

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ
РЕГИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА
СЛУЖБА ПОМОЩИ
«ЖИЗНЬ БЕЗ ГРАНИЦ»



Данное издание не предназначено для коммерческого использования, распространяется бесплатно в рамках проекта "Служба помощи «Жизнь без границ»" с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

Составитель: О.А. Лоза, М.А. Ефимова – Нижний Новгород:
Благотворительный фонд «Жизнь без границ», 2020-2021. 67 с., тираж 300 экз.

ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ РЕГИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА СЛУЖБА ПОМОЩИ «ЖИЗНЬ БЕЗ ГРАНИЦ»

Материал будет
полезен:

- педагогам;
- социальным педагогам;
- психологам;
- воспитателям;
- помощникам воспитателей;
- педагогам дополнительного образования;
- специалистам по социальной работе;
- специалистам КДНиЗП, ПДН;
- методистам;
- логопедам и дефектологам;
- медицинским работникам;
- и др.

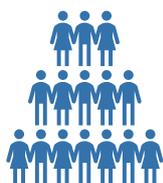
Вы держите в руках результат практической работы команды специалистов благотворительного фонда «Жизнь без границ» Нижегородской области – теоретические и практические наработки реализации проекта «Служба помощи «Жизнь без границ»», в котором приняли участие семьи, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации в период пандемии.

Методическое пособие будет полезно всем, кто занимается воспитанием и развитием детей. Совместно с кратким изложением результатов реализации проекта в пособии представлены конкретные методы и инструменты для работы с семьей. Команда проекта надеется, что смогли предложить именно тот материал, который поможет создать вам подобную программу или внести изменения в работу учреждений вашего города и, возможно, изменить отношение к собственным детям, лучше их понимать и наладить отношения в семье.

Новые идеи, подходы, технологии работы с семьей, с родителями и детьми приходят в жизнь через исполнение социальных проектов, оказывающих комплексную адресную помощь семьям с несовершеннолетними.

Проект «Служба помощи» –

это комплекс технологий, форм и методов работы, которые может внедрить в свою практику любое учреждение, осуществляющее работу с семьями, попавшими в трудную жизненную ситуацию. Мы постарались описать этапы его реализации простыми и понятными словами.



Важно собрать в учреждении постоянную слаженную команду специалистов, которая будет руководить процессом ведения проекта или его частей, поскольку процесс изменений внутри семьи достаточно сложный и многоэтапный.

Проект «Служба помощи» – это результат командной работы специалистов фонда, государственных учреждений, коллег из других фондов.

Специалисты благотворительного фонда «Жизнь без границ» готовы проводить выездные тренинги, семинары по тематикам, обозначенным в методическом пособии. Возможности и варианты взаимодействия предлагаем обсудить с нами по электронной почте: <https://nastavnik52.ru>

Нормальная жизнь для ребенка – это жизнь в семье. Такое гуманистическое представление отражено в Конституции и Семейном кодексе Российской Федерации. Семья представляет собой систему, это неотъемлемая часть общества, которая способствует формированию гармоничной личности. Здесь мы получаем все необходимое, чтобы вступить во взрослую жизнь полноценным человеком. Семья – естественная среда для жизни ребенка. В норме это безопасное место, обеспечивающее выживание и благополучие растущему человеку, закрывающее необходимые его потребности.



В «Конвенции о правах ребенка» закреплено, что родители или другие лица, воспитывающие ребенка, несут основную ответственность за обеспечение в пределах своих способностей и финансовых возможностей условий жизни, необходимых для развития ребенка. Чрезвычайно важно обеспечение равновесия между правами ребенка как личности и воспитательной и защитной ролью его семьи.

Кризисные семьи -

это семьи, переживающие внешний или Внутренний кризис (изменение состава семьи, взросление детей, развод, болезнь, смерть кого-либо из членов семьи, утрата работы, жилья, документов, средств к существованию и т. д.), вследствие чего потребности, интересы и права детей могут быть нарушены. Кризис оказывает влияние на всех членов семьи и может затронуть в значительной степени различные сферы личностей – мотивационную, волевою, познавательную, органическую и социальную, что влечет за собой дальнейшее изменение жизни каждого члена семьи.

Особенность детской психики заключается в том, что ребенок не может преодолеть последствия негативных событий своей жизни без участия взрослого, которому он может доверять. Именно поэтому так необходимо оказывать помощь всем членам семьи для стабилизации кризисной ситуации.



Специалисты и члены семьи должны владеть пятью базовыми компетенциями (принципами), что позволит компенсировать последствия негативного опыта детей. Эти принципы помогают понимать друг друга специалистами и родителями при взаимодействии друг с другом.

ПРАКТИКИ РЕАЛИЗАЦИИ

Для успешной реализации проекта важно выстраивать свою деятельность в соответствии с базовыми принципами помощи детям. Эти принципы ложатся в основу любого проекта или программы.

- 1 Обеспечение защиты и безопасности детей;
- 2 Удовлетворение потребностей в развитии, преодоление задержек в развитии;
- 3 Поддержание и налаживание внутрисемейных связей;
- 4 Создание для семьи безопасной среды;
- 5 Работа в мультидисциплинарной команде.

Эти принципы являются фундаментом изменений в кризисной семейной системе. Ни один из них не может быть исключен из работы специалистов. Успешная реализация принципов гарантирует своевременную, адекватную, профессиональную помощь семьям при совместной продуманной работе руководителей и специалистов органов законодательной и исполнительной власти, средств массовой информации, различных ведомств, организаций, учреждений всех форм собственности.

Эти принципы необходимо соблюдать при воспитании детей в любой семье.



ПРИНЦИП 1

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАЩИТЫ И БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ

Включает в себя исключительное право ребенка:

- на правовую защиту его интересов, предусмотренных государством;
- защиту его от жестокости и насилия не только в своей семье, но и в том месте, где он находится, если не может жить в кровной семье;
- безопасное пространство и место проживания, охрану здоровья, образование;
- защиту от психологического насилия, собственную индивидуальность и защиту того, что делает его индивидуальностью;
- установление отношений с теми, кто играет важную роль в его жизни, в том числе связи, которые у него были в прошлой жизни и дороги ему в настоящем;
- прочную и стабильную семью, будь то кровная или новая семья, или семья, которую он сможет создать в будущем, имея о ней представления;
- доверительные и продолжительные отношения со взрослыми, которые его окружают;
- необходимую подготовку к самостоятельной жизни и несению в будущем родительских обязанностей, созданию здоровой семьи и жизни в обществе.



ПРИНЦИП 2

УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ В РАЗВИТИИ И ПРЕОДОЛЕНИЕ ЗАДЕРЖЕК В РАЗВИТИИ

Реализация принципа рассматривает не столько возрастные уровни ребенка и обязательства специалистов любым способом дотянуть воспитанника до нормы, сколько необходимость учитывать влияние на развитие детей негативного жизненного опыта: физическое и психологическое насилие, неудовлетворение и пренебрежение потребностями в участии и заботе, индивидуальными особенностями развития и другой травматический опыт.

Не учитывание специалистами особенностей развития и воспитания детей в негативных условиях приводит к разрушительным последствиям как для ребенка (задержка умственного и эмоционального развития, высокий уровень агрессии,

недоверие к окружающему миру, усиление тревоги и страха и т. п.), так и для специалиста (профессиональное выгорание, разрушение здоровья).



ПРИНЦИП 3

ПОДДЕРЖАНИЕ И НАЛАЖИВАНИЕ ВНУТРИСЕМЕЙНЫХ СВЯЗЕЙ

Эта область работы очень ярко эмоционально окрашена, с чем связаны ряд трудностей, в основе понимания или непонимания лежат собственные житейские, моральные и этические представления. Этому не учат ни в одном учебном заведении.

Основами реализации этого принципа являются:

- уважительное отношение ко всем членам семьи, к предметам, вещам, которые в личном пользовании каждого члена семьи;
- организация мероприятий, направленных на сплочение не только членов семьи, но и всех семей между собой – участников проекта;
- возможность для членов семьи забирать и хранить вещи, сделанные своими руками на творческих мастерских в рамках проекта;
- сбор и осознанное восприятие членами семьи информации о родственниках, разговоры о прошлом, поощрение рассказывать о семье, близком сообществе, увлечениях, хобби;
- помощь членам семьи в осознании и понимании изменений в их жизни: переезды, важные события;
- фотографирование членов семьи и запись ключевых событий жизни во время проживания кризисного периода, что способствует большему осознанию происходящего и поиску выхода из кризисной ситуации;
- понимание ценности ключевых событий жизни прошлого членов семьи, независимо от того, насколько значимыми они кажутся специалистам.

Этот принцип нечасто используется в работе специалистов и родителей, хотя является важным для удовлетворения потребности ребенка в личностной, культурной самоидентификации и повышении его самооценки.

Отношения с близкими людьми чрезвычайно важны, они создают чувство принадлежности семье, обществу, культуре, а чувство принадлежности, в свою очередь, формирует чувство безопасности и стабильности, что ведет к целостности личности.



ПРИНЦИП 4

СОЗДАНИЕ ДЛЯ СЕМЬИ ПОСТОЯННОЙ БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЫ

Рассматривая этот принцип, необходимо буквально понимать суть каждого слова.

«Создание» – возможности и перспективы для членов семьи с негативным опытом прошлой жизни.

«Семьи» – значимые взрослые, которые знают твое прошлое, верят в твое будущее и принимают тебя таким, какой ты есть сегодня. Они – защита и опора.

«Постоянной» – стабильность в делах, правилах взаимодействия, отношениях. Речь идет о постоянных долгосрочных отношениях с людьми, изъявившими готовность посвятить всю свою жизнь воспитанию ребенка. Наличие таких отношений формирует у него ощущения принадлежности и стабильности.

«Безопасной» – безопасность тела, внутреннего мира, мыслей, чувств, окружения, понятность происходящего, возможность собственного индивидуального права на развитие, отсутствие насилия в делах и мыслях.

«Среды» – это ресурсы и сообщество, которое должно участвовать в соблюдении этого принципа осознанно.

Независимо от места пребывания ребенка - нужно реализовывать этот принцип, создавать условия детям, для того чтобы у них сформировалось устойчивое чувство стабильности, предсказуемости и понимание своего места в мире.



ПРИНЦИП 5

РАБОТА В МУЛЬТИДИСЦИПЛИНАРНОЙ КОМАНДЕ

Это работа в качестве члена команды профессионалов.

Для эффективности решения задач необходимо объединение усилий всех специалистов, направленных на достижение общей цели.

У команды должны быть:

- общие цели, задачи, ценности;

- желание вовлечь членов семьи в работу команды в качестве ее полноценных участников;
- решительность для изменения целей и задач, замены членов команды, внесения изменений в планы, принятые решения;
- функции и роли на основании опыта, знаний и умений;
- знания, умения, намерения достичь цели и решить задачи;
- способность принятия решения и планирования действий для достижения целей и решения задач на основе взаимной договоренности;
- способность оценивать степень достижения целей и возможности решения задач;
- способы разрешения конфликтных ситуаций;
- лидер, способный принимать решения и отвечать за результаты работы своей команды.

Мультидисциплинарная команда создается по принципу практического взаимодействия между её специалистами для быстрого и эффективного решения проблем благополучателей. В команде специалистов каждый участник выполняет свою определенную роль.

В состав команды могут входить различные специалисты: кейс – менеджер, социальный работник, юрист, психолог и другие специалисты, необходимые для оказания услуг данной семье, например, врач психиатр или нарколог, арт-терапевт.

РАЗВИТИЕ ПО ШЕСТИ ЗОНАМ

Знание особенностей и этапов развития человека является важнейшим условием понимания процессов, происходящих с людьми. При наличии всех необходимых условий дети своевременно переходит с одного этапа развития на другой. Нужно помнить, что существуют факторы, оказывающие отрицательное воздействие на процесс развития, ведут к отставанию в развитии.

Развитие человека зависит от сочетания генетических и факторов окружающей среды. По генетике передаются темперамент, важнейшие черты человека, определяющие его внешность, умственные способности, состояние здоровья. Значимую роль играет и окружающая среда. Развитие идет поэтапно, и, прежде чем перейти к следующему этапу, человек должен освоить данный этап, научиться решать все задачи, стоящие перед ним на текущем этапе. Например, прежде чем научиться самостоятельно сидеть, ребенок должен научиться держать голову.

Темпы развития индивидуальны, но приходится сталкиваться со случаями, когда ребенок явно отстает в развитии. Зная и понимая, что именно ребенок должен уметь в том или ином возрасте и что может помешать ему овладеть этими умениями, специалисты смогут лучше удовлетворить его потребности в плане развития и свести к минимуму отставания в этой области.

Существует пять зон развития человека (шестая – сексуальная, составляющая физического), которые мы можем определить и по которым можем наблюдать, как ребенок становится взрослым.

Специалист, родитель, прежде чем делать вывод по определению фактического уровня развития ребенка, должен изучить возрастные психологические и педагогические потребности и уровни нормы развития ребенка по годам. Иначе ошибки неизбежны, что может привести к заниженной / завышенной оценке возможностей ребенка, провалу планируемой работы.

Важно опираться на схему для выстраивания своей коррекционной работы с конкретным ребенком или семьей.

1. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ:

Включает антропометрические данные (рост и изменение тела). Сюда входят как внешние проявления, например, динамика роста и веса, так и внутренние: изменения костей и мышц, желез, мозга и органов чувств.

– динамический процесс роста и биологического созревания ребенка в определенном периоде взросления;

– выносливость, сила, ловкость, гибкость, быстрота, осанка, состав тела, вес, рост, развитие органов и систем организма и т. п.

2. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ:

Включает психические процессы, имеющие отношение к мышлению и решению проблем. Охватывает изменения, происходящие в восприятии, памяти, рассуждении, творческом воображении и речи. Формирование познавательных действий, становление сознания. Развитие воображения и творческой активности. Формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, их свойствах и отношениях объектов окружающего мира.

- организация систематической познавательной деятельности;
- активное отношение к окружающему миру явлений;
- способность к цифровым операциям;
- формирование словарного запаса;
- умение доносить информацию;
- способность к рассуждениям;
- способность выделять в явлениях и фактах существенные стороны и взаимосвязи;
- активное усвоение и творческое применение знаний в жизни;
- умение отличить существенное от несущественного;
- умение самостоятельно «добывать» знания.

3. СОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ – ПРАВИЛА И НОРМЫ ЖИЗНИ В ОБЩЕСТВЕ:

Включает развитие межличностных отношений: социальные умения и навыки устанавливать и поддерживать контакты с социумом, действовать в команде, правильно строить отношения с другими людьми, проявлять уважение к сверстникам и взрослым, разрешать возникающие конфликты. Важную роль играет социальная адаптация, то есть активное приспособление к условиям социальной среды.

- играть, общаться, мириться, помогать;
- желание и умение действовать совместно со взрослыми и сверстниками;
- инициатива в общении, открытость при взаимодействии;
- контроль действий, поведения и эмоций, ориентировка на действия окружающих, а не только на свои действия;
- признание правил и норм общения и деятельности, избегание конфликтов и т. п.

4. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ:

Охватывает особенности идентификации и понимания личностью эмоций, обуславливающие специфику обработки эмоциональной информации и эмоционального реагирования в различных социальных контекстах. Сюда можно отнести такие составляющие, как эмоциональная привязанность, сила, контроль и регуляция эмоций, эмоциональное общение с окружающими людьми, способы действий как с другими, так и со своими чувствами и желаниями, осознание собственных эмоциональных состояний (их название, принятие и поддержка со стороны взрослых).

- узнавать, понимать и контролировать свои чувства и эмоции;
- понимание чувств другого человека;
- уравновешенность, уверенность, спокойствие, управление реакциями, уступчивость, неконфликтность, сдержанность;
- понимание уровня общения, переключаемость, эмоциональная открытость и т. п.

5. НРАВСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ:

Под формированием духовно-нравственного становления личности следует понимать нравственные чувства (совесть, долг, вера, ответственность, гражданственность, патриотизм), нравственный облик (терпение, милосердие, великодушие), нравственную позицию (способность различения добра и зла, проявление самоотверженной любви, готовность к преодолению жизненных испытаний), нравственное поведение (готовность служения людям и Отечеству, проявление духовной рассудительности, послушания, доброй воли).

- ценностное отношение к жизни, чувство долга и справедливости, ответственность, наличие качеств, способных придать высокий смысл делам, мыслям, поступкам;
- способность определять, что хорошо и что плохо, действовать в согласии с убеждениями;
- способность отличать добро от зла, поступать в соответствии с ценностями и убеждениями, принятыми в социуме и т. п.

6. СЕКСУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ:

Включает становление и динамику сексуальности, которая формирует половое самосознание, стереотипы полоролевого поведения и психосексуальную ориентацию. Сюда входит осознание индивидом своей принадлежности к тому или иному полу, внутреннее восприятие себя как индивида определенного пола. Под полоролевым поведением понимают публичное выражение половой идентичности, определяющей принадлежность к тому или иному полу в глазах окружающих.

- знания в соответствии с возрастом об особенностях полового развития;
- осознание своей принадлежности к тому или иному полу, внутреннее восприятие себя как индивида определенного пола;
- скромность, стыдливость;
- здоровый игровой исследовательский интерес;
- проявления влюбленности;
- адекватная реакция, отношение к ситуации, кино, литературе и т. п.

ВОЗРАСТНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

Дети 3–7 лет: роль взрослого – **ВОСПИТАТЕЛЬ**

- потребность обучения;
- потребность иметь свою собственность;
- потребность в самостоятельности;
- потребность в различении, оценивании, что такое хорошо, что такое плохо (закладываются морально-нравственные ценности);
- потребность в друзьях (закладываются азы умения дружить);
- потребность в общении со взрослыми

Дети 8–10 лет: роль взрослого – **УЧИТЕЛЬ**

- потребность обучения;
- потребность причастности к группе сверстников;
- потребность в коллективной деятельности и играх;
- потребность в расширении кругозора, удовлетворении любопытства;
- применение морально- нравственных ценностей к окружающей среде и событиям;
- потребность в дружеском общении

Дети 11–13 лет: роль взрослого – **НАСТАВНИК**

- потребность быть принятым группой сверстников;

- потребность в коллективных действиях и играх, формирование навыков сотрудничества;
- потребность в создании кумиров, идеалов для подражания;
- потребность иметь заработок, карманные деньги;
- стремление к деятельности на свежем воздухе, подвижным играм;
- потребность заниматься своей внешностью;
- потребность в самопознании (увлечение самодиагностикой, самоанализом);
- проявляется интерес к противоположному полу

Дети 14–18 лет: роль взрослого – ДРУГ

- потребность в зарплате;
- потребность во взаимодействии с противоположным полом;
- потребность в формировании мировоззрения;
- поиск идейных наставников (опасность принятия чужих идей за свои, угроза попадания в различные секты, группировки);
- потребность в самопознании, самоопределении, поиске своего места среди других;
- забота о собственной внешности, поиск имиджа;
- потребность в сопричастности и принятии группой сверстников;
- отработка навыков общения, взаимодействия, сотрудничества с другими

Оценка потребностей ребенка в семье



“Если не создать ребенку адекватных форм реализации его возрастных потребностей, то эти потребности не исчезают, а ищут новые формы своей реализации, не исключая и асоциальных”
И. Д. Бех

В рамках проекта были привлечены следующие специалисты:

- куратор проекта (кейс-менеджер),
- специалист по работе с семьей (кейс-менеджер),
- арт-терапевт,
- психолог-консультант, телесно-ориентированный, терапевт.

Чтобы был сформирован единый понятийный аппарат и общий подход к работе у специалистов, работающих над проектом, была выбрана программа «Кейс-менеджмент» - технология ведения случая.

Кейс-менеджмент (с англ. «case» - случай, «management» - управление) –

Адресное, непрерывное и систематическое сопровождение несовершеннолетнего/ семьи, дает возможность в оптимальные сроки с минимальными затратами определить и дать оценку необходимыми и имеющимся ресурсам, выбрать стратегию работы и методы ее осуществления.

это организация работы «вокруг» проблемы клиента, позволяющая комплексно использовать ресурсы терапевтического пространства на уровне местного сообщества и объединить усилия всех организаций и служб, стоящих на защите прав несовершеннолетних из семей, находящихся в социально опасном положении или трудной жизненной ситуации.

Кейс-менеджмент представляет собой динамичный, хорошо скоординированный, целенаправленный и гибкий комплексный подход. Он дает возможность получения всего комплекса услуг, имеющихся в окружении клиента, которые могут быть направлены на удовлетворение его потребностей. Кейс-менеджмент является инструментом для вмешательства, цель которого уменьшить риск повторного возникновения социально-психологических трудностей путем последовательного планирования, и реализации действий.

Центральной фигурой в этой работе является кейс-менеджер.

Кейс-менеджмент является наиболее эффективной моделью осуществления социально-психологического сопровождения несовершеннолетних/семей, находящихся в социально опасном положении или трудной жизненной ситуации.

Цель кейс-менеджмента: организация и осуществление непрерывного процесса социально-психологического сопровождения несовершеннолетних/семей, находящихся в социально опасном положении или трудной жизненной ситуации.

Основанием для начала работы кейс-менеджера является наличие случая угрожающей ситуации жизни и здоровья несовершеннолетнего, несоблюдения его прав и условий жизнедеятельности.

Объектом кейс-менеджмента является несовершеннолетний/семья.

Показание к работе кейс-менеджера:

- признаки социально-психологической дезадаптации у несовершеннолетнего;
- признаки наличия физического насилия по отношению к несовершеннолетнему;
- делинквентное и девиантное поведение несовершеннолетнего;
- зависимость несовершеннолетнего от ПАВ;
- наличие зависимых/созависимых членов семьи;
- наличие признаков аутодеструктивного поведения несовершеннолетнего;
- наличие признаков суицидальной опасности - деструктивные способы самореализации;
- несоблюдение прав несовершеннолетнего со стороны его законных представителей (родители, опекуны, попечители);
- конфликтные взаимоотношения несовершеннолетнего в микросоциуме;
- социально-опасная или трудная жизненная ситуация, в которой находится несовершеннолетний и его семья;
- другие показания, являющиеся основанием для начала работы кейс-менеджера.

Процесс кейс-менеджмента направлен на продвижение и поддержку независимости несовершеннолетнего/семьи и их самостоятельного функционирования.

Кейс-менеджмент предполагает согласие и активное участие несовершеннолетнего/семьи в принятии решений, что также обеспечивает право клиентов на конфиденциальность, самоопределение, уважение и достоинство, отсутствие дискриминации, получение безоценочного принятия, компетентного в этических вопросах сотрудника, качественных услуг кейс-менеджмента.

В рамках данного подхода психологи, социальные работники и другие специалисты занимаются своими привычными функциональными обязанностями, а за организационные вопросы командного взаимодействия и контроль движения сопровождаемого человека отвечает выделенный сотрудник — кейс-менеджер. Основная функция этого члена команды — быть связующим звеном между специалистами, подростком и семьей. Кейс-менеджер выясняет особенности случая и проблемной ситуации, оценивает возможности для работы, выявляет готовность подростка и семьи участвовать в совместной работе, может направить подростка или членов его семьи к специалистам, помогает получить максимально полный объем необходимых услуг, а также ведет документацию по случаям. Чтобы успешно выполнять свою деятельность, кейс-менеджер по ведению индивидуального случая должен обладать хорошими коммуникативными навыками и знаниями в области предоставления помощи.

Функции кейс-менеджера:

- организационные/координирующие (управление социальной ситуацией вокруг проблемы несовершеннолетнего/семьи, взаимодействие с субъектами профилактики, привлечение ресурсов социального сервиса);
- консультативные/воспитательные (оказание социально-педагогических услуг);
- терапевтические (оказание социально-психологических услуг);
- контролирующие (отслеживание происходящих изменений в каждом кейсе).

Индивидуальное сопровождение случая (кейс-менеджмент) состоит из этапов:

- 1 Установление контакта, отбор случая
- 2 Оценка
- 3 Планирование, определение целей
- 4 Интервенция – собственно реализация плана, составленного семьей
- 5 Мониторинг/оценка
- 6 Завершение

УСТАНОВЛЕНИЕ КОНТАКТА, ОТБОР СЛУЧАЯ. ПРИЕМ И НАПРАВЛЕНИЕ В ПРОГРАММУ

На первом этапе важно определить целевую аудиторию, с которой начнется работа. Здесь важно четко определить критерии отбора случаев для работы, так как от этого будет зависеть организация работы, подбор команды специалистов, финансовые затраты и т.п. При выборе целевой аудитории очень важно примерно прикинуть, какие ресурсы и услуги могут понадобиться. Например, если предполагается, что специалист (кейс-менеджер) будет работать с подростками, совершившими правонарушения, то должен быть выработан соответствующий алгоритм, включающий в себя имеющиеся ресурсы, будет заключена договоренность с соответствующими специалистами (например, юристами, специалистами системы профилактики и пр.). В случае решения других проблем алгоритм и мультидисциплинарная команда будут другие.

Получив в работу случай, соответствующий определённому алгоритму, кейс-менеджер устанавливает контакт с несовершеннолетним и его семьей. Далее кейс-менеджер проводит процедуру социальной диагностики: выявляет нарушенные зоны в социальной ситуации несовершеннолетнего, определяет, в чем ему и его семье нужна помощь.

Для каждого алгоритма могут быть разработаны специальные формы, содержащие в себе необходимые вопросы.

ОЦЕНКА СИТУАЦИИ СЕМЬИ

Это следующий этап, на котором кейс-менеджер может оценить, какими ресурсами и возможностями обладает семья, какие проблемы и сложности существуют, какова социальная ситуация в этой семье. Для оценки ситуации он использует информацию, полученную в ходе индивидуальной беседы с подростком и его семьей. Для более полной картины можно обратиться к данным от других специалистов, например, психолога в школе, или специалиста из комиссии по делам несовершеннолетних.

ПЛАНИРОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СЕМЬИ

Определение целей. По итогам проведения оценки необходимо сформулировать проблему, определить цели и задачи, на основе которых будет разработан план сопровождения. Эта работа проводится совместно с подростком и его семьей. Планирование проводится на основе приоритетов клиентов. На этом этапе кейс-менеджер начинает работу по разработке индивидуального жизненного плана.

Индивидуальный жизненный план составляется совместно с семьей несовершеннолетнего. Для решения этой задачи можно использовать технологию проведения семейной конференции. В случае, когда это невозможно сделать, можно использовать другие технологии работы с семьей и подростком.

ИНТЕРВЕНЦИЯ

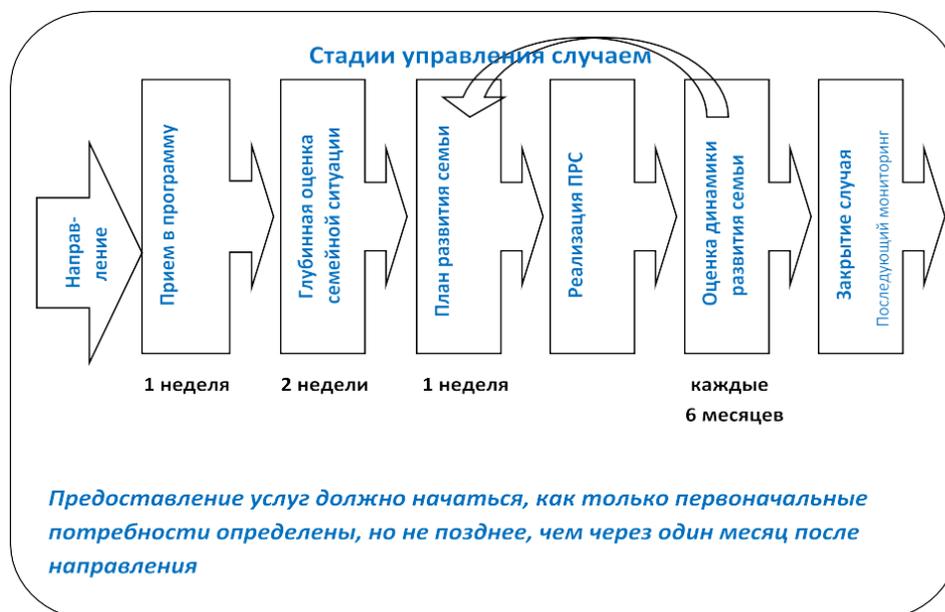
Собственно реализация семьей и подростком составленного плана развития семьи. На этом этапе кейс-менеджер помогает подростку и семье в реализации плана. Он встречается с семьей и подростком, узнает, как идет выполнение плана, какие сложности возникли при реализации. Если в плане указаны те или иные услуги: посещение психолога, нарколога, консультация в службе занятости и другие, то одна их важнейших задач – это координация предоставляемых услуг. Кейс-менеджер, с одной стороны, обеспечивает то, чтобы семья могла быстро и качественно получить необходимую услугу. Для этого он договаривается со специалистами, проводит рабочие встречи с мультидисциплинарной командой, оказывающей помощь в конкретном случае, а с другой стороны, помогает семье делать самостоятельные шаги для получения помощи. Например, если в плане семья написала, что им нужна помощь психолога, кейс-менеджер организовал эту услугу, но семья психолога не посещает. Здесь очень важно выяснить причину и помочь семье преодолеть сложности, которые возникли при получении этой услуги.

МОНИТОРИНГ/ОЦЕНКА ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ

В плане, составленном несовершеннолетним совместно с семьей на этапе планирования, были сформулированы цели и задачи, которые должны быть решены. Кейс-менеджер проводит мониторинг сопровождения случая и выполнения плана, оценивает, насколько поставленные цели и задачи реализованы, что еще необходимо сделать. Совместно с подростком и его семьей он корректирует план в зависимости от степени и качества его выполнения.

ЗАВЕРШЕНИЕ. ЗАКРЫТИЕ СЛУЧАЯ

Это завершающая встреча с несовершеннолетним и его семьей. На этой встрече кейс-менеджер обсуждает с семьей: что было для них полезно, чего удалось добиться за это время, что еще можно сделать, какие у них планы на будущее. Также кейс-менеджер готовит итоговый отчет, в котором оценивается эффективность работы.



В рамках технологии кейс-менеджмента неразрывно связаны между собой психологическое и социальное, а иногда и медицинское сопровождение членов семьи. Важнейшая особенность данной технологии заключается в том, что в центре этой системы — ребенок и его внутренние потребности, и проблемы, то есть, индивидуальный случай в целом, а не отдельно взятый ведущий патологический синдром, например, прогулы школы. В этом существенное отличие этой модели работы от традиционного подхода, где на первом месте стоит медицинский, психологический или социальный диагноз.

Технология представляет собой комплексную работу с семьей, развивая способность родителей воспитывать и защищать своих детей. Помогает взрослым восстановить свои разрушенные жизни, проработав травмы, и вернуть детям детство, любящий дом с родителями и чувство защищенности.

ОЦЕНКА СИТУАЦИИ СЕМЬИ

Для глубинной оценки ситуации семьи команда специалистов может опираться на следующие методы:

ЛИЧНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Целенаправленные интервью, беседы, дискуссии с членами семьи и людьми, которые с ними взаимодействуют.

САМООЦЕНОЧНЫЕ ОПРОСНИКИ

Позволяют членам семьи оценить себя по ряду критериев, связанными с измеряемыми потребностями. Нужно учитывать, что дети, подростки и их семьи не всегда могут быть объективны к себе. Низкий уровень грамотности может помешать адекватной самооценке.

ФОРМАЛИЗОВАННЫЕ ТЕСТЫ

Включают психометрические тесты и могут быть источником дополнительной информации.

НАБЛЮДЕНИЕ

Поможет дать ценную информацию для будущей беседы и построения целей. Помогает провести оценку социальных навыков.

ГРУППОВАЯ ДИСКУССИЯ

Помогает собрать информацию о сферах взаимодействия с другими людьми и персональной эффективности.

ГЕНОГРАММА

Помогает исследованию моделей отношений между поколениями внутри семьи и осведомленности членов семьи о родственниках и их взаимодействиях друг с другом.

ЭКОКАРТА

Показывает графическое изображение ситуации семьи. Является визуальным образом семьи по отношению к социуму.

Глубинная оценка в рамках управления случаем нацелена на всестороннее исследование жизни семьи.

