** Министерство социальной защиты**

**населения Забайкальского края**

**ГУСО Черновский комплексный центр социального**

**обслуживания населения «Берегиня» Забайкальского края**

****

**Социально-психологическое**

**сопровождение семей**

**в кризисной ситуации**

**(из опыта работы отделения «Помощи женщинам**

**и женщинам с детьми» ГУСО Черновский**

**комплексный центр «Берегиня» Забайкальского края)**

**Чита, 2016 г**

**Автор-составитель: педагог-психолог отделения «Помощи женщинам и женщинам с детьми» Ирина Николаевна Бутырская**

***Выполнено при финансовой поддержке «Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации»***

**Формат Евро-буклет, 20\*90**

**Заказ № 192. Тираж 20 экз.**

**Отпечатано в ИП Беломестнова Г.В.**

**«Печатный двор»**

**Г.Чита ул.9-е января д.37**

**Тел.: 352-952**

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Введение……………………………………………………………….** | 4 |
| **1.** | Теоретические основы социально-психологической помощи семье, находящейся в кризисной ситуации………………………………. | **5** |
| **1.1** | Понятие «кризисная ситуация»…………………………………….. | **6** |
| **1.2** | Нормативные и ненормативные кризисы семьи…………………… | **9** |
| **1.3** | Основные принципы кризисной психологической помощи………. | **11** |
| **2.** | Особенности психологической работы с семьей, находящейся в кризисной ситуации, в условиях отделения «Помощи женщинам и женщинам с детьми» ГУСО ЧКЦСОН «Берегиня» Забайкальского края……………………………………………………………………... | **12** |
| **2.1** | Функции работы психолога с семьей………………………………… | **17** |
| **2.2** | Виды и алгоритм психологической помощи семье………………... | **18** |
| **2.3** | Инновационные технологии психологической помощи женщинам, находящихся в кризисной ситуации, в рамках реализации проекта «Подари себе завтра»………………………………………………….. | **19** |
| **2.4** | Основные технологии психологической помощи детям, оказавшимся в кризисной ситуации……………………………….. | **22** |
| **3.** | Психологическая помощь семье при локализации проблемы в области детско-родительских отношений………………………….. | **27** |
| **3.1** | Особенности консультирования по вопросам детско-родительских отношений……………………………………………. | **30** |
| **3.2** | Пример консультации по вопросам детско-родительских отношений…………………………………………………………….. | **31** |
|  | **Заключение**……………………………………………………………. | **33** |
|  | **Литература**…………………………………………………………….. | **34** |
|  | **Приложение**……………………………………………………………. | **35** |

**Введение**

Социальная ситуация в Забайкальском крае характеризуется наличием большого количества семей, находящихся в состоянии кризиса. Увеличивается число разводов и неполных семей, возрастают масш­табы таких явлений, как социальное сиротство, асоциальный образ жизни родителей, ранние беременности, жестокое обращение. Свидетельством этому является большое количество обращений в учреждения социальной сферы для получения необходимой социальной помощи и поддержки, в том числе и психологической помощи.

На сегодняшний день психологическое сопровождение в кризисные периоды жизни семьи является неотъемлемой частью.

За период с 1 апреля 2015 г. по 1 июня 2016 г. в отделении «Помощи женщинам и женщинам с детьми» ГУСО ЧКЦСОН «Берегиня» Забайкальского края семейные проблемы составили 75 % от общего количества прошедших реабилитацию.

Из них:

Семейные и супружеские отношения (ненормативные кризисы - конфликты, измены, разводы) 53 %;

Семейные кризисы (нормативные) - 8 %;

Конфликты в детско-родительских отношениях (взаимопонимания с детьми, дошкольные и подростковые проблемы, успеваемость, поведенческие проблемы детей) - 14 %.

58 % - отмечается затяжная кризисная ситуация, 17 % - острая кризисная ситуация.

Таким образом, статистические данные показывают актуальность психологической помощи семье в современных условиях, особенно в кризисные периоды.

Данное методическое пособие — результат работы коллектива, которые реализуют деятельность по проекту «Подари себе завтра» с 1 апреля 2015 по сентябрь 2016 гг.

Основой для его написания послужил наш практический опыт социально-правовой, консультатив­ной и социально-психологической работы с семьями, находящимися в ситуации кризиса. Благодаря деятельности данного направления созданы наиболее благоприятные, комфортные и безопасные условия для проживания семей и эффективной социальной реабилитации, адаптации и всестороннего развития женщин и детей, находящихся в кризисном состоянии.

Представ­ленные здесь материалы использовались при проведении обучающих программ, тренингов и семинаров для специалистов и членов семей, обратившихся за социальной и психологической помощью.

В начале пособия содержатся теоретические и методологические положения семейной психологии и психотерапии как основы для понимания процессов, происходящих в семье. Затем представлен обзор семейных кризисов, описа­ние каждого из которых содержит феноменологию, диагностику и рекоменда­ции по оказанию психологической помощи. Также приведены техники и приемы работы с семьей, специально подобранный диагно­стический инструментарий, которые, на наш взгляд, могут оказаться полез­ными в работе специалистов социальной сферы, а также может быть интересно тем, кто нуждается в более глубоком понимании истоков семейных про­блем и способов разрешения кризисных ситуаций.



1. **Теоретические основы**

**социально-психологической**

**помощи семье, находящейся**

**в кризисной ситуации**

**1.1 Понятие «кризисная ситуация»**

При описании неблагоприятных жизненных обстоятельств, которые негативно влияют на личность, в зарубежной и отечественной литературе нет единого толкования понятия «кризисная ситуация». Можно лишь говорить о тенденции или же предположении в использовании определенного понятия.

Прежде чем перейти к анализу семейных кризисов, определим основные понятия.

Понятие «катастрофа», «кризисная ситуация» или «кризис» встречается в работах зарубежных исследователей (Г. Перри, Т. Уэлс, М. Хели, Н. Паут). Отечественные исследователи (Ю. Александровский, В. Василюк) используют понятие «экстремальная ситуация» [1]:.

В «Советском энциклопедическом словаре» даются следующие определения [12]:

**Кризис**(от греч. krisis – «решение», «поворотный пункт») – резкий, крутой перелом в чем-нибудь, тяжелое переходное состояние, острое затруднение с чем-либо, тяжелое положение.

В учебнике «Психология» Р. С. Немова определены данные понятия, но уже с психологической точки зрения [5]:

**Кризис**  - состояние душевного расстройства, вызванное длительной неудовлетворенностью человека собой и своими взаимоотношениями с окружающим миром.

**Стресс**  - состояние душевного (эмоционального) и поведенческого расстройства, связанное с неспособностью человека целесообразно действовать в сложившейся ситуации.

Исследователи, которые изучают одну из этих проблем, любую критическую ситуацию подводят под анализируемую категорию. Так для психоаналитиков любая такая ситуация является ситуацией конфликта; для исследователя Г. Селье – ситуация стресса. Авторы, чьи интересы специально не связаны с этой проблематикой, при выборе понятия стресса, конфликта, фрустрации или кризиса исходят из интуитивных или стилистических соображений. Все это приводит к большой терминологической путанице. Поэтому необходимо методологически верное понимание и интерпретация базисных категорий «экстремальная ситуация» и «кризис».

Кризис определяется как состояние душевного расстройства, вызванное длительной неудовлетворенностью человека собой и своими взаимоотношениями с окружающим миром.

**Кризисная ситуация** – ситуация невозможности, в которой семья или ее члены сталкиваются с невозможностью реализации внутренних необходимостей своей жизни: мотивов, стремлений, ценностей. Это теоретическое знание значимо для специалистов, работающих с семьей в кризисной ситуации.

Л. Браммер под семейным кризисом понимает состояние дезорганизации семьи, в течение которой члены семьи переживают ломку жизненных паттернов или методов преодоления стрессовых ситуаций.

Как отмечает А. Раппопорт, после кризиса семья никогда не остается такой, какой она была до него. Если семья адекватно преодолевает кризис, то она переживает позитивный рост, если же семья не может разрешить кризисную ситуацию, то семейные проблемы катастрофически разрастаются. Эти кризисы могут быть длительными и данным семьям нужна профессиональная помощь в разрешении кризиса.

Дж. Каплан описал четыре  **стадии кризиса:**

1. Первичный рост напряжения, стимулирующий привычные способы ре­шения проблем.

2. Дальнейший рост напряжения в условиях, когда эти способы оказыва­ются безрезультатными.

3. Еще большее увеличение напряжения, требующее мобилизации вне­шних и внутренних источников.

4. Повышение тревоги, возникновение депрессии, чувств беспомощнос­ти и безнадежности, дезорганизация личности — в случае, если все дей­ствия, предпринятые на предыдущих стадиях, оказываются тщетными.

Кризис может закончиться на любой стадии, если опасность исчезает или обнаруживается его решение. Таким образом**, *кризисом можно назвать ситуацию столкновения с препят­ствием в реализации важнейших жизненных целей при условии невозможности справиться с ней с помощью привычных средств.***

По временному параметру и интенсивности переживания кризисы подраз­деляются на:

* кратковременные и острые;
* затяжные и хронические (длительные по времени).

Выделяются признаки, которые могут служить критериями диагностики кризиса:

* наличие события, вызывающего стресс или длительный стресс, приводящий к фрустрации (эмоционально тяжелое переживание человеком своей неудачи, сопровождающейся чувством безысходности, крушением и неуспеха в достижении цели);
* переживание горя;
* чувство потери, опасности, унижения;
* чувство неполноценности происходящего;
* неожиданность происходящего;
* разрушение привычного хода жизни;
* неопределенность будущего;
* длительное страдание.

Как правило, **содержанием психологического кризиса выступает острое эмоциональное состояние, возникающие в сложной ситуации столкновения личности с препятствием на пути удовлетворения ее важнейших потребностей.** Причем этот кризис достигает такой интенсивности, в рамках которой человек не может найти правильного выхода из сложившейся ситуации на основе имеющегося у него жизненного опыта.

Р. Хилл выделил три фактора семейного кризиса:

* внешние затруднения (отсутствие возможности иметь жилье, нет работы, нет родных, которые смогли бы оказать помощь);
* неожиданные события, стрессы;
* внутренняя неспособность семьи адекватно оценивать какое-то событие в качестве угрожающего, конфликтного, стрессового.

**Обусловленные непредсказуемыми и внезапными жизненными обстоятельствами:** травма; тяжелая болезнь; развод; катастрофы; рождение ребенка-инвалида, потеря работы, жилья.

Обусловленные **психологически:** конфликтная ситуация с родственниками; насилие в семье; неуживчивость супругов.

Как показывает практика, наиболее распространенными причинами кризисной ситуации чаще всего являются конфликты:

* **связанные с материально-бытовыми трудностями (**отсутствие жилья, средств к существованию, неумению планировать бюджет семьи, многодетные семьи, неполные семьи, трудовая занятость, безработица**)**;
* **лично-семейные** конфликты (развод, измены, конфликты в семье между супругами или родственниками, конфликты между родителями и детьми, планирование семьи детьми-сиротами, проблема нежеланных детей, рождение детей у несовершеннолетних матерей, инвалидность ребенка, внутрисемейное насилие т.д.).

Кризисная ситуация может поставить семью или ее членов в ситуацию выживания. Не видя выхода, человек может предпринять попытку уйти из жизни.

Задача специалистов приложить все усилия для разрешения кризиса.

Основной формой оказания помощи семье должен стать специально организованный процесс - ***социально-психологическое сопровождение семьи или личности*.**

Психологическая помощь – профессиональная поддержка и содействие, оказываемое человеку, семье или социальной группе в решении их проблем, социальной адаптации, саморазвитию, самореализации, реабилитации, преодолении сложной психологической ситуации.

Оказание социальной и психологической поддержки необходимо не только семьям (людям) группы особого риска. Она может потребоваться любому человеку, оказавшемуся в трудной жизненной ситуации.

Социально-психологическое сопровождение семьи группы особого риска - это поддержка семьи и каждого из ее членов на всех этапах формирования новых отношений человека с собой и миром.

Результатом психологического сопровождения личности в процессе адаптации к жизни становится новое жизненное качество - **адаптивность**, то есть способность самостоятельно достигать относительного равновесия в отношениях с собой и окружающими, как в благоприятных, так и в экстремальных жизненных ситуациях. Адаптивность предполагает принятие жизни (и себя как ее части) во всех проявлениях, относительную автономность, готовность и способность изменяться во времени и изменять условия своей жизни.

****

****

**1.2 Нормативные и ненормативные кризисы семьи**

Понятие «нормативный кризис» связано с термином «жизненный цикл се­мьи», который впервые был использован в 1948 году Э. Дювалль и Р. Хилом.

Одной из наиболее известных периодизаций в отечественной психологии семьи является периодизация, предложенная Э. К. Васильевой, выделившей пять стадий семейного цикла [7]:

1. Зарождение семьи: с момента заключения брака до рождения первого ребенка.

2. Рождение и воспитание детей: продолжается вплоть до момента начала трудовой деятельности хотя бы одного ребенка.

3. Окончание выполнения семьей воспитательной функции: период с на­чала трудовой деятельности первого ребенка до того момента, когда на попечении родителей не остается ни одного из детей.

4. Совместное проживание родителей с детьми, хотя бы один из которых не имеет собственной семьи.

5. Супруги живут одни или с детьми, имеющими собственные семьи.

Таким образом, семья в своем развитии проходит ряд этапов, каждый из которых заключает в себе как кризисы, так и возможности личностного роста членов семьи и развития семейной системы в целом. С переживанием кризиса связан риск неопределенности будущего, естественный для любого развития, и столь же естественное стремление избежать этого риска. Если семья как система пытается избежать изменений, обусловленных ее естественной дина­микой, то это может стать источником возникновения негативной симптома­тики у ее членов - психосоматических, сексуальных, эмоциональных рас­стройств. Выход из кризиса сопровождается либо установлением новых отношений между членами семьи, принятием новых ролей, нового уровня вза­имопонимания и взаимодействия, либо - нарастанием степени эмоционального отчуж­дения и нарушением внутрисемейных отношений.

Кроме нормативных кризисов - трудностей, связанных с прохождением семьей основных этапов жизненного цикла, - семейная система может переживать и ненормативные кризисы.

Именно на работе с семьей, которая переживает ненормативные кризисы, мы остановимся более подробно. Большинство ненормативных семейных кризисов имеет свои закономерности протекания, знания о которых необходимы психологу для организации адекватной психологической помощи.

**Ненормативный семейный кризис** - это кризис, возникновение которого потенциально возможно на любом этапе жизненного цикла семьи и связано с переживанием негативных жизненных событий, определяемых как кризисные.

