



Путеводитель семьи

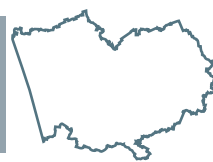
Семья _____

Адрес проживания _____

Дата старта: « _____ » _____ г.

Дата финиша: « _____ » _____ г.

краевой
кризисный
центр
для мужчин



Встреча 1: Давайте знакомиться!

Маршрут встречи:

1. Знакомство с семьёй
2. Что важно обсудить
3. Соглашение о сотрудничестве
4. Практические задания «Как понять свою семью?»
5. Подведение итогов встречи
6. Домашнее задание

ШАГ 1:

Знакомство с семьёй



10 минут

Папа	
Фамилия, имя, отчество	
Дата рождения	
Место жительства	
Род занятий	
Увлечения, хобби	

Мама	
Фамилия, имя, отчество	
Дата рождения	
Место жительства	
Род занятий	
Увлечения, хобби	

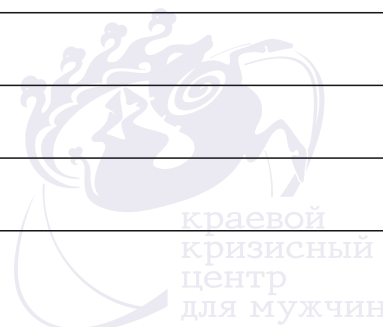


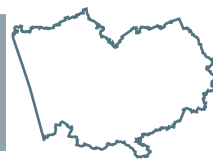


Ребёнок	
Фамилия, имя, отчество	
Дата рождения	
Место жительства	
Род занятий	
Увлечения, хобби	

Ребёнок	
Фамилия, имя, отчество	
Дата рождения	
Место жительства	
Род занятий	
Увлечения, хобби	

Другие родственники	
Фамилия, имя, отчество	
Дата рождения	
Место жительства	
Род занятий	
Увлечения, хобби	





ШАГ 2: Что важно обсудить



10 15 минут

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



ШАГ 3: Заключение Соглашения

- ☞ Информирование участников об условиях реализации программы
- ☞ Ознакомление с целями участия семьи в программе
- ☞ Заключение соглашения об участии



10 15 минут

СОГЛАШЕНИЕ

в рамках социально-психологической программы «Семейный навигатор»

«___» _____ 20___ г

КГБУСО «_____»,

(в дальнейшем «Центр»), в лице специалистов _____,

с одной стороны, и Семья _____, (в дальнейшем «Семья»), с другой стороны, совместно именуемые Стороны, заключили настоящее Соглашение о нижеследующем:

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

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

Сроки и периодичность предоставления Услуг: программа включает 10 встреч в помещении Центра один раз в неделю, продолжительностью 80-90 минут. Условия предоставления услуг:

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

Центр: _____

Семья: _____

краевой
кризисный
центр



30-40 минут

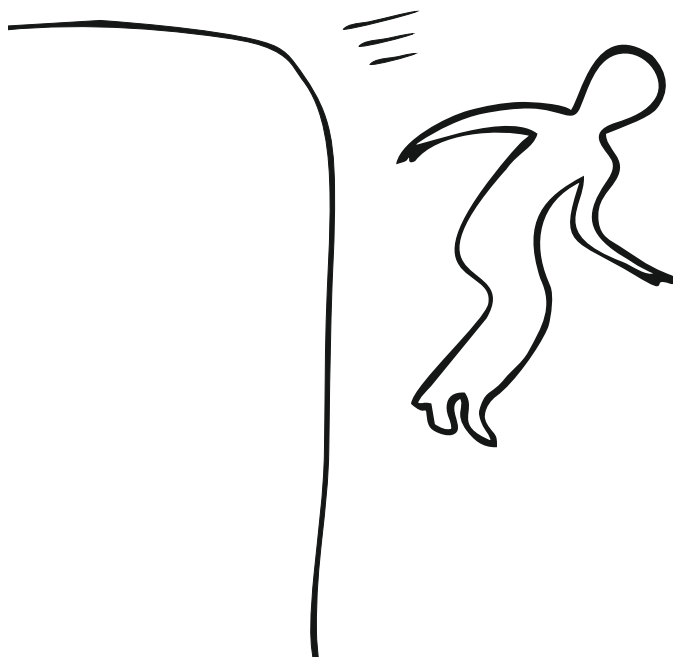
ШАГ 4: Как понять свою семью

«Прыгающий/падающий человек»



