой методики предполагает следующую инструкцию: «Нарисуйте на листе бумаги, отступив от края 2 сантиметра, линию сверху вниз, длиной почти во весь лист. С одного края линии напишите 0, с другого – 100. Это будет ваша линия жизни. 0 – это ваше рождение, 100 – это, наверное, что-то близкое к завершению жизни.

Теперь, после того, как линия нарисована, обозначьте риску на линии то место своей жизни, где вы сейчас находитесь. Какой кусок жизни вы уже прожили, где вы сейчас?

А теперь обозначьте рисками и кратко подпишите все самые значимые для вас события, которые у вас были в жизни. Это могли быть события, которые происходили с вами, или события, свидетелями которых вы были. Но это самые значимые для вас события в прошлом.

Следующим шагом попробуйте отметить рисками и кратко подписать все самые значимые события вашей жизни, которые, как вы думаете или даже ожидаете, надеетесь, с вами еще только произойдут».

В дальнейшем по рисунку проводится беседа с клиентом. Хотя на линии жизни клиент рисует свою жизнь, а не историю семьи, опыт использования методики говорит, что такие «семейные» содержания, как любовь, свадьба, рождение детей, выход на работу, смерть близких, разводы, переезды и проч., являются общими для индивидуальной и семейной историй. То есть даже методика «Твоя линия жизни» уже дает важную информацию о семейной жизни клиента.

«Линия жизни семьи», или «Линия времени», как ее называет А.В.Черников, довольно проста: по горизонтали прочерчивается линия времени с отметкой лет, месяцев и даже дней – на усмотрение психолога.

Проводятся вертикальные линии, и над ними надписываются события жизненного цикла семьи. Например: «Первое знакомство», «Поженились», «Первая ссора» и проч. Эта методика позволяет организовывать трудно сопоставимую информацию о семейной истории в графической форме.

Особенно важной эта методика становится при размышлении о том, почему семья пришла за помощью именно сейчас, а не годом раньше или позже. Что изменилось в семье? Что стало другим во внешних связях семьи? Что заставило семью искать помощь в это особое время?

События семейной истории могут вводить как сами члены семьи, так и психолог.

Кроме простого варианта «Линию времени» можно использовать, объединяя ее со способами изображения семейной структуры и взаимоотношений в семье, т.е. с элементами генограммы. Это позволяет отразить ход изменений важнейших параметров семейной системы во времени.

## Генограмма

Генограмма – это графическая запись информации о семье, классически в трех поколениях. С помощью генограммы можно узнать семейную историю и правильно ее записать.

### Процедура построения генограммы:

1. Для непосредственного построения генограммы необходимо условно разделить бланк на три части или иерархических уровня – верхний, средний и нижний. В верхнем уровне будут располагаться символы, обозначающие старшее поколение семьи, то есть бабушек и дедушек (если прадеды и прабабушки, то добавляется еще один уровень). В среднем уровне располагаются символы, обозначающие родителей, которые, чаще всего, являются людьми, ищущими помощи (среднее поколение семьи). В нижней части располагаются символы, обозначающие – детей (младшее поколение семьи).

2. Удобнее начинать построение генограммы со среднего уровня, т.е. с нанесения символа обозначающего того человека, с которым осуществляется непосредственная работа (для наглядности, этот символ рекомендуется выделить, например, ярче обвести контур символа).

3. Беседа обычно начинается с уточнения семейного положения клиента и изображения его собственной супружеской семьи. Специалист записывает услышанное при помощи символов и линий, попутно поясняет клиенту, что они означают и проверяет правильность понимания сообщенной ему информации.

4. При уточнении состава расширенной семьи необходимо узнать о братьях и сестрах, об эмоциональной атмосфере в их семьях, о том, какие отношения между всеми членами семьи в рассматриваемое время. Уточняются их имена, возраст, степень родства, особенности эмоциональных и социальных связей. При описании важное значение имеют возраст, даты рождений, порядок рождения, даты смерти, качественная оценка взаимоотношений. Данные о здоровье, образовании и профессиональной карьере каждого также могут быть собраны во время построения генограммы.

### Дополнительный материал к методике «Генограмма семьи».

Генограмма семьи - своего рода родословное древо, но с несколько иной системой записей и иными целями. Генограмма позволяет исследовать отношения внутри семьи. Отметив на схеме распределение ролей в семье из поколения в поколение (кто глава семьи, кто добытчик средств к существованию, кто распоряжается бюджетом, кто иждивенец), профессиональные предпочтения,

умение-неумение делать карьеру, особенности темпераментов членов рода, или фобии, склонность к депрессиям, способы общения, взаимные симпатии или антипатии. Хороший материал для изучения и введения в генограмму - семейные традиции.

Анализ генограммы сам собой поможет выявить критические узлы и наметить пути к улучшению проблемных ситуаций, если они имеются.

Работа может быть проведена в любое время после начала регулярных встреч с семьей и представляет собой рутинный метод сбора информации о семье для лучшего понимания проблемы и поиска пути ее решения. Она, как правило, проводится в присутствии всех членов семьи, способных слушать и воспринимать информацию, в том числе и детей.

Генограмма содержит в себе громадное количество информации, представленной в схематическом виде на небольшом пространстве, что позволяет охватить всю семейную историю единым взглядом. В процессе работы на основе данной техники, члены семьи получают возможность самоидентификации, узнают о том, что действительно происходит в их семье, о своих исторических корнях и о том, как эти корни влияют на современное состояние отношений в семье. Работая с генограммой, можно помочь семье разрушить эмоциональные разрывы, дисфункциональные треугольники и альянсы, снизить тревожность, т.е. произвести позитивные изменения в семейной системе.

Симбиотические отношения – это очень близкие отношения с выраженной эмоциональной зависимостью людей друг от друга. При увеличении межличностной дистанции у этих людей растет тревога. Дети-симбиотики с трудом переносят даже кратковременную разлуку с близким взрослым. Симптоматическое поведение в этих случаях возникает тогда, когда возникает любая угроза разрушения близости.

В генограмме на полях указываются имена, даты рождения и смертей, а также важные события в жизни семьи (переезды, решительные изменения образ жизни, насильственные смерти, аресты, какое-то хроническое заболевание, которое потом резко меняет жизнь). Если какой-то член семьи является родоначальником семейной легенды – это важно. Если пол ваших дальних предков или родственников известен – хорошо, если нет – рисуются только палочки в соответствующем количестве.

Сколько людей включается в генограмму – тоже диагностический признак. Захотелось включить много людей, значит, этому есть причины.

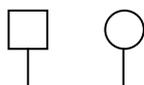
Семейная история дает возможность узнать определенные стереотипы и особенности, которые повторяются из поколения в поколение. Есть определенные закономерности, которые почти всегда воспроизводятся. Например, уровень дифференциации. Это понятие было введено Мюрреем Боуэном и означает оно степень эмоциональной независимости и самодостаточности людей, составляющих семью. Чем более высок уровень дифференцированности, тем более функциональна семья.

### Обозначения в генограмме

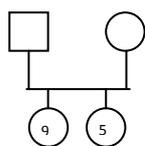


Мужчина

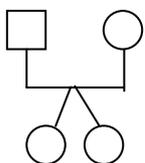
Женщина



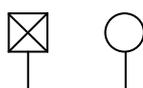
Брак



Старшие дети – левее, младшие – правее



Близнецы

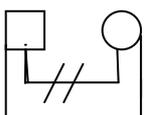


Умершие

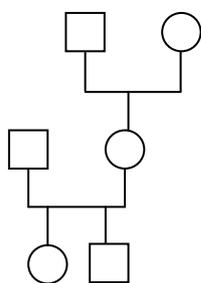
1923



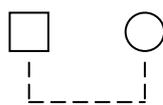
Развод



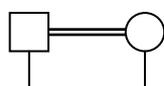
Брак после предыдущего развода



Поколения



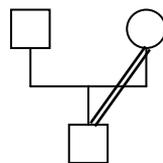
Гражданский брак (если живут одним хозяйством)



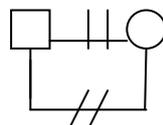
Хорошие отношения

### Обозначения в генограмме

Симбиотические отношения



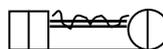
эмоциональный разрыв



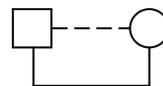
конфликтные отношения



амбивалентные отношения



Дистантные отношения



Дистантные отношения – это когда люди говорят друг другу «здравствуйте – до свидания», а все остальное они говорят другим людям.

Эмоциональный разрыв – люди не общаются друг с другом после того, как у них был период конфликтов.

Конфликтные отношения – отношения сохраняются, но сопровождаются конфликтами и короткими периодами перемирий.

Амбивалентные отношения – люди испытывают друг к другу сильные противоречивые чувства: любовь и ненависть в одно и то же время, гнев и вину, стыд и ярость. Как правило, такие отношения сопровождаются периодами конфликтов и периодами близких отношений.

### Семантический дифференциал

Инструкция: Вам предлагается описать членов своей семьи с помощью таблицы, состоящей из 13 пар противоположенных суждений. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает вашу семью в целом, и обвести кружочком цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

Например, если мы говорим о фильме:

ИНТЕРЕСНЫЙ 3 2 1 0 1 2 3 НЕИНТЕРЕСНЫЙ

то цифра 3, стоящая слева (у слова «интересный»), означает, что фильм Вас очень заинтересовал. Цифра 2, стоящая справа от нуля, около слова «неинтересный», означает, что фильм скучный, почти совсем неинтересный. Цифра 0 ставится, когда Вы затрудняетесь определить свое отношение.

1.	Слабые	3 2 1 0 1 2 3	Сильные
2.	Разговорчивые	3 2 1 0 1 2 3	Молчаливые
3.	Безответственные	3 2 1 0 1 2 3	Добросовестные
4.	Упрямые	3 2 1 0 1 2 3	Уступчивые
5.	Замкнутые	3 2 1 0 1 2 3	Открытые
6.	Добрые	3 2 1 0 1 2 3	Эгоистичные
7.	Зависимые	3 2 1 0 1 2 3	Независимые
8.	Деятельные	3 2 1 0 1 2 3	Пассивные
9.	Черствые	3 2 1 0 1 2 3	Отзывчивые
10.	Справедливые	3 2 1 0 1 2 3	Несправедливые
11.	Враждебные	3 2 1 0 1 2 3	Дружелюбные
12.	Честные	3 2 1 0 1 2 3	Неискренние
13.	Несамостоятельные	3 2 1 0 1 2 3	Самостоятельные

Выбор полюса негативных характеристик указывает на критическое отношение человека к членам своей семьи, неудовлетворенность этими отношениями. А также могут свидетельствовать о возможных невротических или иных проблемах с членами семьи.

Вопросы для обсуждения с семьей результатов данной методики:

- Эти характеристики отличали вашу семью и / или ее членов всегда, или проявились после каких-то событий?

- Можете ли вы сказать, в каких ситуациях эти особенности вашей семьи проявляются достаточно ярко, а в каких ситуациях не проявляются вовсе?

- Что вы можете сделать, чтобы управлять этими особенностями? Какие можно предпринять шаги?

### Упражнение «Моя семья»

Инструкция:

Ответьте на заданные вопросы, поставив значок в окошке, соответствующему вашему ответу.