Стрессоры, вызывающие ненормативные кризисы семьи, разделяют на сверхсильные и хронические. К сверхсильным стрессорам относят: смерть одного из супругов, родителя или ребенка; супружескую измену; резкое и кардинальное изменение в социальной ситуации развития семьи (изменение социального статуса, материального положения семьи); тяжелое хроническое заболевание кого-то из ее членов.

Хронические стрессоры (длительные) действуют по принципу «капля камень точит» и включают такие факторы: неблагоприятные жилищные и материальные условия; высокая эмоциональная напряженность и значительные хронические нагрузки в профессиональной деятельности; чрезмерные бытовые нагрузки; нарушение межличностной коммуникации и длительно сохраняющаяся конфликтность, как в супружеской, так и в детско-родительской подсистемах.

Все группы факторов обычно являются сферой деятельности как социальных работников, так и кризисных психологов, врачей, психотерапевтов, специалистов в области семейной психологии и психотерапии.

**Признаками семейного кризисного** **события** могут выступать:

• угрожающий функционированию семьи характер события;

• резкое возрастание внутриличностной напряженности, кризисное состояние членов семьи;

• возникновение межличностных конфликтов в семье, требующих их разрешения/и отсутствие у членов семьи опыта решения конфликта такого уровня;

• истощение адаптационных ресурсов членов семьи;

• прогрессирующие негативные изменения в семейной ситуации;

• затруднения функционирования семьи в связи со столкновением с ситуациями, аналогичных которым не было в семейном опыте;

• нарушение стереотипов поведения членов семьи.

В каждом ненормативном семейном кризисе можно выделить следующие **взаимосвязанные компоненты:**

1. Кризисное событие.

2. Восприятие и понимание членами семьи происходящего.

3. Отношение членов семьи к данному событию и особенности его переживания ими.

4. Изменения в семейной системе.

5. Возможные индивидуальные и общесемейные способы выхода из кризиса.

Реакцию семьи на кризис определяют ее ресурсы, которые включают в себя как семейную финансовую ситуацию, так и более субъективные элементы – семейная интегрированность (общие интересы, мысли, чувства экономической взаимозависимости)

и адаптивность (это способность изменяться при встрече с новыми обстоятельствами. психологическая помощь может заключаться в поиске ресурса семьи).

Итак, неблагополучные семьи (проблемные, конфликтные, кризисные).

Психологические проблемы возникают из-за неудовлетворения потребностей одного или нескольких членов семьи под воздействием сверхсильных внутрисемейных и общесоциальных жизненных факторов. Главной проблемой, как правило, является положение ребенка в семье и отношение к нему родителей. В неблагополучных семьях у родителей зачастую проявляются различные психогенные отклонения: проекция на ребенка собственных нежелательных качеств, жестокость и эмоциональное отвержение, неразвитость родительских чувств и т.д.

Неблагополучные семьи разделяют на конфликтные, кризисные и проблемные.

**Конфликтные семьи.** Во взаимоотношениях супругов и детей есть сферы, в которых интересы, потребности, намерения и желания членов семьи приходят в столкновение, порождая сильные и продолжительные отрицательные эмоциональные состояния. Брак может длительно сохраняться благодаря взаимным уступкам и компромиссам, а также другим скрепляющим его факторам.

**Кризисные семьи.** Противостояние интересов и потребностей членов семьи носит особо резкий характер и захватывает важные сферы жизнедеятельности семейного союза. Члены семьи занимают непримиримые, и даже враждебные позиции по отношению друг к другу, не соглашаясь ни на какие уступки или компромиссные решения. Кризисные браки распадаются или находятся на грани распада.

**Проблемные семьи.** Для них характерно появление особо трудных ситуаций, способных привести к распаду брака. Например, отсутствие жилья, тяжелая и продолжительная болезнь одного из супругов, отсутствие средств на содержание семьи, осуждение за уголовное преступление на длительный срок и целый ряд других, чрезвычайных жизненных обстоятельств. В современной России это наиболее распространенная категория семей, для определенной части которых вероятны перспективы обострения семейных взаимоотношений или появление тяжелых психических расстройств у членов семьи.

**1.3 Основные принципы**

**кризисной психологической помощи.**

**1. Эмпатический контакт.** Под эмпатией понимается способность сопереживать, чувствовать то, что чувствует другой человек, видеть мир его глазами. Эмпатия не допускает формального отношения к человеку.

**2. Слушание и понимание.** Оказывая кризисную помощь, важно не просто придерживаться схемы консультирования. Профессионалу очень важно не только разобраться в психологических проблемах человека, но и оценить его потенциал прежде, чем применять ту или иную методику работы.

**3. Объективность и реалистичность.** Прежде чем оказывать какую либо помощь, важно понять структуру кризисной ситуации, определить потребности человека, нуждающегося в помощи.

**4. Высокий уровень активности психолога.** Психологу важно проявлять активность в установлении контакта с человеком, переживающим кризис. Важно обнаружить тот способ и уровень контакта, который доступен человеку.

**5. Ограничение целей.** Ближайшая цель кризисной психологической помощи – предотвращение последствий. Поэтому психологу важно поддержать восстановление психологического равновесия пострадавшего.

**6. Экологичность.** Оказывая помощь, важно помнить принцип «не навреди». Важно тщательно выбирать техники и приемы кризисной работы, не провоцируя и не усиливая тяжести состояния. Кроме того, важно помнить, что кризисная помощь представляет собой частичный вклад в восстановление психического здоровья человека. В связи с этим, необходимо взаимодействовать с другими помогающими специалистами, учитывая их вклад.

**7. Ориентация на личностный рост и развитие.** Кризисное состояние должно рассматриваться не как болезнь, а как нормальная реакция на ненормальные обстоятельства. Кризис – это процесс личностного развития, в том случае, если он будет преодолен позитивно, то личность перейдет на качественно новую ступень. Следовательно, реабилитационную работу следует рассматривать как помощь процессу личностного развития, а не как лечение.

**8. Уважение.** Человек, переживающий кризис, воспринимается как знающий, вполне компетентный, независимый, стремящийся обрести уверенность в себе, сделать самостоятельный выбор.

**9. Поддержка**. При работе по преодолению кризиса психологу важно в первую очередь сосредоточиться на восстановлении системы поддержки и самоподдержки человека.



1. **Особенности психологической работы с семьей, находящейся в кризисной ситуации, в условиях отделения**

**«Помощи женщинам и женщинам с детьми»ГУСО ЧКЦСОН «Берегиня»**

**Забайкальского края**

В рамках проекта «Подари себе завтра» на базе отделения «Помощи женщинам и женщинам с детьми» реализуется инновационная технология «Кризисная интервенция».

**Кризисная интервенция**  - экстренная психологическая помощь человеку, находящемуся в состоянии кризиса. Так как затяжной, хронический кризис несет в себе угрозу социальной дезадаптации, нервно-психического или психосоматического страдания.

Естественным образом потребность в кризисной помощи возрастает в ситуациях катастроф, стихийных бедствий и социальных потрясений, поскольку большое количество людей, потерявших близких, жилье или работу, переживают состояние жизненного кризиса, отягощенного трагическими переживаниями.

Так, в отделение «Помощи женщинам и женщинам с детьми» поступают женщины с детьми, семья которых находится в той или иной кризисной ситуации. В основном это семьи с низким социальным статусом, не справляющиеся с возложенными на нее функциями в какой–либо из сфер жизнедеятельности или нескольких одновременно. Адаптивные способности существенно снижены, процесс семейного воспитания ребенка протекает с большими трудностями, медленно и малорезультативно.

В такой семье ребенок испытывает дискомфорт, стресс, пренебрежение со стороны родителей, подвергается насилию или жестокому обращению. Главной характеристикой такой семьи является отсутствие любви к ребенку, заботы о нем, удовлетворения его нужд, защиты его прав и законных интересов.

Это семьи, переживающие внешний или внутренний кризис. Основными причинами возникновения кризиса в семье являются: утрата работы, отсутствие жилья и средств к существованию, утрата документов, увеличение состава семьи, развод, болезнь.

В особо тяжелом положении находятся женщины, относящиеся к категории слабо защищенных в социальном плане: женщины, имеющие малолетних детей, детей-инвалидов, одинокие матери, многодетные матери.

Оказавшись в кризисной ситуации, женщины не могут найти ее решение самостоятельно, и поэтому им нужна помощь со стороны специалистов. Одна из эффективных моделей психологической помощи – это ***психологическое сопровождение*** женщин и детей в кризисные периоды жизни.

**Социально-психологическое сопровождение –** включает систематическое отслеживание и создание социально-психологических условий для эффективного психического развития ребенка в социуме; систематическую психологическую помощь в виде консультирования, психокоррекции, (психологической поддержки); систематическую психологическую помощь родителям и родственникам; организацию жизнедеятельности ребенка в социуме с учетом его психических и физических возможностей.

Основной целью сопровождения семьи, находящейся в ситуации кризиса, является её поддержка, поддержка и каждого члена семьи на всех этапах формирования новых отношений человека с собой и социальным миром. Способствовать самостоятельному поиску оптимальных решений, опираясь на уже имеющийся опыт в следующей последовательности: диагностика проблемы; информационный поиск путей ее решения; выбор оптимального варианта решения; первичная помощь на этапе реализации плана решения.

За период с 1 апреля 2015 г. по 1 июня 2016 г. в отделении «Помощи женщинам и женщинам с детьми» психологическое сопровождение прошли 78 человек, из них 36 женщин и 42 ребенка.

В результате обобщенных показателей как социального, так и психологического обследования, мы классифицировали семьи, которые поступают в отделение, по статусу и специфике проблемного поля детей и женщин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тип семьи** | **Социально-психологические проблемы женщины и взрослых членов её семьи** | **Социально-психологические проблемы детей** |
| **Неполная семья** | одиночество, нарушение коммуникативной компетентности, эмоциональная депривация, сенсорная депривация, агрессивность, социальная дезадаптация, личностная деградация, избегание контактов, неустойчивое настроение. | психологический дискомфорт, дезадаптация, низкий уровень социального и умственного интеллекта, склонность к асоциальному поведению и бродяжничеству. |
| **Алкоголизированная семья** | эмоциональная неустойчивость (расстройства), эмоциональная зависимость, неадекватная самооценка, деградация, снижение критичности, склонность ко лжи и фантазированию, дезадаптация (социальная, психологическая и физическая), агрессивность, тревожность и страхи, минимизация или полная утрата родительской роли, наличие разных форм насилия. | зависимое поведение, страхи, тревожность, нарушение коммуникативной компетентности, негативная Я-концепция, личностная незрелость и неадекватность, склонность ко лжи и фантазированию, суицидальный риск, агрессия, обидчивость, мстительность, негативизм, враждебность, часто патологические расстройства как последствия насилия. |
| **Малообеспеченная семья** | беспокойство, тревога, нарушение самооценки, дезадаптация, агрессивность, озлобленность, социальная пассивность, жадность, эмоциональная скупость. | раннее взросление, зависть, злость, агрессия (аутоагрессия), воровство, ложь, отрицательный образ Я, чувство вины, хитрость. |
| **Конфликтная семья** | высокое эмоциональное напряжение, наличие психологического (физического) насилия, психопатология (расстройства поведения и др.), психосоматические расстройства, социальная неадекватность, агрессивность, пассивность, нарушение единства требований, конфликтность. | психологическая травма, невроз, паника, депрессия, стресс, астенический синдром, агрессия (аутоагрессия, суицидальный риск), демонстративное поведение (часто сценарий жертвы, реже агрессора), зависимость. |
| **Многодетная семья** | высокий уровень эмоционального выгорания (невротические состояния), тревога, беспокойство, низкий социальный статус, социальная дезадаптация, нарушение коммуникативных функций, размытый образ Я, чувство вины, снижение уровня ответственности, перенос ответственности на государственные организации, пассивность, замкнутость, самоустранение. | ревность, соперничество, эмоциональная неустойчивость, перенос родительских функций, недостаток любви. |

***Пример****: В отделение поступила Татьяна Я. с пятью несовершеннолетними детьми в связи с конфликтной ситуацией в семье. Гражданский муж Татьяны не работает, систематически злоупотребляет спиртными напитками. В состоянии алкогольного опьянения устраивает скандалы, применяет физическую силу и моральное унижение в отношении женщины и детей.*

*В результате наблюдения и первичного психологического обследования выявлено, что дети испытывают чувство страха, у них диагностируется высокий уровень тревожности, они с трудом идут на контакт, отмечается длительно сохраняющийся печальный вид, беспокойный сон. В поведении – плаксивость, нервозность, агрессивность, постоянное беспокойство о том, где находится мама.*

*У Татьяны отмечается высокое эмоциональное напряжение, она замкнута, пассивна, не в состоянии самостоятельно принять какое-либо решение, отмечается страх неизвестного, чувство вины за свою несостоятельность в семье.*

*В отношениях с детьми отмечается неустойчивый стиль воспитания. Старшие дети исполняют обязанности матери по уходу за младшими детьми. Они испытывают недостаток материнской ласки, внимания, любви, заботы.*

Из вышеописанной ситуации мы видим семейный кризис по времени затяжной, созависимое поведение членов семьи, так как один из них злоупотребляет спиртными напитками.   В основе такого поведения лежит страх одиночества, страх потери близкого человека, страх неизвестности, страх столкновения с действительностью, страх потерять семью, страх в ожидании самого худшего. Кроме этого, у созависимых членов семьи возникают трудности в выражении эмоций, и как результат, появляются проблемы в общении.

Попытки расстаться с мужем были неудачными. Татьяна жертва и гражданский муж проявляет немалую изобретательность, чтобы удержать её. Она нужна ему, чтобы удовлетворить свою потребность в разрядке напряжения, агрессии, причем довольно безопасным для себя способом, безнаказанно. Большую роль в этом играют ситуативные факторы, такие как экономическая зависимость (Татьяна получает социальные выплаты на детей), жилая площадь Татьяны. Очень важны также эмоциональные факторы. Среди них большое количество страхов у самой Татьяны - боязнь вовлечения полиции и суда, страх неизвестного, страх остаться без мужчины, чувство вины.

Итак, чем глубже степень семейного неблагополучия, тем более закрытой для внешнего мира она становится, тем больше накапливается психологических проблем, и тем сложнее вывести данную семью из кризиса.

В рамках инновационной технологии «Кризисная интервенция» на базе отделения «Помощи женщинам и женщинам с детьми» разработана и реализуется психологическая программа **«Шаг навстречу».**

Цель программы - оказание помощи женщинам с детьми, находящихся в трудной жизненной ситуации, через психолого-педагогическое сопровождение в условиях кризисного отделения.