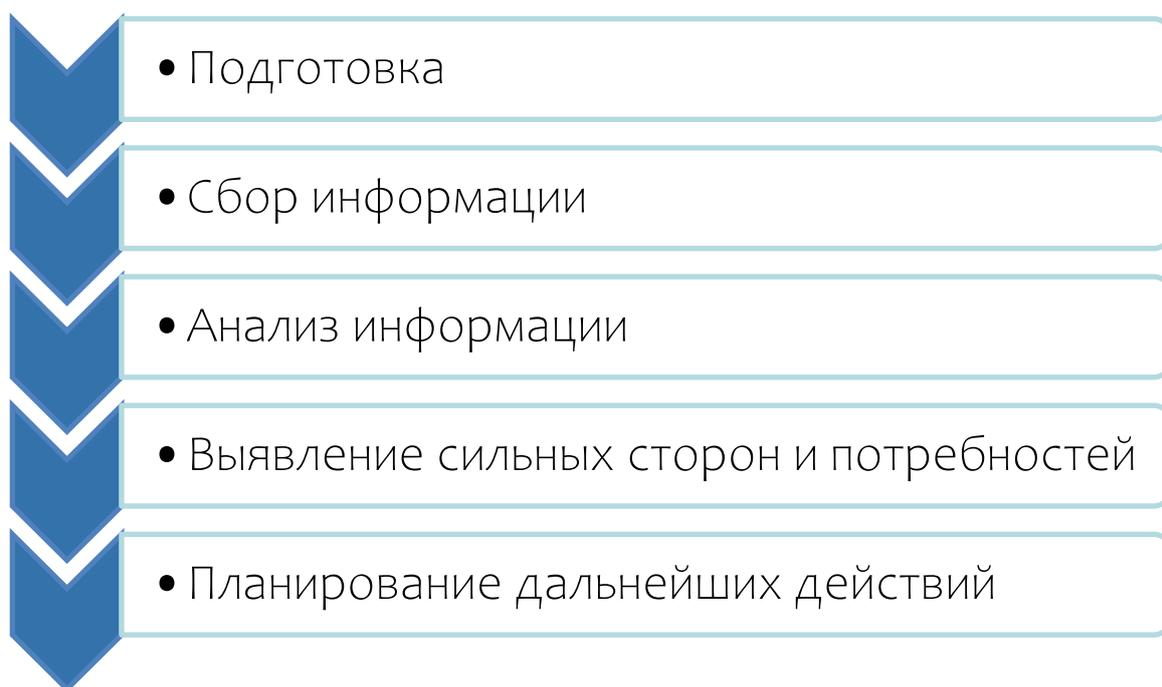
Основные принципы оценки:

- ✓ Сосредоточенность на ребенке
- ✓ В основе – проблемы детского развития
- ✓ Экологический подход. Рассмотрение ребенка в его окружении.
- ✓ Равенство возможностей
- ✓ Тесное сотрудничество с ребенком и его семьей
- ✓ Построение на поиске сильных сторон и трудностей
- ✓ Многосторонний процесс с привлечением различных специалистов
- ✓ Продолжающийся процесс, а не единоразовое событие
- ✓ Проведение параллельно с другими действиями и процессом предоставления услуг
- ✓ Основа на знании чутко установленных фактов

Ясное понимание потребностей ребенка и семьи, наличие ресурсов, системы поддержки, пробелов в удовлетворении потребностей и в ресурсах является результатом оценки.

Так создается крепкая основа для разработки индивидуального плана развития семьи. Оценка может предоставить исходные данные, на основании которых может быть изменено будущее развитие ребенка и семьи.

Основные шаги на стадии глубинной оценки:



Этапы планирования в индивидуальной работе с семьей:

- Слабые стороны – это нужды клиента.
- Составьте список слабых и сильных сторон, проблемных зон, выявленных в ходе оценки.
- Цели.
- Определение целей. Каждая цель должна решать ту или иную проблему, закрывать слабую сторону благополучателя.
- Приоритеты.
- Какие из целей требуют незамедлительного выполнения, а какие могут быть решены позднее.
- Ресурсы.
- Какие ресурсы необходимы для решения каждой проблемы.
- Мероприятия.
- Разбейте цель на задачи – конкретные мероприятия, с помощью которых будет достигаться цель.
- Роли, обязанности, сроки.
- Определение ответственных участников и сроков исполнения задач.

- Проверка целей на измеримость, достигаемость, реалистичность, ограниченность во времени.
- Вопросы для тестирования выбранных результатов, методов, ресурсов.



РЕЗУЛЬТАТЫ

- чего мы добиваемся, каковы наши цели?
- что мы стараемся сделать?
- каких результатов мы хотим достичь?
- какова приоритетность результатов?
- как будет выглядеть «успех»?



МЕТОДЫ

- как это следует сделать?
- как нам этого достичь?
- какие существуют альтернативные методы?
- какой наилучший из возможных?
- какую систему приближения и оценки мы используем?



РЕСУРСЫ

- какие специалисты нам нужны?
- сколько потребуется людей?
- какова стоимость реализации решений?
- сколько нужно времени?
- какие дополнительные ресурсы понадобятся?

Итоговый документ при планировании работы семьи – *индивидуальный план развития семьи*, который опирается на сильные стороны и возможности членов семьи и ее окружения.

Категории семей, нуждающиеся в социальной помощи:

- семьи, находящиеся в трудной жизненной ситуации.
- семьи, находящиеся в социально-опасном положении.
- семьи, нуждающиеся в поддержке.

Уровни социального сопровождения семьи в рамках кейс-менеджмента:

Экстренный (3 месяца): мать с новорожденным, имеющая намерение отказаться от ребенка, семья с риском отказа от приемного ребенка, или ребенка-инвалида, несовершеннолетние родители, длительное тяжелое заболевание и/или смерть одного из родителей в семье с детьми, семья с детьми, пострадавшая в результате чрезвычайной ситуации, нарушение прав ребенка.

Кризисный (6 месяцев): нарушение межличностных отношений в семье, нарушение детско-родительских отношений, семья в процессе восстановления в родительских правах, семья в состоянии развода, пренебрежение нуждами ребенка.

Адаптационный (12 месяцев): повторный брак у родителей, молодая семья с ребенком, первый год нахождения ребенка в замещающей семье, семья беженцев\вынужденных переселенцев с детьми, один из членов семьи вышел из мест лишения свободы.

Базовый (12 месяцев): семья, восстановившаяся в родительских правах, временная нетрудоспособность или инвалидность одного из родителей, семья после развода, семья, воспитывающая ребенка с ОВЗ, семья с низким уровнем социализации и правовой компетенции.

ЗАКРЫТИЕ СЛУЧАЯ

Процесс прекращения отношений между семьей и организацией, осуществляющей помощь и поддержку, называется закрытие случая.

Основания для закрытия случая:

Достижение запланированных целей и задач.

Инициатива специалиста, ведущего случай.

В случае, когда достигнуты все результаты, либо семья не готова или не хочет работать для достижения результатов, и существуют основания полагать, что ребенок находится в безопасности. Семья не переходит к работе с другими поставщиками услуг.

Инициатива семьи.

Перенаправление.

В случае, если выявленные нужды ребенка не могут быть удовлетворены специалистами одной организации и семья готова продолжить работу с другими поставщиками услуг.

Основной причиной проблем разных групп населения является исключенность из общества, разрыв связей, прекращение взаимодействия.

Технология управления случаем позволяет работать с индивидами и семьями в целом с целью профилактики, устранения и смягчения последствий воздействия социально-неблагоприятных факторов. Специалисты помогают семье разобраться в сложившейся трудной жизненной ситуации. Особое внимание уделяется личной истории, поиску причин неблагополучия, ресурсов для восстановления.

В результате благополучатель приобретает способность видеть и использовать свой внутренний потенциал и внешние ресурсы для самостоятельного функционирования и более успешной социализации.

ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «СЛУЖБА ПОМОЩИ «ЖИЗНЬ БЕЗ ГРАНИЦ»



Было отобрано 40 семей, состоящих на учете в КДН и ЗП с детьми из 8 районов г. Нижнего Новгорода, чья сложная жизненная ситуация была еще больше обострена пандемией и периодом самоизоляции.



Проведена диагностика 40 семей на основании анкеты ресурсности семьи и осуществлены выезды в семьи. Подписано не менее 40 соглашений об индивидуальном сопровождении.



Проведено 11 еженедельных занятий по программе "Счастливы вместе" в виде творческих мастерских, мастер-классов, игротек, в которых приняли участие 30 родителей и 40 детей. Проведено 2 онлайн и офлайн занятия для подростков "Стоп-конфликт" в режиме онлайн и офлайн, продолжительностью 1,5 часа каждое. В занятиях приняли участие не менее 20 подростков из семей, участвующих в проекте.



Проведено 2 занятия курса «Зрелое родительство», продолжительностью 2 часа каждое. Занятия проведены в онлайн и офлайн формате (консультирование семей - 50 консультаций), всего в занятиях приняли участие не менее 20 родителей.



Проведен 1 очный семинар-тренинг по алгоритму работы со случаем (кейс-менеджмент) продолжительностью 8 часов на базе фонда, в котором приняли участие не менее 30 специалистов 15 учреждений соцзащиты. Проведено не менее 15 консультаций для специалистов учреждений соцзащиты по вопросам организации технологии работы со случаем.



Проведено не менее 50 консультаций психолога для 20 семей и 40 детей. Оказана юридическая помощь (не менее 20 юридических консультаций) и консультаций по вопросам оформления льгот, субсидий. Специалистами проекта осуществлено не менее 2 выходов в адрес каждой семьи в процессе проведения диагностики ресурсности семьи и реализации индивидуального плана сопровождения, всего 80 выходов. Участниками проекта получено не менее 100 консультаций по вопросам, возникающим в ходе реализации индивидуальных планов сопровождения.

ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «СЛУЖБА ПОМОЩИ «ЖИЗНЬ БЕЗ ГРАНИЦ»



Проведено 8 занятий курса «Зрелое родительство» продолжительностью 2 часа каждое. Занятия проведены в онлайн и офлайн формате (консультирование семей - не менее 250 консультаций), всего в занятиях приняли участие не менее 30 родителей. Проведено 37 еженедельных занятий по программе "Счастливы вместе" в виде творческих мастерских, мастер-классов, игротек, в которых приняли участие 60 родителей и 80 детей. Проведено 8 онлайн и офлайн занятий для подростков "Стоп - конфликт ", продолжительностью 1,5 часа каждое. В занятиях приняли участие не менее 60 подростков из семей.



Проведено не менее 100 консультаций психолога для 40 семей и 80 детей. Оказана юридическая помощь (не менее 30 юридических консультаций) и консультаций по вопросам оформления льгот, субсидий. Специалистами проекта осуществлено не менее 4 выезда в адрес каждой семьи в процессе проведения диагностики ресурсности семьи и реализации индивидуального плана сопровождения, всего 160 выходов. Участниками проекта получено не менее 200 консультаций по вопросам, возникающим в ходе реализации индивидуальных планов сопровождения.



В результате проведения мониторинга, был представлен анализ динамики жизнедеятельности семей с детьми и их способности к позитивному социальному развитию в дальнейшем. Всего в мониторинге приняли участие 40 семей.



Проведен 1 очный семинар-тренинг по алгоритму работы со случаем продолжительностью 8 часов, в котором приняли участие 30 специалистов 15 учреждений соцзащиты. Проведено не менее 35 консультаций для специалистов по вопросам организации технологии работы со случаем. Для 60 специалистов сферы социального обслуживания из 30 базовых учреждений НО проведен онлайн курс из 20 занятий для развития профессиональных компетенций по работе с семьями в трудной жизненной ситуации в период кризиса и посткризисный период. По итогам проекта было издано методическое пособие для специалистов учреждений социальной сферы по организации индивидуального сопровождения семьи в кризисный и посткризисный период.



В рамках проекта была проведена диагностика 40 семей, чья сложная жизненная ситуация была еще больше обострена пандемией и периодом самоизоляции.

Всего проведено 409 консультация психолога для родителей и детей.

Специалистами были использованы следующие методики:

1. Коррекционно-диагностическая технология семейной консультации: Тест функционального ресурса семьи (Н.М. Лаврова, В.В. Лавров).
2. Генограмма.
3. Социограмма.
4. Эко-карта.
5. Методика «Кактус» (графическая методика М.А. Панфиловой), дополнительно «Почтальон» (А. З. Зак).
6. Шкала оценки эмоционального состояния (на основе шкалы оценки боли Вонг-Бейкер).
7. Методика круги отношений.
8. Методики арт-терапии, танцевально-двигательная терапия.

Все диагностические материалы не противоречили друг другу, а дополняли и расширяли представления о состоянии семей, помогая составить наиболее полную картину кризиса семьи и разработать оптимальный индивидуальный план развития семьи.

В ходе исследования на первом этапе проекта были получены следующие результаты:



КОРРЕКЦИОННО-ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ СЕМЕЙНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ: ТЕСТ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО РЕСУРСА СЕМЬИ (Н.М. ЛАВРОВА, В.В. ЛАВРОВ).

Личностный опросник.

Сфера применения: клиническая практика, психотерапия, психологическое консультирование, социальная работа, педагогика, тренинги.

Тест функционального ресурса семьи предназначен: для оценки способности семьи решать свои проблемы и преодолевать кризисные ситуации, для выявления психотерапевтической мишени благодаря определению проблемных зон семьи, для оценки степени удовлетворенности человека микросоциальным

семейным климатом и для оценки качества его жизни, поскольку именно семейные отношения служат главным показателем качества жизни.

Члены семьи отвечают на вопросы независимо друг от друга (не обсуждают ответы, каждый ориентируется на собственное мнение). Ответы располагаются в таблице. Члены семьи в ответе выражают мнение о реально сложившихся семейных отношениях на настоящий момент времени, но не пожелание изменения этих отношений.

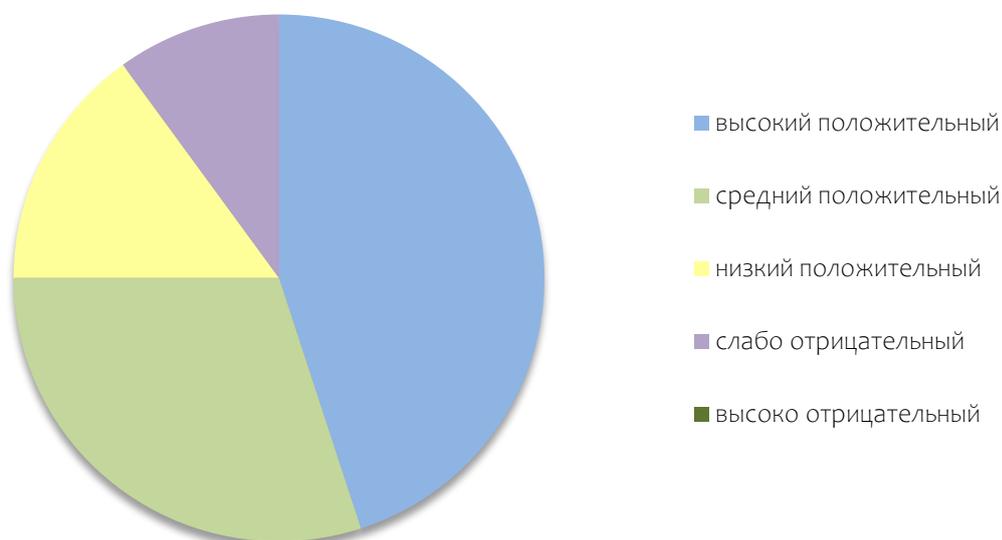
В исследовании приняли участие 40 семей, переживающие в своем развитии ненормативный кризис и оказавшиеся в сложной жизненной ситуации в связи с пандемией, Ненормативный кризис связан с переживанием ситуации потери работы, низким заработком, ситуации измен, предразводного, постразводного периода, хронического семейного конфликта, подросткового кризиса, ухудшения состояния здоровья, ухудшения успеваемости вследствие онлайн-образования, одиночества, хронических нарушений здоровья детей, нестабильного эмоционального состояния.

Функциональный ресурс семьи определяет скорость ее возврата к равновесию, а также степень отклонения от равновесия под влиянием условий, нарушающих жизнедеятельность.

На основе тестирования 40 семей были получены следующие результаты функционального ресурса семьи:

Ресурс: высокий положительный	Ресурс: средний положительный	Ресурс: низкий положительный	Ресурс: слабо отрицательный	Ресурс: высоко отрицательный
45% (18 семей)	30% (12 семей)	15% (6 семей)	10% (4 семьи)	0% (0 семей)

РЕСУРС



- Для семей с высоким положительным ресурсом остается характерен запрос на гармонизацию семейных отношений и поиск путей выхода из сложных ситуаций, для членов данных семей семейные отношения являются ценностью, однако они не всегда четко представляют себе, как они будут сохранять стабильное положение, поскольку столкнулись с трудностями.
- Семьи со средним положительным ресурсом (супруги не рассматривают возможность расставания), предпринимают меры по решению проблем, но по ряду причин используют семейные стратегии, которые удовлетворяют не всех членов семьи.
- Семьи с низким положительным ресурсом характеризует относительное внешнее благополучие: они частично справляются с решением масштабных проблем, но не могут договориться по более мелким вопросам.
- Отрицательным функциональным ресурсом обладают семьи, склонные к разрушению. Кроме того, в семейной системе, как правило, присутствует острый конфликт по разным причинам.

В группе семей, переживающих кризисную ситуацию, состояние семейного климата характеризуется безразличием и нетерпимостью в отношениях между членами семьи, отсутствием зрелого взгляда, запутанностью во взаимодействии и нестабильностью отношений. В целом, оценка состояния семейного климата подтверждает кризисную ситуацию в семье, которая дезорганизует функционирование семьи. Как показал анализ оценок ресурса в семьях, переживающих кризис, уровень функционального ресурса — слабый отрицательный. Это свидетельствует о неустойчивом состоянии семьи, отсутствии ресурсов, способных вернуть семью к прежнему уровню функционирования.