1. Разговариваем о проблемах

часто       редко

2. Понимаем друг друга

часто       редко

3. Ссоримся

часто       редко

4. Советуемся друг с другом

часто       редко

5. Помогаем друг другу

часто       редко

Интерпретация результатов:

В данном упражнении проводится качественная интерпретация ответов на вопросы. Анализируя ответы, специалисты могут спросить следующее:

Соответствуют ли ваши ответы вашим представлениям о семье?

Что для вас самое важное в отношениях в семье?

Как часто вы общаетесь на важные для каждого темы?

### Неоконченные предложения

Инструкция:

Закончите, пожалуйста, следующие предложения одним или несколькими словами на ваше усмотрение:

1. Настоящая семья \_\_\_\_\_

2. По сравнению с другими семьями, наша семья \_\_\_\_\_

3. В нашей семье принято \_\_\_\_\_
4. В нашей семье отец \_\_\_\_\_
5. Наша мама \_\_\_\_\_
6. Дети в нашей семье \_\_\_\_\_
7. В нашей семье родители и дети \_\_\_\_\_
8. Самые большие наши сложности в том \_\_\_\_\_
9. Наша семья мечтает о \_\_\_\_\_
10. Наша семья способна \_\_\_\_\_
11. Мы были бы счастливы, если бы \_\_\_\_\_
12. Будущее кажется нам \_\_\_\_\_
13. Наступит тот день, когда \_\_\_\_\_

Интерпретация. Проводится качественная интерпретация ответов на вопросы. Ответы служат информацией для дальнейшего построения диалога.

Вопросы для обсуждения с семьей результатов данной методики:

- Насколько, то что вы говорите, действительно характеризует вашу семью? Как это откликается вам сейчас?

- Хотели бы вы изменить, улучшить что-то?

#### **4. Подведение итогов встречи**

В завершении встречи специалисты организуют подведение итогов работы. Для этого важно задать следующие вопросы:

- Что вы сегодня смогли понять о своей семье?
- Что было важным для вас на сегодняшней встрече?
- Что бы хотелось обсудить на предстоящей встрече?

#### **5. Домашнее задание**

Инструкция для семьи: «Придумать сказку или историю про свою семью».

## Третья встреча «Жизненное пространство семьи»

### *Цели встречи:*

- Развитие ответственности родителей за безопасность жизни и сохранение здоровья всех членов семьи
- Осознание личностных границ и овладение навыками конструктивного их проявления во взаимодействии с другими людьми

### *План встречи:*

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания.
2. Вопросы для обсуждения с семьей.
3. Практические задания «Как понять свою семью?»:
  - Страна нашей семьи
  - Тест «Ваши личностные границы»
4. Подведение итогов встречи.
5. Домашнее задание.

#### **1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания**

- Что нового в вашей семье произошло со времени предыдущего занятия?
- Появились ли какие-то вопросы, новая информация?
- Как вы сочиняли сказку (историю) вашей семьи? Все ли участвовали?
- Что стало самым ярким моментом в выполнении задания?
- Что вам удалось понять, осознать, прояснить про свою семью и себя?

#### **2. Вопросы для обсуждения с семьей**

- Что для вас значит ваш дом?
- За что вы любите, цените свой дом?
- За что вы готовы сказать своему дому «Спасибо»?
- А что вы хотели бы изменить, трансформировать, улучшить в своём доме?
- Что необходимо сделать для того, чтобы эти изменения стали реальностью?

Если сразу на все эти вопросы семье сложно найти ответы, то можно взять паузу, и перейти к выполнению практических заданий и упражнений. В «Путеводителе семьи» представлена методика, которую рекомендуется выполнить на этой встрече.

### 3. Практические задания «Как понять свою семью?»

#### Тест «Ваши личностные границы»

Как у любого государства, у каждого человека существуют так называемые личностные границы. Человек с правильно выстроенными личностными границами считает, что имеет право на собственное мнение, собственные мысли, чувства, действия, свободно их выражает и реализует, и с пониманием относится к тому, что кто-то из его окружения может их не одобрять и с ним не соглашаться.

Если же человек не сумел грамотно выстроить свои личностные границы, это создает многочисленные сложности во всех сферах его жизни.

Нижеследующий тест поможет вам понять, насколько четко выстроены границы вашей личности.

Отвечая на вопрос, ставьте себе 5 баллов при ответе «никогда», 4 - «редко», 3 - «иногда», 2 - «часто» и 1 - «всегда».

- Мне сложно определить, что я хочу.
- В каждой неприятной для меня ситуации я стараюсь находить плюсы, вместо того, чтобы просто переживать.
- Я довольно часто меняю свои взгляды и планы, поскольку стараюсь угодить окружающим.
- У меня есть ощущение, что чем больше я делаю для других, тем меньше получаю от этого удовлетворения.
- Я считаю с мнением других людей больше, чем со своим собственным.
- Мне все время кажется, что должно произойти что-то хорошее.
- Я думаю, что не имею права что-то утаивать от других.
- Я наблюдаю за поведением окружающих и размышляю об этом.
- Я поддерживаю отношения с людьми, общаться с которыми мне неприятно.
- Если меня задевает поведение другого человека, мне кажется, что я сам являюсь тому причиной и приношу извинения.
- Я с легкостью поддаюсь на лесть.
- Я полагаюсь на людей, которые заботятся обо мне.
- Я не могу отказать и выполняю просьбу, даже если мне это доставляет дискомфорт.
- Мне очень сложно поставить на место человека, который оскорбляет меня или кого-то из моих близких.
- Ко мне часто относятся пренебрежительно, меня обижают.
- Мне знакомо чувство гнева.
- Я оказываю помощь другим только потому, что считаю, что всегда нужно помогать.

- Я испытываю страх и не понимаю, что мне нужно делать.
- Мне кажется, что я не в моих силах что-то изменить в своей жизни.
- У меня ощущение, что я живу чужой жизнью.

Если вы набрали не более 40 баллов, значит, вам срочно нужно заняться выстраиванием ваших личностных границ.

### **Дополнительный материал по теме**

Эта тонкая черта проведена в нашем понимании и ощущении нас самих как отдельных личностей. Она незрима, ее нельзя пощупать, можно только ощутить. По сути, граница – это наше понимание, где наше, а где не наше. Границы нашей личности начинают формироваться в младенчестве. Сначала ребенок не ощущает себя отдельным от матери, но постепенно все больше и больше осознает себя как самостоятельное существо.

Конечно, отдельные аспекты личности формируются в разное время, и если ребенок попадает в определенном возрасте в неблагоприятную ситуацию, у него могут быть нарушено формирование отдельных видов границ.

Если же ребенок формирует свою личность в деструктивной семье, то формирование границ личности может нарушаться глобально.

Человек себя чувствует комфортно в мире, когда границы нормальные и здоровые. Он легко общается, вступает в отношения, поддерживает их и разрывает, переезжает с места на место, находит новую работу... и еще много всяких комфортных действий совершает в жизни.

Здоровые границы – гибкие.

Человек легко определяет, на каком уровне ему удобно и приятно общаться и хочет ли он этого общения. Он может сблизиться с людьми, а потом отдалиться, если почувствует, что в отношениях что-то не так. Выделяют несколько типов личных границ:

- Мягкие – тут же сливаются с другими людьми
- Губчатые – впитывают чужое – люди не уверены в себе
- Жесткие – одинаково во всех ситуациях человек остается в своих границах. Нарушители получают жесткий отпор. С одной стороны это неплохо, но отсутствие умения лавировать в ситуации может принести проблемы в личную жизнь.
- Гибкие – те, что могут меняться адекватно ситуации, обеспечивая защищенность владельца и открытую связь с окружающим миром.

Как нарушаются наши границы?

Люди могут взламывать границы других, проецируя свою личность на оппонента:

- обвиняют человека в своих проблемах (ты испортил мне жизнь; это все из-за тебя; если бы не ты...)
- контролируют поведение (ты больше не должен(на) поступать так; сделай так, так и так)
- дают непрошенные советы о том, каким следует быть другому человеку (я бы на твоём месте... надо было уже давно сделать)
- дают установки, какие события как расценивать (это полный бред; ведь ты же не собираешься его прощать?!)
- дают оценки вашей внешности и личности (ты бездельник; не красавица и т.д. В повседневной жизни это выражается в поведении: люди могут брать ваши вещи, садиться на ваше место, пользоваться вашими деньгами, не отдавать долг, манипулировать вами и многое, многое другое.

Как бы там ни происходило, человек, в чьи границы вторглись, может испытывать замешательство, страх, гнев, фрустрацию, пытаться избежать дальнейшего общения.

Если же границы слабые, в личность вторгаются довольно регулярно, такой человек испытывает довольно сильный стресс, он не может адекватно защититься от атак.

Если в норме мы чувствуем себя в своих границах свою личность именно своей, дружественной, то люди со слабыми границами ощущают себя глупыми, неудачниками, которые сами себе все портят и во всем сами виноваты.

Иногда у людей со слабыми границами развивается апатическая депрессия. Личность чувствует себя практически парализованной постоянными вторжениями и не может их остановить.

Чем слабее у человека границы, тем чаще он нападает на границы других. Не по злобе, а потому, что он не осознает, что выходит из зоны своей компетенции.

Признаки нарушения слабости границ

Такие люди:

1. С трудом в своей личности определяют то, что принадлежит им, а что-то другим. Они часто делают что-то потому, что «так делают нормальные люди (все женщины/настоящие мужики/думающие и ответственные работники)». Хотя сами в этой деятельности могут быть не только не заинтересованы, но и не любить ее в принципе.
2. Опасаются показать свое истинное я, стараются быть такими, какими их хотят видеть.
3. С трудом говорят другим «нет».
4. Полагают, что их счастье и другие чувства зависят от других.
5. Доверяют другим потому, что другие лучше знают и мнение других важнее.

6. Занимаются делами и проблемами других, а не своими. Время на других уходит больше, чем на себя.
7. Продолжают отношения с людьми, которые обращаются с ними плохо или которых они не любят.
8. Им трудно просить о чем-то, в чем они нуждаются.
9. Чувствуют себя ответственными за чувства других.
10. Вкладывают в отношения больше, чем получают от них.
11. Не могут дать отпор другим людям, которые могут пользоваться их вещами или деньгами.
12. Подчиняются желанию друзей/коллег.
13. Застенчивы.
14. Им трудно высказать свое мнение или открыть свои мысли.
15. Им трудно быть с самим собой наедине.
16. Чувствительны к критике.
17. Не могут хранить секреты.
18. Чувствуют себя опустошенными, завидуют другим.
19. Часто испытывают гнев.
20. Не могут определить свои истинные желания.

Как мы можем проявить свои границы перед другими людьми:

1. При помощи речи выразить то, что мы хотим, во что верим.
2. При помощи правды о себе (ложь обозначает ваши границы не в том месте, где они находятся на самом деле).
3. При помощи последовательности (сказал –сделал).
4. При помощи установления эмоциональной дистанции (если человек нарушает ваши границы, то отстраниться от близкого общения с ним и вовлеченности в его дела).
5. При помощи установления временных рамок общения (вы решаете сколько, когда и с кем общаться).

### **Упражнение «Страна нашей семьи»**

#### Инструкция:

«Представьте себе вашу семью как отдельное государство. Нарисуйте «вид сверху» или карту вашей страны. Подумайте, где будет находиться ваша страна? Что в ней есть? Кто в ней проживает?

Дайте название вашей стране «\_\_\_\_\_».

#### Вопросы при выполнении упражнения:

- Как выглядит «граница» вашей страны? А есть ли она вообще?
- Как обозначена граница?