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

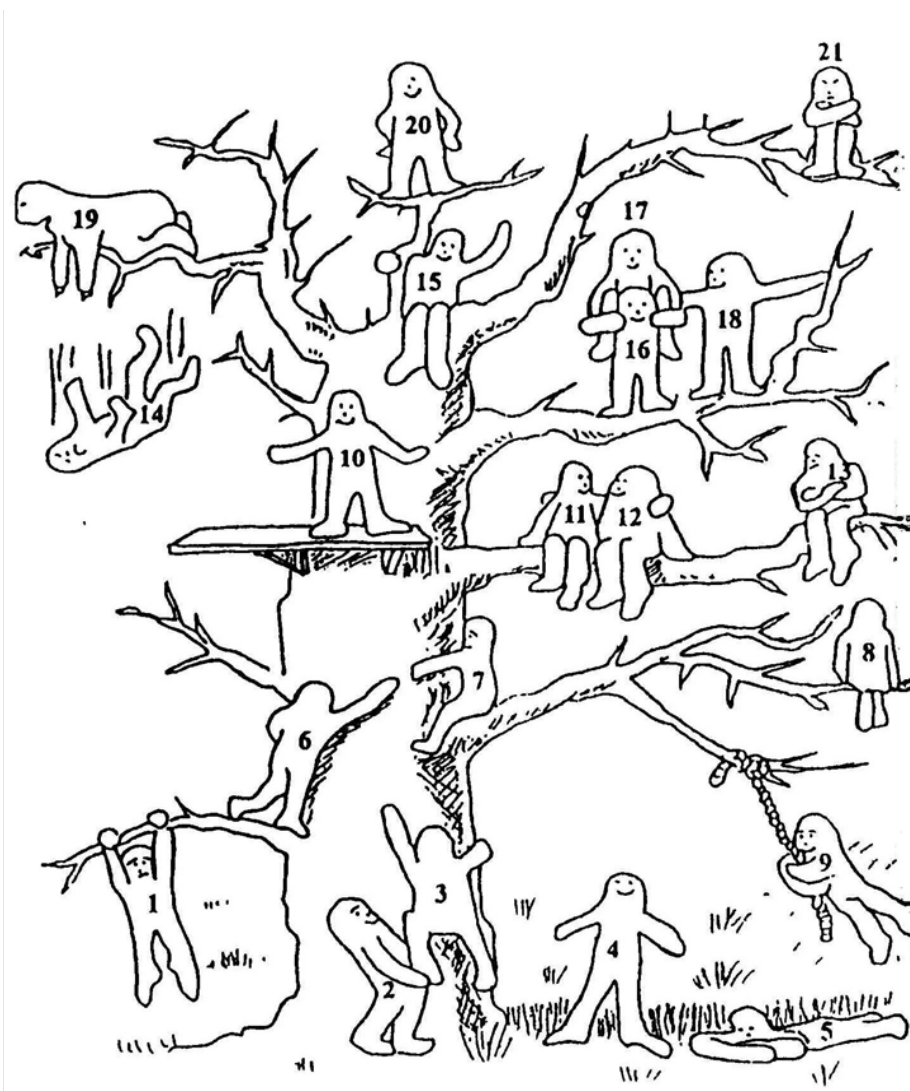
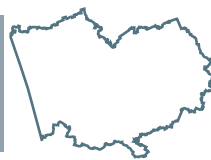
В случае выполнения методики несколькими членами семьи им необходимо договориться о совместном решении.



«Дерево»

Инструкция: «Рассмотрите это дерево. Вы видите на нем и рядом с ним множество человечков. У каждого из них - разное настроение и они занимают различное положение.

Каждому из вас нужно выбрать и обвести того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, отражает ваше настроение и ваше положение в семье».



«Самооценка семьи»

Самая лучшая семья в мире

Самая худшая семья в мире

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



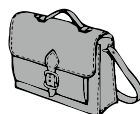
10 минут

ШАГ 5: Подведение итогов встречи



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

ШАГ 6: Домашнее задание



5-10 минут

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



Встреча 2. «История семьи»

Маршрут встречи:

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания
2. Что важно обсудить
3. Практические задания «Как понять свою семью?»
4. Подведение итогов встречи
5. Домашнее задание



10-15 минут

ШАГ 1: Приветствие. Обсуждение домашнего задания

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



ШАГ 2: Что важно обсудить

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



15-20 минут



ШАГ 3: Как понять свою семью «Линия жизни»



30-40 минут





«Генограмма»





«Семантический дифференциал»

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

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

«Моя семья»

Инструкция: «Ответьте на заданные вопросы, поставив значок в окошке, соответствующему вашему ответу.»