Семьи с высоким положительным ресурсом характеризуются установкой на серьезную работу над собой, направлено на нахождение и исправление своих недостатков, преодоление трудностей, что позволяет членам семьи обращаться за помощью, не смотря на кризисные ситуации и разногласия, и решать проблемы. Это указывает на наличие ресурсов и преодоление семейного кризиса в будущем.

Демонстрация членами семей образцов негативного поведения выступает фактором, прогнозирующим дисфункциональное развитие семьи и высокую вероятность нарушения семейной целостности. Напротив, эффективность супругов в преодолении стресса снижает вероятность распространения стресса в семье, что защищает взаимоотношения от негативного влияния стресса.

На основе теста функционального ресурса семьи была проведена диагностика 40 семей, исследована семейная проблематика, построены возможные варианты решений и составлены индивидуальные планы развития семьи.

Проективный тест «Семейная социограмма» относится к рисуночным проективным тестам.

Тест «Семейная социограмма» позволяет выявить положение субъекта в системе межличностных отношений и, кроме того, определить характер коммуникаций в семье – прямой или опосредованный.

Испытуемых просят нарисовать большой круг в центре листа А4.

Инструкция: «Перед вами на листе изображен круг. Нарисуйте в нем самого себя и членов семьи в форме кружков и подпишите их имена». Члены семьи выполняют это задание, не советуясь друг с другом.

Интерпретация семейной социограммы осуществляется по следующим критериям: количество членов семьи, попавших в площадь круга; величина кружков; расположение кружков относительно друг друга; дистанция между ними. Использование теста «семейной социограммы» позволяет наглядно представить себе взаимоотношения в семье, а затем обсудить, что получилось. Может использоваться в семейной психотерапии для экстернализации неосознаваемого контекста взаимоотношений между членами семьи.

В исследовании участвовали члены 40 семей от 12 до 70 лет. Нами предложены следующие критерии, по которым можно более подробно оценить особенности внутрисемейных отношений по оценкам результатов психодиагностики вариантов реальных семей.

1. Число членов семьи, не попавших в площадь реальной семьи. Критерий указывает на наличие бессознательных негативных чувств к этим членам семьи, отсутствие эмоционального контакта с ними (они как бы отсутствуют во внутреннем мире исследуемого), конфликтные отношения. В некоторых случаях данные члены семьи могут быть нарисованы, но очень тоненькой, дрожащей линией, располагаться внизу круга.
2. Отсутствие в круге реальной семьи самого автора может указывать на его трудности самовыражения в отношениях с близкими людьми (в результате чувства неполноценности, безразличия к близким), а появление «Я» в семье предполагает стремление занять свое место, быть вовлеченным в процессы семейных взаимоотношений.
3. Величина кружков, обозначающих членов семьи и самого испытуемого в реальном представлении сообщает нам о достаточной самооценке автора рисунка, если кружок «Я» не меньше других близких людей в семье и одинакового размера. Если кружок, обозначающий «Я», маленький по сравнению с кружками других членов семьи, то у испытуемого предполагается низкая самооценка, неприятие своего образа «Я», что может говорить о

присутствии внутриличностного конфликта, повышающего уровень невротизации. Величина кружков говорит нам также о представлении значимости членов семьи в глазах испытуемого. Наиболее значимые члены семьи изображаются в виде больших кружков в центре или в верхней части тестового поля круга.

4. Изображение в круге кружка персонажа, который к реальной семье официально не принадлежит (например, члена родственной семьи, подруги или друга, сказочного персонажа, животных говорит нам о неудовлетворительных потребностях по отношению к данному лицу и важности данного лица. Можно предполагать, что субъект реализует желания в своей фантазии, в воображаемом общении с данным персонажем.

5. Расположение кружков относительно друг друга связано с психологической дистанцией. Кто субъекту ближе всех в психологическом отношении, того он изображает ближе к себе пространственно, располагая напротив себя. Кружки, которые непосредственно соприкасаются друг с другом, говорят о тесном психологическом контакте данных членов семьи, другие таким контактом не обладают.

Удаленность одного кружка от других может говорить о конфликтных отношениях в семье, эмоциональном отклонении испытуемого, переживании эмоциональной отверженности.

Изменение дистанции между кружками предполагает неудовлетворение эмоциональных взаимоотношений в семье.

6. Пространство круга – это аналог жизненного пространства. Как и в реальной жизни, в плоскости круга каждый человек бессознательно стремится занять собой столько места, сколько, по его мнению, он заслуживает. Иными словами, если у него низкая самооценка, то он занимает мало места в реальном мире, напротив, люди уверенные, хорошо приспособленные, рисуют свободно и занимают достаточную часть круга.

7. Эгоцентрическая направленность личности предполагает изображение своего кружка в центре круга большего размера, чем у других членов семьи.

8. Наличие симбиотической связи изображается наложением кружков один на другой и свидетельствует о недифференцированности «Я» у членов семьи.

9. Если члены семьи в виде маленьких кружков изображены внизу круга, это указывает на сочетание низкой самооценки с низким уровнем притязаний. Если маленький по размеру кружок помещен наверху круга, а большая часть круга пустая, то низкая самооценка сочетается с высоким уровнем притязаний.

10. Конфликтность как трудноразрешимое противоречие, возникающее между испытуемым и всеми членами семьи и связанное с несовместимостью их взглядов,

интересов, целей и потребностей, диагностируется при отсутствии изображения своего кружка или изображении его в стороне от всех членов семьи.

11. Согласно принципу вертикальной иерархии, выше всего в круге расположен кружок члена семьи, обладающего, по мнению испытуемого, наибольшей властью в семье (хотя его кружок может быть самым маленьким по размеру). Ниже всех расположен тот, чья власть в семье минимальна.

12. Член семьи, вызывающий у субъекта наибольшую тревогу, изображается в виде сильно заштрихованного кружка либо его контур обведен несколько раз, использован сильный нажим карандаша (ручки).



ЭКОКАРТА (Э. ХАРТМАНН). ГРАФИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА.

Цель - изучение потребностей семьи на основе ее графического изображения, а также изучение взаимосвязи с другими семьями, социальными организациями и институтами, поиск ресурсных состояний и проблемных зон.

Это графическое отображение информации о характере сети социальных контактов семьи, полученной в ходе комплексной оценки ситуации в семье. На экокарте должны быть зафиксированы возможные поддерживающие ресурсы и характер взаимодействия с ними семьи, источники стресса.

Экокарта помогает увидеть:

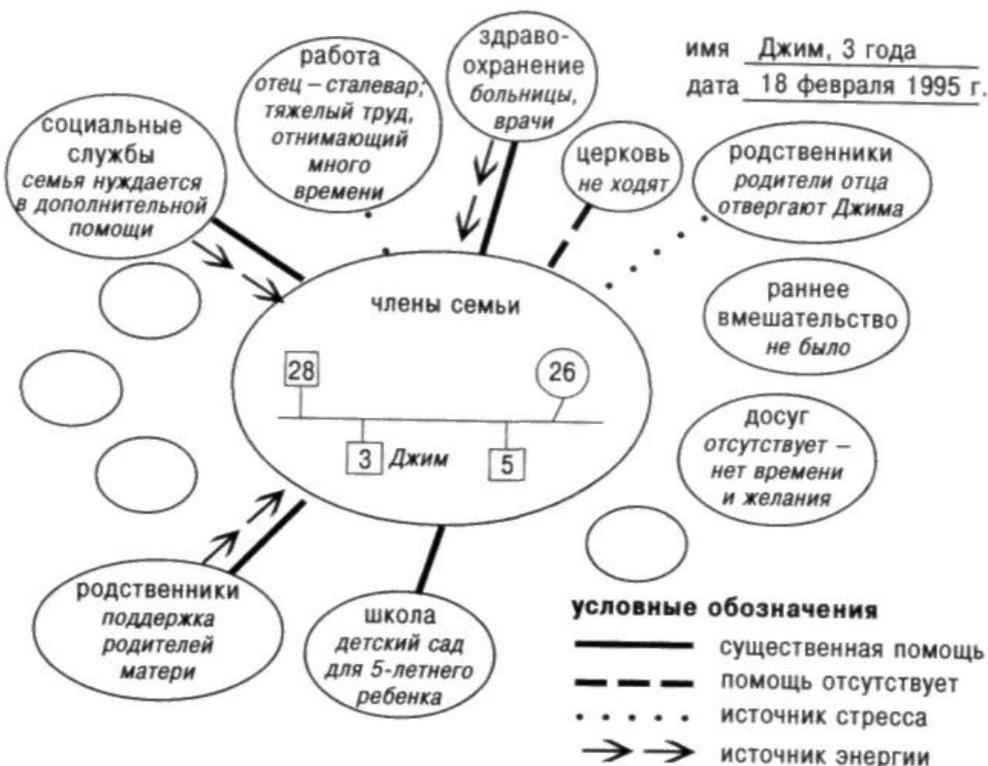
- насколько семья включена в здоровый социум, либо изолирована от него;
- кто из членов семьи наиболее социально активен, есть ли изолированные от общества члены семьи;
- какие ресурсы общества уже используются семьей, а какие еще могут быть подключены для решения ее проблем; – какие специалисты других структур, уже взаимодействующих с семьей, могут участвовать в реабилитационной работе.

Принцип заполнения экокарты следующий. В центре, как правило, в круге, изображается семья в том составе, в котором она живет на одной территории. Вокруг семьи изображаются социальные структуры, организации, группы людей или отдельные граждане, с которыми члены семьи поддерживают контакт, либо которые стремятся взаимодействовать с семьей.

Заполнение «экокарты» дает возможность обращения к друзьям семьи, к тем людям, которые имеют к ней отношение, получения дополнительной информации и эмоциональной поддержки. Для заполнения «экокарты» члены семьи вынуждены вспоминать о тех людях, которые могут оказать им реальную психологическую поддержку, что способствует повышению эмоционального комфорта как отдельных членов семьи, так и семьи в целом.

На основе эокарты семьи была проведена диагностика 40 семей, исследована семейная проблематика, построены возможные варианты решений и составлены индивидуальные планы развития семьи.

Рис. 2. Эокарта Джима (задержка развития, частичная потеря зрения)



4

МЕТОДИКА «КАКТУС» (ГРАФИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА М.А. ПАНФИЛОВОЙ).

Цель: Выявление состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности.

Оборудование: при проведении диагностики ребенку выдается лист бумаги форматом А4 и цветные карандаши. В ходе работы вопросы и дополнительные объяснения не допускаются. По завершении рисования с ребенком проводится беседа. Можно задать вопросы, ответы на которые помогут уточнить интерпретацию.

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:

1. пространственное положение
2. размер рисунка
3. характеристики линий
4. сила нажима на карандаш

Кроме того, учитываются специфические показатели, характерные именно для данной методики (характеристика образа, манеры рисования, предметов рядом, иголок).

По результатам обработанных данных по рисунку можно диагностировать качества личности испытуемого ребенка.

В ходе исследования была проведена диагностика 40 детей из семей с разными жизненными ситуациями и различным функциональным ресурсом семьи.

Торчащие, длинные, расположенные близко друг от друга иголки	Агрессивность	40% (16 рисунков)
Крупный рисунок, расположенный в центре листа	эгоцентризм, стремление к лидерству	30% (12 рисунков)
использование карандашей ярких цветов, цветущие кактусы	Оптимизм	50% (20 рисунков)
Маленький рисунок, (часто расположенный внизу)	Отсутствие уверенности в себе	30% (12 рисунков)
наличие на рисунке других кактусов или каких-нибудь растений, цветов	Экстравертность	20% (8 рисунков)
дикорастущие, пустынные кактусы	Слабое стремление к домашней защите, слабое чувство семейной общности (либо их отсутствие)	30% (12 рисунков)
Отрывистость линий, сильный нажим	импульсивность, нервозность	50% (20 рисунков)
наличие цветочного горшка на рисунке, изображение комнатного растения, (возможно стоящего на подоконнике)	Стремление к домашней защите, чувство семейной общности	80% (32 рисунка)
выступающие «островки» у кактуса, вычурность изображенных форм	демонстративность, открытость	70% (28 рисунков)

КАЧЕСТВА



В рисунках 16 детей присутствуют почти все основные критерии показателей агрессивности (иголки острые, длинные, крупный рисунок, занимает 2/3 листа по высоте, частые иголки, расположенные по всему рисунку, промахивающиеся линии, не попадающие в одну точку, сильный нажим карандаша).

Проанализировав данные, полученные в ходе диагностики, были сделаны следующие выводы: у некоторых детей выявлена высокая степень агрессивного поведения (40%). У других – слабая или не ярко выраженная.

- При проведении методик, нами было отмечено, что дети с низким уровнем проявления агрессии в поведении очень творчески выполняли задания; они были открыты и хорошо контактировали с окружающими. Некоторые из них показывали демонстративное поведение.
- У большинства детей отмечалась достаточно адекватная самооценка, хотя они не всегда были уверены в себе. Активно переходили к реализации своих планов, все решения принимали самостоятельно, не делали легкомысленных выводов, не были тревожны.
- Дети со средним уровнем выраженности агрессии боязливы, застенчивы, часто бывают грубы; присутствует вытесненная агрессия, замкнутость; потребность в любви, заботе и поддержке, не всегда уверены в себе, иногда испытывали страх.

Лишь незначительная часть замыслов реализовалась, но зачастую импульсивно принимали решения, иногда делали легкомысленные выводы и были тревожны.

- Дети с высоким уровнем выраженности агрессии в поведении при проведении методик испытывали чувство отверженности, чувство вины; имелись тенденции к отчуждению и оппозиции; испытывали трудности при стремлении раскрыться перед другими; агрессивны, тревожны.
- У детей отмечалась высокая или завышенная самооценка, недовольство собственным положением в социуме. Они иногда были импульсивны в принятии решений, недовольны своими поступками, решениями, а также довольно энергичны.

Можно сделать вывод, что у детей с умственной отсталостью, находящихся в семьях с низким потенциалом ресурсности наблюдается резко выраженное агрессивное и тревожное поведение. У кого-то более выражено, у кого-то менее. Все дети используют нормативную лексику для выражения своих эмоций.

Проведя анализ всех полученных данных, мы пришли к выводу, что самыми распространенными причинами, влияющими на агрессивное поведение, являются следующие: жестокое воспитание ребенка родителями (избиения, наказания, ругательства, грубое отношение), игнорирование ребенка (уделение ребенку малого количества времени, эмоциональная холодность, обесценивание чувств). Однозначно требуется коррекционная работа, направленная на снижение уровня агрессивного поведения и налаживания внутрисемейных взаимоотношений.