- Какой ландшафт в вашей стране? Помогает он или мешает доступу в вашу страну? Может она находится на острове или ее закрывают горы?
- Какие правила въезда действуют для гостей? Для всех людей? Кто отслеживает и отвечает за въезд/выезд?
- Где находится ваш дом? Хватает ли в нём места для всей семьи?
- Кто находится внутри? Есть ли внутреннее деление территории и как оно выглядит?

#### Интерпретация результатов:

Проведите аналогию с вашей семьёй:

- Как на самом деле выглядят внешние границы вашей семьи? Охраняете ли вы их?
- Если ваши родители живут не с вами, то где они и почему они находятся там?
- Как чувствуют себя дети? Как вам кажется, хватает ли чувства безопасности вашим детям?
- Если в семье есть подросток, увеличилась ли дистанция с ним за последний год?
- Есть ли у него своя территория и как её правила соотносятся с правилами всей страны?

#### **4. Подведение итогов встречи**

В завершении встречи специалисты организуют подведение итогов работы. В этом могут помочь следующие вопросы:

- Что вы сегодня смогли понять о своей семье?
- Что было важным для вас на сегодняшней встрече?
- Что бы хотелось обсудить на предстоящей встрече?

#### **5. Домашнее задание**

Сделать «Карту желаний семьи». Для изготовления карты желаний можно предложить участникам сфотографировать инструкцию. На следующее занятие необходимо принести получившуюся карту желаний или показать ее фото.

#### Инструкция по составлению Карты желаний:

Материалы и инструменты для изготовления Карты желаний:

- лист бумаги или ватман формата А3 или А4
- фломастеры ил карандаши
- журналы разной тематики

- фотографии вашей семьи
- ножницы
- клей-карандаш

#### Этапы изготовления:

1. Разделите лист ватмана на шесть секторов: семья, здоровье, любовь, работа, путешествия, личностное развитие (возможно изменение или добавление секторов)

2. В центре листа поместите фотографию вашей семьи и последовательно заполняйте вместе все сектора:

- Сектор семьи – здесь размещайте картинки, которые для вас ассоциируются с семьёй. Найдите их в журналах. Обязательно дайте возможность выбирать и детям.

- Сектор здоровья. Вносите те картинки, которые могут сделать вашу семью здоровее. Возможно, это будет какой-нибудь спорт. Сюда же можно включить и картинки с правильным питанием.

- Сектор отношений. Здесь будут изображения людей, выражающих чувства, модели отношений, которые бы вы хотели видеть в вашей семье.

- Сектор работы. Вспомните, о какой работе вы мечтали в детстве? Добавьте сюда рисунки, которые будут похожи на работу вашей мечты.

- Сектор путешествия. Подумайте, куда бы вы отправились всей семьёй. Вклейте все места, где хотели бы побывать в карту.

- Сектор личностного развития. Здесь будет то, чему вы планируете научиться.

3. Заклеили весь лист? Отлично! Повесьте его на самое видное место, так чтобы вы могли его видеть как можно чаще и вспоминать, ради чего работаете и живёте.

## Четвертая встреча «Организация жизни семьи»

### *Цели встречи:*

- Анализ и переопределение семейных ролей в соответствии с актуальными потребностями всех членов семьи
- Осознание существующих правил каждым членом семьи и повышение готовности к их применению
- Оптимизация режима дня всех членов семьи в соответствии с этапом жизненного цикла семьи.

### *План встречи:*

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания.
2. Вопросы для обсуждения с семьей.
3. Практические задания «Как понять свою семью?»:
  - «Правила нашей семьи»,
  - Жизненный пазл
4. Подведение итогов встречи.
5. Домашнее задание.

#### **1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания**

- Легко ли было составлять Карту желаний семьи?
- Что было самым сложным?
- Все ли члены семьи участвовали в составлении?
- Что вы узнали про себя и свою семью в процессе выполнения задания?
- Что вас порадовало и/или удивило?

#### **2. Вопросы для обсуждения с семьей**

- Расскажите, пожалуйста, как обычно проходят ваши будни и выходные дни?
- Кто определяет планы семьи и принимает решение для дальнейших действий?
- Кто из членов семьи распределяет домашние обязанности?
- Какие обязанности у каждого члена семьи?
- Кто в вашей семье даёт поручения? Кому? И в какой форме?
- Кто проявляет инициативу и как она поддерживается? У кого из членов семьи находит отклик?

Если сразу на все эти вопросы семье сложно найти ответы, то можно взять паузу, и перейти к выполнению практических заданий и упражнений. Вопросы по теме включаются в обсуждение при выполнении упражнений. В

«Путеводителе семьи» представлено 2 методики, которые рекомендуется выполнить на этой встрече.

### **3. Практические задания «Как понять свою семью?»**

#### **Упражнение «Правила нашей семьи»**

Инструкция: «В «Путеводителе семьи» напишите, какие правила существуют в вашей семье.

- К каждому правилу, после черты подпишите того члена семьи, для кого это правило.
- Сколько правил для детей?
- Сколько правил для родителей?
- Сколько общих правил?
- Устраивают ли вас эти правила?
- Чтобы вы поменяли?

Обсудите и допишите новые правила.

#### **«Жизненный пазл»**

Основное назначение этой методики - дать возможность осознать, какие сферы жизни являются наиболее важными и как можно выстроить между ними необходимый баланс.

#### Инструкция:

«Отметьте на данном круге, насколько вы реализованы в каждой из представленных сфер по 10-бальной шкале.

Эта система оценок показывает, насколько интенсивно вы развиваетесь в той или иной сфере:

- 0-1 – развития нет, либо только началось, перспектива пока не ясна
- 2-4 – есть слабые, стихийные прорывы в развитии
- 5-7 – зона развития, есть куда совершенствоваться
- 8-9 – идет постоянное развитие, устраивает нынешнее состояние
- 10 – вы настоящий эксперт в этой области.

После закрашивания секторов станет понятно, какие сферы жизни нуждаются в коррекции.

Не нужно стремиться к идеально ровному кругу и перекидывать все силы на отстающие категории. Если какая-то категория кочует из месяца в месяц без изменений, возможно, есть смысл вообще ее убрать. Так обычно бывает, если цель нравится, но она не так уж и важна. Просто сложно отказаться от нее».

#### **4. Подведение итогов встречи**

В завершении встречи специалисты организуют подведение итогов работы. В этом могут помочь следующие вопросы:

- Какие правила вашей семьи вы раньше не осознавали, но выполняли?
- Какие правила вы переняли из родительских семей?
- Насколько эти правила необходимы вашей семье сейчас?
- Как часто необходимо проводить пересмотр правил в связи с изменениями в жизни семьи (переезд, смена вида деятельности, взросление детей)?

#### **5. Домашнее задание**

Сделать плакат «Правила нашей семьи»

Инструкция для семьи:

«Вам предлагается дома на листе бумаги формата А3 или А4 ярко и красочно оформить плакат «Правила нашей семьи».

Желательно, чтобы на листе были написаны правила, которые касаются всех членов семьи.

В знак согласия с этими правилами и выражения намерений их выполнять, каждый из взрослых членов семьи может поставить свою роспись, а дети – нарисовать какой-нибудь символ или небольшую картинку. После того, как плакат будет готов, его можно будет поместить в рамку и повесить на видное место.

На следующее занятие необходимо принести получившийся плакат или показать его фото».

## **Пятая встреча «Финансовая грамотность и уровень дохода семьи»**

### ***Цели встречи:***

- Создание условий для повышения экономического самообеспечения семьи
- Расширение сферы потенциальных ресурсов финансовой стабильности семьи
- Осознание собственных способностей и возможных способов их монетизации.

### ***План встречи:***

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания.
2. Вопросы для обсуждения с семьей.
3. Практические задания «Как понять свою семью?»:
  - «Пословицы и поговорки о достатке в семье»
  - «Выгода рядом»
  - «Семейный бюджет»
4. Подведение итогов встречи.
5. Домашнее задание.

#### **1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания**

- Удалось ли четко сформулировать правила вашей семьи?
- Все ли члены семьи согласны с правилами?
- Удаётся ли всем членам семьи соблюдать правила?
- Существуют ли санкции за невыполнение правил? Какие?
- Что вы узнали про себя и свою семью в процессе выполнения задания?
- Что вас порадовало и / или удивило?

#### **2. Вопросы для обсуждения с семьей**

- Насколько обеспеченной семьёй вы себя считаете?
- Всегда ли было так? О чём может рассказать история вашей семьи?
- Получается ли у вас планировать свой бюджет?
- Из каких статей дохода складывается семейный бюджет?
- Кто принимает решение о трате денежных средств, их распределении?
- Удаётся ли вам скопить определенную сумму?

Если сразу на все эти вопросы семье сложно найти ответы, то можно задавать их в процессе выполнения практических заданий и упражнений. Вопросы по теме включаются в обсуждение при выполнении упражнений. В

«Путеводителе семьи» представлено 2 методики, которые рекомендуется выполнить на этой встрече.

### **3. Практические задания «Как понять свою семью?»**

#### **Упражнение «Пословицы и поговорки о достатке в семье»**

##### Инструкция:

«Объясните понимание пословиц. Оцените степень своего согласия с пословицами. Прокомментируйте возможность применения пословиц к себе и своей семье».

1. В семье любовь да совет, так и нужды нет.
2. Где семья дружна, не страшна беда.
3. Зачем и клад, коли в семье лад.
4. Не в деньгах счастье.
5. Денежки, что голуби: где обживутся, там и поведутся.
6. Больше денег - больше хлопот.
7. Всех денег не загребешь.
8. Нет денег, и сто рублей - не деньги.
9. На дырявый кошелек денег не наберешься.
10. По доходу и расход.
11. Деньги для человека, а не человек для денег.
12. Деньги нужны, чтобы их тратить.
13. Денежки труд любят.
14. Умный человек –хозяин деньгам, а скупой – слуга.

##### Интерпретация.

Проводится качественная интерпретация ответов на вопросы. Ответы служат информацией для дальнейшего построения диалога.

##### Вопросы для обсуждения с семьей результатов данной методики:

- Насколько, то что вы говорите, действительно характеризует вашу семью? Как это откликается вам сейчас?
- Всегда в вашей семье было такое отношение к деньгам, достатку? Или это связано с какими-то событиями в вашей жизни?
- Хотели бы вы изменить, улучшить что-то?

#### **Упражнение «Установки о деньгах»**

Инструкция: «Обсудите содержание установок. Оцените степень своего согласия с установками. Прокомментируйте возможность применения установок к себе и своей семье».

1. «Деньги, что навоз, сегодня нет, а завтра – воз»
2. «Деньги портят человека»
3. «Деньги утекают, как вода»

4. «Деньги достаются тяжелым трудом»
5. «Честным трудом деньги не зарабатываешь»
6. «Не жили богато, нечего начинать»
7. «У нас в роду богатых не было»
8. «Деньги – это бумажки, фантики»
9. «Денег нет и не будет»
10. «Всех денег не заработаешь»

Вопросы для обсуждения с семьей:

- Насколько, то, что вы говорите, действительно характеризует вашу семью? Как это откликается вам сейчас?

- Всегда в вашей семье было такое отношение к деньгам, достатку? Или это связано с какими-то событиями в вашей жизни?

- Хотели бы вы изменить, улучшить что-то?