1. Разговариваем о проблемах

часто редко

2. Понимаем друг друга

часто редко

3. Ссоримся

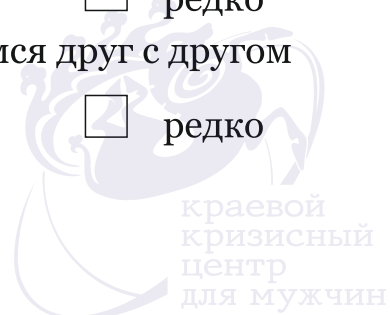
часто редко

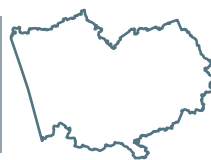
4. Советуемся друг с другом

часто редко

5. Помогаем друг другу

часто редко





«Незаконченные предложения»

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

1. Настоящая семья _____
2. По сравнению с другими семьями, наша семья _____
3. В нашей семье принято _____
4. В нашей семье отец _____
5. Наша мама _____
6. Дети в нашей семье _____
7. В нашей семье родители и дети _____
8. Самые большие наши сложности в том _____
9. Наша семья мечтает о _____
10. Наша семья способна _____
11. Мы были бы счастливы, если бы _____
12. Будущее кажется нам _____
13. Наступит тот день, когда _____



ШАГ 4: Подведение итогов встречи

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



10 15 минут

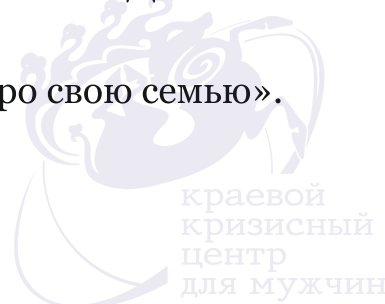


10 минут



ШАГ 5: Домашнее задание

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





Встреча 3: Жизненное пространство семьи

Маршрут встречи:

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания
2. Что важно обсудить
3. Практические задания «Как понять свою семью»?
4. Подведение итогов встречи
5. Домашнее задание



10 15 минут



ШАГ 1: Приветствие. Обсуждение домашнего задания

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

ШАГ 2: Что важно обсудить ?



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



15-20 минут



ШАГ 3: Как понять свою семью

«Страна нашей семьи»



30 -40 минут

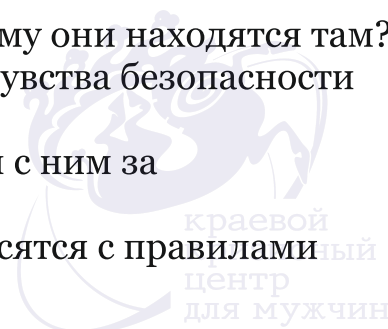
Инструкция: «Представьте себе вашу семью как отдельное государство. Нарисуйте «вид сверху» или карту вашего государства. Подумайте, где будет находиться ваша страна? Что в ней есть? Кто в ней проживает? Дайте название вашей стране _____».

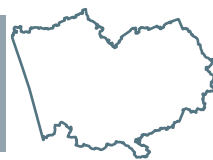


«Страна нашей семьи»

Вопросы для обсуждения:

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





Тест «Ваши личностные границы»

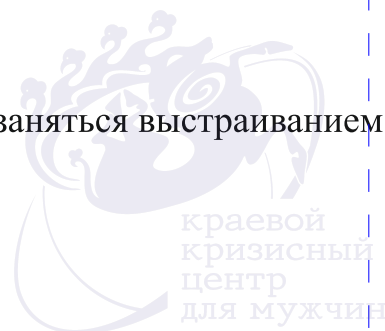
Инструкция: «Как у любого государства, у каждого человека существуют так называемые личностные границы. Человек с правильно выстроенными личностными границами считает, что имеет право на собственное мнение, собственные мысли, чувства, действия, свободно их выражает и реализует, и с пониманием относится к тому, что кто-то из его окружения может их не одобрять и с ним не соглашаться. Если же человек не сумел грамотно выстроить свои личностные границы, это создает многочисленные сложности во всех сферах его жизни.