5

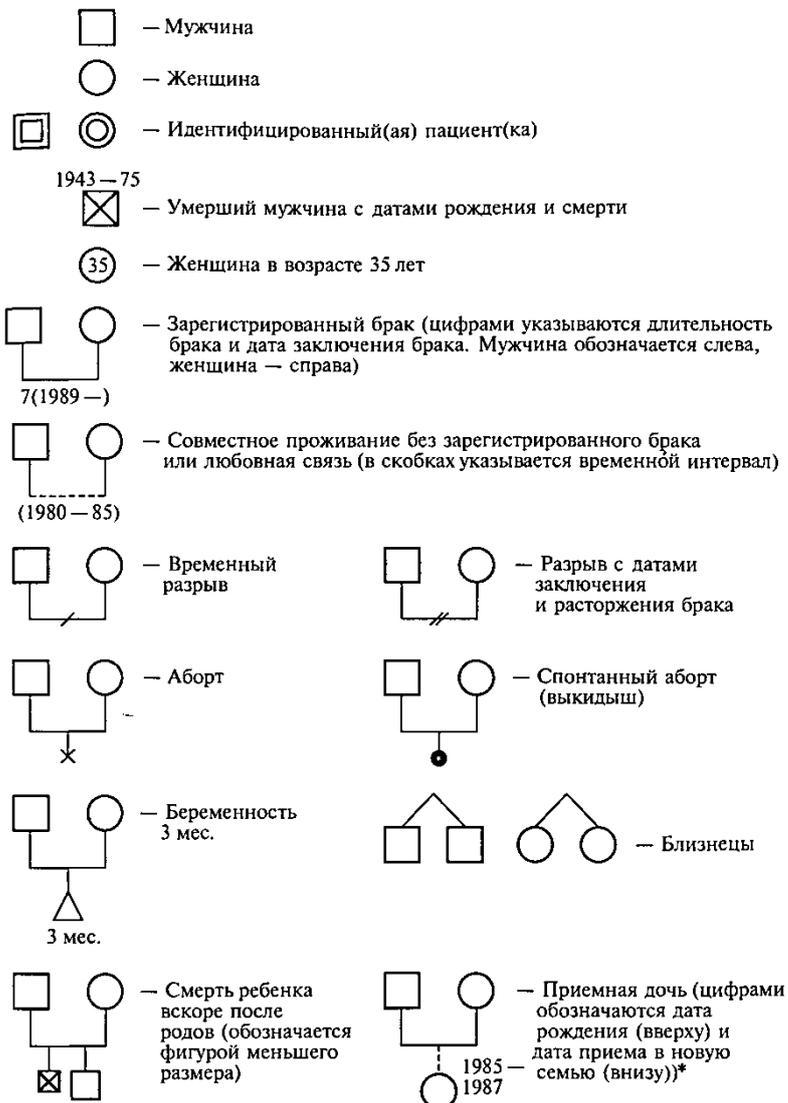
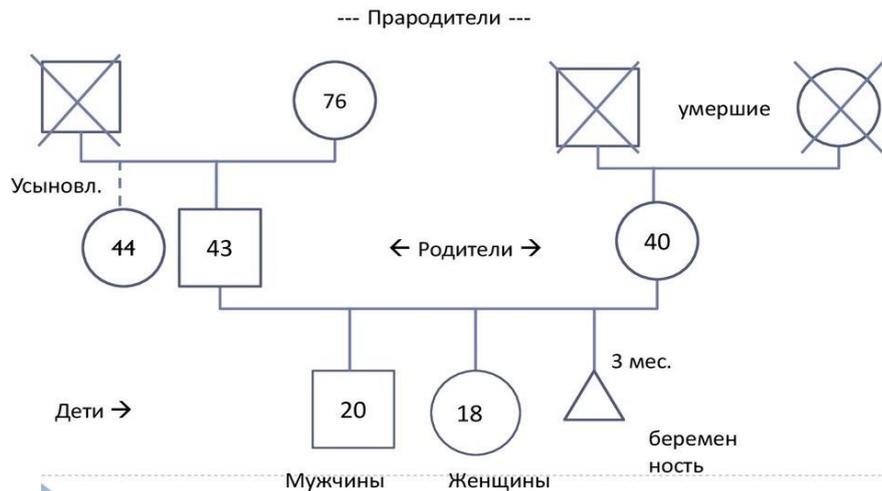
ГЕНОГРАММА (М. БОУЭН).

Составление генограммы может помочь идентификации моделей отношений между поколениями внутри семьи и позволяет познакомиться с историей семьи, узнать, насколько хорошо отдельные члены семьи осведомлены о ней, выявить семейные поведенческие шаблоны и стереотипы, которые определяют семейное поведение и жизнь семьи.

- Составление генограммы — возможность для специалистов и членов семьи сотрудничать и общаться.
- Генограмма может быть представлена в расширенном виде, включая многих членов не прямых родственных ветвей.
- Если у специалиста нет достаточного опыта работы с генограммой, было бы хорошо потренироваться с коллегами, прежде чем работать с семьей.
- Лучше всего составлять генограмму на большом листе бумаги, рисуя ручками и карандашами разных цветов.
- В генограмму могут быть включены дополнительные детали, такие как важные места и значительные события (например, несчастный случай, приведший к ограничению физических способностей человека).

- При работе над составлением генограммы появляется возможность обсудить историю семьи в деталях, выяснить чувства членов семьи по отношению к тому, что с ними произошло.
- При работе с генограммой появляется возможность проследить, как члены семьи взаимодействуют друг с другом.

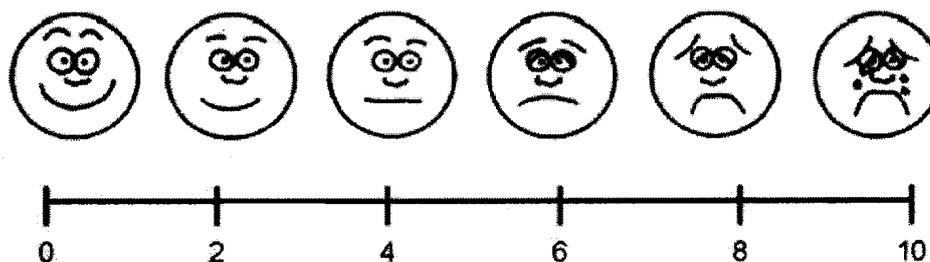
Генограмма: как это делается?



6

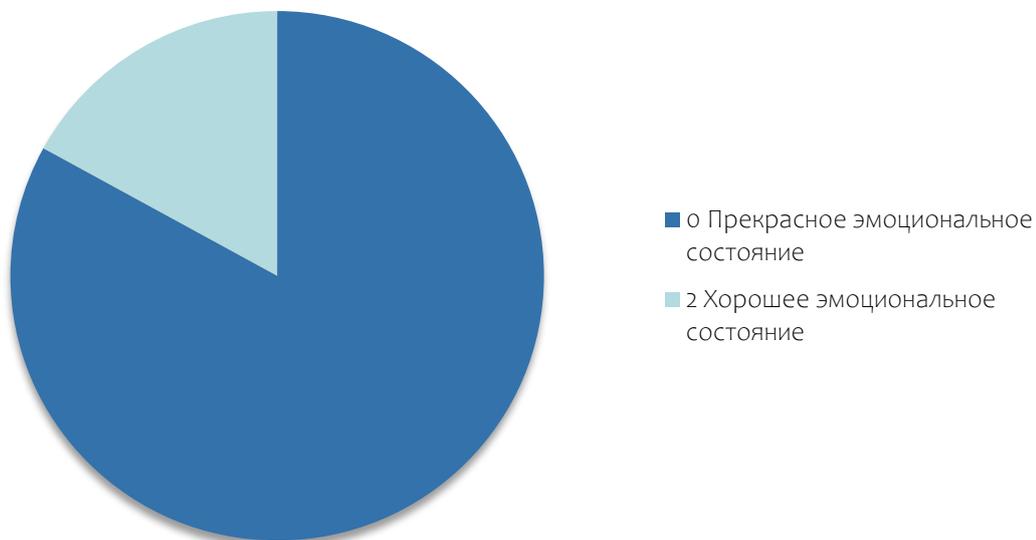
РЕЙТИНГОВАЯ ВИЗУАЛЬНАЯ ШКАЛА ОЦЕНКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПО ИЗОБРАЖЕНИЮ ЛИЦА (НА ОСНОВЕ ШКАЛЫ ОЦЕНКИ БОЛИ ВОНГ-БЕЙКЕР).

Шкала включает картинки с изображением лиц - улыбающегося лица, что означает прекрасное эмоциональное состояние (0 баллов из 5), и искаженного гримасой плачущего лица, что означает наиболее тяжелое по интенсивности эмоциональное состояние (5 баллов из 5). Эта шкала удобна для применения у детей и у пациентов с затруднением вербальной коммуникации и у взрослых.



В ходе исследования были продиагностированы участники проекта после занятий танцевально-двигательной терапии (взрослые и дети), музыкальной терапии – 40 человек из различных семей проекта.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ



- Прекрасное эмоциональное состояние отметили 33 человека.
- Хорошее эмоциональное состояние отметили 7 человек.

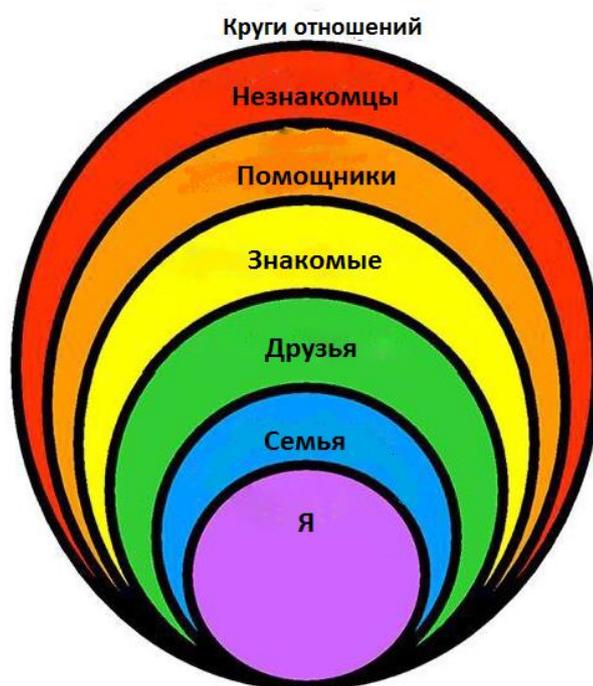
Высокие оценки эмоционального состояния свидетельствуют об улучшении состояния участников проекта, что позволит использовать продуктивнее ресурсы и скорее выходить из ситуации кризиса, и практической эффективности проводимых занятий.

Все диагностические материалы не противоречили друг другу, а дополняли и расширяли представления о состоянии семей, помогая составить наиболее полную картину кризиса семьи и разработать оптимальный индивидуальный план развития семьи.

7

ПРОЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА «КРУГИ ОТНОШЕНИЙ».

Методика помогает грамотно обсудить тему личного пространства с ребенком. Личные границы – это прежде всего про безопасность ребенка, его умение сказать: «Нет», не поддаваться на провокации, рассказать доверенному взрослому о том, что его обижают.



100 % опрашиваемых подростков (20 человек от 10 до 18 лет) показали неосведомленность и путались в определении своего окружения по кругам, не могли корректно назвать отличия групп, обозначенных в кругах. Путались с классификацией окружения в ту или иную группу, не могли называть отличительные качества групп между собой, примеры личного пространства, алгоритмы действия в таких ситуациях, что говорит об отсутствии понимания подростками наличия личного пространства у них, а значит повышению уровня опасности и тревожности.

На втором этапе проекта была проведена повторная диагностика 40 семей, чья сложная жизненная ситуация была обострена пандемией и периодом самоизоляции.

Проведено 288 консультаций психолога.

Использованные методика, помимо беседы и наблюдения:

1. Коррекционно-диагностическая технология семейной консультации: Тест функционального ресурса семьи (Н.М. Лаврова, В.В. Лавров).
2. Эко-карта.
3. Методика «Кактус» (графическая методика М.А. Панфиловой).
4. Шкала оценки эмоционального состояния (на основе шкалы оценки боли Вонг-Бейкер).
5. Проективная методика «Круги отношений».

Все диагностические материалы не противоречили друг другу, а дополняли и расширяли представления о состоянии семей, помогая проследить динамику семьи и скорректировать индивидуальный план развития семьи.

В ходе исследования получены следующие результаты:

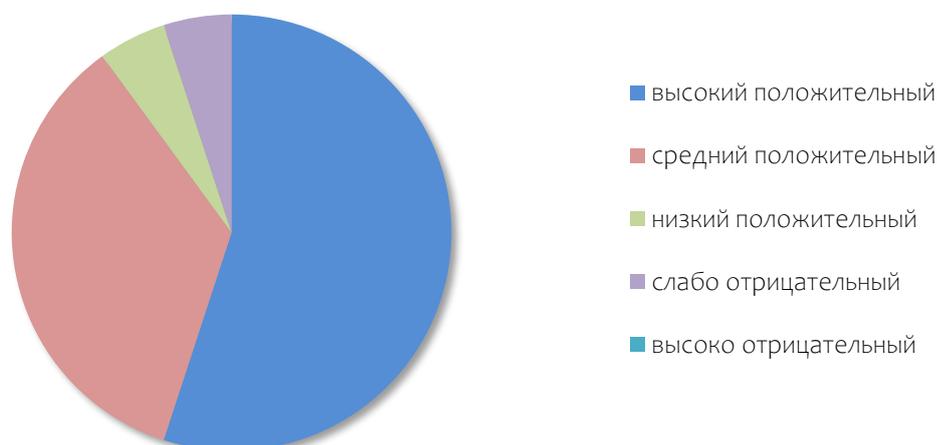
1

КОРРЕКЦИОННО-ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ СЕМЕЙНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ: ТЕСТ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО РЕСУРСА СЕМЬИ (Н.М. ЛАВРОВА, В.В. ЛАВРОВ).

На основе тестирования 40 семей были получены следующие результаты функционального ресурса семьи:

Ресурс: высокий положительный	Ресурс: средний положительный	Ресурс: низкий положительный	Ресурс: слабо отрицательный	Ресурс: высоко отрицательный
22 семей	14 семей	2 семей	2 семьи	0 семей

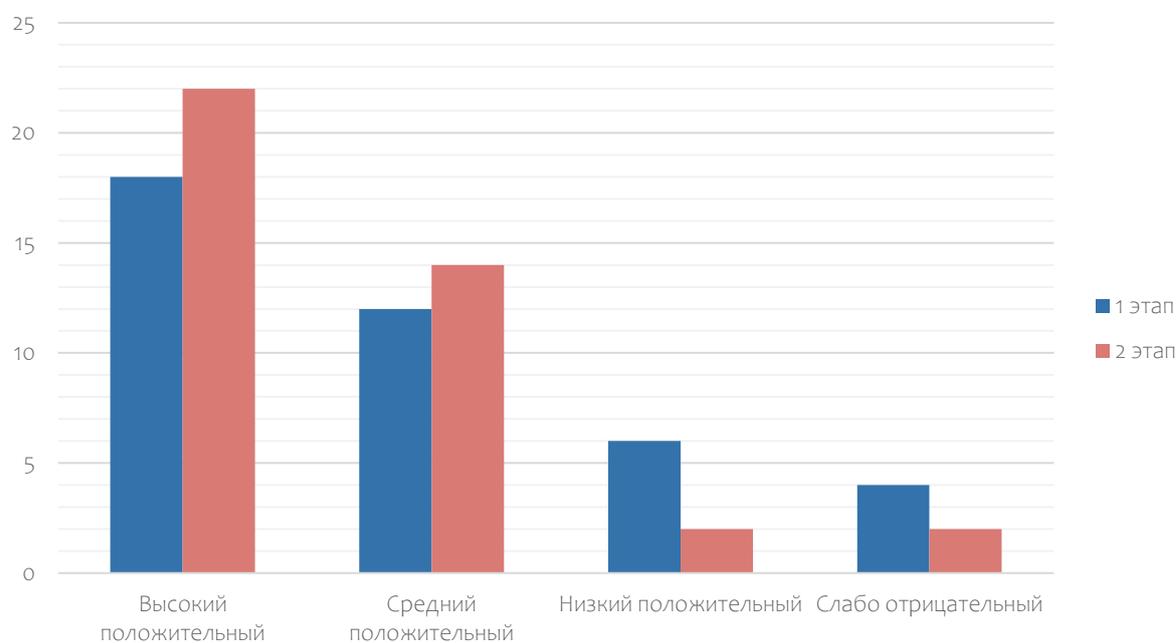
РЕСУРС



- Для семей с высоким положительным ресурсом остается характерен запрос на гармонизацию семейных отношений и поиск путей выхода из сложных ситуаций, акцент делается членами семьи на развитие сильных сторон и ресурсов.

Появилось большее представление о возможных путях сохранения стабильного положения, не смотря на трудности.

- Семьи со средним положительным ресурсом пересмотрели часть семейных стратегий для большего комфорта всех членов семьи.
- Семьи с низким положительным ресурсом удалось частично договориться по более мелким вопросам, не смотря на конфликты.
- Отрицательным функциональным ресурсом обладают семьи, склонные к разрушению. В семейной системе таких семей удавалось временно снизить тенденцию к разрушению, снизить острые конфликты.



Стоит учесть, что 2 семьи перешли из состояния ресурса «слабо отрицательный» в «низкий положительный». 6 семей перешли из состояния ресурса «низкий положительный» в «средний положительный». 4 семьи перешли из состояния ресурса «средний положительный» в «высокий положительный». Каждая семья улучшила свои показатели баллов в ходе повторного тестирования.