### Упражнение «Выгода рядом»

Инструкция 1. «Посмотрите вокруг себя и выберите и запишите 5 любых предметов. Затем придумайте минимум 1 способ заработка при помощи каждого из этих предметов. Начните предлагать варианты – и вы поразитесь тому, как много возможностей получения доходов скрывается за привычными вещами».

№	Предмет	Варианты получения прибыли с его помощью
1		
2		
3		
4		
5		

Инструкция 2: «Следующий этап – выпишите все свои умения и навыки, отмечайте все идеи, которые приходят в голову. А потом просто отсортируйте, оставив самые привлекательные. Например, у вас есть навык выступать на публике, или навык слушать людей, или организовывать пространство и т.д. При желании каждый навык может стать источником дохода! А что будет, если совместить их все?»

№	Навык, умение	Варианты получения прибыли с его помощью
---	---------------	--

1		
2		
3		
4		
5		

### Практическое задание «Семейный бюджет»

Инструкция: «Необходимо составить примерный семейный бюджет на 1 месяц с учётом всех доходов и расходов».

Вопросы для обсуждения с семьей результатов данной методики:

- Был ли у вашей семьи опыт составления общего бюджета?
- Что оказалось сложным в составлении бюджета?
- Удалось ли учесть все расходы вашей семьи?
- Есть ли у вас возможность привлечения дополнительных доходов?
- Как вы будете действовать в случае непредвиденных, экстренных расходов (например - сломался холодильник)?

Доходы	Расходы

#### 4. Подведение итогов встречи

В завершении встречи специалисты организуют подведение итогов работы. В этом могут помочь следующие вопросы:

- Что вы сегодня смогли понять о своей семье?
- Что было важным для вас на сегодняшней встрече?
- Что бы хотелось обсудить на предстоящей встрече?

#### 5. Домашнее задание

Инструкция для семьи:

«В течение недели необходимо вести учет и записывать все траты и доходы вашей семьи. За образец можно взять таблицу, которую использовали на занятии или использовать обычную тетрадь».

## Шестая встреча «Здоровье и образ жизни»

### *Цели встречи:*

- Повышение ответственности родителей за сохранение и поддержание своего здоровья и здоровья своих детей
- Укрепление мотивации и поддержание готовности к ведению здорового образа жизни всеми членами семьи
- Профилактика зависимостей, выработка альтернативных форм поведения.

### *План встречи:*

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания.
2. Вопросы для обсуждения с семьей.
3. Практические задания «Как понять свою семью?»:
  - Опросник «Отношение к здоровью»
4. Подведение итогов встречи.
5. Домашнее задание.

#### **1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания**

- Удалось ли зафиксировать все расходы?
- Что было самым сложным?
- Что вас удивило / порадовало при выполнении этого задания?
- Чем выполнение этого задания может помочь в жизни?
- Готовы ли вы продолжать вести семейный бюджет и в дальнейшем?

#### **2. Вопросы для обсуждения с семьей**

- Считаете ли вы свою семью здоровой?
- Кто несёт ответственность за укрепление здоровья в вашей семье?
- Принято ли в вашей семье проводить время на свежем воздухе, заниматься спортом, играть в спортивные/подвижные игры?
- Существуют ли факторы, ухудшающие здоровье членов вашей семьи?
- Что для вас входит в понятие «здоровый образ жизни»?

Если сразу на все эти вопросы семье сложно найти ответы, то можно взять паузу, и перейти к выполнению практических заданий и упражнений. Вопросы по теме включаются в обсуждение при выполнении упражнений. В «Путеводителе семьи» представлена методика, которую рекомендуется выполнить на этой встрече.

### 3. Практические задания «Как понять свою семью?»

#### Опросник «Отношение к здоровью»

##### Инструкция:

«Вам предложены вопросы – утверждения, оцените каждое утверждение.

Выбранный вами ответ обведите кружком или отметьте каким-нибудь другим способом. Будьте внимательны, для каждого утверждения должен быть выбран и помечен только один ответ.

Отвечайте на все вопросы подряд, не пропуская. Не тратьте много времени на обдумывание ответов. В случае затруднения старайтесь представить наиболее часто встречающуюся ситуацию, которая соответствует смыслу вопроса, и, исходя из этого, выбирайте ответ.

<b>1. Оцените, насколько приведенные ценности важны для вас в данный момент</b>			
1.1.	Счастливая семейная жизнь	да	нет
1.2.	Материальное благополучие	да	нет
1.3.	Верные друзья	да	нет
1.4.	Здоровье	да	нет
1.5.	Интересная работа (карьера)	да	нет
1.6.	Признание и уважение окружающих	да	нет
1.7.	Независимость (свобода)	да	нет
<b>2. Какие из перечисленных ниже факторов оказывают наиболее существенное влияние на состояние вашего здоровья?</b>			
2.1.	Качество медицинского обслуживания	да	нет
2.2.	Экологическая обстановка	да	нет
2.3.	Профессиональная деятельность	да	нет
2.4.	Особенности питания	да	нет
2.5.	Вредные привычки	да	нет
2.6.	Образ жизни	да	нет
2.7.	Недостаточная забота о своем здоровье	да	нет
<b>3. Если вы чувствуете недомогание, то:</b>			
3.1.	Обращаетесь к врачу	да	нет
3.2.	Стараетесь не обращать внимания	да	нет
3.3.	Сами принимаете меры, исходя из своего прошлого опыта	да	нет
3.4.	Обращаетесь за советом к друзьям, родственникам, знакомым	да	нет
3.5.	Другое	да	нет
<b>4. Делаете ли вы что-нибудь для поддержания вашего здоровья? Отметьте, пожалуйста, насколько регулярно.</b>			
4.1.	Занимаюсь физическими упражнениями (зарядка, бег и т. п.)	да	нет
4.2.	Придерживаюсь диеты	да	нет

4.3.	Забочусь о режиме сна и отдыха	да	нет
4.4.	Закаляюсь	да	нет
4.5.	Посещаю врача с профилактической целью	да	нет
4.6.	Слежу за своим весом	да	нет
4.7.	Хожу в баню (сауну)	да	нет
4.8.	Избегаю вредных привычек	да	нет
4.9.	Посещаю спортивные секции (шейпинг, тренажерный зал, бассейн и т. п.)	да	нет
4.10.	Практикую специальные оздоровительные системы (йога, китайская гимнастика и др.)	да	нет
<b>5. Если вы заботитесь о своем здоровье недостаточно или нерегулярно, то почему?</b>			
5.1.	В этом нет необходимости, так как я здоров(а)	да	нет
5.2.	Не хватает силы воли	да	нет
5.3.	У меня нет на это времени	да	нет
5.4.	Нет компании (одному скучно)	да	нет
5.5.	Не хочу себя ни в чем ограничивать	да	нет
5.6.	Не знаю, что нужно для этого делать	да	нет
5.7.	Нет соответствующих условий	да	нет
5.8.	Необходимы большие материальные затраты	да	нет
5.9.	Есть более важные дела	да	нет

Анализ результатов проводится на основании качественного анализа полученных с помощью опросника данных, который может быть осуществлен на нескольких уровнях:

- каждое утверждение может быть проанализировано в отдельности
- анализ данных может проводиться по каждому вопросу (интерпретируются все утверждения, входящие в данный вопрос)
- каждый блок вопросов или шкала также могут быть рассмотрены по отдельности (анализируются все вопросы и утверждения, входящие в данную шкалу).

Распределение вопросов опросника «Отношение к здоровью» по шкалам:

когнитивная – 2; поведенческая – 3,4; ценностно-мотивационная – 1,5.

При анализе отношения к здоровью могут быть выделены противоположные типы отношений – адекватное и неадекватное. В реальной жизни, однако, полярная альтернатива практически исключена, поэтому в дальнейшем при интерпретации полученных эмпирических данных следует говорить о степени адекватности или неадекватности.

Эмпирически фиксируемыми критериями степени адекватности-неадекватности отношения человека к своему здоровью служат:

на когнитивном уровне: степень осведомленности или компетентности человека в сфере здоровья, знание основных факторов риска и антириска, понимание роли здоровья в обеспечении активной и продолжительной жизни

на поведенческом уровне: степень соответствия действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни

на эмоциональном уровне: оптимальный уровень тревожности по отношению к здоровью, умение наслаждаться состоянием здоровья и радоваться ему

на ценностно-мотивационном уровне: высокая значимость здоровья в индивидуальной иерархии ценностей (особенно терминальных), степень сформированности мотивации на сохранение и укрепление здоровья.

Для раннего выявления лиц группы риска и лиц, злоупотребляющих алкоголем, можно использовать методику АУДИТ. Данная методика приводится в программе, и при необходимости применяется в работе на встрече с семьей.

### **Тест «AUDIT»**

**(AUDIT –Alcohol Use Disorders Identification Test)**

Тест содержит серию из 10 вопросов: три вопроса по потреблению, четыре вопроса по зависимости и 3 вопроса по проблемам, связанным с употреблением алкоголя.

Инструкция: «Обведите ту цифру, которая больше всего отражает Вашу ситуацию»

#### **1. Как часто Вы употребляете напитки, содержащие алкоголь?**

- 0 Никогда
- 1 1 раз в месяц или реже
- 2 2-4 раза в месяц
- 3 2-3 раза в неделю
- 4 4 или более раз в неделю

#### **2. Сколько рюмок алкогольного напитка Вы выпиваете в тот день, когда употребляете алкоголь?**

- 0 1 или 2
- 1 3 или 4
- 2 5 или 6
- 3 от 7 до 9
- 4 10 или более

#### **3. Как часто Вы выпиваете 6 или более рюмок?**

- 0 никогда
- 1 реже, чем 1 раз в месяц
- 2 1 раз в месяц
- 3 1 раз в неделю

4 каждый день или почти каждый день

**4. Как часто за последний год Вы замечали, что, начав пить алкогольные напитки, не можете остановиться?**

0 никогда

1 реже, чем 1 раз в месяц

2 1 раз в месяц

3 1 раз в неделю

4 каждый день или почти каждый день

**5. Как часто за последний год из-за чрезмерного употребления алкоголя Вы не смогли сделать то, что делаете обычно?**

0 никогда

1 реже, чем 1 раз в месяц

2 1 раз в месяц

3 1 раз в неделю

4 каждый день или почти каждый день

**6. Как часто за последний год Вам необходимо было опохмелиться утром, чтобы прийти в себя после того, как Вы много выпили накануне?**

0 Никогда

1 реже, чем 1 раз в месяц

2 1 раз в месяц

3 1 раз в неделю

4 Каждый день или почти каждый день

**7. Как часто за последний год Вы испытывали чувство вины или угрызения совести после выпивки?**

0 никогда

1 реже, чем 1 раз в месяц

2 1 раз в месяц

3 1 раз в неделю

4 каждый день или почти каждый день

**8. Как часто за последний год Вы не могли вспомнить, что было накануне вечером, потому что вы были пьяны?**

0 никогда

1 реже, чем 1 раз в месяц

2 1 раз в месяц

3 1 раз в неделю

4 каждый день или почти каждый день

**9. Получали ли Вы или кто-то другой травму по причине чрезмерного употребления вами алкогольных напитков?**

0 Нет

2 Да, но не в прошлом году

4 Да, в прошлом году

**10. Кто-нибудь из родственников, друг, врач или другой медицинский работник выражали озабоченность по поводу употребления Вами алкоголя или предлагали Вам уменьшить количество употребляемого**

**алкоголя?**

- 0 Нет
- 2 Да, но не в прошлом году
- 4 Да, в прошлом году

Рекомендуемый пороговый балл – 8. Люди с баллом больше 15, скорее всего, отвечают критериям имеющейся в настоящее время алкогольной зависимости.