Психолого-педагогическое сопровождение осуществляется по следующим направлениям:

1. Психологическая диагностика;

2. Психологическая коррекция (индивидуальная, групповая);

3. Психологическое консультирование;

4. Профилактика и просвещение.

Психологическая помощь женщинам и детям реализуется с использованием следующих циклов занятий:

1. **Цикл занятий «Поверь в себя»**, направленных на снятие последствий психоэмоционального напряжения женщин: гармонизация эмоционального состояния, снижение эмоционального напряжения и тревоги, снятие мышечного напряжения, восстановление жизненных сил, обретение веры в себя, преодоление страх и неуверенности, осознание собственной ценности, раскрытие внутренних ресурсов.

2. **Цикл занятий «Радость»**, направленных на гармонизацию эмоционально-личностного развития детей дошкольного возраста, снятие психоэмоционального напряжения.

3. Приоритетным направлением в работе является повышение психологической и педагогической грамотности родителей, коррекции детско-родительских отношений.

Конфликты в семье, невротизация родителей, вызывают у детей чувство беспокойства, неуверенности в себе, эмоциональное напряжение, что способствует истощению еще неокрепшей нервной системы ребенка.

В связи с этим в процессе реабилитации семьи включен **цикл занятий «Мы вместе»** по гармонизации детско-родительских отношений (осмысление родителями своих воспитательных установок по отношению к ребенку; обучение родителей навыкам конструктивного взаимодействия с детьми, содействие пробуждению интереса к ребенку, отзывчивости к  его состояниям и потребностям. Помощь в преодолении семейного конфликта)

Диагностика является начальным звеном процесса психологического сопровождения. Она органически сочетает в себе знание проблемной ситуации и поддержку семьи и представляет собой углубленное психолого-педагогическое изучение их особенностей на протяжении всего периода реабилитации, определение индивидуальных особенностей и склонностей личности, а также выявление причин и механизмов нарушений в развитии, социальной адаптации. (Приложение 1)

В первую очередь в работе используются программы психологического тестирования и обработки результатов фирмы «ИМАТОН», которые позволяют за короткий промежуток времени провести психологическое обследование индивидуальных особенностей личности, и на его основе разработать индивидуальный маршрут сопровождения женщины и ребенка.

На различных этапах работы с семьѐй психологом используются эмпирические (наблюдение, интервью и др.), диагностические (стандартизированные психодиагностические тестовые методики) методы психологических исследований, а также методы оценки семейной системы, применяемые именно в практике семейного консультирования.. Особенность этих методов заключается в том, что они несут в себе как диагностическую, так и коррекционную функции одновременно, поскольку обладают проективными свойствами.

**2.1 Функции работы психолога с семьей**

По мнению некоторых исследователей (Н. И. Олифирович, Т. А. Зинкевич- Куземкина) содержание психологической помощи заключается в обеспечении эмоциональной, смысловой и экзистенциальной поддержки семьи и ее отдельным членам в кризисных ситуациях.

**Функции работы психолога с семьей:**

1. **Поддерживающая функция:** психолог обеспечивает психологическую поддержку, которая отсутствует или приняла искаженные формы в реальных семейных отношениях.
2. **Посредническая функция:** психолог в роли посредника содействует восстановлению нарушенных связей семьи с миров и ее членов между собой.
3. **Функция обучения:** психолог может способствовать развитию навыков общения, приемов саморегуляции, самопознания.
4. **Функция развития:** психолог помогает членам семьи в развитии основных социальных умений и навыков, таких как навыки внимательного отношения к другому, понимания нужд окружающих, умения оказывать поддержку и разрешать конфликтные ситуации, выражать чувства и замечать чувства других людей. Психолог также способствует поиску ресурсов семьи, позволяющих каждому из ее членов осознать и использовать возможности для саморазвития.
5. **Информационная функция:** психолог предлагает семье или ее отдельным членам изложение информации о психическом здоровье и нездоровье, норме и ее вариантах, а также рекомендации и профилактическая и просветительская деятельность.

Опираясь на собственный опыт, можно сказать, что эффективным является в работе с семьей, находящейся в состоянии кризиса, использование всех вышеописанных функций и совместная работа нескольких специалистов. В нашем случае это специалист по социальной работе, педагог-психолог, воспитатель, заведующий отделением «Помощи женщинам и женщинам с детьми».

** **

**2.2 Виды и алгоритм психологической помощи семье**

Определим основные наиболее эффективные виды психологической помощи:

***1. Информирование.***Психолог может предоставить семье или отдельным ее членам информацию об особенностях функционирования семьи на разных этапах развития, о задачах, стоящих перед семьей в кризисные периоды, о возрастно-психологических особенностях развития личности, а также о возмож­ности получения дополнительной помощи у других специалистов.

***2.Индивидуальное психологическое консультирование.*** Психоло­гическое консультирование — процесс, ориентированный на научение и личностный рост клиента.

***3. Групповое консультирование.***Этот вид ра­боты предполагает объединение в группу нескольких клиентов, объединенных одной кризисной ситуацией, с целью получения поддержки и проработки проблем.

***4.Семейное консультирование****.* В семейном консультировании принимает участие расширенная семья. Как правило, этот вид психологической помощи используется в том случае, когда имеющиеся проблемы затрагивают всю систему в целом.

В качестве **алгоритма работы с семьей**, переживающей кризис, можно пред­ложить модель консультирования, состоящую из следующих этапов:

1. Выявление представлений членов семьи о характере переживаемых труд­ностей.

2. Уточнение фактов семейной жизни и особенностей ее динамики. Ана­лиз семейной истории для адекватного понимания сложившейся си­туации.

3. Обратная связь от психолога семье, включающая сообщение о том, как психолог понимает проблему, отражение его собственных чувств и переживаний, поддержка семьи в их желании получить психологичес­кую помощь.

4. Определение проблемного поля семьи. На этом этапе осуществляется идентификация проблем данной семьи; выдвигаются предположения относительно причин возникших трудностей, механизмов их возник­новения и развития. Итогом данного этапа яв­ляется согласование представлений психолога и членов семьи об имею­щихся проблемах и постановка реалистичных целей.

5. Проработка чувств, связанных с переживаемым кризисом.

6. Идентификация альтернатив. На этой стадии выясняются и открыто об­суждаются возможные альтернативы решения проблем. Психолог побуждает проанализировать все возможные варианты, выдвигает дополнительные альтернативы, не навязывая своих решений.

7. Планирование. На этой стадии осуществляется критическая оценка вы­бранных альтернатив. Психолог помогает разобраться, какие альтернативы подходят и являются реалистичными с точки зрения преды­дущего опыта и актуальной готовности измениться.

8. Деятельность. На этом этапе происходит последовательная реализация плана решения проблем семьи, особую важность приобретает поддерж­ка психолога.

Как правило, работа с семьей, переживающей кризис, осуществляется в формате долгосрочной работы. Данная мо­дель консультирования дает возможность психологу гибко исполь­зовать и модифицировать как последовательность, так и содержание этапов с учетом специфики конкретной семьи.

**2.3 Инновационные технологии психологической помощи**

**женщинам, находящихся в кризисной ситуации,**

**в рамках реализации проекта «Подари себе завтра»**

По опыту работу, хотелось бы отметить, что на сегодняшний день, одной из **наиболее эффективных форм работы является внедрение в повседневную практику инновационных психолого-педагогических технологий, которые активно применяются в деятельности психолога отделения «Помощи женщинам и женщинам с детьми»:**

* Технология «Психологическая разрядка»;
* Технология «Отражение»;
* Технология «Выбор»;
* Технология «Беседа в темной комнате»;
* Технология «Инсайт»;
* Технология «Домашнее визитирование»;
* Технология «Поиск».
* **Технология «Психологическая разрядка»**

**Основная цель технологии** - оказание помощи в полноценном развитии и хорошей адаптации к постоянно возникающим изменениям в жизни человека, поддержание эмоциональной стабильности, формирование стрессоустойчивости женщин и детей.

**Задачи** - формирование навыков позитивного мышления, обучение приемам релаксации, коррекция внутриличностных проблем, посттравматических стрессовых ситуаций в случаях возникновения кризисных ситуаций между родителями и детьми.

**Результат** - стабилизация эмоционального состояния, устранение фобий, развитие сенсорно-перцептивной сферы, социально-психологическая реабилитация.

Данная технология может применяться как при групповой работе, так и в индивидуальной.

В работе данной технологии используются следующие методы:

- рационализация;   
- переключения;   
- катарсис (очищение);  
- способ светлых промежутков;  
- рисуночный тест Розенцвейга;  
- «бумага-жилетка»;   
- цвет-спаситель;   
- разбитая бутылка кефира на асфальте;   
- аутогенная тренировка. (Приложение 2)

Данная технология активно используется при реализации цикла занятий «Поверь в себя».

* **Технология «Домашнее визитирование».**

После благополучного разрешения ситуации специалисты не выпускают семью из поля зрения, так как в ней довольно долго сохраняется риск кризиса. Таким образом, после выбытия семьи из стационарного отделения сохраняется необходимость сопровождения семьи с целью поддержки и оказания своевременной необходимой помощи.

Технология «Домашнего визитирования» позволяет иметь более четкое и наглядное представление о том, в каких условиях живут семья и ребенок, какие существуют проблемы и конфликты, а, следовательно, сделать вывод о том, какие виды помощи необходимо в данном случае предоставить. Домашние визиты являются частью мониторинга ситуации в семье, позволяющие фиксировать положительные или негативные изменения. Удалось организовать успешную работу с семьями таким образом, что ситуация в них стабилизировалась, семьи были сняты с учета находящихся в социально опасном положении. Родители, которые прошли реабилитацию, смогли улучшить навыки взаимодействия с ребенком и теперь знают, как оценивать риски и опасности для здоровья своего ребенка. Особое внимание уделяется семьям «группы риска»: несовершеннолетним будущим родителям, одиноким матерям, родителям, злоупотребляющим спиртными напитками, многодетным семьям.

Домашнее визитирование необходимо также, когда семья находится уже на крайней стадии кризиса и нуждается в экстренной помощи.

***Методы и методики:*** наблюдение, анкетирование беседы, тестирование, проективные методики групповое психологическое консультирование, тренинги; выявление уровня воспитательного потенциала родителей (тест «Кинетический рисунок семьи», опросник «Анализ семейных взаимоотношений»; выявление проблем в воспитании детей (тест «Я и мой ребенок»); выявление роли отца в семье.

* **Технология  «Беседа в темной комнате» (сенсорная комната).**

**Основная цель технологии** - решение личностных и психотравмирующих проблем, в преодолении страхов и переживаний в адаптационный период. Применение технологии помогает не только в решении актуальных проблем, но и оказывает оздоравливающий эффект на нервную систему и весь организм.

## *Сенсорная комната — это не только профессиональная психологическая поддержка, но и способ ежедневной релаксации взрослых и детей.* В ней происходит не только снятие психофизического напряжения, но и атмосфера сенсорной комнаты способствует максимальному раскрытию женщин и детей при беседе.

Данная технология активно используется при реализации цикла занятий «Поверь в себя».

* **Технология «Инсайт».** Смысл данной технологии, чтобы помочь найти путь выхода из сложной ситуации, а так же вызвать новые идеи, являющиеся мотивом к постановке жизненных целей.

***Цель технологии*** – оказание помощи в решении личностных проблем, реабилитации психологического здоровья, стабилизации эмоционального состояния, снятие психосоматических проблем, как детей, так и взрослых.

***Задачи:***

* Выявление причин проблемных жизненных ситуаций;
* Обучение различным способам выхода из напряженного эмоционального и стрессового состояния;
* Расширение знания клиента в сфере рефлексии проблемной ситуации, поиска путей выхода;
* Формирование умений и навыков саморегуляции для самоконтроля и стрессоустойчивости;
* Психологическая реабилитация с построением дальнейшего жизненного сценария.

Данная технология активно используется при индивидуальной работе.

* **Технология «Отражение».**

**Основная цель технологии** оказание помощи семье и ребенку в решении проблемы детско-родительских взаимоотношений с использованием метода объективного включения (создание игрового пространства и включение семьи в игровую ситуацию). Она позволяет выявить скрытые причины конфликтов, взглянуть на проблему «со стороны». Помогает в преодолении семейных разногласий, формирует мотивацию к изменению ситуации у всех членов семьи.

Данная технология активно используется при реализации цикла занятий «Мы вместе», групповой и индивидуальной работе.

* **Технология «Поиск». Данная технология позволяет объединить женщин в группу для совместного поиска решения ситуации.**

**Группа помогает женщине:** получить эмоциональную поддержку со стороны, что приводит к ощущению собственной ценности, ослаблению защитных механизмов, росту открытости, активности и спонтанности; стать более свободной в выражении собственных негативных и позитивных чувств; раскрыть свои проблемы с соответствующими им переживаниями и подобрать необходимое их решение (ресурсы).

Поиск средств решения проблемы (ресурса) - тех «сильных сторон», которые служат основой жизнестойкости и увеличивают вероятность преодоления кризиса с позитивным балансом.  Ресурсы бывают внешние и внутренние.

***Внутренние ресурсы:*** инстинкт самосохранения, интеллект, социальный опыт, коммуникативный потенциал, позитивный опыт решения проблем.

***Внешние ресурсы*:**поддержка семьи и друзей, стабильная работа, приверженность религии, устойчивое материальное положение, медицинская помощь, индивидуальная психотерапевтическая программа. (Приложение 3)

Активизация опыта поведения в типичной кризисной ситуации осуществляется на занятиях с помощью заданного алгоритма ее описания:

1) Подробно опиши ситуацию, которая вызывала/вызывает негативные переживания.

2) Опиши свое поведение в этой ситуации.

3) Опиши свои чувства и чувства каждого участника ситуации.

4) Какие мысли, суждения, сомнения вызывает/вызывала у тебя эта ситуация?

5) Какие варианты решения ситуации были тобой проанализированы?

6) Опиши, как бы тебе хотелось действовать в данной ситуации в будущем?

7) Опиши, как бы хотелось себя чувствовать в данной ситуации?

Данная технология активно используется при групповой работе.

* **Технология «Выбор».**

**Основная цель технологии** - оказание полноценной профессиональной помощи в ситуации выбора, достижение положительного эффекта в разных жизненных ситуациях в рамках кризисного консультирования.

В **результате** выявляются причины кризиса, формируется стрессоустойчивость, повышение самооценки. Формируются ЗУН по применению приемов, помогающих правильно выходить из ситуации затрудненного выбора с наименьшими потерями и положительными результатами.

Данная технология активно используется при консультировании.