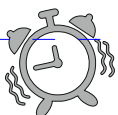
Нижеследующий тест поможет вам понять, насколько четко выстроены границы вашей личности

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

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

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





10 минут

ШАГ 4: Подведение итогов встречи



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



ШАГ 5: Домашнее задание



10 15 минут

«Карта желаний»

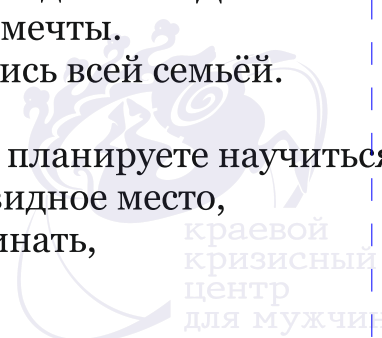
Для изготовления карты желаний вам понадобится:

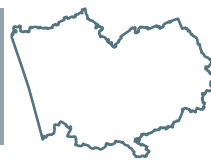
- лист ватмана
- яркие фломастеры
- карандаш
- журналы разной тематики
- фотографии вашей семьи

Сектор семьи	Сектор работы	Сектор личностного развития
Сектор здоровья	Сектор отношений	Сектор путешествия

Этапы изготовления:

1. Разделите лист ватмана на шесть секторов: семья, здоровье, любовь, работа, путешествия, личностное развитие. (Возможно добавление секторов)
2. В центре ватмана поместите фотографию вашей семьи и последовательно заполните вместе все сектора:
 - Сектор семьи - здесь размещайте картинки, которые для вас ассоциируются с семьёй. Найдите их в журналах. Обязательно дайте возможность выбирать и детям.
 - Сектор здоровья. Вносите те картинки, которые могут сделать вашу семью здоровее. Возможно, это будет какой-нибудь спорт. Сюда же можно включить и картинки с правильным питанием.
 - Сектор отношений. Здесь будут изображения людей, выражающих чувства, которые бы вы хотели видеть в вашей семье.
 - Сектор работы. Вспомните, о какой работе вы мечтали в детстве? Добавьте сюда рисунки, которые будут похожи на работу вашей мечты.
 - Сектор путешествия. Подумайте, куда бы вы отправились всей семьёй. Вклейте все места, где хотели бы побывать в карту.
 - Сектор личностного развития. Здесь будет то, чему вы планируете научиться.
3. Заклеили весь лист? Отлично! Повесьте его на самое видное место, так чтобы вы могли его видеть как можно чаще и вспоминать, ради чего работаете и живёте.





Встреча 4: Организация жизни семьи

Маршрут встречи:

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания
2. Что важно обсудить
3. Практические задания «Как понять свою семью?»
4. Подведение итогов встречи
5. Домашнее задание



ШАГ 1: Приветствие.

Обсуждение домашнего задания



10 минут

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



10 минут

ШАГ 2: Что важно обсудить



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

ШАГ 3: Как понять свою семью

«Правила нашей семьи»



Инструкция:

- «В «Путеводителе семьи» напишите, какие правила существуют в вашей семье.
- + К каждому правилу, подпишите того члена семьи, для кого это правило.
- Сколько правил для детей?
- Сколько правил для родителей?
- Сколько общих правил?
- Устраивают ли вас эти правила?
- Чтобы вы поменяли?

Обсудите и допишите новые правила.