#### **4. Подведение итогов встречи**

В завершении встречи специалисты организуют подведение итогов работы. В этом могут помочь следующие вопросы:

- Что вы сегодня смогли понять о своей семье?
- Как вы можете повлиять на сохранение и поддержание здоровья всех членов вашей семьи?
- Какими здоровьесберегающими ресурсами располагает ваша семья?
- Какие позиции необходимо ввести в правила вашей семьи, что бы сохранить физическое и психологическое здоровье всех ее членов?

#### **5. Домашнее задание**

Инструкция для семьи:

«Составить перечень полезных привычек вашей семьи. Красиво оформить и поместить на доступное для всех членов семьи место».

## Седьмая встреча «Личностное развитие»

### *Цели встречи:*

- Развитие навыков рефлексии и самоконтроля
- Повышение адекватной самооценки
- Принятие ответственности за собственные поступки и действия детей.

### *План встречи:*

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания.
2. Вопросы для обсуждения с семьей.
3. Практические задания «Как понять свою семью?»:
  - «Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейна»,
  - Опросник «Показатели и структура субъектности» М.В. Исакова(в сокращении)
  - Упражнение «Рука поддержки» или «Солнечные лучи».
4. Подведение итогов встречи.
5. Домашнее задание.

#### **1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания**

- Что было самым сложным в составлении перечня полезных привычек?
- Что позволило осознать выполнение данного задания?
- Какие полезные привычки вы считаете важными и нужными, но не выполняете?
- Что необходимо сделать, чтобы новые привычки прижились в вашей семье?

#### **2. Вопросы для обсуждения с семьей**

- Как вы считаете, можете ли вы повлиять на жизненные трудности и проблемы?
- Каким образом это можно сделать?
- Какие сильные стороны вашей личности этому способствуют?
- Готовы ли вы к работе над собой? В каком направлении хотелось бы двигаться?

Если сразу на все эти вопросы семье сложно найти ответы, то можно взять паузу, и перейти к выполнению практических заданий и упражнений. Вопросы по теме включаются в обсуждение при выполнении упражнений. В «Путеводителе семьи» представлено 4 методики, которые рекомендуется выполнить на этой встрече.

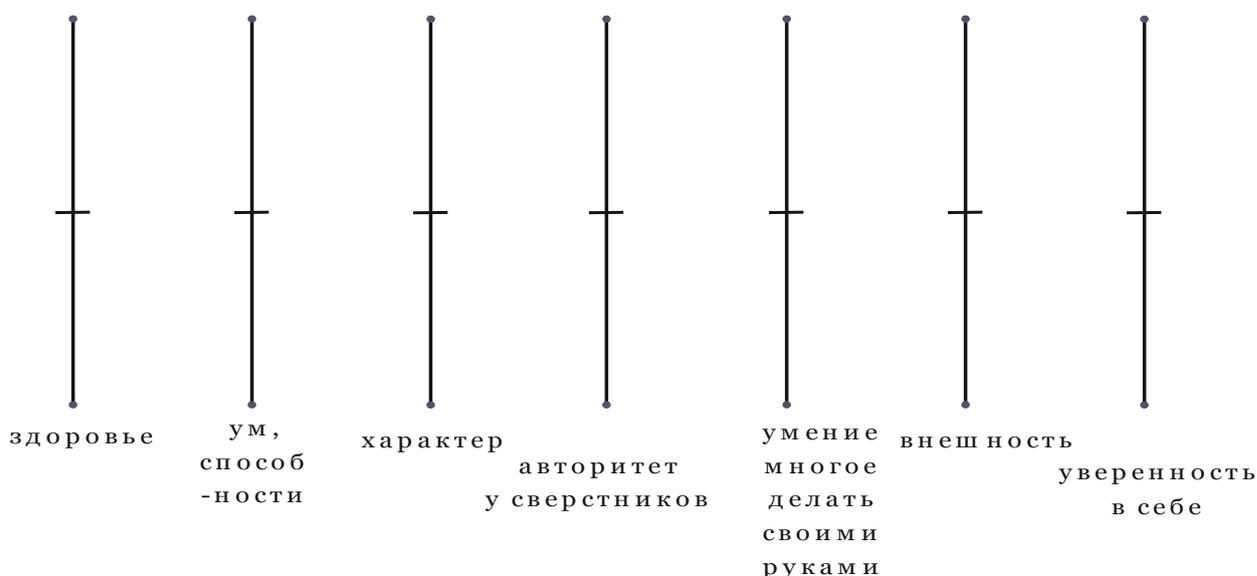
### 3. Практические задания «Как понять свою семью?»

#### «Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейна» в модификации А.М. Прихожан

«Вам необходимо оценить свои личностные качества. Уровень развития качества условно изображен вертикальной линией, нижняя точка, которой символизирует самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее.

Вам предлагаются семь таких линий: здоровье; ум и способности; характер, авторитет среди знакомых, умение многое делать своими руками, внешность, уверенность в себе.

На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (X) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя».



#### Обработка и интерпретация результатов:

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная «здоровье» - не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Длина каждой шкалы 100мм, в соответствии с этим ответы получают количественную характеристику (например, 54мм = 54 баллам).

По каждой из шести шкал необходимо определить:

- уровень притязаний – расстояние в мм от нижней точки шкалы «0» до знака «X»;
- высоту самооценки – от «0» до знака «-»;

Значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – расстояние от знака «X» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

Далее необходимо рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

#### Уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный – сравнительно высокий уровень – от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям.

Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он – индикатор неблагоприятного развития личности.

#### Высота самооценки

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

#### Расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки.

За норму здесь принимается расхождение от 8 до 22 баллов, свидетельствующее, что испытуемый ставит перед собой такие цели, которые он действительно стремится достичь. Притязания в значительной степени основываются на оценке им своих возможностей и служат стимулом личностного развития.

Расхождение от 1 до 7 баллов, и особенно случаи полного совпадения уровня притязания и уровня самооценки, указывают на то, что притязания не служат стимулом личностного развития, становления той или иной стороны личности.

Расхождение в 23 балла и более характеризует резкий разрыв между уровнем притязаний и уровнем самооценки. Такой разрыв указывает на конфликт между тем, к чему испытуемый стремится, и тем, что он считает для себя возможным.

## Опросник «Показатели и структура субъектности» М.В. Исакова(в сокращении)

### Инструкция:

«Перед Вами список утверждений. Пожалуйста, внимательно прочитайте каждое утверждение и оцените, насколько оно верно по отношению к Вам и совпадает с Вашими собственными взглядами и убеждениями. Отметьте согласия/ несогласия с утверждением (да/нет)»:

1. Я часто опаздываю, потому что не могу вовремя собраться
2. Часто, когда я чувствую, что поступил неправильно, я стараюсь просто забыть об этом.
3. Мне свойственно откладывать неприятные решения «в долгий ящик».
4. Я часто не могу заставить себя сделать то, что запланировал.
5. Обычно я чётко формулирую свои цели на ближайшие несколько месяцев.
6. Я всегда прилагаю усилия, чтобы довести до конца начатое дело.
7. У меня есть чёткие жизненные планы на несколько лет вперёд.
8. В конечном счёте, человек только сам может решить задачи, которые ставит перед ним жизнь.
9. Я чувствую, что способен справиться с жизненными трудностями.
10. Даже в «безвыходной» ситуации у человека всегда есть возможность выбора.
11. Я сам выбираю друзей, с которыми общаюсь больше всего.
12. Даже в самых тяжёлых обстоятельствах человек может быть счастливым.
13. Жизнь человека зависит в первую очередь от его собственного выбора.
14. Моя жизнь в моих собственных руках, и я сам управляю ею.

### Обработка и интерпретация результатов:

Подсчитывается сумма баллов по шкалам в соответствии с ключом. При совпадении начисляется 1 балл.

0-2 балла –низкий уровень

3-4 – средний уровень

5-7 – высокий уровень

### **Ответственность:**

прямые пункты – 5, 6, 7,

обратные пункты – 1, 2, 3, 4,

В **шкалу ответственности** вошли пункты, отражающие готовность субъекта к осуществлению активности, направленной на планирование и на реализацию собственных планов, а также на внесение корректив в собственные планы.

Лица с высокими баллами по этой шкале характеризуются высокой организованностью, верностью собственным решениям, устойчивостью по отношению к препятствиям, возникающим в процессе осуществления намеченных планов, готовностью исправлять собственные ошибки.

Лица с низкими баллами по этой шкале не склонны ответственно относиться к собственным планам, легко отказываются от них при встрече с трудностями, не готовы признавать собственные ошибки и исправлять их.

**Контроль:**

прямые пункты 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14

В шкалу контроля вошли пункты, отражающие уверенность человека в том, что жизнь подвластна его контролю.

Лица с высокими баллами по этой шкале стремятся «держать жизнь в собственных руках», они склонны к оптимизму относительно возможностей человека влиять на собственную судьбу.

Лица с низкими баллами по этой шкале, напротив, склонны к фатализму и пассивности, предпочитают рассматривать условия собственной жизни как непреодолимые данности.

Следующие 2 методики рекомендуется выполнять по выбору. Если на встрече присутствует только один член семьи, то рекомендуется выполнить упражнение «Солнечные лучи», а упражнение «Рука поддержки» – предложить выполнить дома вместе со всеми членами семьи. Если на встрече присутствуют два и более члена семьи, то можно выполнить упражнение «Рука поддержки».

**Упражнение «Солнечные лучи»**

Инструкция:

«Придумайте образ своего «Я», своей личности. Например, нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтоб было как можно больше лучей. Это не обязательно должно быть солнце: это может быть цветок с лепестками, кот с усами, а может быть просто ваши мысли, которые находятся вокруг вашей головы. Выбирайте и придумывайте свой образ».

При желании, члены семьи могут добавлять новые элементы и качества личности на рисунке.

Интерпретация. Проводится качественная интерпретация ответов на вопросы. Ответы служат информацией для дальнейшего построения диалога.

Вопросы для обсуждения:

- Как эти качества помогают вам в жизни?

- Часто ли вы опираетесь на эти качества?
- Как вам те качества, которые вам дописали?

### Упражнение «Рука поддержки»

#### Инструкция:

«На листе бумаги обведите карандашом контур своей ладони. В контуре каждого пальца напишите свои самые лучшие качества. Передайте листы по кругу другим участникам упражнения, для того, чтобы в середине ладони каждый мог написать о лучших качествах вашей личности».

После выполнения этого упражнения, можно и в дальнейшем обращаться к этому рисунку, чтобы укрепить самооценку и веру в себя.

#### **4. Подведение итогов встречи**

В завершении встречи специалисты организуют подведение итогов работы. В этом могут помочь следующие вопросы:

- Какие бы личностные качества вам бы хотелось приобрести, укрепить, тренировать, совершенствовать?
- Как вы себя чувствуете, когда о вас хорошо говорят, хвалят?
- Всегда ли вы говорите о своих чувствах, хвалите друг друга?