**2.4 Основные технологии психологической помощи детям,**

**оказавшимся в кризисной ситуации**

К кризисным ситуациям, в которых могут оказаться дети относятся:

1. Беспризорничество. Дети убегают из неблагополучных семей и попадают в криминал. 2. Развод родителей это тоже кризисная ситуация для ребенка.3. Физическое или эмоциональное унижение. 4. Неблагополучие семьи в социальном плане.

Разработаны технологии психологической помощи детям, находящихся в кризисной ситуации. Данные технологии разработаны на основе всем известных терапевтических форм и методов.

Предлагаем некоторые наиболее эффективные инновационные технологии работы с детьми от 3 до 18 лет, которые используются в работе психолога и могут стать основой при составлении реабилитационных и психокоррекционных программ.

**1. Технология « Поиграем».**

Основной формой работы психолога с детьми, которые тем или иным образом пострадали от кризисной ситуации, является использование разного вида игр. Это могут быть игры в образах, игры, основанные на литературных произведениях, на импровизированном диалоге, на сочетании пересказа и инсценировки и т. д. Использование образов в игре имеет ряд психологических преимуществ. Создаются наиболее благополучные условия для личностного роста ребенка, изменяется отношение к своему "Я", повышается уровень самопринятия. Этому способствуют ограничения переноса эмоциональных переживаний ребенка, связанных с низкой самооценкой, неуверенностью в себе, беспокойством о себе, уменьшается напряженность, снижается острота переживаний.

Использование игры как психологического средства идет по двум основаниям:

* игра может быть использована как инструмент для изучения ребенка;
* свободное повторное воспроизведение травмирующей ситуации.

Технология ценна тем, что позволяет увидеть, с чем в игре ассоциируется у ребенка травма, проблема, опыт прошлого, что мешает ему нормально жить.

Для работы с детьми мы используем в практике свободную игру и директивную, то есть управляемую.

В свободной игре детям предлагается разный игровой материал, тем самым провоцируется регрессивная, реалистическая и агрессивная виды игр.

Регрессивная игра предполагает возврат к менее зрелым формам поведения (например, ребенок превращается в совсем маленького, просит взять его на руки, сюсюкает, ползает, берет соску и т. д.).

Реалистическая игра зависит от объективной ситуации, в которой оказывается ребенок, а не от потребностей и желаний ребенка. Например, ребенок хочет играть в то, что он видел и пережил дома: пьянку, драку, насилие. А ему предлагают играть в то, что он видит в данном учреждении: цирковое представление, театральный спектакль, день рождения, праздник и т. д.

Агрессивная игра – это игра в войну, наводнение, насилие, убийство. В своих играх дети могут постоянно возвращаться к пережитым стрессовым ситуациям и будут переживать их до тех пор, пока не привыкнут к тому, что они пережили. Постепенно переживания станут менее острыми и сильными, и дети смогут переносить свои переживания на другие объекты. **Но для этого необходимо научить детей способам нового поведения и другим переживаниям!**

Для организации таких игр используется неструктурированный игровой материал: вода, песок, глина, разного вида пластилин. С таким игровым материалом ребенок косвенно выражает свои желания, эмоции, так как сам материал способствует сублимации.

Для проведения реабилитационной работы активно применяется структурированный игровой материал, который провоцирует детей на выражение собственных желаний, овладение социальными навыками, усвоение способов поведения. Для этого эффективным является использование человеческих фигурок, символизирующих семью, машин, предметов и кукол, наборов игрушек и т.д. Например, фигурки семьи, машины, постельные принадлежности провоцируют желание заботиться о ком-то; оружие – способствует выражению агрессии; телефон, поезд, машинки – использованию коммуникативных действий. Организовывая игры с детьми, необходимо вести наблюдение за тем, что ребенок игнорирует: какие игрушки, какого цвета и какой формы, а также фиксировать невозможность ребенка играть с определенной игрушкой.

Помимо применения игры с использованием игрушек, в работе с детьми можно порекомендовать следующие виды игр: игры-развлечения (догонялки, щекотка и др.), игры-упражнения (борьба, лазание, бег), сюжетные игры (основанные на подражании взрослым), традиционные народные игры (волчок, краски и т.д.), сюжетно-ролевые (семья, дом, театр и т.д.).

Применение разных видов игр является весьма ценным, так как в игре происходит преодоление травмирующих переживаний. Через нее происходит снятие психического напряжения, формируется способность восприятия новых впечатлений и перенос фантазии детей на темы, не связанные с насилием, пережитой травмой, что может способствовать развитию уверенности в себе, утверждению собственного "Я", повышению самооценки, доверия взрослым, окружающим ребенка. Применение игр в работе с данным контингентом детей – лишь этап в процессе реабилитации и коррекции личности ребенка.

**2.Технология «Бебиарт».**

Взяв в руки карандаш или кисть, ребенок увлекается процессом творчества, и забывает обо всем на свете. Здесь и начинается основное действие данной технологии. Отключаясь от внешнего мира, маленький человечек как бы погружается в атмосферу фантазии и сказочных образов, становится создателем своей мифической реальности, где он является главным действующим лицом. Творчество способствует самовыражению и становлению личности, помогает ребенку в самоопределении и формирует характер. Ведь в процессе творчества детям приходится делать выбор, принимать решения, оценивать свою работу и сравнивать ее с другими произведениями, тем самым, совершенствуя мастерство и стремление к достижению результата. Эти навыки, приобретенные в детстве, помогут ребенку и во взрослой жизни, даже если его деятельность никак не будет связана с творчеством. Умение креативно мыслить и работать станет верным подспорьем в любой жизненной ситуации.

Применение данной технологии имеет два механизма психологического коррекционного воздействия.

1. реконструирование конфликтной травмирующей ситуации и нахождение выхода через переконструирование этой ситуации.

2. изменение реакции переживания негативного аффекта в сторону формирования позитивного аффекта.

Используя с детьми технологию «Поиграем», можно дополнять её дополнительными методами: рисуночный, чтение книг, прослушивание музыкальных произведений.

Можно порекомендовать задания на определенную тему с определённым материалом: рисунки, лепка, аппликация, оригами и т. д. Наиболее благоприятным для решения коррекционных и реабилитационных задач является изображение художественных образов, позволяющих ребенку реализовать все преимущества искусства и творчества.

Дети до 5 лет еще только овладевают способами изображения, а символическая функция находится лишь в начале своего развития. Поэтому использование рисуночных тестов является недостаточно эффективным. В работе с детьми дидентичности приобретает особую значимость. Однако существенно возрастает уровень требований подростков к качеству результатов рисуночной деятельности, что затрудняет использование данного метода. Подросткам лучше давать готовые рисунки, чем предлагать им просто нарисовать что-то. Спонтанное рисование быстро уйдет из деятельности подростков и не будет давать эффект в работе.

В практической работе с детьми можно использовать следующие виды заданий и упражнений:

1. Предметно-тематический тип – рисование на свободную и заданные темы. Примером таких заданий являются рисунки "Моя семья", "Я в школе", "Мой новый дом", "Мое любимое занятие", "Я сейчас", "Я в будущем" и т. д.
2. Образно – символический тип – изображение ребенка в виде образов. Темы могут быть такие: "Добро", "Зло", "Счастье", "Радость", "Гнев", "Страх" и т. д.
3. Упражнения на развитие образного восприятия: "Рисование по точкам", "Волшебные пятна", "Дорисуй рисунок".
4. Игры-упражнения с изобразительным материалом для детей младшего дошкольного возраста – экспериментирование с красками, бумагой, карандашами, пластилином, мелом и др. "Рисование пальцами рук и ног", "Разрушение-строительство", "Наложение цветовых пятен друг на друга" и т. д.
5. Задания на совместную деятельность - сочинение сказок, историй с помощью рисования. Используются приемы последовательного поочередного рисования типа "Волшебные картинки" – один начинает, другой ребенок продолжает и т. д.
6. Рисунки с использование мыльных пузырей «Мыльный пузырь», «Мыльная радуга», «Мыльный театр» и.т. д.

Следует помнить, что данная технология является самым «продуктивным» средством и способствует исцелению даже сложных, и годами не поддающихся лечению недугов. Её можно применять как в групповой, так и в индивидуальной работе. Таким путем легко можно избавить ребенка от излишней агрессии и негатива. Многие конфликты и проблемы, откладывающиеся в подсознании, могут перейти на внешний план с помощью творчества. Ребенок как бы извлекает из себя все лишнее, не свойственное ему, все то, с чем он не согласен, не может принять и сделать своим, - все это выражается  в форме и цвете. А затем, ребята начинают созидать именно то, что является их внутренним миром, и то, чем они хотели бы поделиться с окружающими и родными  людьми. Творчество способствует сублимации невыразимых чувств и мыслей, переживаний и страхов, то есть все негативные моменты, накопившиеся в душе ребенка, смогут исчезнуть, благодаря творческому процессу.

**3. Технология «Эффект музыки».**

Отдельным видом психологической помощи может быть специально организованная работа с использованием музыкальных произведений и инструментов. Можно рекомендовать использовать музыкальные произведения классической музыки. Хорошо зарекомендовали в таком виде работы произведения Баха, Листа, Шопена, Рахманинова, Бетховена, Моцарта, Чайковского, Шуберта и некоторые виды духовной музыки. Предлагаемый вид работы направлен на организацию умения слушать музыку. Продолжительность времени использования музыкального произведения позволяет детям слушать музыку, испытывать разного рода переживания, прислушиваться к своим чувствам, вызывать эмоциональное состояние внутреннего равновесия, радости, снятия напряжения. При этом музыку можно слушать закрыв глаза, зажмурившись, главное – ее слышать!

Работая с детьми, которые проявляют тревожность, беспокойство, испытывают страхи, напряжение, можно добавить задание. Например, при предъявлении спокойной музыки, которая вызывает приятные ощущения, ребенку дают инструкцию думать о предметах, которые вызывают у него страх, тревогу и т. д. Можно предложить детям ранжировать страшные ситуации от минимальных до самых сильных.   
Взрослый может показать личным примером, как надо слушать музыку. С этой целью необходимо сесть рядом с ребенком, вместе слушать музыку, слушать музыку обнявшись с мамой, братом, сестрой и т. д. Предварительно, перед слушанием музыки, можно спросить, что ребенок хочет почувствовать, слушая музыку: радость, приятные ощущения, хорошее настроение, теплоту, приятные воспоминания.

Использование данной технологии способствует созданию условий для самовыражения детей, умению реагировать на собственные эмоциональные состояния.

1. **Технология «ВООК встречи»*.***

Метод воздействия на ребенка, вызывающий его переживания, чувства при помощи чтения книг. С этой целью подобраны литературные произведения, в которых описаны страхи детей, формы переживания стрессовых ситуаций, выход из страшной для детей ситуации. Для проведения такого вида работы можно порекомендовать для детей разных возрастов использование произведений классиков литературы: Л.Н.Толстого, Б.Житкова, В.Осеевой, А.Гайдара и др. Это такие произведения, как "Трусиха", "Аришка-трусишка", "На льдине", "Обвал", "Честное слово", сказки "У страха глаза велики", "Мальчиш-Кибальчиш" и др.

Использование произведений данной тематики опирается на возрастные особенности детей: заражаемость чувствами других, понимание чувств других и т. д. Прослушав прочитанное или рассказанное произведение, дети понимают, что такие чувства, как страх, тревога, бывают у многих детей, они понимают, чем вызваны такие чувства, различают разного вида угрозы, угрожающие ситуации, причины страха. Вместе с героями литературных произведений дети переживают те же состояния и одновременно учатся, как можно поступить в той или иной ситуации, что позволяет детям расширить свою социальную компетенцию.

Технология «ВООК встречи» позволяет организовать совместные занятия детей и родителей, что создает не только благоприятную психологическую атмосферу, но является положительным моментом в гармонизации детско-родительских отношений.

В данной технологии активно используется в работе **метод свободных словесных ассоциаций**.

Данный метод используется как метод искусства придумывания историй. Детям можно предложить по набору слов придумывать разные истории. Например, слова, между которыми налицо смысловая связь: бабушка, девочка, волк, поезд и т. д. Детям предлагается придумать любую историю, главное – чтобы истории не повторялись.

Разновидностью применения такого метода является придумывание историй с использованием какого-то одного свойства предмета: например, придумать историю про страну, где все из стекла, из мыла, из дерева, из сахара, из конфет и т. д. Как вариант метода словесных ассоциаций можно предложить детям придумывать истории про то, где все наоборот, по сравнению с тем, что есть на самом деле. Например, дети в этой стране выше ростом, чем взрослые, или дети живут в стране, где все можно и нет ничего того, что нельзя, и т. д. Хороший эффект дает использование такого метода, где дети представляют себе страну, в которой с неба без остановки падают конфеты, игрушки, дождь, снег, деньги, цветы и т. д.

**5.** **Технология «Драматизация».**  Использование в работе кукольной драматизации. Взрослые (или старшие дети) разыгрывают кукольный спектакль, "проигрывая" конфликтные и значимые для ребенка ситуации, предлагая ему как бы со стороны посмотреть на данную ситуацию и увидеть себя в ней. С детьми, проявляющими тревогу, страх, пережившими стресс, различного вида травмы, наибольший эффект дает применение метода биодрамы. Суть его в том, что дети готовят представление, но все действующие лица в нем – звери. Дети распределяют между собой роли животных или зверей и проигрывают конфликтные и жизненные ситуации на примере животных. Разыгрывая спектакль, представление или ситуацию, дети действуют и говорят по-другому, чем с использованием кукол. Переживания детей, реализуемые через образы животных, отличаются от человеческих и в то же время помогают понять чувства других.   
Хороший прием – использование зеркала: ребенок рассказывает о себе другим, глядя на себя в зеркало.

**6. Технология «По душам».** Использование метода гештальт**.** Этот метод применяется психологом для индивидуальной работы с детьми, в беседах по душам. Проводится он как преобразование рассказа ребенка в действие. Примером может служить такой вид работы, как "Незаконченные дела", "У меня есть тайна", "Мои сновидения". Ребенок рассказывает, что ему приснилось, и при этом нужно просить показать, что снилось, с помощью движений, действий, материала, игрушек, масок, пластилина и т. д.

****

****

****

1. **Психологическая помощь семье при локализации проблемы в области**

**детско-родительских отношений**

Характер детско-родительских отношений, возникающих в семье, во многом определяет формирование личности и эмоциональное благополучие ребенка. Для душевного состояния детей чрезвычайно важно, чувствуют ли они в семье, что их любят, значимы они для родителей или нет, как они сами относятся к родителям. Осмысление себя в семье хотя и не полностью осознается ребенком, но оно определяет его реакции на происходящее и, более того, представляет собой фундамент для существующих и будущих отношений с людьми. Это своеобразные сценарии, на основе которых ребенок предвосхищает, как окружающие будут поступать с ним, интерпретирует, что чувствуют другие люди по отношению к нему. Сценарии очень стабильны, часто человек несет их с собой на протяжении всей жизни.