2

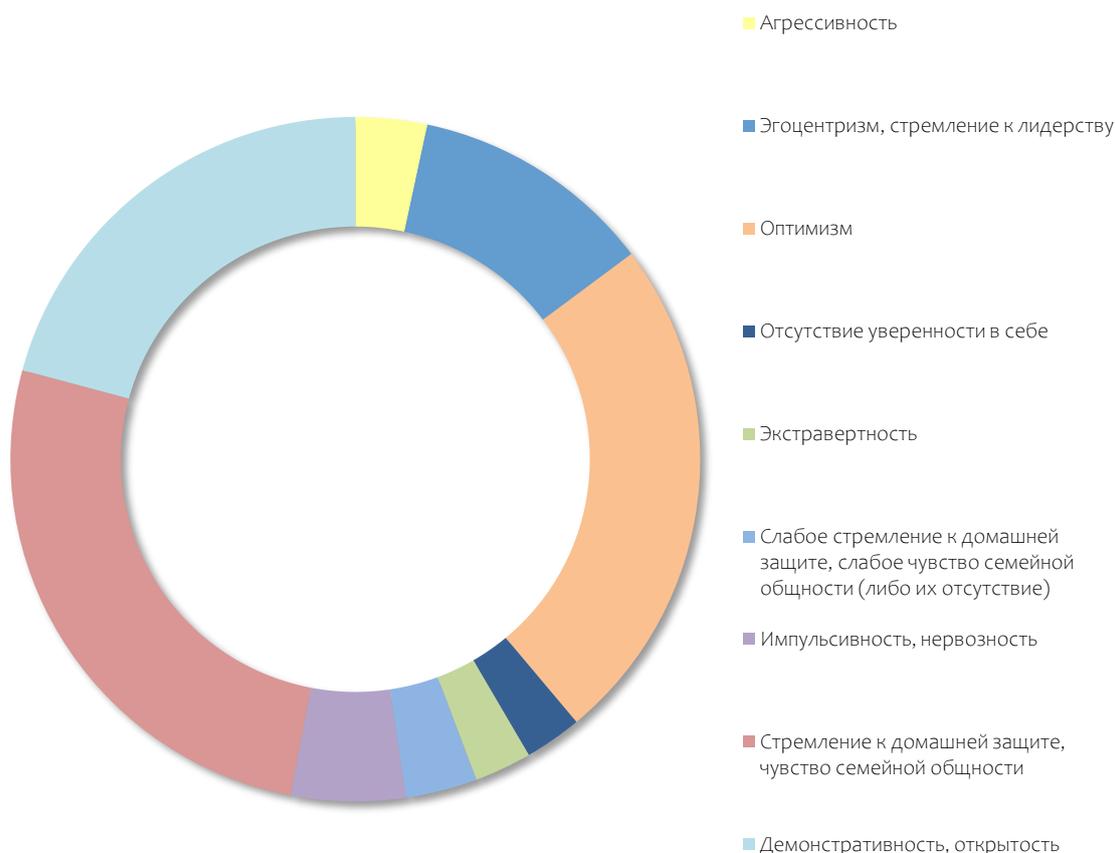
ЭКОКАРТА (Э. ХАРТМАНН).

На основе экокарты семьи была проведена повторная диагностика 40 семей, исследованы ресурсы семьи. 34 из 40 семей дополнили свои экокарты дополнительными ресурсами и возможностями, что позволило им более эффективно справляться с кризисом.

В ходе исследования была проведена повторная диагностика 40 детей из семей с разными жизненными ситуациями и различным функциональным ресурсом семьи.

Торчащие, длинные, расположенные близко друг от друга иголки	Агрессивность	5 рисунков
Крупный рисунок, расположенный в центре листа	Эгоцентризм, стремление к лидерству	17 рисунков
использование карандашей ярких цветов, цветущие кактусы	Оптимизм	36 рисунков
Маленький рисунок, (часто расположенный внизу)	Отсутствие уверенности в себе	4 рисунков
наличие на рисунке других кактусов или каких-нибудь растений, цветов	Экстравертность	4 рисунка
дикорастущие, пустынные кактусы	Слабое стремление к домашней защите, слабое чувство семейной общности (либо их отсутствие)	5 рисунков
Отрывистость линий, сильный нажим	импульсивность, нервозность	8 рисунков
наличие цветочного горшка на рисунке, изображение комнатного растения, (возможно стоящего на подоконнике)	Стремление к домашней защите, чувство семейной общности	39 рисунков
выступающие «островки» у кактуса, вычурность изображенных форм	демонстративность, открытость	31 рисунок

КАЧЕСТВА

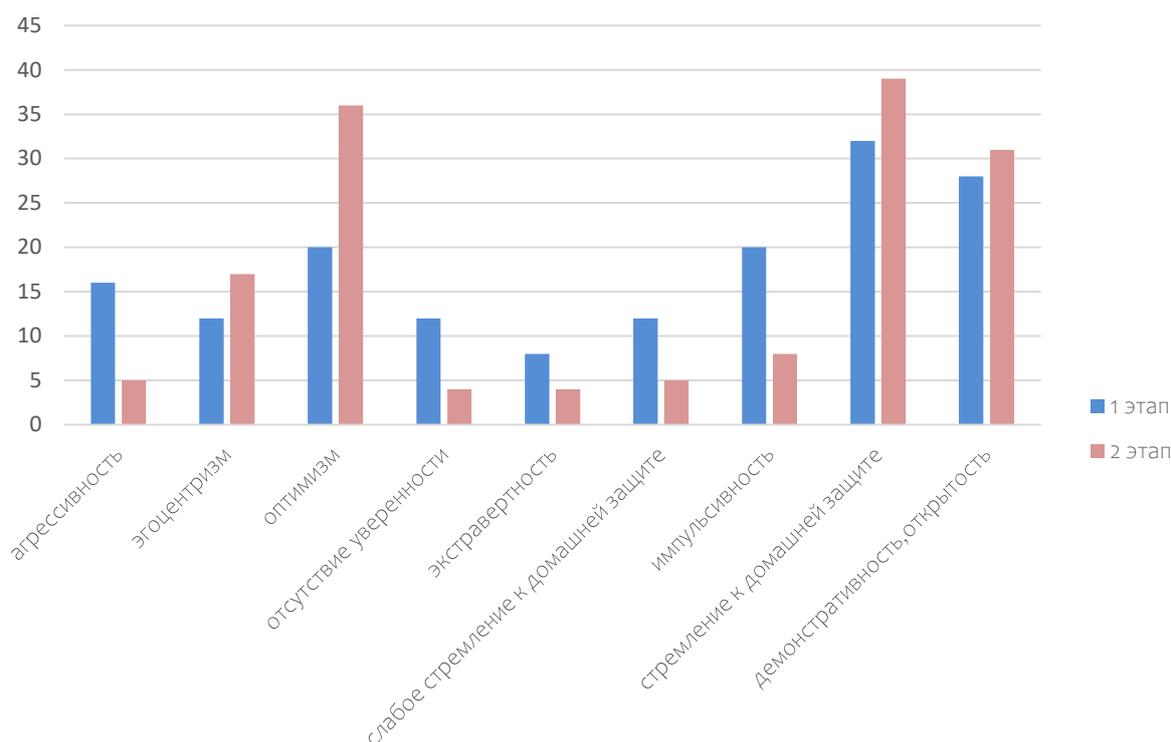


Проанализировав данные, полученные в ходе повторной диагностики, были сделаны следующие выводы: для 11 детей характерно снижение степени агрессивного поведения, у 5 слабая или не ярко выраженная.

- Дети творчески выполняли задания, были открыты и хорошо контактировали с окружающими. Поведение демонстративным не было.
- У большинства детей отмечалась достаточно адекватная самооценка, хотя они не всегда были уверены в себе. Активно переходили к реализации своих планов, все решения принимали самостоятельно, не были тревожны.
- Дети не испытывали трудностей в стремлении раскрыться перед другими, тревожности в группе не наблюдалось.

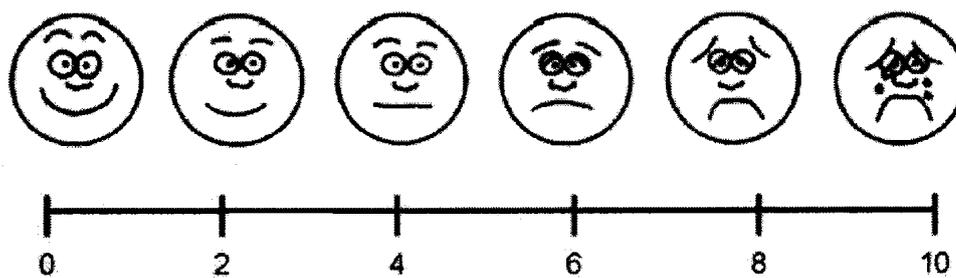
Поскольку самыми распространенными причинами, влияющими на агрессивное поведение, являются жестокое воспитание ребенка родителями (избиения, наказания, ругательства, грубое отношение), игнорирование ребенка и его потребностей (уделение ребенку малого количества времени, эмоциональная холодность, обесценивание чувств), и была проведена коррекционная работа с семьей, направленная на снижение уровня агрессивного поведения и налаживания внутрисемейных взаимоотношений, - в ходе проекта мы получили снижение уровня агрессивности у детей, повышение оптимизма, стремление к домашней защите и общности.

Сравнительный анализ:



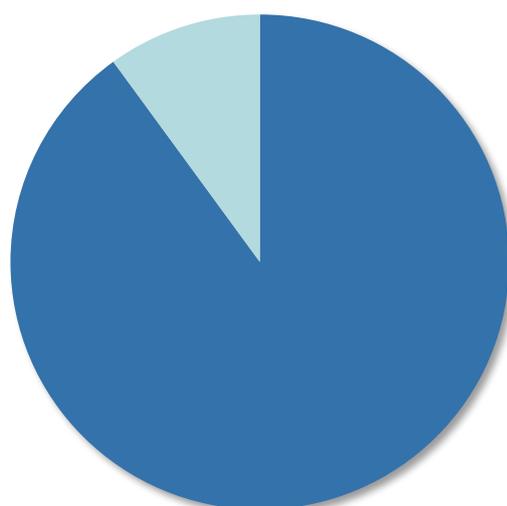
4

РЕЙТИНГОВАЯ ВИЗУАЛЬНАЯ ШКАЛА ОЦЕНКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПО ИЗОБРАЖЕНИЮ ЛИЦА (НА ОСНОВЕ ШКАЛЫ ОЦЕНКИ БОЛИ ВОНГ-БЕЙКЕР).



В ходе исследования были продиагностированы участники проекта после занятий танцевально-двигательной терапии (взрослые и дети), музыкальной терапии – 40 человек из различных семей проекта.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ



- Прекрасное эмоциональное состояние
- Хорошее эмоциональное состояние

- Прекрасное эмоциональное состояние отметили 36 человек из 40, на 3 человека больше, чем на первом этапе.
- Хорошее эмоциональное состояние отметили 4 человека (подростки).
- Высокие оценки эмоционального состояния и его стабильность после занятий свидетельствуют об улучшении состояния участников проекта, что позволило использовать продуктивнее ресурсы и скорее выходить из ситуации кризиса.

5

МЕТОДИКА «КРУГИ ОТНОШЕНИЙ».

В рамках методики были продиагностированы те же подростки от 10 до 18 лет. На 2 этапе все подростки могли классифицировать окружение в ту или иную группу безошибочно, называть отличительные качества групп между собой, примеры личного пространства и ситуации нарушения этого пространства, алгоритмы действия в таких ситуациях, что говорит о понимании подростками наличия личного пространства у них и понимания возможных отношений внутри классифицируемых групп, а значит повышению уровня безопасности. Все диагностические материалы не противоречили друг другу, а дополняли и расширяли представления о состоянии семей.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ СПЕЦИАЛИСТОВ

Специалистам системы «человек - человек» по роду своей деятельности, вовлеченным в длительное напряженное общение с другими людьми, свойственен так называемый синдром эмоционального выгорания», проявляющийся как состояние физического и психического истощения, вызванного интенсивными межличностными взаимодействиями при работе с людьми, сопровождающимися эмоциональной насыщенностью и когнитивной сложностью.

Эмоциональная устойчивость развивается и удерживается за счет того, что специалист знает и использует техники самоподдержки и саморегуляции.

Устойчивость специалиста обеспечивается соблюдением техники психологической безопасности.

Специалист не сможет помочь ребенку, если:

- травма взрослого совпадает с травмой ребенка;
- плохие отношения с воспитанником, внутреннее неприятие, осуждение;
- эмоциональное выгорание.

Признаки того, что травма воспитателя / специалиста совпадает с травмой ребенка: «земля уходит из-под ног», ухудшение самочувствия, «сердце болит», желание «наказать» обидчиков несоизмеримо с поступком.

В этом случае вы можете использовать следующие методики:



Упражнение «Дерево».

Необходимо встать, поставить ноги на ширину плеч и вообразить, что из ваших ступней прорастают корни глубоко в пол, вы становитесь устойчивыми и сильными. Можно попробовать сделать то же самое, сидя на стуле. Обратите внимание на свои стопы и положение тела в пространстве, переключитесь на ощущения в теле.



«ПАУЗА»

Техника на восстановление эмоциональной устойчивости «Пауза».

Если с ребенком конфликт и у него сильные эмоции, то выходом является пауза. Если вас переполняют эмоции, необходимо предупредить ребенка: «Нам нужно успокоиться. Я сейчас выйду из комнаты на десять минут, а когда вернусь, мы сможем поговорить» – и на время покинуть помещение, дав передышку себе и ребенку.



«15 МИНУТ»

Метод «15 минут».

1. Формирует доверительные, эмоционально близкие/позитивные отношения между взрослым и ребенком.
2. Восполняет дефицит эмоционального общения, недостатка внимания, "нужности".
3. Создает ситуации доверия и понимания, возможности видеть перспективу личного развития.

Каждый день в течение 15 минут необходимо общаться индивидуально с ребенком.

НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ:

- ✓ Не менее 15 минут.
- ✓ С каждым индивидуально.
- ✓ 15 минут взрослый полностью со всеми своими помыслами при надлежит ребенку.
- ✓ Обязательность исполнения.
- ✓ Не прерываться/отвлекаться в это время.
- ✓ Ничего не держать в руках при общении в это время.
- ✓ В эти 15 минут не звучат советы и нравоучения, нет укоризненных и осуждающих взглядов.
- ✓ Если ребенок молчит, не идет на контакт, то вы молчите с ним 15 минут.

О ЧЕМ СТОИТ ПОМНИТЬ:

- ✓ Планировать/выделять в ежедневном плане время для общения.
- ✓ Фиксировать результаты/темы. Отмечать, о чем разговаривали/ что обсуждали.
- ✓ Каждому ребенку для начала конструктивного общения нужно столько времени, сколько нужно именно ему. Оценивать состояние перед началом общения.
- ✓ Ребенок может говорить и думать, так как ему хочется в этот момент, даже если эти слова и мысли кажутся не слишком правильными.
- ✓ Не "педалировать" ситуацию, но и не прекращать попытки!

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ПОДРОСТКОМ ПРИ ВСТРЕЧАХ:

- проявление чувства взрослости;
- рост самосознания, самооценки, саморегуляции;
- желание заботиться о своей внешности (рост, фигура, лицо, одежда);
- проявление самостоятельности в приобретении знаний и навыков;
- желание быть не хуже, а лучше других.

НАЧАТЬ МОЖНО ТАК:



"У меня сейчас есть 15 минут свободного времени, и я очень хочу провести его с тобой".

У каждого специалиста со временем вырабатывается личный арсенал различных техник. То, что работает с одним ребенком, совершенно не помогает в работе с другими.

Для продуктивной помощи себе специалисту необходимо знать свои ресурсы.

Внутренние ресурсы	Внешние ресурсы
<ul style="list-style-type: none">– Самопознание.– Уверенность в себе.– Позитивное и рациональное мышление.– Знания.– Эмоциональный интеллект.– Интернальный локус контроля.– Способности.– Навыки психической саморегуляции.– Активная мотивация.– Эмоционально-волевые качества.– Психологическая защита.– Творческое мышление.– Копинг-стратегии.– Ассертивное поведение.	<ul style="list-style-type: none">– Материальные ресурсы (деньги, имущество).– Условия для проживания и отдыха.– Безопасность жизни.– Оптимальные условия труда.– Стабильность оплаты труда.– Социальная поддержка.– Эмоциональная поддержка.– Информационная поддержка.– Государственная поддержка.– Семья, друзья.

При определенных условиях внешние ресурсы могут стать внутренними: информация может стать знанием, мы можем использовать убеждения или умения других людей. Внешние ресурсы мы не можем контролировать, потому что единственное, что человек может контролировать, – это самого себя. Взаимодействие с внешними ресурсами происходит только посредством собственного поведения: услышать, попросить, применить. Если нам нужна помощь других людей, мы можем получить ее, воздействуя на них самим собой. В случае если на нашу просьбу не откликнулись, можно поменять тактику поведения. Именно поэтому в первую очередь необходимо работать сначала с внутренним ресурсом, а получение доступа к внешним ресурсам – это более цель поведения. При выборе того или иного ресурса важно учитывать конкретную ситуацию - в разных случаях необходимы разные ресурсы.

В рамках проекта мы использовали техники и методы танцевально-двигательной терапии и арт-терапии в работе с семьями, оказавшимися в трудной жизненной ситуации, а также в работе с ресурсным состоянием специалистов.

За время проекта было проведено 20 очных занятий танцевально-двигательной терапии с участием 40 кризисных семей и 8 онлайн.

Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) —

направление психотерапии, в котором танец и движение используются как процесс, который способствует эмоциональной и физической интеграции индивида.

Через физическую активность и танец человек познаёт себя, причём все аспекты своего существования: тело, ощущения, мысли, эмоции, мировосприятие, значительно снижает уровень гормонов стресса в крови. Это метод развития, изменения и выражение человеком сознательных и бессознательных сторон своей психики посредством творчества в разных формах и видах искусства.