#### **5. Домашнее задание**

##### Инструкция для семьи:

«Составьте пошаговый план реализации вашей карты желаний. Подробно опишите шаги, которые необходимо сделать для реализации ваших целей»:

Событие из карты желаний	Что необходимо сделать	В какие сроки	Кто будет делать

## **Восьмая встреча «Умение общаться»**

### ***Цели встречи:***

- Развитие способности к распознаванию чувств и регулированию эмоционального состояния
- Расширение эффективных способов реагирования в стрессовой ситуации
- Выработка конструктивных форм решения конфликтных ситуаций.

### ***План встречи:***

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания.
2. Вопросы для обсуждения с семьей.
3. Практические задания «Как понять свою семью?»:
  - Упражнение «Имена чувств»
  - Упражнение «Архитектор - строитель»
  - Упражнение «Я - сообщение»
4. Подведение итогов встречи.
5. Домашнее задание.

#### **1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания**

- Удалось ли составить план реализации карты желаний? Все ли сектора оказались охвачены?
- Сложно ли было определить ответственных за выполнение плана?
- Как проходил процесс совместного планирования?
- Как может помочь опыт совместного планирования в дальнейшей жизни?

#### **2. Вопросы для обсуждения с семьей**

- Легко ли вам общаться друг с другом?
- Какие вопросы вы обсуждаете чаще всего?
- Всегда ли вы можете понять друг друга? В чём бывают сложности?
- Какие способы поддержки используются в вашей семье для папы, мамы, детей?
- Что вы чаще всего делаете и говорите, если кто-то из вашей семьи расстроен?

Если сразу на все эти вопросы семье сложно найти ответы, то можно взять паузу, и перейти к выполнению практических заданий и упражнений. Вопросы по теме включаются в обсуждение при выполнении упражнений. В «Путеводителе семьи» представлено 3 методики, которые рекомендуется выполнить на этой встрече.

### 3. Практические задания «Как понять свою семью?»

#### Упражнение «Имена чувств»

##### Инструкция:

«В первой колонке указаны некоторые чувства, в строчках ниже напишите свои, сколько получится. Затем поставьте отметки в колонке, где эти чувства возникают. Чувства могут повторяться в разных местах.

Если упражнение выполняет несколько членов семьи, то каждый может ставить отметку своим цветом».

Интерпретация. Проводится качественная интерпретация ответов на вопросы. Ответы служат информацией для дальнейшего построения диалога.

##### Вопросы для обсуждения:

- Как эти чувства помогают вам в жизни?
- Как вы сами и ваши близкие понимают свои чувства и чувства других?

«Имена» чувств	Места, где я обычно испытываю эти чувства						
	Дома	На улице	В школе	На работе	Среди друзей	Среди родствен- ников	В других местах
Радость							
Злость							
Скука							
Страх							
Восторг							
Грусть							
Интерес							
Вина							

#### Упражнение «Архитектор –Строитель»

Методика в различных ее модификациях – одна из немногих, позволяющих проигрывать взаимоотношения между родителем и ребенком непосредственно в условиях консультации. Ее можно использовать как для первичного знакомства с ребенком, так и для последующего сбора данных, направленно наблюдая за поведением ребенка в ходе его взаимодействия с родителем.

Материал: 2 листа бумаги, 2 карандаша, 2 ширмы (примерно 40 Ч 20 см), набор простых рисунков разной сложности.

Процедура: Ребенок и родитель садятся за соседние столы лицом друг к другу. Перед ними лежат листы бумаги, закрытые от партнера ширмой. Листы разделены на 6-8 клеток. Психолог у одного из партнеров в опр. клетке рисует несложный рисунок. Партнеры должны, общаясь друг с другом, задавая вопросы и получая ответы, но ничего не показывая и не рисуя в воздухе, сделать так, чтобы второй из партнеров нарисовал у себя на листе бумаги точно такой же рисунок, какой у первого нарисовал психолог.

Партнеры попеременно выполняют роли рассказывающего и рисующего. Обычно проводится от 4 до 8 сеансов рисования. В некоторых случаях проводятся 1-2 сеанса и в паре «ребенок - психолог». После каждого сеанса рисования участники проверяют то, что они нарисовали, могут совместно выставить рисующему оценку.

Методика направлена на выявление уровня делового и личностного общения ребенка с родителем: кто является ведущим, а кто ведомым при выполнении задания в диаде, насколько это распределение ролей устойчиво, каковы типичные педагогические приемы родителя по отношению к ребенку, какова реакция ребенка на эти приемы родителя, насколько ребенок обучаем. Методика может также использоваться для диагностики обучаемости, т. к. ребенку последовательно несколько раз демонстрируют образцы некоторого поведения, которые затем должен реализовать он сам. Методика также позволяет диагностировать проявление тех индивидуальных особенностей ребенка, на которые указывал в ходе предварительной беседы с психологом родитель, уровень речевого развития ребенка, уровень критичности каждого из партнеров при оценке качества выполнения задания, кто из них берет на себя ответственность за возможные неудачи, а кто склонен возлагать ответственность на другого.

### Упражнение «Я –сообщение»

Специалисты знакомят семью основными приемами конструктивного общения: активное, пассивное слушание, обратная связь, «Я-сообщение» и другими. Затем предлагают рассмотреть алгоритм «Я-сообщения» и потренироваться в умении его выразить.

Обозначьте своё чувство (в безличной форме)	Мне не нравится... Меня огорчает... Мне сложно быть спокойным... Мне трудно быть в порядке...
Опишите факт или ситуацию	...когда меня толкают ...когда не убирают за собой со стола ...когда кричат

	... когда мешают спать
Назовите причину своих чувств	... потому что мне больно ... потому что это не вежливо ... потому что от криков болит голова ... потому что я устала и хочу спать
Покажите возможный выход из ситуации	Давайте не будем толкаться, а будем соблюдать границы друг друга Давайте каждый будет всегда за собой со стола без напоминаний Давайте соблюдать тишину Давайте заботиться друг о друге и давать друг другу отдохнуть

#### 4. Подведение итогов встречи

- Что вы сегодня смогли понять об общении в вашей семье?
- Какие выводы вы сделали после выполнения практических заданий?
- Как вы оцениваете умение общаться у себя и членов своей семьи?
- В чём состоит сложность применения навыков конструктивного общения?

#### 5. Домашнее задание

Инструкция для семьи: «В течение предстоящей недели использовать в общении приемы конструктивного общения, выявляя наиболее эффективные и приемлемые для вашей семьи».

## Девятая встреча «Воспитание детей»

### *Цели встречи:*

- Стимулирование развития навыков родительской компетенции в совместной деятельности с детьми
- Актуализация знаний об особенностях развития и потребностях детей и подростков при необходимости коррекции мер воспитательного воздействия
- Расширение форм ненасильственного дисциплинирования детей.

### *План встречи:*

3. Приветствие. Обсуждение домашнего задания.
4. Вопросы для обсуждения с семьей.
3. Практические задания «Как понять свою семью?»:
  - Упражнение «Стратегии воспитания»,
  - Упражнение «Строим теплые отношения»,
  - Упражнение «Я - сообщение»
4. Подведение итогов встречи.
5. Домашнее задание.

#### **1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания**

- Получалось ли у вас использовать приемы конструктивного общения?
- Что было легко, что сложно? Почему?
- Изменилась ли психологическая атмосфера внутри семьи?
- Влияет ли на отношения в семье применение приемов конструктивного общения?
- Что поняли про себя и про свою семью?

#### **2. Вопросы для обсуждения с семьей**

- Что для вас самое приятное и самое сложное в родительстве?
- Как вам удаётся контролировать и налаживать дисциплину?
- Какие методы воспитания ребёнка вы считаете наиболее действенными?
- Что в вашей семье является кнутом, а что пряником?

Если сразу на все эти вопросы семье сложно найти ответы, то можно взять паузу, и перейти к выполнению практических заданий и упражнений. Вопросы по теме включаются в обсуждение при выполнении упражнений. В «Путеводителе семьи» представлено 3 методики, которые рекомендуется выполнить на этой встрече.

### 3. Практические задания «Как понять свою семью?»

#### Упражнение «Стратегии воспитания»

Инструкция: «Вспомните себя в детском и подростковом возрасте, оцените приёмы воспитания, которые применял ваши родители. За какие из этих стратегий вы им благодарны и что бы вы сделали по-другому?»

Стратегии, которые стоит сохранить	Новые приёмы, которые стоит попробовать

#### Упражнение «Строим теплые отношения». Методические рекомендации.

- Что такое тёплые отношения? Это:
- эмоциональная уравновешенность
- бескорыстная любовь
- вербальное и невербальное проявление любви
- проявление уважения к уровню развития ребенка
- отзывчивость к нуждам ребёнка
- сопереживание чувствам ребенка.

В тёплой семейной атмосфере детям хочется радовать своих родителей. Тёплые отношения не только способствуют соответствию поведения ребенка вашим краткосрочным целям, но и учат его долгосрочным ценностям.

Вот несколько примеров того, как родители могут проявлять отношение к своим детям:

- говорить «Я люблю тебя»
- показывать детям, что вы их любите, даже когда они делают что-то не так
- читать вместе с ними книги, ходить в кино, слушать с ними музыку
- обнимать, придумывать свои ритуалы «ласки»
- успокаивать детей, когда их обидели или они испуганы
- слушать то, что они говорят
- пытаться посмотреть на ситуацию глазами детей
- хвалить детей и гордиться их достижениями
- играть с детьми
- веселиться вместе с детьми, смеяться вместе с ними
- поддерживать детей, когда они сталкиваются с трудностями
- воодушевлять детей, когда им предстоит сделать что-то сложное
- говорить детям, что вы в них верите
- признавать их старания и успехи
- показывать детям, что вы их доверяете.

### **Упражнение «Строим теплые отношения»**

Инструкция: «Перечислите 5 способов построения теплых отношений с вашим ребёнком».

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

### Вопросы для обсуждения:

- Какой из этих способов дает вашим детям ощущение эмоциональной защищенности?
- Выражает вашу бескорыстную любовь к ним?
- Позволяет вербально и тактильно проявлять привязанность к вашему ребенку?
- Выражает уважение к уровню развития вашего ребенка?
- Выражает отзывчивость к нуждам вашего ребенка?
- Выражает понимание чувств вашего ребенка?

### **Упражнение «Ласковые слова»**

Инструкция: «Передавая игрушку по кругу, нужно называть ласковые слова, относящиеся к тому, кто принимает игрушку».

#### **4. Подведение итогов встречи**

- Что вы сегодня узнали нового про воспитание детей?
- Что еще бы хотелось еще обсудить, узнать?
- Кто или что может являться источником этой информации?
- Какое упражнение сегодня показалось самым важным? Почему?

#### **5. Домашнее задание**

1. Обнимать своих детей не менее 8 раз в день.
2. Применять на практике приемы воспитания, которые вы обсудили на занятии.
3. Понаблюдать, как меняются ваши отношения с детьми.

## Десятая встреча «Семейные традиции»

### *Цели встречи:*

- Создание условий для интеграции полученного в результате участия в программе опыта в повседневную жизнь семьи
- Укрепление навыков организации совместной деятельности семьи
- Закрепление положительных традиций эффективного функционирования семьи.

### *План встречи:*

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания.
2. Вопросы для обсуждения с семьей.
3. Практические задания «Как понять свою семью?»:
  - Упражнение «Дерево семейных традиций»
4. Итоговая оценка уровня функционирования семьи по каждому занятию.
5. Обсуждение правил заполнения семейного планера.
6. Подведение итогов работы по программе.