На основе своего жизненного опыта и обобщения его доступными интеллектуальными средствами ребенок может прийти к разным внутренним позициям. Они в общей форме отражают, как ребенок воспринимает отношение родителей к себе и как он сам относится к себе.

Можно выделить четыре обобщенные установки по отношению к родителям и к себе:

1. Я нужен и любим, и я люблю вас тоже.

2. Я нужен и любим, а вы существуете ради меня.

3. Я не любим, но я от всей души желаю приблизиться к вам.

4. Я не нужен и нелюбим. Оставьте меня в покое.

Ребенок, живя в семье, накапливает большой опыт межличностных отношений. Он воспринимает, правильно или искаженно, как родители относятся к нему - избегают его, недовольны им, признают его автономность или ущемляют ее, доброжелательно относятся к нему или нет. Со временем он осмысляет, любят его родители или нет, нужен ли он им, значим ли для них. Ребенок также формирует и свое отношение: любит ли он сам родителей такими, какие они есть, чувствует ли их эмоциональную отдаленность и стремится ее уменьшить, избегает ли он травмирующих отношений с родителями. Содержание его осмысления взаимоотношений с родителями проявляется в его высказываниях, поступках, настроениях.

Определенным образом сложившиеся отношения могут помочь ребенку осознать, что он любим, и в то же время способствовать развитию пренебрежительного отношения к родителям и другим лицам. Такая позиция не благоприятствует приспособлению ребенка к более широкой социальной среде, мешает созданию нормальной атмосферы в семье. Чувство, что он нелюбим, может постепенно развиваться у ребенка вследствие эмоциональной холодности, авторитаризма родителей, их неспособности включить детей в общие дела семьи.  Дефицит любви, внимания со стороны родителей вызывает у ребенка сильное желание «приблизиться» к отцу и матери. Сначала ребенок своим поведением провоцирует, чтобы родители обращали на него внимание. Если ему это не удается, ребенок стремится принудить родителей считаться с ним. В результате он включается в «силовую борьбу», которая нагнетает в семье эмоциональное напряжение. Если отношения в семье и дальше не меняются и ребенок все больше удостоверяется в своей нелюбимости, он может прибегнуть к актам своеобразной детской «мести». Полностью обескураженный, ребенок может осмыслить себя как нелюбимого, бездарного и стремиться полностью, отгородиться от родителей, других взрослых.

Таким образом, мы рассмотрели обобщенные установки (внутренние позиции) ребенка по отношению к родителям и к себе, к которым он приходит на основе своего жизненного опыта. Для того, чтобы ребёнок пришёл на основе своего жизненного опыта к установке (внутренней позиции) по отношению к родителям и к себе - «Я нужен и любим, и я люблю вас тоже», необходимы гармонизированные детско-родительские отношения, это позволяет говорить о необходимости организации диагностического обследования  с целью изучения детско-родительских отношений семей, с последующим развитием и гармонизацией этих отношений в семье.

Психологическая помощь в отделении «Помощи женщинам и женщинам с детьми», связанная с коррекцией детско-родительских отношений, осуществляется в индивидуальной и групповой форме и включает следующие направления работы:

• повышение социально-психологической компетентности родителей;

• обучение родителей навыкам общения, разрешения конфликтных ситуаций;

• согласование требований, предъявляемых родителями ребенку;

• коррекция стиля родительского воспитания.

В рамках данного направления проводятся родительские семинары, встречи, группы. Это специфическая психокоррекционная методика, относящаяся к групповым методам работы с семьей, целью которой является коррекция когнитивных и поведенческих аспектов детско-родительских отношений и воспитания. Для этого используются следующие методы и приемы работы:

1. Информирование, то есть расширение знаний женщин о психологии семейных отношений, психологии воспитания и возрастно-психологических законах развития ребенка. Данный материал доступен для понимания и учитывает образовательный уровень женщин, находящихся в отделении. Так же в отделении, в игровой зоне, расположен стенд «Азбука воспитания», где женщины могут самостоятельно получить необходимую информацию по воспитанию и развитию детей.

2. Групповая дискуссия, организуется в двух формах:

• тематическая, предполагающая обмен мнениями по определенным темам;

• анализ конкретных ситуаций и случаев.

Основной задачей групповой дискуссии является повышение мотивации и вовлеченности женщин в решение актуальных проблем.

3. Конфликты в семье, невротизация родителей, вызывают у детей чувство беспокойства, неуверенности в себе, эмоциональное напряжение, что способствует истощению еще неокрепшей нервной системы ребенка.

В связи с этим в процессе реабилитации семьи включен цикл занятий «Мы вместе» по гармонизации детско-родительских отношений (осмысление родителями своих воспитательных установок по отношению к ребенку; обучение родителей навыкам конструктивного взаимодействия с детьми, содействие пробуждению интереса к ребенку, отзывчивости к  его состояниям и потребностям. Помощь в преодолении семейного конфликта)

В родительских группах, так же как и в других формах групповой работы, широко используются приемы психогимнастики, релаксационные техники, игровые приемы (разыгрываются ситуации взаимодействия с детьми в семье, ситуации поощрения и наказания, отрабатываются приемы общения с ребен­ком).

****

**3.1 Особенности консультирования**

**по вопросам детско-родительских отношений**

Содержание проблем детско-родительских отношений, исходя из опыта работы, очень разнообразны, от мелких детских капризов и упрямства в дошкольном детстве до полного непонимания и очень сильных нега­тивных чувств в подростковом возрасте.

**Можно выделить следующие проблемы, с которыми сталкиваемся в процессе работы:**

· ссоры, грубость, замкнутость, агрессивность;

· ложь, воровство, уход из дома;

· непослушание, отказ выполнять требования родителей;

· закрытость, "уход в себя", потеря контакта с ребенком;

· лень, пренебрежение домашними обязанностями;

· конфликтные отношения с братьями и сестрами;

· отсутствие интересов, тревожность, фобии;

· излишняя стеснительность, несамостоятельность;

· неумение постоять за себя.

Как правило, все эти проблемы, даже если на первый взгляд кажется, что они не касаются детско-родительских отношений, на самом деле, так или иначе, исходят из сложностей взаимоотношений родителей и детей.

Самым простым вариантом работы являются те случаи, когда женщины имеют временно возникшие трудности. Такие женщины чаще всего не имеющие серьезных внутриличностных проблем и сложностей в отношениях как друг с другом, так и с детьми. Они мотиви­рованы на воспитание своих детей, но в силу психоло­гической некомпетентности, недооценивают важность отношений с детьми. Самое важное в этих случаях со - проявить понимание и проинформировать о психологических особенностях возраста и тех сложностях, которые могут возникать в связи с возрастом, а также способах их преодоле­ния.

Гораздо большую сложность представляют те слу­чаи, когда проблемы отношений с детьми связаны с проблемами са­мой женщины.

Не переработанный негативный опыт, может проявляться в проблематике детско-родительских отношений в нескольких вариантах. Он может осложнять супружеские отношения, а также негативное неосознаваемое отношение к себе может проецироваться на ребенка и мешать построению теплых эмоциональных отношений с ним.

На этом уровне нужна работа, которая максимально расширит зону осознавания, а в случае желания, но невозможности изменить свое поведение, поста­раться вместе с переработать негативный опыт, форми­руя тем самым новое отношение к себе и к ребенку.

Работа с родителями строится по следующим направлениям:

- психологическое просвещение (материалы консультаций меняются в зависимости от их учета возрастных особенностей детей);

- психодиагностика (результаты используются в индивидуальном консультировании);

- психологическое консультирование по определенной проблематике.

Таким образом, психологическое консультирование по вопросам детско-родительских отношений имеет ярко выраженную специфику. Его содержанием становится психологическое сопровождение родителей в сложные периоды взаимоотношений с ребенком. Формирование продуктивного отношения к ребенку у матери, принятие его проявлений, обретение веры в свои силы и желание преодолевать трудности, восстановление разрушенных связей и ответственности членов семьи друг перед другом.

***3.2 Пример консультации по вопросам***

***детско-родительских отношений***

*В отделение поступила Елена В., 25 лет с несовершеннолетней дочерью Софьей. Елена на момент поступления находилась на 4 месяце беременности. Внешне не очень аккуратна, одета неярко, в серых тонах.*

*Отмечаются ярко выраженные эмоции, выражение лица открытое, эмоции выражает не всегда адекватно ситуации. При разговоре активно жестикулирует. Речь быстрая, фразы строит правильно, говорит много, эмоционально, часто соскальзывает на другую тему, не делая выводов по предыдущей, в беседе не выделяет главных мыслей.*

*Запрос: помочь разобраться с проблемами дочери 3-хлет.*

*Суть проблемы: недостатки воспитания, недостаточные знания психологии детей.*

*Со слов Елены получены следующие сведения: роды дочери прошли нормально, ребенок родился здоровым. Детский сад не посещает. Отец находится в местах лишения свободы. Сама Елена трудоустроена. В связи с пожаром, осталась без жилья и была вынуждена оставить ребенка временно по заявлению в государственном учреждении, по истечению срока нахождения ребенка в учреждении Елена забрала девочку и временно проживала со своей матерью.В отделение «Помощи женщинам и женщинам с детьми» поступила по причине отсутствия жилья и средств к существованию.*

*Девочка на контакт идет охотно, очень активная, формируется активная речь, развитие соответствует возрасту ребенка.*

*Елене был предложен тест АСВ («Анализ семейных взаимоотношений» Э.Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис).*

*В результате был выявлен тип негармоничного воспитания «доминирующая гиперпротекция», которая выражается в чрезмерной опеке, контроля за каждым шагом, каждой минутой и вырастает в целую систему постоянных запретов и неусыпного бдительного наблюдения за ребенком, что ограничивает его свободу и развитие самостоятельности. Игнорирует потребности ребенка, при этом страдает потребность ребенка в эмоциональном контакте, внимании и общении.*

*Основная причина такого отклонения в воспитании является проецирование на ребенке собственных нежелательных качеств, т. е. Елена видит эти черты в ребенке, но не признает в самой себе. Ведя борьбу с такими качествами, во-первых, Елена извлекает эмоциональную выгоду для себя, во-вторых, верит, что таких качеств у неё нет, и не может быть.*

*В высказываниях Елены отмечаются неверие в ребенка, в её возможности, отмечаются диктаторские интонации, с характерным стремлением выяснить истинную причину поступка еще совсем маленького ребенка.*

*Выводы и рекомендации:*

*Для Елены по результатам наблюдения, беседы и диагностики были разработаны следующие рекомендации:*

1. *Консультация по возрастным кризисам, а именно проявлениями кризиса 3-х лет.*
2. *Консультация по психологическому состоянию ребенка в период пребывание его в государственном учреждении.*
3. *Елене необходимо повышать компетентность в вопросах родительского отношения, читать больше современной литературы по вопросам воспитания детей.*
4. *Анализ причин*  возникновения данного типа негармоничного воспитания.

*Их может быть великое множество, были выделены основные, которые характерны для Елены:* ***Отсутствие самореализации****. Нет достижения значимых успехов в жизни, при этом реальные желания и потребности ребенка игнорируются.* ***Агрессия****, которая направлена по отношению к ребенку. Это происходит в связи с тем, что ребенок для неё является помехой в реализации собственных целей, отсутствие помощи со стороны отца, который находится в местах лишения свободы, отсутствие помощи со стороны собственной матери, жилищные и финансовые проблемы семьи.*

*5. Проработка качеств, которые Елена не желает принимать в себе, используя упражнение «Тень». Записать свойства, которые вы считаете абсолютно чуждыми себе, но замечаете в других людях; те проявления характера, которые вызывают в вас чувство вины или стыда; те желания, которые вызывают в вас чувство вины или стыда; и т.п.. Список этих свойств – ваша Тень. Потом проработать это с использованием техник «Круговой процессинг» или «Трехпозиционное описание».*

*Составьте список:*

*Людей, которые вам не нравятся  
Людей, поведение которых вам не нравится  
Людей, личностные качества которых вам не нравятся  
Людей, которых вы критикуете  
Людей, которые вас разочаровывают  
Людей, которые вас не поддерживают  
Людей, которых вы считаете эгоистами  
Людей, которым вы в чём-то завидуете  
Людей глупых и некомпетентных  
Людей, которые в прошлом причинили вам боль  
Людей, с которыми вам некомфортно быть  
Людей, которых вы боитесь  
Людей, которых вы ненавидите  
Людей, которые вам отвратительны.  
И так далее…(Приложение 4)*

*6. Чтобы наверняка обезопасить себя и своего ребенка от развития в нем инфантильности, нерешительности, безынициативности, неприспособленности к жизни, низкой самооценки и отсутствия самоуважения, нужно работать в вопросах его воспитания в одном направлении, даны следующие рекомендации:*

* ***поощряйте выражать эмоции****: ребенок должен проявлять желания, даже если они вам могут показаться глупыми или несущественными;*
* ***предлагайте выбирать****как можно чаще: еду, одежду, мебель для его комнаты, игрушки, варианты культурного семейного отдыха и т.п.;*
* ***мотивируйте на самостоятельность****: у ребенка должна быть посильная ему часть домашних обязанностей, которые он будет делать сам;*
* ***хвалите****за любые проявления «взрослого» характера – вроде все тех же выбора, принятия решения, сделанного в одиночку дела;*
* ***позвольте ошибаться****: опыт покажет малышу, где проходят допустимые границы и какова цена неправильного решения;*
* ***не ругайте****: если ребенок принял неверное решение, не стоит его за это бранить, лучше поясните, как ему надо поступить в следующий раз;*
* ***не переделывайте****: когда малыш что-то сделал неправильно, не нужно за него сразу переделывать, предложите вместе исправить все;*
* ***доверяйте выбору****: если вам кажется, что, допустим, круг его общения не совсем хороший, не стоит сразу это говорить – пусть сам выбирает друзей;*
* ***будьте откровенны****: говорите ребенку, что чувствуете, но не навязывайте свои мысли, подход, решения проблемы – это его жизнь;*
* ***помогайте****: но только тогда, когда малыш сам об этом попросил — тогда он будет знать, что помощь придет, но только в случае необходимости.*
* ***не требуй****: не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал.*
* ***не унижай!*** *Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.*

**Заключение**

Часто, начиная работу с семьей, мы хотели бы в скором времени получить результат. Опыт показывает, что мы бываем слишком нетерпеливы и отсутствие результата считаем основанием для прекращения работы «по-хорошему» и начала работы «по-плохому». Однако в результате этих мер изменения в лучшую сторону наступают далеко не всегда, нередко и без того тяжелое положение усугубляется еще больше.