Направление преследует такие цели как развитие доверия к себе, повышение самооценки, расширение сферы сознания, поиск новых возможностей, познание тела и всех его частей, совершенствование социальных и психологических навыков, получение опыта, а также установление тесной и неразрывной связи между движениями, эмоциями, чувствами и мыслями – восстановление целостности.

В рамках проекта занимающиеся отмечали, что занятия помогали снять напряжение, избавиться от усталости, нормализовать сон, помогали замкнутым, необщительным труднообучающимся людям раскрепоститься,

выявить у них творческие способности, а также корректировать и улучшать психическое, умственное и физическое развитие личности.

Психокоррекционное воздействие танцевальной терапии основано на важной роли в жизни человека его собственного тела, которое является основным средством познания мира и выражает нашу суть. Через тело нам легче выразить свои чувства, свое состояние, чем через слова и сознание.

В процессе занятий танцевальной терапией используются элементарные игровые задания – это телесный тренинг (базовые упражнения и работа со всем телом), игра с движением (ритмическая игра), свободные упражнения (импровизация).

Танцевальная терапия способствует выходу на поверхность эмоциональных переживаний, импровизированные движения позволяют раскрыть способности обучающегося в процессе занятия. Танцевальная терапия многогранно воздействует на человека, что обусловлено самой природой танца как синтетического вида искусства. Влияя на развитие эмоциональной сферы личности, совершенствуя тело человека физически, воспитывая через музыку духовно, танец помогает обрести уверенность в собственных силах, даёт толчок к самосовершенствованию, к постоянному развитию.

Организуя самостоятельную деятельность обучающихся, в которой каждый может реализовать свои способности и интересы, педагог создает «развивающую среду». Его главной задачей становится мотивировать обучающихся на проявление инициативы и самостоятельности.

Критериями личностного развития благополучателя средствами танцевальной терапии являются:

- переход к новым способам деятельности и формам поведения;
- рост уровня активности, самостоятельности, самоорганизации, самореализации;
- развитие физического потенциала, физиологических функций организма;
- развитие уверенности в себе, предотвращение различных психологических комплексов, мышечных зажимов.

Танцевальная терапия связана с реализацией интересов в области художественно-эстетической культуры, с удовлетворением природной двигательной активности обучающихся и профилактикой распространенных отклонений в физическом развитии.

Функции танцевальной терапии:

Психофизиологические, психологические и психотерапевтические.

Во время танца происходит высвобождение сдерживаемых, подавляемых в обычной жизни чувств и эмоций, в том числе социально нежелательных, которые лежат в основе травматического опыта. Танец способствует моторно-

ритмическому выражению, разрядке и перераспределению избыточной энергии, активизации организма, уменьшению тревожности, напряжения, агрессии. Помимо этого, танец оказывает оздоровительное воздействие и способствует саморегуляции организма.

Коммуникативные.

Через танец происходит познание людьми друг друга, межличностное взаимодействие. Также способствует формированию и развитию отношений между людьми.

Социально-психологические.

С помощью танца создается образ человека рядом и группы, запускаются процессы интерпретации и диагностики отношений.

Социокультурные.

Через танец выражаются социальные ценности, общественные установки и социальные мотивы.

Танцевально-двигательная терапия используется в самых разных случаях, и её основные показания таковы:

- реабилитация после перенесённых тяжёлых заболеваний или изнурительного и сложного лечения (такая терапия используется при терапии рака);
- эмоциональное перенапряжение, частые и сильные стрессы, нервное истощение;
- пережитые тяжёлые психологические травмы;
- пониженная самооценка, неуверенность в себе и своих силах, стеснительность и скованность;
- проживание в неблагоприятных условиях или неблагополучных семьях;
- беспорядок в мыслях, невозможность разобраться в себе и понять своё жизненное предназначение;
- серьёзные посттравматические осложнения;
- сложная беременность;
- нарушения питания, например, анорексия и булимия.

РОЛЬ МУЗЫКИ В ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АРТ-ТЕРАПИИ

Всем известно, что музыка и звук воздействует на нервную систему человека и животного. Музыка является неотъемлемой и определяющей составляющей танцевальной терапии и активно используется в коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях. Музыка способна устанавливать общее настроение. При этом эмоциональная окраска образов, возникающих при ее восприятии, различна в зависимости от индивидуальных особенностей музыкального восприятия, степени музыкальной подготовки, интеллектуальных особенностей слушающего. Изучение

эмоциональной значимости отдельных элементов музыки – ритма, тональности – показало их способность вызывать состояние, адекватное характеру раздражителя: минорные тональности обнаруживают депрессивный эффект, быстрые пульсирующие ритмы действуют возбуждающе и вызывают отрицательные эмоции, мягкие ритмы успокаивают, диссонансы возбуждают, консонансы успокаивают. Положительные эмоции при музыкальном прослушивании, «художественное наслаждение», по мнению Л.С. Выготского, не есть чистая рецепция, но требует высочайшей деятельности психики. Раздражающие и неприятные аффекты при этом подвергаются разрядке, уничтожению, перезаписываются в противоположное.

Музыкальное сопровождение используется со следующими целями:

- создание настроения;
- выявление стереотипов движения;
- обращение человека к своей памяти;
- для подкрепления ритмов, способствующих возникновению определенных чувств и отношений (например, ритмов, вызывающих сильные и мощные движения, приводящие к уменьшению напряжения и агрессии);
- стимулирование творческой деятельности.

Используя музыку как ритмический раздражитель, можно достигнуть повышения ритмических процессов организма в более строгой компактности и экономичности энергетических затрат. Музыка как ритмический раздражитель стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и в вегетативной сфере.

В комплексных коррекционных воздействиях музыка может использоваться в различных формах.

Известны 3 формы рецептивной психокоррекции:

- 1** Коммуникативная – совместное прослушивание музыки, направленное на поддержание взаимных контактов, взаимопонимания и доверия, это наиболее простая форма, имеющая своей целью установление и улучшение контакта психолога с ребенком или детей друг с другом.
- 2** Реактивная - направлена на достижение катарсиса, снятие негативных чувств, внутреннего напряжения.
- 3** Регулятивная - способствует повышению самоконтроля и саморегуляции психоэмоционального состояния.

ДЫХАНИЕ В ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АРТ-ТЕРАПИИ

Использование танцевально-двигательных упражнений в комплексе с дыхательными позволяет получить максимальный оздоровительный эффект не только в физическом, но и психико-эмоциональном плане.

ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Необходимость в отслеживании результативности приемов и методов танцевально-двигательной терапии, в том, чтобы проследить процесс изменения эмоционального состояния участников и регуляции взаимоотношений в группе.

Диагностика может проводиться в форме ненавязчивого опроса:

- ✓ Понравилось ли вам занятие?
- ✓ Что запомнилось больше всего?
- ✓ Какая игра показалась наиболее интересной?
- ✓ В какой момент вы чувствовали себя наиболее комфортно?
- ✓ Улучшилось ли ваше настроение?
- ✓ Что бы вам хотелось изменить на занятии?
- ✓ Какая атмосфера сложилась в группе?
- ✓ Хотели бы вы еще раз посетить такое занятие?

В качестве диагностики могут быть применены приемы и методы художественной терапии. Изобразительную деятельность можно рассматривать как своеобразный аналог графической речи, которая обладает огромным психодиагностическим потенциалом. Участники тренинга обычно с большим удовольствием участвуют в рисуночных тестах. «Приоритетные формальные составляющие – линия, форма, цвет в их взаимосвязанной динамике, а также другие аспекты и способы символического выражения средствами изобразительного творчества». Следует помнить при этом, что результаты такой диагностики имеют неоднозначность. Но интерпретация рисунков не должна быть самоцелью. Само по себе рисование уже несет терапевтическую функцию, затрагивая сферы сознательного и бессознательного, помогает переработать внутренние чувства и ощущения и перевести их в образы, которые легче понять и проанализировать.

Привлекательность танцевальной арт-терапии состоит для современного человека в том, что этот метод использует невербальные способы самовыражения и общения. В процессе творчества активно задействуется правое полушарие мозга. Современная же цивилизация задействует в основном вербальную систему общения и левое «логическое» полушарие. Нормальное, гармоничное развитие человека предполагает равноценное развитие обоих полушарий и нормальное межполушарное взаимодействие. Более того, некоторые виды активности человека требуют, как раз, работы

правого полушария – творчество, интуиция, культурное образование, устройство семьи, воспитание детей и, конечно, романтика в любовных отношениях.

Арт-терапия апеллирует к внутренним, самоисцеляющим ресурсам человека, тесно связанными с его творческими возможностями. В результате в психике индивидуума вырабатываются различные адаптивные механизмы. Они позволяют человеку лучше приспосабливаться к жизни, быть более успешным в постоянно меняющемся мире.

В программе использовались следующие приёмы и техники танцевально-двигательной терапии:

- ✓ техники работы с телом, дыханием, ритмом (для развития моторики, расширения двигательного репертуара, снятия мышечного и эмоционального напряжения, повышения чувствительности к телесным ощущениям, развития навыков саморегуляции);
- ✓ кинестетическая эмпатия (для выхода на глубокий уровень невербального взаимодействия через сенсорную настроенность на состояние другого человека, развитие эмпатии, осознания и отреагирования эмоций);
- ✓ работа с предметами и образами (для преодоления сопротивления, образного самовыражения, расширения ролевого репертуара);
- ✓ индивидуальная и парная танцевальные импровизации, структурированный танец (с целью самораскрытия и самопринятия);
- ✓ совместный целенаправленный подбор музыки (для усиления эмоционального раскрытия).

Занятия проводились с целью подкрепления танцевальных техник, оценки актуального эмоционального состояния, снижения психологических защит, развития образов. В программе дополнительно использовались арт-методы (рисунок). Для гармонизации эмоционального состояния в структуре некоторых сессий присутствовала релаксация. Обсуждение актуального эмоционального состояния в начале занятия и результатов в конце способствовало осознанию и интеграции полученного опыта.

Анализ полученных результатов по окончании курса позволил сделать следующие выводы о влиянии танцевально-двигательной терапии на динамику коррекции личности:

1. Оказывает положительное влияние на общее психологическое благополучие личности. Отмечается повышение принятия себя, автономии, прояснение жизненных целей, позитивное изменение отношений с другими, самосознание, самоощущение личностного роста, ответственности и влияния на происходящее во внешнем мире.
2. Наблюдалось значимое снижение тревожности.
3. Повышает адаптивность поведения, способствует уменьшению стереотипности двигательных паттернов и проявлению большей спонтанности, самораскрытию,

закреплению новых способов поведения и коммуникации через расширение двигательного и ролевого репертуара, его вариативности, развитие телесной чувствительности, эмпатии, увеличение силы и амплитуды движений, использование различных уровней пространства, изменение настроения в лучшую сторону.

4. Способствует гармонизации эмоционального состояния, снижению аффективной насыщенности переживаний и депрессивных проявлений, раскрытию образного самовыражения и цветового восприятия, что отражает характер изменения рисунков пациентов: изменение цветовых предпочтений, нарастание цветовой и образной вариативности, появление гаммы цвета, содержательно-цветовое наполнение структуры образов.

Итогом влияния танцевально-двигательной терапии является положительная динамика всех исследуемых показателей у участников проекта: существенно изменились в сторону уменьшения уровень тревоги и степень выраженности депрессии, расширился двигательный, ролевой и коммуникативный репертуар, повысилась спонтанность поведения, улучшилось принятие себя и отношения с другими, что привело к снижению эмоционального напряжения, более конструктивным способам выражения эмоций, повышению адаптивности поведения, формированию жизненных целей и улучшению психологического благополучия.

Данные беседы с благополучателями об их эмоциональном состоянии и актуальных проблемах после курса танцевально-двигательной терапии подтверждают положительную динамику настроения в 100% случаев, это свидетельствует об улучшении межличностных отношений, самоопределении, повышении самооценки, разрешении кризисных ситуаций, отказе от аутодеструктивного поведения. Повторная беседа с благополучателями через два месяца после окончания курса свидетельствует о стойкости достигнутых изменений.

АРТ-ТЕРАПИЯ (ЛАТ. ARS – ИСКУССТВО, ГРЕЧ. THERAPEIA – ЛЕЧЕНИЕ) —

методика лечения при помощи художественного творчества.

Арт-терапия сегодня считается одним из наиболее мягких, но эффективных методов, используемых в работе психологами и психотерапевтами. Данная методика относится к самым древним и естественным формам коррекции эмоциональных состояний, помогает расслабиться и снять напряжение. Данная методика не имеет противопоказаний и ограничений, применяется почти всеми направлениями психотерапии. Арт-терапия любому человеку дает возможность выразить свой внутренний мир через творчество.

Техники арт-терапии применяются при достаточно широком спектре проблем. Это могут быть психологические травмы, потери, кризисные состояния, внутри- и межличностные конфликты, постстрессовые, невротические и психосоматические расстройства, экзистенциальные и возрастные кризисы. Арт-терапия помогает развить в человеке креативность мышления и целостность его личности, а также через творчество позволяет обнаружить личностные смыслы.

Нужно отметить высокую эффективность арт-терапии, как при работе со взрослыми, так и при работе с подростками и детьми. По своей природе эта методика позволяет раскрыть внутренние ресурсы человека. Арт-терапия способствует повышению самооценки; учит расслабляться и избавляться от негативных эмоций и мыслей; при групповой работе она развивает в человеке важные социальные навыки. Занятие арт-терапией дает человеку возможность укрепить свою память, развить внимание, мышление и навыки принятия решений. Арт-терапия применяется в индивидуальной и групповой психотерапии, в различных тренингах. Она также может служить дополнением к другим методам и направлениям терапии, системам оздоровления, образования и воспитания. Важно, что для занятий арт-терапией благополучателям не требуется специальной подготовки.

Через художественные образы наше бессознательное взаимодействует с сознанием.

Она выполняет следующие функции:

- воспитательная,
- коррекционная,
- психотерапевтическая,
- диагностическая,
- развивающая.

Команда проекта считает творческий процесс основной экологичной формой работы с кризисными состояниями, позволяющими не только создать атмосферу безопасности, но и бережно проработать травматический опыт, что способствует коррекции и гармоничному развитию личности.

Занятия арт-терапией способствуют гармонизации детско-родительских отношений.

В проекте на занятиях мы ставили следующие задачи:

- организовать в безопасном пространстве безоценочную совместную деятельность взрослого и ребёнка;
- стимулировать самовыражение эмоционального состояния посредством метода арт-терапии;

- повысить компетентность родителей в области взаимодействия в системе «родитель – ребенок» через проведение совместного занятия;
- установить доброжелательные отношения между взрослыми и детьми.

После занятия возможно задать следующие вопросы:

- ✓ Как Вы себя чувствовали в процессе рисования (начале, середине, конце)?
- ✓ Легко ли Вам было выбрать общую тему для рисунка?
- ✓ В процессе рисования Вы помогали друг другу?
- ✓ Что Вы чувствуете сейчас?
- ✓ Как Вы можете назвать Ваш общий рисунок?

ПРИМЕРЫ ВОЗМОЖНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ:

1. Отработка практических навыков (обучение техникам, приемам, способам, упражнениям и т. п.).
2. Коррекционные занятия.
3. Тренинги.
4. Индивидуальные консультации.
5. Диагностика.
6. Работа в больших и малых группах по выявленным проблемам.
7. Беседы, наблюдения.
8. танцевально-двигательная терапия.
9. Запросы по разным направлениям в различные инстанции.
10. Поручения / задания.
11. Игры (настольные, сюжетно-ролевые, спортивные, музыкальные, подвижные, дидактические).
12. Составление алфавита чувств и эмоций / качеств личности / желаний и т. п.
13. Создание коллажей.
14. Моделирование ситуаций.
15. Игры-путешествия.
16. Просмотр фильмов + обсуждение.

17. Чтение книг коллективное + обсуждение.
18. Арт-терапия.
19. Придумывание окончаний к предложенным историям.
20. Посещения театров, музеев и т. п.
21. Организованные и продуманные выезды на природу (цели, задачи, этапы, методы).
22. Деловые игры (круглые столы, семинары и т. п.).
23. Праздники, выставки, аукционы.
24. Ярмарки идей, поделок, профессий и т. п.
25. Режиссерские игры-постановки.
26. Имитация реальной деятельности.
27. Выставки эмоций, чувств, печали, радости, гордости, отзывчивости и т. п.).
28. Дни открытых дверей.
29. Экскурсии.
30. Целевые выезды.
31. Консультации, где консультантами выступают дети / специалисты.
32. Квесты / турниры / соревнования / викторины.
33. Мастер-классы.
34. Встречи с интересными людьми (спортсмены, известные люди, представители профессий и др.).
35. Мозговой штурм.
36. Погружения в проблему на определенное время.
37. Дискуссии / диспуты / дебаты / диалоги.
38. Конкурсы, КВНы.
39. Общественно-полезный труд (сбор мусора, озеленение, волонтерство и т. п.).