#### **1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания**

- Какие приёмы воспитания подтвердили свою эффективность? Как вам кажется, почему?
- Применение каких приемов не дало ожидаемых результатов? Почему?
- Возникла ли необходимость добавить новые приемы или изменить старые?

#### **2. Вопросы для обсуждения с семьей:**

- Есть ли в вашей семье традиции? Как они возникли?
- Зачем вообще нужны семейные традиции? Какую роль они играют в жизни семье?
  - Есть ли в вашей семье традиции совместного проведения времени?
  - Что вы обычно делаете, когда собираетесь всей семьей?
  - Любите ли играть с детьми? Нужна ли вам поддержка в организации совместного досуга?

Если сразу на все эти вопросы семье сложно найти ответы, то можно взять паузу, и перейти к выполнению практических заданий и упражнений. Вопросы по теме включаются в обсуждение при выполнении упражнений. В «Путеводителе семьи» представлено 3 методики, которые рекомендуется выполнить на этой встрече.

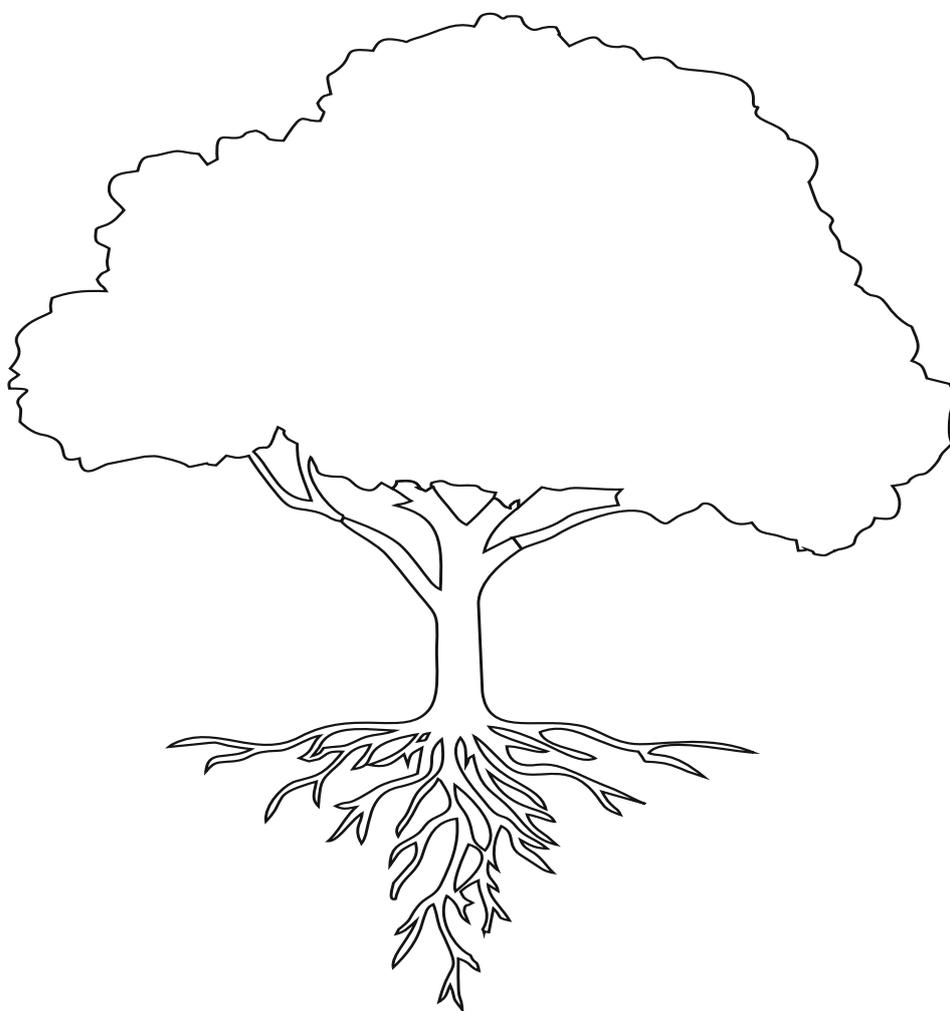
### 3. Практические задания «Как понять свою семью?»

#### Упражнение «Дерево семейных ценностей»

##### Инструкция.

«Данное упражнение можно выполнять прямо в дневнике «Путеводитель семьи» или на листе бумаги нарисовать большое дерево, с корнями, стволом и кроной. Затем подумать и записать семейные традиции, исходя из их важности, значимости для вашей семьи:

- в корневую систему поместить самые важные, которые являются основой для счастливой семьи,
- в ствол – важные, но они могут меняться, в зависимости от обстоятельств,
- в крону – желаемые, те, которые хотелось бы «вырастить» в вашей семье.



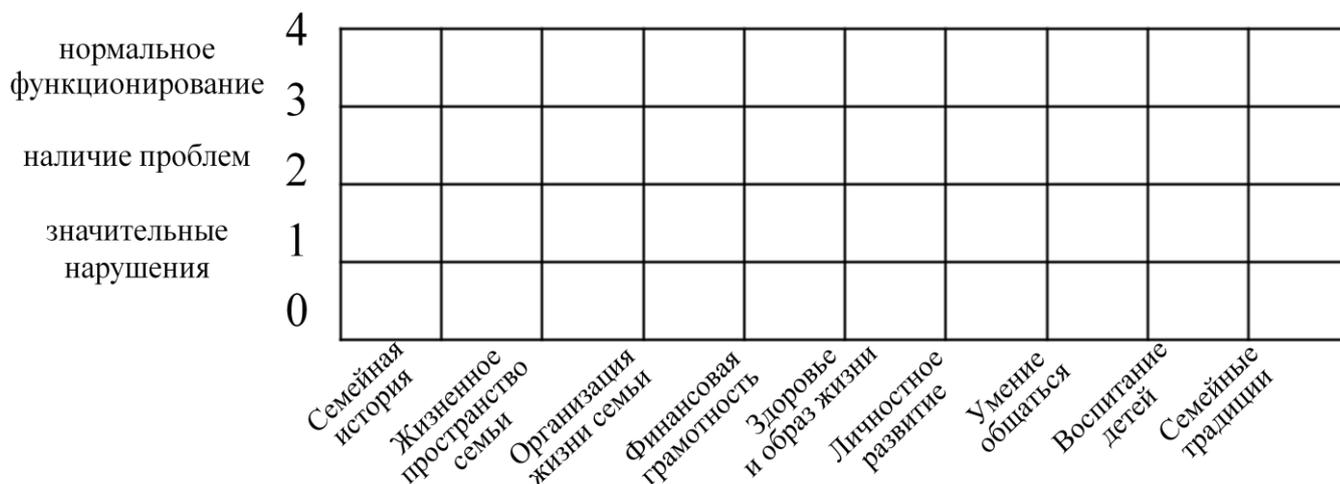
##### Вопросы для обсуждения:

- Насколько то, что вы говорите, действительно характеризует вашу семью? Как это откликается вам сейчас?

- Хотели бы вы изменить, улучшить что-то?

#### 4. Итоговая оценка уровня функционирования семьи по каждому занятию

Специалисты поясняют, что каждая встреча была посвящена определенной теме, которая отвечает за важный фактор в жизни семьи. Затем, кратко комментируют по каждому фактору особенности, сильные стороны и проблемы семьи на начало обсуждения каждой темы. И совместно с семьей определяют, есть ли какая-то динамика изменений, отмечая это на графике разными цветами линий.



~~Начало работы~~ — Завершение работы —

#### 5. Обсуждение правил заполнения семейного планера

Инструкция для семьи:

«Как пользоваться планером? Очень просто! Самое главное — его заполнить и повесить его на видное место!

Вы можете придумать обозначения для важных событий. Например:

Воздушный шарик - для дней рождения,

Флажок - для мероприятий, которые нельзя пропустить,

Машинка - для путешествий.

Можно разными цветами обозначить всех членов семьи и подписать: что, у кого и когда происходит.

Подумайте, как вам удобнее выделить задания по дому для домочадцев.

Разрисуйте окошки, когда вы хотите взять личный выходной для себя. Это хорошая традиция — заранее предупреждать о необходимом вам отдыхе.

Планирование помогает избежать лишней нагрузки, увидеть ваши «зоны высокого напряжения» и заранее подумать о необходимых ресурсах для их преодоления.

Пусть планируется с удовольствием и получается задуманное!

## 6. Подведение итогов работы по программе

Оценить уровень удовлетворенности от участия в программе участникам предлагается следующим образом:

«В рабочей тетради перед вами изображена мишень. Сейчас вам нужно оценить свой уровень удовлетворенности от участия в программе «Семейный навигатор». Оценить нужно будет по 4 критериям: удовлетворенность содержанием программы, собой, своей семьей и ведущими программы. Чем ближе к центру мишени вы ставите точку, тем более высокая оценка».



### Вопросы ведущих в обратной связи по итогам реализации программы:

- Изменились ли ваши представления о семье, семейных правилах, традициях?
- Что оказалось наиболее полезным для вашей семьи?
- Как участие в программе повлияло на вашу жизнь?
- Каким образом вы планируете внедрить в жизнь полученный на занятиях опыт?
- Что хотите сказать друг другу после участия в программе?

Нам очень важно знать ваше мнение об участии в программе, напишите, пожалуйста, свой отзыв в «Путеводителе семьи» или на отдельном листе.

### 3. ИСПОЛЬЗУЕМАЯ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

#### 4.

1. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология. – М.: Наука, 1980. – 125 с.
2. Брушлинский А.В. Субъект: мышление, учение, воображение. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО Модэк, 1996. – 392 с.
3. Брушлинский, А.В. Проблемы психологии субъекта. /А.В. Брушлинский. – М: Институт психологии РАН. - 1994. – 109 с.
4. Волкова Е. Н. Субъектность как деятельное отношение к самому себе, к другим людям и миру // Мир психологии. – 2005. – № 3. – С. 33-39
5. Каленов, А. А. К вопросу понимания субъектности и ее структуры в научных исследованиях // Образование и воспитание. – 2017. – №1. – С. 3-7.
6. Ленглер О.А. Субъектность человека: психолого-педагогические основы// Молодой ученый. – 2012. – №11(46). – С. 440-442.
7. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Смысл, 2004. – 352 с.
8. Овчарова, Л. Профиль российской бедности / Л. Овчарова // Население и общество. Информ. бюллетень Центра демографии и экологии человека Института демографии и экологии человека Института народохозяйственного прогнозирования РАН. 2005 № 89.
9. Олифинович Н.И., Велента Т.Ф., Зинкевич-Куземкина Т.А. Терапия семейных систем. – М.: Речь. – 2012. – 570 с.
10. Осницкий А.К. Проблемы исследования субъектной активности// Вопросы психологии. – 1996. – №1. – С. 5-9.
11. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности. – Ростов-на-Дону: Ява, 1996.-332 с.
12. Оценка и коррекция проблем психологического благополучия детей и семьи: Практические рекомендации для психологов, социальных педагогов и других специалистов, работающих с семьей и детьми. / Сафронова М.В., Варшал А.В. – Новосибирск, 2017 – 40 с.
13. Практическая тетрадь к дистанционному курсу «Семейный университет» / Национальный институт защиты детства. – 60 с.
14. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе / Учебное пособие для вузов. – М.: Школьная Пресса, 2000. – 416 с.
15. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2015.-389 с.