30 -40 минут

краевой
кризисный
центр
для мужчин



Правила нашей семьи

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	

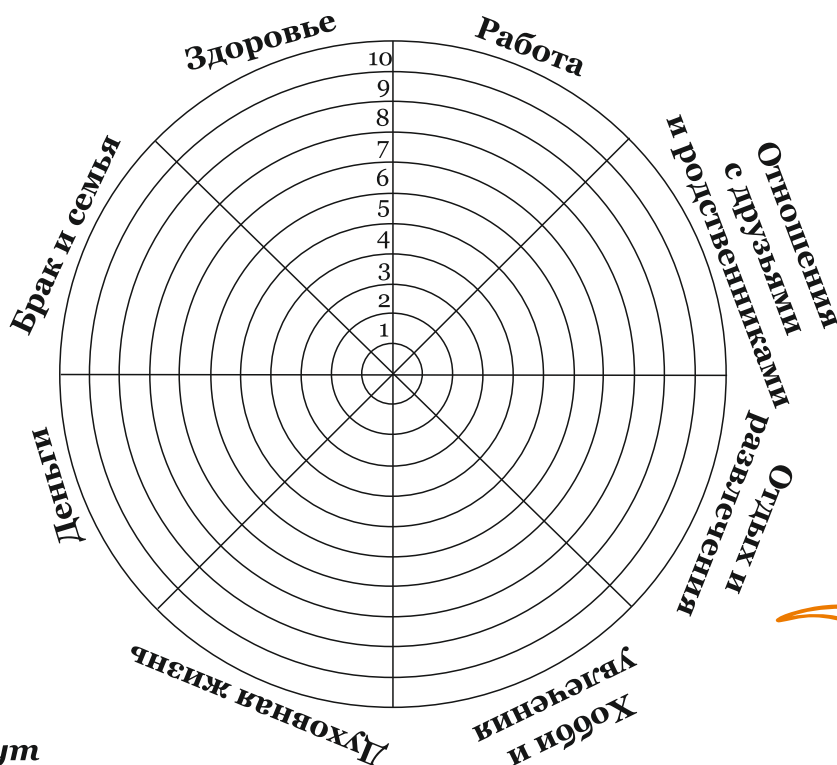




«Жизненный пазл»

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

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

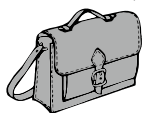


10 15 минут



ШАГ 4: Подведение итогов встречи

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



ШАГ 5: Домашнее задание



10 минут

Инструкция: «Вам предлагается дома на листе бумаги формата А3 или А4 ярко и красочно оформить плакат «Правила нашей семьи». Желательно, чтобы на листе были написаны правила, которые касаются всех членов семьи. В знак согласия с этими правилами и выражения намерений их выполнять, каждый из взрослых членов семьи может поставить свою роспись, а дети - нарисовать какой-нибудь символ или небольшую картинку. После того, как плакат будет готов, его можно будет поместить в рамку и повесить на видное место. На следующее занятие необходимо принести получившийся плакат или показать его фото».



Встреча 5: Финансовая грамотность и уровень дохода семьи

Маршрут встречи:

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания
2. Что важно обсудить
3. Практические задания «Как понять свою семью?»
4. Подведение итогов встречи
5. Домашнее задание



ШАГ 1: Приветствие. Обсуждение домашнего задания

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



10 15 минут

ШАГ 2: Что важно обсудить ?

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



10 15 минут

ШАГ 3: Как понять свою семью



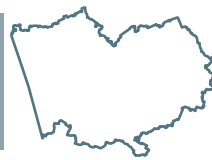
30 -40 минут

«Пословицы и поговорки о достатке в семье»»



Инструкция: «Объясните понимание пословиц. Оцените степень своего согласия с пословицами. Прокомментируйте пословицы к себе и своей семье»

Красной
кризисный
центр
для мужчин



Пословицы

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

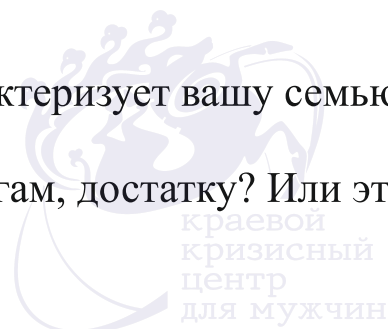
Упражнение «Установки о деньгах»

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

1. «Деньги, что навоз, сегодня нет, а завтра - воз»
2. «Деньги портят человека»
3. «Деньги утекают, как вода»
4. «Деньги достаются тяжелым трудом»
5. «Честным трудом деньги не заработаешь»
6. «Не жили богато, нечего начинать»
7. «У нас в роду богатых не было»
8. «Деньги – это бумажки, фантики»
9. «Денег нет и не будет»
10. «Всех денег не заработаешь»

Вопросы для обсуждения с семьей:

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





«Выгода рядом»

Инструкция 1:

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

Предмет	Вариаты получения прибыли с его помощью
1	
2	
3	
4	
5	

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

Навык, умение	Варианты получения прибыли с его помощью
1	
2	
3	
4	
5	





«Семейный бюджет»

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

Доходы	Расходы

Вопросы для обсуждения с семьей:

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



ШАГ 4: Подведение итогов встречи

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



20 -25 минут

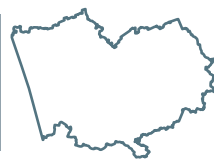


ШАГ 5: Домашнее задание

10 минут

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





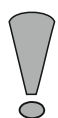
Встреча 6: Здоровье и образ жизни

Маршрут встречи:

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания
2. Что важно обсудить
3. Практические задания «Как понять свою семью»?
4. Подведение итогов встречи
5. Домашнее задание



10 15 минут



ШАГ 1: Приветствие. Обсуждение домашнего задания

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

ШАГ 2: Что важно обсудить ?