40. Туристические мероприятия.
41. Занятия-исследования / конструирование ситуаций / написание инструкций.
42. Метафорические карты.
43. Эксперименты / опыты.
44. Организованные наблюдения, сравнения, анализ.
45. Опросы, анкеты, журналистские расследования, интервью, фотография.

За время проекта было проведено 10 встреч клуба «Зрелое родительство» с членами семьи по темам:

- ✓ Причины нарушения поведения «трудных» подростков.
- ✓ Самоповреждающее поведение.
- ✓ Круги отношений – личное пространство ребенка.
- ✓ Трудные подростки – курение. Причины и способы реагирования.
- ✓ Трудные подростки - алкоголь, кража. Причины и способы реагирования.
- ✓ Методы восстановления и саморегуляции при стрессе.
- ✓ Привод в полицию.
- ✓ Суицидальное поведение.
- ✓ Музыкальная и танцевально-двигательная терапия как основной метод реабилитации.
- ✓ Сексуализированное поведение.

Родители получили актуальную информацию о причинах возникновения «трудного» поведения подростков, эмоциональном состоянии, способах и методах реагирования в разбираемых ситуациях, скорректировали свое поведение в соответствии с полученными знаниями, благодаря чему смогли сменить стратегии поведения в конфликтных ситуациях и улучшили взаимоотношения в семье.

«SELF CARE» И ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

«Self-care» - навыки самопомощи. Речь здесь идет не о помощи в медицинском смысле, а о необходимой заботе о себе, о психофизиологической профилактике. Тот, кто помогает другим, должен научиться распознавать и удовлетворять свои сигналы и основные потребности.

Чтобы греть других своим внутренним теплом, нужно регулярно кормить свой внутренний огонь, заботиться о нем, восполнять свой внутренний ресурс. Если вы из тех людей, которые о себе заботиться не привыкли, что свойственно для русской культуры, вам может быть полезно научиться думать об этом как о

необходимом условии вашей работы и профпригодности: если я не позабочусь о себе сейчас, я не смогу позаботиться о других потом.



КАК БЕРЕЧЬ И ПОПОЛНЯТЬ РЕСУРСЫ

- ✓ Скорая помощь при стрессе:
Для начала нужно сказать себе: «Стоп!», чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Необходимо найти эффективный способ самопомощи.
- ✓ Самомониторинг:
 - «Какова в данный момент моя мимика?»
 - «Как мои мышцы? Не напряжены ли они?»
 - «Как я дышу?»
- ✓ Саморегуляция:
 - расслабьте уголки рта, увлажните губы;
 - примите удобную позу, попробуйте расслабиться; можно на несколько секунд одновременно напрячь все группы мышц, – после этого расслабление достигается легче;
 - медленно выполняйте глубокий вдох через нос, на пике вдоха задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее; повторяем подряд несколько таких циклов.
- ✓ Переключение внимания:
 - оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором находитесь. Медленно, не торопясь, переключайте внимание с одного предмета на другой. Это поможет отвлечься от внутреннего стрессового напряжения.
 - займитесь какой-нибудь деятельностью – все равно какой, лучше с физической нагрузкой (физическая деятельность позволяет снизить гормоны стресса в крови, помогает отвлечься от внутреннего напряжения).
- ✓ Оценка ситуации по критериям:
 - «Что я могу изменить в этой ситуации?»
 - «Что я не могу изменить в этой ситуации?»



КАК ПОПОЛНЯТЬ РЕСУРСЫ:

- ✓ Планируйте рабочий день:
 - выделяйте главное;
 - автоматизируйте рутину;
 - составьте таблицы;
 - используйте шаблоны;
 - изучайте литературу по специальности.

- ✓ Учитесь гармонизировать отношения в доме, чаще общайтесь, займитесь совместным делом, отдыхом.
- ✓ Познавайте себя, проявите интерес к себе.
- ✓ Важно научиться заботиться о себе:
 - обращайтесь за помощью к друзьям, знакомым, психологу, врачу;
 - следите за питанием;
 - занимайтесь физкультурой.
- ✓ Планируйте отдых, разрешайте себе приятности.
- ✓ Найдите время для хобби, увлечения.
- ✓ Читайте любимые книги и обсуждайте их с детьми.
- ✓ Общайтесь с близкими людьми.
- ✓ Оказывайте помощь другим.
- ✓ Сохраняйте и поддерживайте хорошие взаимоотношения с коллегами: корпоративы, поздравления, профессиональные праздники.
- ✓ Всегда помните о чувстве юмора!
- ✓ Прислушивайтесь к сигналам своего тела.
- ✓ Пишите. Набрасывайте мысли для статей, ведите дневник или просто делайте заметки.



НЕКОТОРЫЕ ИДЕИ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛ:

- Сбалансированно питаться.
- Регулярно высыпаться
- Принимать витамины.
- Рисовать.
- Музыцировать для себя.
- Посетить интересный семинар.
- Сделать уборку дома или на рабочем месте.
- Слушать любимую музыку.
- Приготовить что-то особенно вкусное.
- Провести время с семьей или любимым человеком.
- Молиться.
- Вести дневник.
- Посидеть в солнечных лучах.
- Покататься на лыжах или коньках.
- Побывать в соседнем городе.
- Сменить привычный маршрут на работу.
- Украсить свою комнату гирляндой или фонариками.

- Побывать в тишине.
- Сходить в баню.
- Выбрать подарок (себе или кому-то еще).
- Окружить себя своей любимой цветовой гаммой.
- Посмотреть любимое кино.
- Поменять постельное белье.
- Почитать в свое удовольствие.
- Пообщаться с животными.
- Заниматься рукоделием.
- Поехать за город (с друзьями или в одиночестве).
- Организовать свое рабочее место.
- Сходить к массажисту.
- Посидеть в любимом кафе.
- Встретиться со старыми друзьями.
- Сходить на концерт.
- Покататься на велосипеде.
- Поплавать в бассейне или озере.
- Купить букет цветов.
- Покопаться в огороде.
- Регулярно (или периодически) заниматься спортом.
- Освоить новый музыкальный инструмент.
- Побродить по магазинам (просто так).
- Написать письмо дорогому человеку.
- Принять теплый душ или ванну.
- Устроить себе сеанс ароматерапии.
- Сходить в гости.
- Складывать оригами.
- Изменить прическу или постричься.
- Провести вечер при свечах.
- Сходить в музей.
- Хоть иногда заниматься любимым хобби.



ОТПУСТИТЬ ОШИБКУ:

Подумайте о собственной ситуационной (мимолетной, не стратегической – это важно!) ошибке, воспоминание о которой не дает вам покоя или просто тревожит вас. Это может быть и ошибка из другой сферы вашей жизни: вы не нашлись, что ответить; замялись во время важной презентации; обидели кого-то случайным словом и т.п. Найдите время и сосредоточенно поразмышляйте над этой ситуацией. Подышите глубоко. С каждым выдохом старайтесь отпустить

неприятное воспоминание: принять его как часть своей жизни, научиться у него чему-то – и отпустить.

Понаблюдайте за преобразованием этого воспоминания: становится ли оно менее важным? может быть, смешным? Может быть, оно превратилось в легкую грусть? В спокойствие?

Улыбнитесь своей ошибке. Выдохните. Отпустите ее.

Качественная и эффективная работа специалиста требует полной мобилизации физических, ментальных, эмоциональных и духовных усилий. Но вы не обязаны быть идеальными. Не нужно бояться своего несовершенства. Если ошиблись – поправьте себя, посмейтесь над своей ошибкой вместе с участниками или извинитесь, если это уместно, и двигайтесь дальше.

Самое главное наше умение – это по-настоящему, полностью

присутствовать здесь и сейчас, быть собой, быть просто человеком, служащим другому человеку. В этом – начало совершенства.

ВЫВОДЫ

В рамках заявленной проблематики мы ответили на многие вопросы и предложили различные способы решения тех или иных трудностей, с которыми встречаются специалисты в работе по сопровождению кризисных семей. Самое главное, что через понимание особенностей поведения детей мы, взрослые, становимся к ним ближе, а это значит, что и детям будет легче понимать и доверять нам.

За время проекта было оказано 409 консультаций психолога очно, 43 онлайн.

«Служба помощи» не заканчивает свое существование. Чем глубже мы погружаемся в работу над этим проектом, тем больше видим вариантов его продолжения и развития.

В самом начале пути мы искренне надеялись и верили в то, что, организовав работу по проектной деятельности, мы достигнем главной цели проекта – создадим безопасную среду для участников и снизим уровень тревожности членов семьи для поиска ресурсов и дальнейшего осознания происходящего, поисков возможных путей решения проблем семьи. Это, безусловно, приведет к внедрению эффективных технологий в работу с детьми в вопросах их развития, воспитания и жизнеустройства.

Войдя в проект и погрузившись в практическую работу с семьями, мы увидели множество проблем, связанных с необходимостью создания нормативных и правовых документов различного уровня, качественного изменения в вопросах

межведомственного взаимодействия, обеспечения качественными кадрами, ресурсной поддержки в различных вопросах деятельности, переформатирования системы планирования, совершенствования системы методической работы внутри учреждений и многое другое.

За год мы не решили всех проблемных вопросов, но целенаправленно и упорно двигались по этому пути и достигли определенных результатов.

Наиболее сложные случаи касались зависимого поведения одного из членов семьи, сложных заболеваний и диагнозов, ограничений по состоянию здоровья, ситуаций с приемными детьми, которые об этом не знают. К сожалению, волшебных палочек не существует. Каждый несет сам ответственность за свою жизнь. Для перемен в жизни семьи необходимо не только осознание и желание, но еще и действия. Чем больше четких целенаправленных действий под руководством специалистов – тем продуктивнее был результат.

Наиболее частые обращения связаны с деструктивным поведением подростков, особенно остро стояли проблемы в обучении в связи с периодом дистанционного образования, сложным материальным положением, кризисом неполной семьи, разводом родителей, эмоциональным выгоранием родителей и вследствие этого неудовлетворение потребностей детей.

За время реализации проекта в городе Нижний Новгород объединились специалисты, для создания новой услуги для семей, попавших в трудную жизненную ситуацию. Семьи получили возможность посещать реабилитационные и досуговые мероприятия, получили материальную помощь, решили психологические и юридические проблемы. Все это под руководством опытных специалистов. За время реализации Проекта специалисты учреждений соцзащиты прошли специальное обучение по работе с кризисными семьями, благодаря чему появились новые возможности для ведения семей в данных организациях. После завершения Проекта реабилитационные досуговые мероприятия будут продолжаться, сохранив для семей все условия, отработанные и реализованные в Проекте.

В городе активно начал реализовываться принцип раннего выявления семейного неблагополучия: педагоги школ, специалисты поликлиник и сами родители обращаются за поддержкой и помощью в связи с «трудным» поведением подростков. Благодаря деятельности специалистов в рамках проекта удалось оказать помощь 56 семьям, которые столкнулись с трудностями и потеряли управление ситуацией и их проблемы были успешно разрешены частично или полностью.

Специалисты проекта «Служба помощи» продолжают реабилитационную работу с семьями, чьи реабилитационные программы еще не завершены полностью.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? – М: АСТ, 2008.
2. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Эксмо, 2005.
3. Ослон В. Н. Система помощи возвращенным детям / Метод. рекомендации. – М., 2014.
4. Боулби Дж. Привязанность. – М., 2003.
5. Киселева, М.В. Арт-терапия в психологическом консультировании / М.В. Киселева. - М.: Речь, 2016. - 64 с.
6. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. – М., 2006.
7. История возрастной психологии: детская психология : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Е.Веракса, А.Н.Веракса. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 304 с.
8. Копытин, А.И. Арт-терапия детей и подростков / А.И. Копытин. - М.: Когито-Центр, 2017. - 197 с.
9. Козлов, В. В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В.В. Козлов, А.Е. Гиршон, Н.И. Веремеенко. - М.: Речь, 2010. - 286 с.
10. Барабохина В. А., Ивашкина Ю. Ю., Касицина Н. В. Технология междисциплинарного взаимодействия в социальном обслуживании и социальном сопровождении детей и семей с детьми, находящихся в трудной жизненной ситуации или социально опасном положении. Методические рекомендации // Электронный журнал «Практика социальной работы. Открытый методический ресурс»: сетевое издание. 2018. № 3 / СПб ГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья».
11. Бьюзен Т. Управляйте переменами. - М.: Попурри и др, 2009.
12. Бьюзен Т. Интеллект-карты. Полное руководство по мощному инструменту мышления. - М.: ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019.
13. Ш. Чайклин Искусство и наука танцевально-двигательной терапии. Жизнь как танец / Чайклин Шэрон. - М.: Когито-Центр, 2017. - 419 с.
14. Единая форма оценки. Руководство по оценке и междисциплинарному ведению случая для оказания помощи детям и семьям, находящимся в социально опасном положении или в трудной жизненной ситуации. - СПб: АНО «Партнёрство каждому ребенку», 2015.- 96 с.
15. Клауд Г., Таусенд Дж. Дети и границы. - Москва, 2002 г.
16. Олифинович Н. И., Зинкевич-Куземкина Т. А., Велента Т. Ф. — Психология семейных кризисов. — СПб.: Речь, 2006. — 360 с.

17. Райкус Дж, Хьюз Р. Социально-психологическая помощь семьям и детям группы риска: Практическое пособие: в 4 т., 2010.
18. Социально опасное положение семьи и детей: анализ понятия и методология оценки/под ред. Е. Р. Ярской - Смирновой, В. М. Маркиной. М.: ООО «Вариант», 2015.- 100 с.
19. Технологии профилактики семейного неблагополучия. Пособие. — М.: ИП Матушкина И.И., 2012. — С. 227.
20. Управление случаем в социальных службах и при междисциплинарном взаимодействии в решении проблем детей. М, Полиграф Сервис, 2005.
21. Эйдемиллер Э.Г, Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. 4-е изд. - Санкт-Петербург: Питер 2015 г.
22. Варга А. Я. Введение в системную семейную психотерапию. — Москва: Когито-Центр, 2009.
23. Единая форма оценки. Руководство по оценке и междисциплинарному ведению случая для оказания помощи детям и семьям, находящимся в социально опасном положении или в трудной жизненной ситуации / http://www.p4ec.ru/docs/EFO_2015.pdf.
24. Сафронова М. В., Осьмук Л. А. Методика оценки риска семейного неблагополучия. — Новосибирск, 2011.
25. Социально опасное положение семьи и детей: анализ понятия и методология оценки / под ред. Е. Р. Ярской-Смирновой, В. М. Маркиной. — М.: ООО «Вариант», 2015. — 100 с.
26. Технологии профилактики семейного неблагополучия. — М., 2002.
27. Музыкаотерапия// Исследования и эксперименты. [Электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru/article/n/muzykoterapiya/viewer>.
28. Дединская, Е.П. Музыкальная терапия в клинической практике/ Е.П. Дединская, К.А. Щербинин// Музыкальная Психология и психотерапия, - 2008, - №2. С. 112-117.
29. Управление случаем в социальных службах и при междисциплинарном взаимодействии в решении проблем детей. — М., Полиграф Сервис, 2005.
30. А. И. Копытин Арт-терапия детей и подростков / Александр Иванович Копытин. - М.: Когито-Центр, 2019. - 197 с.
31. Ляшенко, В. В. Арт-терапия как практика самопознания. Присутственная арт-терапия / Ляшенко Виктор Владимирович. - М.: Институт психотерапии и клинической психологии (ИПиКП), 2014. - 160 с.
32. Копытин, А.И. Арт-терапия детей и подростков / А.И. Копытин. - М.: Когито-Центр, 2017. - 197 с.
33. Киселева, М.В. Арт-терапия в психологическом консультировании / М.В. Киселева. - М.: Речь, 2016. - 64 с.

34. Козлов, В. В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В.В. Козлов, А.Е. Гиршон, Н.И. Веремеенко. - М.: Речь, 2010. - 286 с.
35. Ш. Чайклин Искусство и наука танцевально-двигательной терапии. Жизнь как танец / Чайклин Шэрон. - М.: Когито-Центр, 2017. - 419 с.
36. Варга, А. Я. Системная семейная психотерапия краткий лекционный курс / А. Я. Варга. — Санкт-Петербург: Речь, 2001. — 144 с.

Лоза О.А., Ефимова М.А. составление, 2020-2021

БФ «Жизнь без границ», 2012

Издание осуществлено в рамках проекта "Служба помощи «Жизнь без границ»" с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов. распространяется бесплатно