Серьезные изменения требуют времени. Как на протяжении многих лет формировался дисфункциональный способ поведения членов семьи, так не за один день семья перестраивается и начинает пробовать жить иначе.

Человек должен созреть для изменений, а это долгий процесс, причем большая часть этого процесса происходит во внутреннем мире человека, не проявляясь поначалу внешне. Когда же изменения становятся заметны, то об их устойчивости все равно говорить рано: требуется значительный период времени для того, чтобы новые способы поведения стали привычными. На этом пути возможны «срывы», возвраты к старому, которые не следует расценивать как тщетность всех приложенных усилий. Возможно, это временный откат назад, вызванный какими-либо неблагоприятными обстоятельствами. И наше дело в этом случае – вновь анализировать ситуацию, делать выводы и продолжать работу.

Главная цель работы специалистов с кризисной семьёй должно быть решение проблем как детей, так и взрослых.

Так же актуальным является выстраивание более тесного и эффективного межведомственного взаимодействия. Чтобы достичь цели, необходима ***совместная, командная работа многих специалистов*** из органов образования (социальные педагоги, классные руководители, психологи, специалисты дошкольных образовательных учреждений), здравоохранения (детские и взрослые поликлиники), органов опеки, КДН и других компетентных в решении проблем семьи учреждений.

**Литература:**

1. Александровский Ю.А., Лобанов О.С, Спивак Л.И., Щукин Б.П. Психо­логия в экстремальных условиях. — М.: Педагогика, 1991. — 220с.

2. Бермант-Полякова О.В. Посттравма: диагностика и терапия. – СПб.: Речь, 2006. – 248 с.

Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. – М.: Издательство «Корвет», 2011. – 320 с.

3. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. – М.: «Когито-Центр», 2010. – 197 с.

4. Кэдьюсон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. – СПб.: Питер, 2000. – 416 с.

5. Немов Р.С. Кн. 1. Общие основы [психологии](http://www.alleng.ru/d/psy/psy078.htm). 2003, 4-е изд., 688с.

6. Моховиков А.Н., Дыхне Е.А. Кризисы и травмы. Методические материалы Московского Гештальт Института. Выпуск первый. – М.: Изд-во психологического центра Гештальт-анализа "Искусство выживания", 2006. – 64 с.

7. Олифирович Н. И.. Психология семейных кризисов. — СПб.: Речь,2006. — 360 с., 2006 8. Осипова А.А. Введение в практическую психокоррецию: групповые методы работы. – М.: Изд-во НПО «МОДЭК», 2000. – 240 с.

9. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 315 с.

10. Психотерапевтическая энциклопедия. / Под ред. Б.Д. Карвасарского – 3-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Питер-Юг, 2006. – 944 с.

11. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2007. – 256 с.

12. Советский энциклопедический словарь, ред. Прохоров, А.М.: 1989-1990 г.; М.: Советская Энциклопедия

13. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.

14. Трубицына Л.В. Процесс травмы. М.: Смысл; ЧеРо, 2005. – 218 с.

15. Трифонова С.А. Психология социальных ситуаций: Учебное пособие. – Ярославль: Изд. Ярославского ун-та, 2004.– 91с.

16. Туманова Е.Н. Кризисные ситуации в жизни подростков из неблагополучных семей: Автореф. канд. дис. - СПб., 2001.

17. Логинова Н. А. Развитие личности и ее жизненный путь. В кн.: Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Издательство "Питер", 2000. – С. 238-246.

**Приложение 1**

**Основной психодиагностический инструментарий психолога**

* [Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности](http://psytests.org/psystate/sanspa.html).
* Диагностика типа эмоциональной реакции на воздействие.
* Проективные методики ” Нарисуй человека”, “ Рисунок семьи”, “ ДДЧ”, «Несуществующее животное», «Кактус», «Человек под дождем», «Кинестетический рисунок семьи».
* 12-факторный опросник Кеттела-Коана (для мальчиков и девочек).
* Метод Дембо-Рубинштейн (самооценка).
* Шкала социально-ситуационной тревоги Кондаша методика диагностики тревожности подростков.
* [Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности](http://psytests.org/psystate/sanspa.html).
* [Методика диагностики типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды](http://psytests.org/boyko/reaction.html).
* Шкала нервно-психического напряжения (НПН) **Т. А. Немчина**.
* Цветовой тест по определению эмоционального состояния человека (М. Люшер).
* [Методика оценки агрессивности в отношениях А. Ассингера](http://psytests.org/aggression/assinger.html).
* [Методика диагностики показателей и форм агрессивного поведения А. Басса – А. Дарки](http://psytests.org/aggression/bussdurkee.html).
* [Методика самооценки уровня тревожности Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина](http://psytests.org/psystate/spielberger.html).
* [Шкала проявления тревожности Дж. Тейлора](http://psytests.org/psystate/taylorA.html).
* ["Анализ семейных взаимоотношений"](http://testoteka.narod.ru/dro/1/07.html) (АСВ) Опросник для родителей в двух вариантах – детском и подростковом, предназначен для анализа семейного воспитания и причин его нарушения. Опросник можно использовать в исследовании тех проблемных семей, где есть нервные дети и подростки с явными акцентуациями характера и отклонениями в поведении.
* [Методика идентификации детей с родителями](http://testoteka.narod.ru/dro/1/01.html) опросник А. И. Зарова Посредством методики диагностируются компетентность и престижность родителей в восприятии детей, и особенности эмоциональных отношений с родителями.
* [Методика PARI](http://testoteka.narod.ru/dro/1/02.html) предназначена для изучения отношения родителей (прежде всего, матерей) к разным сторонам семейной жизни (семейной роли, к ребенку: оптимальный эмоциональный контакт, излишняя эмоциональная дистанция с ребенком, излишняя концентрация на ребенке). Авторы — американские [психологи](http://testoteka.narod.ru/dro/0.html) Е.С. Шефер и Р.К. Белл.
* [Опросник родительского отношения](http://testoteka.narod.ru/dro/1/03.html) (ОРО) А.Я Варга тест-опросник представляет собой психодиагностический инструмент, ориентированный на выявление родительского отношения у лиц, обращающихся за психологической помощью по вопросам воспитания детей и общения с ними. Родительское отношение понимается как система разнообразных чувств по отношению к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера личности ребенка, его поступков.
* ["Стратегии семейного воспитния"](http://testoteka.narod.ru/dro/1/04.html) С помощью этого теста можно оценить свою стратегию семейного воспитания (стиль): авторитетный, авторитарный, либеральный и индифферентный.
* [Шкала общения родителя с ребёнком А.И. Баркан](http://testoteka.narod.ru/dro/1/09.html). По этой шкале приблизительно можно понять состояние малыша на данный момент и в данное время, узнать, как общаются дома с ребёнком, какие эмоции преобладают в процессе общения ребенка с родителем.
* Тест Шкала созависимости Кулаков С. А, Ваисов С.

## Приложение 2

## Метод рационализации

Рационализация — сознательное изменение отношения к травмирующей психику ситуации, при этом либо ситуация перестает быть травмирующей, либо устраняется неоднозначное отношение к ситуации, тем самым снимается конфликт. Неприемлемым считается отказ от поиска решения, нахождение в состоянии маятника без точки опоры. Конфликт должен быть преодолен только собственными усилиями, вмешательство в ваши внутренние дела приведет к отрицательным последствиям.

Пример рационализации приведен в басне Крылова «Лиса и виноград». Вспомнили финал? Лиса изменила свое отношение к винограду: она решила, что виноград не созрел, он зелен, поэтому у нее пропало желание им лакомиться (хотя истинная причина состояла в том, что она просто не могла дотянуться до винограда), и вопрос был исчерпан. Хорошее подтверждение нашей основополагающей фразы «неважно, что происходит, важно, как я к этому отношусь».

1. Попытайтесь уменьшить значение (эмоциональную окраску) произошедшего события, сравните свои страдания и горести с более тяжелыми испытаниями.
2. Чаще говорите себе «как хорошо, что...», «удивительно, как...».
3. Исключите из обращения выражения, начинающиеся с «печально, что...», «жаль, что...», «к сожалению...
4. Постарайтесь не допускать конфликтных ситуаций.
5. Если конфликт произошел, думайте не о нем (он уже свершившийся факт), а о том, как его преодолеть (соотношение слов «почему» и «как»).

«Жизнь пренеприятнейшая штука, но сделать ее прекрасной очень нетрудно... Для того чтобы ощущать в себе счастье без предела, даже в минуты скорби и печали, нужно: а) уметь довольствоваться настоящим и б) радоваться сознанию, что «могло быть и хуже»... Последуй, человече, моему совету, и жизнь твоя будет состоять из сплошного ликования» (А. П. Чехов).

## Метод переключения

Метод переключения заключается в том, чтобы переключить неприемлемые в данный момент желания в сторону допустимого. Человек нуждается в средствах эмоциональной разрядки, особенно тогда, когда ситуация носит затяжной характер. В связи с возможностями развития негативных эмоций необходим громоотвод для эмоций.

Громоотводом могут служить спортивное соревнование, театральное или концертное представление, чтение книг, прогулка по лесу, посещение катка и т. д. Уровень культуры общества определяет формы снятия эмоционального напряжения, которые направляют его энергию в полезное или в безопасное русло. Известно, что хорошо проведенные праздники, веселый активный отдых способствуют нормализации эмоциональной жизни.

Юмор можно отнести к формам психологической защиты.

Метод переключения (один из вариантов) — хобби. Увлечение, которое захватывает человека вне его профессиональной деятельности. Положительный момент: человек самостоятельно выбирает то, что ему по душе, без насаждения и советов.

К способу переключения относится очень простой, но эффективный прием: когда вы чувствуете, что негативные эмоции начинают вас захлестывать, нарушается ритм дыхания, сердце бьется как после марафона, постарайтесь найти в кармане и крепко сжать в руке маленький предмет (домашнюю заготовку), чувство легкой боли отрезвит вас. На этом же принципе построен и прием разведчиков, чтобы не выдать себя в трудный момент они прикусывали себе щеку, тем самым разряжали нервное напряжение. Заметим, что признаками невротизации у детей и взрослых служат обкусанные ногти и прикушенная или «съеденная» слизистая губ, щек.

## Метод катарсиса

Метод катарсиса (метод очищения) — способ нейтрализации отрицательных эмоций. Этот способ известен более 2 веков и применялся Аристотелем.

Зигмунд Фрейд применял катарсис для лечения неврозов. Больной в присутствии врача должен вновь пережить психотравмирующую ситуацию, осознать ее и, правильно отреагировав, избавиться от болезненных симптомов.

Правда, на что-то похоже? В упрощенном варианте это разговор подруг, когда они делятся друг с другом неприятностями, невзгодами, облегчая тем самым свою душу, переживая вновь тревожащие ситуации. Подруги — это хорошо, но почему порой эти разговоры не приносят облегчения? Потому что мы ждем понимания не в плане разрешения конфликта, а в плане подтверждения своей правоты в нем. Как нам хочется, чтобы за нами было последнее слово, мы готовы кричать, доказывать, обижаться, злиться. Вспомните последний ваш конфликт, его причину — что-нибудь стоящее? Думаю, что нет, но мы возводим все в ранг мировой катастрофы и страдаем от этого.

Вы скажете, что человек должен решать все сам. Да, сам, но он ждет подсказки, и, может быть, за этой подсказкой он к вам пришел. И не играйте роль знающего подсказчика, в большинстве случаев человек, рассказывая свою историю не один раз, уже знает ответ, а к вам идет за очередной порцией понимания, просто выслушайте его.

## Метод светлых промежутков

Наша жизнь изобилует сложностями и коллизиями и служит своеобразным тренажером психологической устойчивости. На примере способа «светлых промежутков». Суть состоит в том, что вы назначаете себе время, когда осознанно контролируете собственные эмоции, не давая воли раздражительности, вспыльчивости. Обычно начинают с 15-минутного светлого промежутка, причем выбирается неблагоприятное для этого время (конфликты дома, на работе). Ежедневно длительность светлых промежутков увеличивается на 5—10 мин, они проводятся 2—3 раза в день. Не беда, если произошел срыв, следует уменьшить длительность промежутков на 5—10 мин.

Следует перед каждым светлым промежутком проводить дыхательную гимнастику: глубокий вдох на счет 1—2—3, задержка дыхания — 4—5—6, медленный выдох — 7—8—9—10, повторяйте это упражнение несколько раз.

## Рисуночный тест Розенцвейга

Предлагается взглянуть на определенные рисунки-задачи, представить себя в роли героя и определить свою линию поведения. Свой ответ записывают в свободный квадрат рисунка. Необходимо отвечать быстро, первой фразой, которая приходит на ум. Отвечать надо откровенно и по возможности быстро.

Вам жизненно необходимо выработать свой ритм сопротивления и защиты, мало того, вам необходимо обучить этим методам своих детей и близких, чтобы в вашей семье поселились уверенность и спокойствие.

## Метод «бумага-жилетка»

Следующий метод борьбы со [стрессом](http://www.u-lekar.ru/content/view/401/8/) — «бумага-жилетка». Используем бумагу, как жилетку, в которую можно выплакаться. Суть такова:

* вы излагаете на бумаге вашу проблему, произошедший конфликт, перечитываете, дополняете, исправляете;
* определяете принадлежность ситуации (разрешимая или неразрешимая), помните, что неразрешимой ситуацией может быть только смерть, остальные ситуации разрешимы, но на некоторые из них требуется более длинный временной промежуток;
* намечаете пути разрешения конфликта или выхода из создавшейся ситуации;
* осуществляете намеченный план действия.

Положительное влияние метода в том, что он помогает:

* сосредоточиться;
* собраться с мыслями;
* подавить хаос в голове;
* уложить все по полочкам;
* снизить эмоциональный накал;
* конкретизировать проблему, выявить ее ядро;
* найти выход из создавшегося положения.

Пустой листок — признак надуманности, выдувание мыльных пузырей из пены.

Простой психологический прием: человек скандалит, предъявляет необоснованные претензии, если ему предложить изложить их на бумаге, то; это охладит накал страстей; это позволит на какое-то время избавиться от ругани и крика, выиграть время; вероятнее всего вы не получите письменных претензий (необоснованных) и конфликт будет исчерпан.

Этот метод поможет вам избавиться от кошмарных сновидений, повторяющихся тревожных снов, попробуйте их описать как можно точнее, поработайте с этим описанием по намеченной выше схеме.