20 -25 минут

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



ШАГ 3: Как понять свою семью



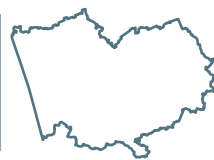
20 -25 минут

Упражнение «Мудрые мысли о здоровье»

Инструкция: «Объясните значение высказываний. Оцените степень своего согласия с высказываниями о здоровье известных людей. Прокомментируйте возможность применения таких «мудрых мыслей» к себе и своей семье».

1. Аристотель: «Жизнь требует движения. Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».
2. Томас Карлейль: «Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы».

краевой
кризисный
центр
для мужчин



3. Гиппократ: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны войти в быт каждого, кто хочет сохранить здоровье, полноценную и радостную жизнь»
4. Гораций: «Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь».
5. Сократ: «Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который бы знал лучше полезное для его здоровья, чем он сам». «Человек ест, чтобы жить, а не живет, чтобы есть».
6. Артур Шопенгауэр: «Девять десятых нашего счастья зависят от здоровья человека».



Вопросы для обсуждения с семьей:

Насколько представленные высказывания характеризуют вашу семью?

Как они откликаются вам сейчас?

Какие в вашей семье есть высказывания о здоровье, образе жизни?

Хотели бы вы изменить, улучшить что-то в здоровье вашей семьи и образе жизни?



Опросник «Отношение к здоровью»



30 -40 минут

Инструкция:

«Вам предложены вопросы - утверждения, оцените каждое утверждение. Выбранный вами ответ обведите кружком или отметьте каким-нибудь другим способом. Будьте внимательны, для каждого утверждения должен быть выбран и помечен только один ответ.

Отвечайте на все вопросы подряд, не пропуская. Не тратьте много времени на обдумывание ответов.

В случае затруднения старайтесь представить наиболее часто встречающуюся ситуацию, которая соответствует смыслу вопроса, и, исходя из этого, выбирайте ответ.

1	Оцените, насколько приведенные ценности важны для вас в данный момент		
1.1	Счастливая семейная жизнь	да	нет
1.2	Материальное благополучие	да	нет
1.3	Верные друзья	да	нет
1.4	Здоровье	да	нет
1.5	Интересная работа (карьера)	да	нет
1.6	Признание и уважение окружающих	да	нет
1.7	Независимость (свобода)	да	нет



2	Какие из перечисленных факторов оказывают наиболее существенное влияние на состояние вашего здоровья?		
2.1	Качество медицинского обслуживания	да	нет
2.2	Экологическая обстановка	да	нет
2.3	Профессиональная деятельность	да	нет
2.4	Особенности питания	да	нет
2.5	Вредные привычки		
2.6	Образ жизни	да	нет
2.7	Недостаточная забота о своем здоровье	да	нет
3	Если вы чувствуете недомогание, то:		
3.1	Обращаетесь к врачу	да	нет
3.2	Стараетесь не обращать внимания	да	нет
3.3	Сами принимаете меры, исходя из своего прошлого опыта	да	нет
3.4	Обращаетесь за советом к друзьям, родственникам, знакомым	да	нет
3.5	Другое	да	нет
4	Делаете ли вы что-нибудь для поддержания вашего здоровья		
4.1	Занимаюсь физическим упражнениями	да	нет
4.2	Придерживаюсь диеты	да	нет
4.3	Забочусь о режиме сна и отдыха	да	нет
4.4	Закаляюсь	да	нет
4.5	Посещаю врача с профилактической целью	да	нет
4.6	Слежу за своим весом	да	нет
4.7	Хожу в баню (сауну)	да	нет
4.8	Избегаю вредных привычек	да	нет
4.9	Посещаю спортивные секции (шейпинг, тренажерный зал, бассейн)	да	нет
4.10	Практикую оздоровительные системы	да	нет



5	Если вы заботитесь о своем здоровье недостаточно или нерегулярно, то почему?		
5.1	В этом нет необходимости, так как я здоров(а)	да	нет
5.2	Не хватает силы воли	да	нет
5.3	У меня нет на это времени	да	нет
5.4	Нет компании (одному скучно)	да	нет
5.5	Не хочу себя ни в чем ограничивать	да	нет
5.6	Не знаю, что нужно для этого делать	да	нет
5.7	Нет соответствующих условий	да	нет
5.8	Необходимы материальные траты	да	нет
5.9	Есть более важные дела	да	нет



ШАГ 4: Подведение итогов встречи



20 -25 минут

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



10 минут

ШАГ 5: Домашнее задание



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

краевой
кризисный
центр
для мужчин



Встреча 7: Личностное развитие

Маршрут встречи:

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания
2. Что важно обсудить
3. Практические задания «Как понять свою семью?»
4. Подведение итогов встречи
5. Домашнее задание