16. Совостьянова Е.Б. Как организовать помощь кризисным семьям в сельской местности: Опыт Курской областной организации Центр «Милосердие». – М. Лепта Книга, 2013. – 160 с.
17. Сафронова М.В., Осьмук Л. А. Технологии социальной работы: методика оценки риска семейного неблагополучия / учебно-методическое пособие . – Новосибирск, 2011 – 96 с.
18. Слободская, Е.Р. Социальные и семейные факторы психического здоровья детей и подростков / Слободская Е.Р., Ахметова О.А., Кузнецова В.Б., Рябиченко Т.И. // Психиатрия. 2008 № 1. С. 16-23.
19. Слободчиков В.И. Основные ступени развития субъектности человека. – М.: Школьная Пресса, 2000. – С. 212-385.
20. Слободчиков В.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности. – М.: Школа-Пресс, 1995. – 384с.
21. Стахнева Л.А. Понимание субъекта и субъектности// Ученые записки Орловского государственного университета. – 2010. – №1. – С. 345.
22. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. // Н.П.Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Майнулов – М: Изд-во Института Психотерапии. - 2002. - С.54-55.

Оценка уровня функционирования семьи

1. Семейная история		
Нормальное функционирование семьи	Наличие проблем в функционировании семьи	Значительные нарушения в функционировании семьи
<p>Члены семьи проявляют уважение и интерес к своей семейной истории</p> <p>Предпринимают попытки к осознанию, исследованию, трансформации семейных мифов, сценариев, стереотипов</p>	<p>Семейные послания, установки предыдущих поколений принимаются на веру, никак критически не осмысливаются</p>	<p>Проблемы в семье существуют и передаются «по наследству» в течение жизни нескольких поколений</p> <p>Функционирование семьи управляется семейными мифами, которые носят деструктивный характер</p>
2. Жизненное пространство семьи		
Нормальное функционирование семьи	Наличие проблем в функционировании семьи	Значительные нарушения в функционировании семьи
<p>Семья проживает в благоустроенном жилье</p> <p>В доме поддерживается порядок и чистота</p> <p>У каждого из членов семьи, в том числе детей, есть свое личное пространство</p> <p>Дома для детей создана безопасная и развивающая среда</p> <p>Жизненное пространство семьи имеет четкие границы</p>	<p>Жилье нуждается в ремонте, есть угрозы здоровью и безопасности детей</p> <p>В доме нет порядка, уборка проводится от случая к случаю</p> <p>Пространство каждого из членов семьи не определено, характерна скученность</p> <p>Границы семьи не определены, дома часто могут находиться чужие люди, а дети - проводить большую часть времени на улице</p>	<p>Бытовые условия характеризуются наличием опасностей, которые могут стать причиной травм и заболеваний детей</p> <p>Семейных границ не существует, родители не отсеивают приходящих в дом. В семью допущены люди, связанные с криминальной средой</p>
3. Организация жизни семьи		
Нормальное функционирование семьи	Наличие проблем в функционировании семьи	Значительные нарушения в функционировании семьи
<p>Члены семьи умеют распределять время и устанавливать приоритеты в своей деятельности</p> <p>Режим дня семьи выстроен в соответствии с возрастными потребностями детей</p> <p>Правила, установленные в семье ясны и понятны, об-</p>	<p>Члены семьи испытывают затруднения в том, чтобы распределять время и устанавливать приоритеты в своей деятельности</p> <p>Режим дня семьи строится в соответствии с личными особенностями, образом жизни родителей</p>	<p>Неумение планировать будущее, короткая временная перспектива</p> <p>В семье царит атмосфера хаоса, что способствует незащищенности детей</p> <p>Семейные правила отсутствуют совсем</p>

<p>суждаются и пересматриваются при необходимости</p> <p>У каждого члена семьи есть свои обязанности, в некоторых случаях члены семьи могут выполнять обязанности друг друга</p>	<p>Правила, установленные в семье, неясны и противоречивы</p> <p>Домашние обязанности не распределены между членами семьи, не понятно, кто за что отвечает</p> <p>Родители часто пытаются поручить детям больше обязанностей, чем это соответствует их уровню развития</p>	<p>Домашними обязанностями пренебрегают</p> <p>Родители отказываются от функций и ролей, предписанных им в семье</p> <p>Инверсия семейных ролей: родители ожидают, что дети будут вести себя как взрослые и обязаны удовлетворять родительские нужды, рассматривают ребенка как равню</p>
--	--	---

#### 4. Финансовая грамотность и уровень дохода семьи

Нормальное функционирование семьи	Наличие проблем в функционировании семьи	Значительные нарушения в функционировании семьи
<p>Семья находится на самообеспечении</p> <p>Доходы покрывают нужды и потребности членов семьи</p> <p>Оплата коммунальных платежей, питания детей в школе, родительская плата за детский сад вносятся вовремя</p> <p>Долги, кредитные платежи держатся под контролем и могут быть погашены при необходимости</p>	<p>Доходы семьи нерегулярны</p> <p>Семья с трудом находит средства / бывают перебои в том, чтобы оплачивать коммунальные услуги, питание детей в школе, услуги детского сада</p> <p>У семьи есть /бывают долги, в том числе задолженность по кредитным платежам</p>	<p>Семья в постоянном кризисе из-за недостатка денег</p> <p>Семья имеет достаточный доход, но он не покрывает потребности ее членов, т.к. деньги тратятся спонтанно, не на необходимые покупки и /или на алкоголь, наркотики, азартные игры</p> <p>У семьи недостаточный доход, чтобы покрыть основные нужды, в т.ч. питание, коммунальные платежи, оплату лечения</p>

#### 5. Здоровье и образ жизни

Нормальное функционирование семьи	Наличие проблем в функционировании семьи	Значительные нарушения в функционировании семьи
<p>Члены семьи ведут активный здоровый образ жизни</p> <p>У родителей высокий уровень ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей</p> <p>В семье принято заниматься спортом, в том числе совместно</p> <p>В семье организовано здоровое питание</p> <p>У родителей нет опыта</p>	<p>У родителей низкий уровень ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей</p> <p>Принятие родителями алкоголя / наркотиков периодически «выключает» родителей из семьи, в результате чего они становятся неспособными ухаживать за детьми</p>	<p>У родителя есть отставание/ухудшение здоровья, в результате которого забота о ребенке неадекватна</p> <p>Родители постоянно или неконтролируемо принимают алкоголь / наркотики, вследствие чего отсутствует адекватный уход за ребенком</p>

алкоголизации и приема наркотиков		
<b>6. Личностное развитие</b>		
<b>Нормальное функционирование семьи</b>	<b>Наличие проблем в функционировании семьи</b>	<b>Значительные нарушения в функционировании семьи</b>
<p>У членов семьи адекватная самооценка</p> <p>Развита способность к целеполаганию и рефлексии, свободе выбора и ответственности за него</p> <p>Высокий уровень самоконтроля и личной ответственности за предпринимаемые действия</p> <p>Личностная организованность и верность своим решения</p>	<p>Самоценка членов семьи нуждается в укреплении и развитии</p> <p>Использование неконструктивных копинг-стратегий</p> <p>Снижение навыков самопознания и саморазвития</p> <p>Низкий уровень самостоятельности в принятии решений</p> <p>Низкая толерантность к трудностям</p>	<p>Выученная беспомощность, отсутствие положительного опыта решения проблем самостоятельно</p> <p>Отсутствие потребности в саморазвитии</p> <p>Легко отказываются от своих решений,</p> <p>Отсутствие готовности признавать свои ошибки</p> <p>Склонность к фатализму и пассивности</p>
<b>7. Умение общаться</b>		
<b>Нормальное функционирование семьи</b>	<b>Наличие проблем в функционировании семьи</b>	<b>Значительные нарушения в функционировании семьи</b>
<p>Достаточно высокий уровень распознавания эмоций и регулирования эмоционального состояния</p> <p>Испытывают удовольствие от общения друг с другом, возможности установить доверительные отношения</p> <p>Проявляют эмпатию, в отношении других: осознают и понимают чувства и нужды других членов семьи</p> <p>Члены семьи демонстрируют постоянство и сильную привязанность друг к другу</p> <p>Коллективно и конструктивно обсуждают и совместно работают над решением проблем</p>	<p>Нарушение навыков распознавания эмоций и регулирования эмоционального состояния</p> <p>Недостаточные навыки межличностного общения, снятия стресса, разрешения конфликтных ситуаций</p> <p>В стрессовой ситуации члены семьи часто используют вербальные эмоциональные методы общения, ругаются, применяя бранные слова</p> <p>Отношения между членами семьи не отличаются постоянством и поддержкой друг друга</p> <p>Присутствует нечувствительность к окружающим, эгоистичность, не всегда учитываются интересы других членов семьи</p>	<p>Родители неспособны справиться с эмоциональным напряжением без агрессии</p> <p>Не могут эмоционально мобилизоваться при столкновении с проблемами или стрессом</p> <p>Общение в семье носит фрагментарный характер и часто непродуктивно</p> <p>Члены семьи не формируют близкие отношения, но способны развивать и поддерживать нерегулярные социальные связи</p> <p>Семья не являет собой источник поддержки и помощи для своих членов</p>

<b>8. Воспитание детей</b>		
Нормальное функционирование семьи	Наличие проблем в функционировании семьи	Значительные нарушения в функционировании семьи
<p>Родители знают про актуальные потребности детей, способны и умеют адекватно их удовлетворять</p> <p>Используют ненасильственные методы и приемы воспитания, в том числе дисциплинирования детей</p> <p>Поддерживает хороший уровень эмоционального контроля во время проведения воспитательных действий</p> <p>Критически относятся к своему поведению, ищут способы повышения родительской компетентности</p>	<p>Родители знают о потребностях детей, но в стрессовом состоянии игнорируют их</p> <p>В стрессовом состоянии теряют самоконтроль во время воспитательных действий</p> <p>Могут знать различные дисциплинарные стратегии, но не способны эффективно их использовать</p> <p>Родители способны мотивироваться и вовлекаться в сотрудничество со специалистами</p>	<p>Родители неправильно оценивают возможности ребенка, не считается с его основными потребностями</p> <p>Постоянно теряют эмоциональный контроль, что выражается в чрезмерном физическом воздействии, резкой брани</p> <p>Негативно оценивают способности ребенка, легко применяют физические наказания</p> <p>Отвергают детей или не способны ответить на потребности детей в любви и заботе</p> <p>Уверены в правоте своих действий, критики своего поведения часто нет</p>
<b>9. Семейные традиции</b>		
Нормальное функционирование семьи	Наличие проблем в функционировании семьи	Значительные нарушения в функционировании семьи
<p>Родители вовлекают детей в совместную деятельность и другие виды взаимодействия</p> <p>Родители умеют организовать совместный развивающий досуг с детьми</p> <p>Члены семьи часто и с удовольствием проводят время вместе</p> <p>В семье есть традиция совместного приема пищи с обсуждением волнующих вопросов каждого</p>	<p>Родители неохотно вовлекают детей в совместную деятельность / испытывают трудности в том, чтобы ее организовать</p> <p>Родители не стремятся научиться организовывать совместный развивающий досуг с детьми</p>	<p>Родители не стремятся провести свободное время со своими детьми, не умеют его организовать и спланировать</p> <p>Родители часто вовлекают других лиц (бабушек, дедушек, соседей и т.д.) в воспитание детей, присмотр и уход за ними на длительное время и постоянной основе</p> <p>Жизнь семьи протекает хаотично, родителями не предпринимаются попытки ее упорядочить и спланировать</p>