## Цвет-спаситель

Многие люди отождествляют события с цветовой гаммой. Каждому человеку в зависимости от ситуации свойственно мыслить цветовыми категориями: сниженное настроение — краски тусклые, коричневые, серые; сильный, запредельный [стресс](http://www.u-lekar.ru/content/view/401/8/) — черный цвет; радость — солнечный, яркий, насыщенный цвет; спокойствие — сине-голубой, зеленый и т. д.

Попробуйте ассоциировать вашего обидчика с цветом. Как правило, большинство людей выбирает красный цвет, но это необязательно. Теперь вспомните, с каким цветом ассоциируется человек, которого вы не замечаете, по статистике этот цвет серый (серая мышка). Ваша задача перевести обидчика из раздражающего красного в нейтральный, безразличный серый цвет. Упражнение состоит из нескольких переключений обидчика в серую мышку, с каждым днем при виде обидчика у вас будет включаться ассоциация серой мышки. Вы удивитесь, но через некоторое время «красный» обидчик перейдет в разряд серой мышки.

По данной методике можно работать на ассоциации грусть — радость, тревога — спокойствие и иные, отождествляя каждое понятие с цветом.

Каждое приведенное упражнение постепенно нормализует эмоциональный фон, устраняет хаос в голове, приводит мысли в порядок, восстанавливает душевное равновесие.

## Разбитая бутылка кефира на асфальте

Эта фраза содержит глубокий психологический смысл. Как вы думаете, что эта фраза подразумевает?

Смысл и прост, и глубок: что стоять и смотреть на бутылку кефира, которая разбилась? Кефир вытекает, его не соберешь, бутылку не склеишь.

Событие произошло. Теперь необходимо решить, что делать. Слезами горю не поможешь. Теперь только от вас зависит, что вы будете делать. Все в ваших руках.

Мы вновь призываем вас к действию, подумайте о себе и своем здоровье.

Не прячьтесь, не убегайте от конфликта, действуйте, продолжайте искать выход в любой, даже самой сложной ситуации.

## Аутогенная тренировка

Аутогенная тренировка способствует снятию усталости, нервного напряжения, зажатости, скованности. Это очень важно для тех, кто склонен к отрицательным эмоциональным переживаниям.

Начинаются занятия с обучения расслаблению мышц, пока не появится чувство тяжести. После этого проводятся упражнения на достижение умения вызывать чувство тепла или холода, изменяя кровоток и теплоотдачу.

Для достижения максимально положительных результатов необходимо быть спокойным и уравновешенным, ненужное волнение может перечеркнуть все усилия, направленные на достижения цели

**Приложение 3**

**Ресурсные состояния**

***«Моя жизнь и смерть»***

Дерево весной цветет, летом плодоносит, осенью сбрасывает листья, зимой жизнь в нем замирает, весной оно вновь пробуждается, тянется к свету и любви. Почувствуйте себя и цветущим деревом, и летним деревом, и осенним, постарайтесь представить и почувствовать, что такое дерево зимой. Затем вновь почувствуйте себя расцветающим деревом.

А теперь представьте себе необозримую гладь океана. Он огромен, силен, могуч, а вы – одинокая капля в нем. Вас поднимает на гребень волны и срывает ветром с поверхности океана. Солнечный луч превращает вас в крошечное облачко, вы поднимаетесь и соединяетесь с большим облаком. Ветром вас уносит вдаль, облако теряется среди заснеженных горных вершин, проливается дождем, и вы превращаетесь в маленькую льдинку. Яркое солнечное утро растапливает льдинку, и вы каплей воды уходите в землю, сливаетесь с подземной рекой. Родник выплескивает вас в горный поток, и река снова уносит вас в океан. И снова вы – капля воды в океане жизни. Но теперь вы знаете, что способны пройти свой путь в одиночку.

***«Работа со стихиями»***

Закройте глаза и вспомните самый чистый легкий *воздух*, каким вы дышали когда-либо. Медленный плавный вдох – и легкий чистый воздух наполняет кисти рук, плечи, выдох – и он выходит через руки. Вдох – воздух заполняет ступни, голени, бедра, живот, грудь; выдох – и он плавно выходит через ноги. Вдох – воздух заполняет все ваше тело. Свойства воздуха – это теперь свойства вашего тела: легкость, прозрачность, невесомость. Вы и есть этот чистый, прозрачный легкий воздух.

Представьте себе ласковую голубую *воду*. Вы лежите в голубом бассейне. Вдох – и вода заполняет ваши руки, плечи. Выдох – и она выходит через руки. Вдох – и вода заполняет наши ноги, вы-дох – выходит через ноги. Вдох – и вода заполняет вашу голову, выдох – выходит. Вдох – и все ваше тело полностью наполняется чистой голубой водой. Вы растворяетесь в ней. Свойства воды – это теперь свойства вашего тела и вашей психики: текучесть, подвижность, всепроникаемость.

А теперь представьте бушующий *огонь*. Вы дышите всей поверхностью тела, и с каждым вдохом огонь заполняет ваши руки, ноги, грудь, живот, голову. Вы заполнены бушующим пламенем, и свойства огня – это отныне ваши свойства.

Представьте себе легкий серебристый *металл*. Медленный плавный вдох – и ваши руки и ноги заполняются металлом. Почувствуйте, как свойства металла становятся вашими свойствами: прочность, надежность, стойкость.

Теперь представьте тяжелую, рыхлую и надежную *землю*. Вы лежите на земле и дышите всей поверхностью тела. С каждым вдохом вы втягиваете в себя землю и наконец растворяетесь в ней. Свойства земли – это теперь ваши свойства: стабильность, надежность, уверенность.

Представьте себе мощное, красивое *дерево*. Вдох – ваши руки и плечи становятся ветвями этого дерева. Выдох – и вы обретаете все свойства этого дерева: гибкость, грациозность, прочность.

***«Техника волка»***

Закройте глаза и представьте, что вы плавно погружаетесь в сон в своей постели. Вы проваливаетесь в глубины своего Я, опускаясь до опыта своей генетической памяти. Сумерки... Вы растворяетесь в темноте. Вы и есть эта темнота. Но вот далеко-далеко впереди забрезжил свет. Он становится все ярче и ярче, вы попадаете в зону света в бескрайней степи. Вы – волк. Вы чувствуете свои сильные лапы, острые клыки, гибкое тело. Вы крупный и мощный хищник. Вы несетесь по степи, для вас она – дом родной. Но вдруг вы замечаете за собой погоню: вас преследуют три матерых волка. Сама смерть несется за вами по пятам. Вам не уйти от погони, и вы внезапно поворачиваетесь к ним с твердым намерением их уничтожить. Вы чувствуете сильнейший прилив энергии. Вы набрасываетесь на первого волка и разрываете ему горло. Наскакиваете на второго и перегрызаете ему лапы. Но самый мощный третий волк впивается клыками вам в бок. Вас захлестывают острая боль и злоба, которые мгновенно переходят в ярость, и вы загрызаете последнего противника насмерть. На степь уже опустилась ночь, и полная луна заливает леденящим светом округу. Вдруг вы, глядя на луну, начинаете выть древним воем мощного хищника, который вам самому жуток и непонятен. Вой переходит в дрожь. Но эта дрожь постепенно заполняет ваше тело и душу уверенностью и силой. Вы оказались сильнее трех могучих волков! Тьма сгущается. Вы ложитесь на землю и засыпаете. И просыпаетесь здесь и сейчас: сильным, ловким, уверенным в себе человеком.

***«Поплавок»***

Жизнь не так проста, как кажется, временами она преподносит сюрпризы. Ни один страховой полис не избавит вас от решения трудных задач, но, конечно, каждому испытания посылаются по силам.

Представьте себе бурное море, шторм, ураган, смывающие все на своем пути мощные волны. Внезапно ваш взор выхватывает поплавок, уходящий под воду и снова выныривающий на гребне волны. Представьте, что вы и есть этот поплавок, а бурное море – ваша жизнь. На вас накатываются волны житейских невзгод, но вы непотопляемы. Вы снова и снова всплываете на поверхность. Ваша уверенность и ваша удача наполняют этот поплавок и выталкивают его на поверхность. Наконец море, не одолевшее вас, успокаивается, из-за туч выглядывает солнце, и вы – поплавок – наполняетесь солнечными лучами удачи. Вы пережили очередной шторм в своей жизни и стали победителем. Представьте себе последующие возможные ураганы в вашей жизни. Из них вы тоже выйдете победителем, непотопляемым поплавком.

***«Сила вашего рода»***

Обретение силы своего рода – один из краеугольных камней обретения веры в себя, уверенности в своих возможностях. Насколько хорошо вы знаете свою генеалогию? Какие качества родового характера вам присущи?

Постарайтесь вспомнить максимальное число своих родственников, представить их липа, вспомнить походку, интонации голоса. А теперь вспомните свое самое любимое место отдыха, где вы чувствуете себя комфортно и спокойно.

Закройте глаза и представьте, что вместе с вами там же находятся и все ваши родственники. Вы их видите всех сразу. Все вместе вы действительно похожи на дерево, у которого много сильных раскидистых ветвей. И вы – одна из этих ветвей. В ваших жилах течет кровь многих поколений ваших предков, их гены – ваши гены.

А теперь определите лучшего из вашего рода и слейтесь с ним воедино. Окунитесь в его жизнь. Как он работал? Как он общался с людьми? Как он переживал победы и поражения? Почувствуйте силу его духа так, чтобы она стала вашей силой. А теперь попробуйте подойти к другим, избранным вами представителям рода. Обратитесь к ним, попросите поддержки и защиты. Когда-то и вас не станет на этой земле, вы для кого-то станете ангелом-хранителем, а ваши потомки будут вспоминать вас, гордиться вами. Так попросите эту силу сейчас у своих предков. Поблагодарите их и попрощайтесь. Сделайте глубокий вдох, выдох – и вернитесь в этот мир.

**Примерные занятия для групповой работы с женщинами.**

**№1**

**Цель:** раскрепощение, сплочение, поиск и раскрытие внутренних ресурсов, их активизация и оптимизация.

**Приветствие.** В парах - презентация друг друга. –Как зовут? –Любимое блюдо? –Любимое дело? –Что во мне мне нравиться? (1 минута).

Обсуждение и принятие правил «Здесь и сейчас», «Уважение друг к другу».

**Упр. «Круг удовлетворенности».** Инструкция: «Отметьте на каждом луче степень удовлетворенности по пятибалльной шкале, 1 – меньше всего, 5 – больше всего). Соедините точки.

Обсуждение: Это колесо вашей жизни. Посмотрите, далеко ли вы на этом колесе уедете? Можно ли вообще на нем куда-то уехать? Что мешает ехать на этом колесе? Какие сферы у вас западают? (Именно эти сферы мешают ехать ровно). От кого зависит, что бы колесо стало ровное? Что вы можете для этого сделать? Что вам нужно для этого? (чего не хватает?).

**Упр. «Меняются местами те, кто …»**

**Упр. «Точка опоры».**Инструкция: «у каждого из нас есть сильные стороны, то есть то, что мы ценим, принимаем, любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Назовем это «точкой опоры», ведь, действительно, эти качества помогают нам в трудную минуту. Давайте договоримся, не умаляя своих достоинств, вы составите список своих сильных сторон. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены». Озвучивание в кругу своего списка. Группа дополняет список каждого участника.

Обсуждение: Что было легче: дополнять другого или определить свои черты? Не важно, трудно определять в себе или в другом сильные стороны, в любом случае, в каждом человеке есть ресурсы, которые помогают решать проблемы.

**Упр. «Стул».** Инструкция: Выберите круг, в центре поставьте стул. Возьмите лист бумаги, подпишите его красиво, сделайте красивый узор и т.д. Это – непростой круг, а волшебный. Когда вы будите сидеть на этом листе – вспомните ситуации, когда вы были успешными, когда вы решили какие-то проблемы, вам удавалось достичь чего-то. (5 минут). Сейчас сложите лист конвертом и положите к себе в карман. Носите этот лист всегда с собой и, когда вам будет трудно, достаньте лист и посидите на нем.

**Упр. «Лев».** Участники садятся спиной в круг. Инструкция: «Давайте поучимся у животных. Представьте себя сильной выносливой неуязвимой львицей или львом. Сядьте как это животное. Выпрямите спину. Сделайте осанку гордой и грациозной. Взгляд спокойный и уверенный. А теперь рыкните как львица. Громко. Еще раз. Как можно громче и увереннее заявите о себе».

**Упр. «Я первый».** Инструкция: «У вас были ситуации, когда в семье, в школе, среди соседей, друзей или во всей деревни (а может даже и на всей планете Земля) вы были первыми. Например: первыми купили магнитофон, научились доить корову, научились читать, закончили школу, водить автомобиль и т.д. Вспомните, что вы сделали первым» (5 минут).

Работа в парах: Поделиться друг с другом ситуациями. Были ли ситуации, которые были только у вас?

Работа в кругу: выявляются несколько индивидуальных ситуаций. «Вы были первыми! Молодцы! Здорово, что есть ситуации, когда вы можете крикнуть «Вау! У меня это получилось!» тогда, глядя на вас, могут потянуться и другие, веря, что у них тоже получится.

**Подведение итога:** сегодня вы узнали, свои сильные стороны, вспомните ситуации, где вы были первыми, успешными. А зачем вам эти знания? Что дает вам уверенность? Зачем она вам нужна? Давайте вернемся к началу нашего занятия и посмотрим на то колесо, которое вы делали. Где вы поставили себе меньшую оценку? Что вы можете сделать, чтобы изменить ситуацию?

Согласна, что не все зависит только от вас, есть вопросы, на которые влияют другие факторы. Завтра мы поговорим с вами о том, как сделать так, чтобы эти факторы вам помогали.

**№ 2.**

**Цель:**трансформация детских негативных переживаний в ресурсное состояние; постановка цели на ближайшее время; усиление и расширение внутренних ресурсов.

**Приветствие.**Здравствуйте, мы рады сегодня вас сегодня вас видеть. Мы начинаем и хотели бы, что бы вы поделились своими впечатлениями о вчерашнем вечере и сегодняшнем утре. Что изменилось за это время? Как вы себя чувствуете?

**Упр. «Машина стиральная».**Инструкция: Представьте себя в каком-либо образе. Все мы – волшебная стиральная машина, которая может постирать абсолютно все.

Обсуждение: Вы всех стирали одинаково? От чего зависело то, как вы стирали? Вам понравилось, как вас стирали?

**«Медитация детства»** Инструкция: Выберите любое место в помещении (лучше угол) и встаньте лицом к стене. Сейчас будет звучать музыка, я буду говорить слова, прислушайтесь к ним, к тому, о чем я буду говорить, и представьте эти образы. Если вам захочется плакать – плачьте.