ШАГ 1: Приветствие. 10 15 минут **Обсуждение домашнего задания**

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

ШАГ 2: Что важно обсудить



10 15 минут

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



ШАГ 3: Как понять свою семью

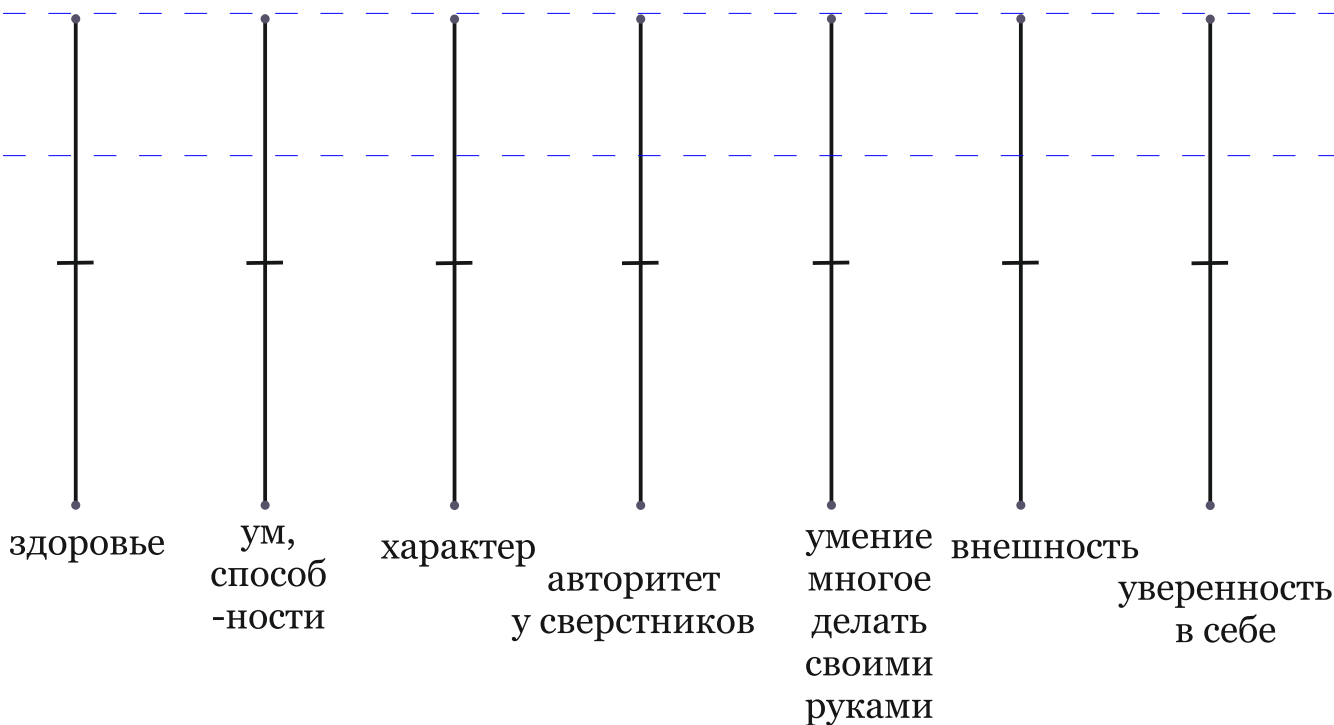
«Исследование самооценки»



30 -40 минут

Инструкция: «Вам необходимо оценить свои личностные качества. Уровень развития каждого качества условно изображен вертикальной линией, нижняя точка которой символизирует самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий: здоровье; ум, способности; характер; авторитет среди знакомых; умение многое делать своими руками, внешность; уверенность в себе.

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



«Изучение личности»

Инструкция: «Перед вами список утверждений. Прочитайте утверждения и оцените, насколько они верны по отношению к вам и совпадают с вашими взглядами и убеждениями. Отметьте согласие/ несогласие с утверждениями»