Сейчас я хочу, чтобы вы вспомнили себя 5-6 – летним ребенком, когда вы были сильно расстроены чем-то, на кого-то сильно обижены или наказаны кем-то. Вы маленький и беззащитный человечек, который остался один на один со своими тревогами, обидами, проблемами. Вы зареванный и заплаканный стоите один и думаете – как несправедливо с вами поступили. Этот маленький ребенок чувствует нехватку любви и внимания, заботы мамы и папы. Чувствуя себя одиноким, вы стали бродить по дому, пока не нашли тихий уютный уголок. Вы забрались в кресло…или на диван…может быть это кровать или…место под столом… вы удобно устроились, поджав ноги под себя или свернувшись калачиком…вам стало спокойно…И вы замечаете, что этого маленького обиженного ребенка нежно гладит и прижимает к себе большой сильный взрослый. Это вы. Вы берете этого ребенка на руки, прижимаете к своей груди, успокаиваете его и говорите ему: «Какая ты замечательная девочка или замечательный мальчик, я так сильно тебя люблю» и говорите, что ей не надо переживать. У нее все будет хорошо, замечательно. Она не будет расстроенной и покинутой. Вы выполните это обещание. Этот ребенок, живущий в вас, никогда не испытает тревогу, унижения, горечь, обиду, несправедливость. И будет чувствовать только радость, заботу, спокойствие, успех, уважение, защиту, счастье… С этого дня вы обещаете заботиться о нем, любить его, уважать, называть только хорошими словами, слышать его, понимать его. С этого момента этот ребенок чувствует только любовь, уважение, заботу, поддержку, понимание, потому что рядом с ним всегда есть вы: взрослый… сильный… мудрый… заботливый… понимающий… любящий… Почувствуйте эту силу… значимость… мудрость… уверенность… надежность… стабильность… … … вы справитесь с любыми трудностями, преодолеете любые преграды, потому что с этого момента вы взрослый сильный, мудрый, уверенный, надежный, смелый.

**Рисование**Инструкция: Сейчас молча, не разговаривая, садимся, берем кисточку, краски, бумагу и рисуем. Рисунок может быть любым, по вашему желанию.

Меняем рисунки.

**Составление характеристики** Инструкция: Посмотрите на рисунок, который перед вами. Каким представляется вам человек, который это нарисовал? Напишите, что думаете об этом человеке.

Далее участники зачитывают свои характеристики.

Сейчас, я хочу, чтобы вы прочитали то, что написали не вслух, для себя. И подумайте, что из написанного напоминает вас.

В каждом человеке мы видим те качества, которые есть в нас самих. Они нам могут нравиться или нет, но они есть. И когда мы обращаемся за помощью к другому, мы думаем, что он нам может помочь. Когда вы ищите помощи или поддержки у других, теперь вы знаете, что можете обратиться к себе, потому что вы – взрослый, сильный, мудрый, уверенный, надежный, смелый.

**Упр. «Дождь»** Инструкция: все стоят в кругу. Ведущий щелкает пальцами – остальные присоединяются, строго по очереди. Далее идут другие движения (хлопки по плечам, хлопки по коленям, хлопки по плечам, щелканье пальцами, умолкание).

**Упр. «Мои цели»**Инструкция: подумайте и пропишите цель (цели), которую вы хотели бы достичь в течение года,.. пяти лет,… десяти лет … (7 минут).

Выберите какую-либо цель, которую вы поставили себе на год. Пропишите ее более подробно: при помощи каких шагов вы можете ее достичь, пропишите также временные рамки для каждого шага (8 минут).

**«Мозговой штурм».** Инструкция: Каждый участник в кругу проговаривает: а) при помощи каких ресурсов он может достичь своей цели, что поможет (ведущий параллельно прописывает все высказывания на доске), б) что мешает достичь своей цели, как работать с тем, что мешает достижению (ведущий параллельно прописывает все высказывания на доске).

Общее обсуждение: как устранить помехи, при помощи каких ресурсов можно достичь поставленной цели (ресурсы прописываются на доске).

**Упр. «Прощание»** Инструкция: у вас есть ровно одна минута для того, чтобы высказаться. Вы можете говорить о чем угодно, но у вас есть ровно одна минута.

**Приложение 4**

**"Трёхпозиционное описание" ("Трёхпозиционка")**

Часто в быту можно услышать или прочитать совет чуть ли ни на все случаи жизни - прощать. **Бездумно и неосознанно прощать всё, всех и вся, это, скорее всего, самообман и обман других, если "прощающий" находится на низком уровне осознанности.**  **Без понимания истинных причин, мотивов, потребностей, условий ситуации и т.п. своих и другого человека - невозможно простить истинно.**  А неудовлетворённые потребности, обиды, эмоции, боль и т.п. вытесняются и оседают "зарядами" в подсознание и никуда не деваются, а тихо подтачивают психику, здоровье и личностное ядро, поскольку с них не снимается "заряд" и они "не разряжаются". И хоть сотни раз аффирмируй прощение и отпускание, но реальный сдвиг случается тогда, когда увидел истинные свои причины и механизмы поведения и мышления, **и истинные причины и механизмы поведения и мышления  другого человека**. Вот тогда происходит невероятное - происходит автоматическое ОСОЗНАНИЕ и ПРИНЯТИЕ.

  В этом может помочь техника НЛП которая называется "Трёхпозиционное описание". Происходит перепросмотр ситуации с различных точек зрения**.** Итак, сама техника её базовое описание.  Вариации этой техники могут быть разные, но главное понять суть.

**1-я позиция.** Ассоциация в себя. Оцениваю ситуацию исходя из своей точки зрения. Оценка события со своей собственной точки зрения, основанная на вашей системе ценностей. Внешний мир, ситуация, событие вашими глазами.  
1-я позиция восприятия — это ассоциация с самим собой. Когда мы говорим о себе, пользуемся местоимениями и глаголами первого лица: «Я слушаю», «Я чувствую».  
Воспринимай событие как будто ты в этом событии сейчас. Что ты видишь, что ты слышишь, что ты чувствуешь в своем теле, какие есть у тебя потребности и т.п.?  
Выгрузи всё! Запиши.

**2-я позиция.** Ассоциация в другого. "Встаю на место" другого человека, "смотрю его глазами". Оценка события с точки зрения другого человека, основанная на его системе ценностей; внешний мир, ситуация, событие чужими глазами.  
2-я позиция — это ассоциация с другим человеком (объектом). Участвуем в событии на точке зрения другого человека. Вспомни событие. Что ты видишь, что ты слышишь, что ты чувствуешь в своем теле, какие есть у тебя потребности и т.п. когда ты есть ДРУГИМ?

Выгрузи всё! Запиши.

Ассоциация в другого - это метода большего использования нашего бессознательного. Игра в другого человека. На время вы становитесь им, вживаетесь, максимально подстраиваетесь, думаете как он.

Если первая позиция всегда одна - Я-сам, 2-я позиция может быть весьма разннообразной. Вы можете "встать на место" вашего кота, свекрови, ребенка, партнёра по переговорам, продавщицы в магазине, и т.д.  
Учтите, что главная задача, когда вы "входите в другого" - это научиться себя отпускать. Не вы играете роль, а "роль играет вас". При чём тут будет одна забавная вещь - вы можете стать другим, но, пока вы не станете двигаться, говорить, оценивать ситуацию, заметить различия будет трудно. Информация будет всплывать откуда-то изнутри, она не будет находиться у вас в сознании.

*- А разве нельзя это сделать аналитически?*

Можно. И многие так пытаются сделать. Но аналитически вы используете несколько другой механизм - вы строите прогноз на основе имеющихся знаний. В некоторых случаях это бывает эффективно. Но мы сейчас говорим об использовании бессознательного. А оно работает несколько по другому - оно моделирует человека целиком на основе внешних, часто неосознаваемых, признаков, и для большинства случаев делает это более эффективно. Ведь все наши убеждения, стремления, оценки будут проявляться в нашей позе, движениях, дыхании, напряжении мышц и т.д. Бессознательное просто берёт всё целиком и строит модель человека.

**3-я позиция.** Диссоциация. Оцениваю ситуацию как невовлечённый и незаинтересованный в данном контексте наблюдатель. Оценка события с точки зрения нейтрального или беспристрастного или независимого или невовлечённого или объективного наблюдателя, выходящая за рамки убеждений и предположений 1 и 2-й позиций.

3-я позиция — это не просто диссоциация от события, это возможность выйти за границы карт 1 и 2-й позиций на более обширное пространство. При рассказе о себе или о другом употребляются местоимения и глаголы третьего лица: «Он думает», «Он хочет», «Она хочет», «Они не согласны» и т. д.. 3-я позиция — это широкий взгляд со стороны. Из 3-й позиции мы смотрим на себя как на элемент системы (участника группы, один из объектов), что позволяет нам уделять максимум внимания взаимоотношениям (связям), которые сложились в этой системе. Главное - отсутствие эмоциональной включённости.  
Трезвая безэмоциональная оценка. И практически никакого действия. 3-я позиция позволяет проанализировать ситуацию, посмотреть в будущее, дать квалифицированный совет. Обычно при выходе в 3-ю позицию задаётся общая рамка направления движения, например, если это решение проблемы в отношениях - поиск взаимовыгодного решения.

*- То есть из третьей позиции мы узнаём правильную точку зрения?*

Нет! Мы узнаём другую точку зрения. Здесь мы вообще не говорим о правильной или неправильной точке зрения - трёхпозиционное описание это всего лишь способ сбора информации. Не более того.

**Эту технику можно делать в пространстве по типу системных  расстановок.  
(Здесь она даётся по типу Реимпринтинга).**

Вам потребуется много свободного места (например, пустая комната), и несколько листочков бумаги. После такой простой подготовки тебе необходимо строго соблюдать последовательность следующих шагов, и делать их один за другим, пропускать шаги или изменять технику строго не рекомендуется.

**1.** Определи для себя сам ситуацию, которую ты хотел бы изменить, улучшить или исследовать. Восстанови в памяти местоположения персонажей — тебя и твоего собеседника.

**2.** Положи на пол листок, на котором будешь стоять ты сам, как участник общения.

**3.** Встань на этот листок, и вспомни, как происходило общение. Что ты видел, что ты слышал, что ты чувствовал в своем теле? Чем более подробное описание будет, тем лучше. Определи, что большего всего мешает тебе, что дискомфортно в коммуникации. Определи, как ты воспринимаешь собеседника в этом состоянии. (Это будет описание ситуации из первой позиции).

**4.**Встряхнись. Это поможет тебе выйти из неприятных ощущений. Именно встряхнись, можно попрыгать на одной ноге. Точно так же, как собака, выйдя из воды, отряхивается, сгоняя с себя капли воды, ты сгонишь с себя негативные эмоциональные переживания.

**5.** Положи на пол листок, на котором будет «стоять» твой собеседник. Понятно, что физически его в комнате нет, но представь, как если бы он был.

**6.** Встань на этот листок бумаги, и представь, как если бы ты сам разговаривал с собой, представь, как если бы ты был другим человеком. Что бы ты тогда видел? Чтобы ты тогда слышал? Как бы ты себя чувствовал? Насколько тебе комфортно? Что ты думаешь про собеседника? (Это будет описание ситуации из второй позиции).

**7.** Снова встряхнись. Определи место в комнате, откуда ты легко можешь наблюдать обоих участников общения, если бы ты их видел. Положи листочек на пол.

**8.**Войди в ситуацию наблюдателя. Представь, что ты наблюдаешь через одностороннее зеркало ситуацию общения. Определи, что происходит в ситуации, и помни, что у хорошего эксперта не бывает эмоций, у него бывают только оценки, как эксперта. Как эксперт, определи, что может пригодиться человеку в первой позиции, чтобы его коммуникация была для него удобной? Какое состояние будет ему более полезно, чем текущее? (Это будет описание ситуации из третьей позиции).

**9.** Положи на пол четвертый листочек, и назови его листком **ресурсов**. В этом месте тебе будет хорошо. Пожалуйста, вспомни в своей жизни ситуации, где ты проживал состояние, которое тебе было бы полезно. То есть, если из третьей позиции восприятия, ты определил, что тебе будет полезно больше уверенности, вспомни в своей жизни момент, когда ты был уверен. Вспомни, как ты видел мир, когда был уверен. Вспомни, как ты слышишь мир, когда уверен. Почувствуй, как живет уверенность внутри тебя. И когда ты вспомнишь это состояние максимально полно, пройди в этом состоянии уверенности в первую позицию.

**10.** Восприми, как изменилась ситуация общения, когда ты стал себя чувствовать другим образом. Тут есть важный пункт если состояние осталось дискомфортным, сделай разбивку (встряхнись) и снова иди на шаг номер (8). Если состояние комфортно, продолжай.

**11.** Войди во вторую позицию, и восприми общение, и восприми, как и что изменилось. Если состояние комфортно, продолжай. Если нет — иди на шаг номер восемь. То есть, если что-то не так - продолжай улучшать коммуникацию, внося в нее новые состояния. Важно! Ресурсы стоит вносить только в первую позицию.

**12.** Выйди в позицию наблюдателя и посмотри, насколько комфортно это общение выглядит со стороны. Если все хорошо — продолжай. Если нет — восьмой шаг.

**13.**Теперь восприми это новое состояние общения. Чему ты научился за это упражнение? Что ты в себе открыл? Как можно теперь общаться с людьми? И просто подумай, что если вдруг в своей жизни возникнет похожая ситуация, то как ты будешь себя вести?

**14.** Это просто такой вот шаг, самый завершающий. Впусти в себя все образы, которые ты создал на бумажках. Собери бумажки, и снова стань сам собой, более другим, но таким же целостным. Представь, что ты вбираешь в себя все хорошее, что образовалось во время этой техники.

**Круговой (Замещающий) процессинг.**

**Круговой процессинг**- это процессинг от имени другого человека, существа, сущности, предмета, явления и т.п., имеющего отношение к Вашей проблеме (вопросу, ситуации и т.п.).

Ведь, как зачастую бывает, в какой-либо ситуации или событии есть несколько действующих лиц (и, в том числе, сил, явлений, существ, сущностей и т.п.).  
Довольно редко проблема (ситуация и т.п.) связана только лишь единственно с одним человеком. Зачастую там есть ещё кто-то и/или что-то.

**Круговой процессинг** примерно выглядит так:

1. Ставите себя на точку зрения другого человека (существа, сущности, предмета, силы, явления и т.п.) и воспринимаете ситуацию (проблему, вопрос и т.п.) с этой точки зрения.

2. Процессируете / прорабатываете ситуацию (вопрос, явление, проблему и т.п.) от имени этой точки зрения.

В значимой проблеме (вопросе, ситуации, явлении и т.п.) будет очень желательно обработать все значимые вовлечённые точки зрения.