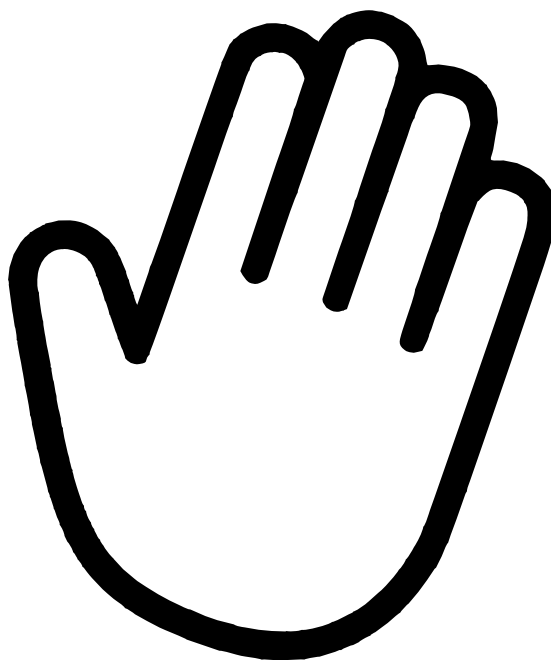
		Да	Нет
1	Я часто опаздываю, потому что не могу вовремя собраться		
2	Часто, когда я чувствую, что поступил неправильно, я стараюсь просто забыть об этом		
3	Мне свойственно откладывать неприятные решения «в долгий ящик»		
4	Я часто не могу заставить себя сделать то, что запланировал		
5	Обычно я чётко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





«Рука поддержки»

Инструкция: «На листе бумаги обведите карандашом контур своей ладони. В контуре каждого пальца напишите свои самые лучшие качества. Передайте листы по кругу другим участникам упражнения, для того, чтобы в середине ладони каждый мог написать о лучших качествах вашей личности». После выполнения этого упражнения, можно и в дальнейшем обращаться к этому рисунку, чтобы укрепить самооценку и веру в себя.



ШАГ 4: Подведение итогов встречи



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



10 15 минут



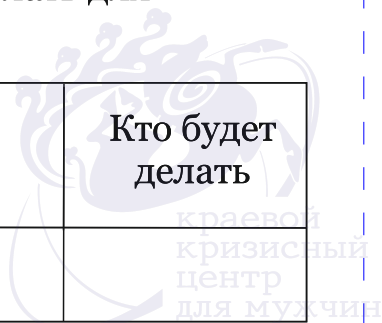
10 минут

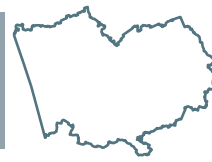


ШАГ 5: Домашнее задание

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

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





Встреча 8: Умение общаться

Маршрут встречи:

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания
2. Что важно обсудить
3. Практические задания «Как понять свою семью?»
4. Подведение итогов встречи
5. Домашнее задание



ШАГ 1: Приветствие. Обсуждение домашнего задания



10 минут

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

ШАГ 2: Что важно обсудить ?



10-15 минут

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



ШАГ 3: Как понять свою семью



«Имена чувств»



30-40 минут

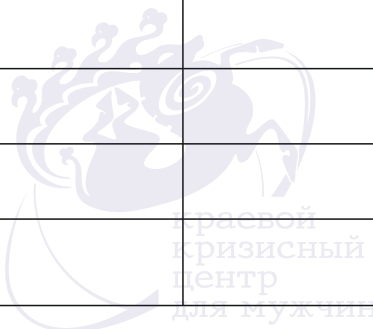
Инструкция:

«В первой колонке указаны некоторые чувства, в строчках ниже напишите свои, сколько получится. Затем поставьте отметки в колонке, где эти чувства возникают. Чувства могут повторяться в разных местах. Если упражнение выполняет несколько членов семьи, то каждый может ставить отметку своим цветом».



«Имена чувств»

«Имена чувств»	В других местах					
	Дома	На улице	На работе	Среди соседей, родных	Среди друзей	В других местах
Злость						
Радость						
Унынье						
Скука						
Страх						
Восторг						





«Архитектор-строитель»

Процедура: Ребенок и родитель садятся за соседние столы лицом друг к другу. Перед ними лежат листы бумаги, закрытые от партнера ширмой. Листы разделены на 6-8 клеток. Психолог у одного из партнеров в опр. клетке рисует несложный рисунок. Партнеры должны, общаясь друг с другом, задавая вопросы и получая ответы, но ничего не показывая и не рисуя в воздухе, сделать так, чтобы второй из партнеров нарисовал у себя на листе бумаги точно такой же рисунок, какой у первого нарисовал психолог. Партнеры попеременно выполняют роли рассказывающего и рисующего. Обычно проводится от 4 до 8 сеансов рисования. В некоторых случаях проводятся 1-2 сеанса и в паре «ребенок - психолог». После каждого сеанса рисования участники проверяют то, что они нарисовали, могут совместно выставить рисующему оценку.

Как применять технику «Я сообщение»

Обозначьте своё чувство (в безличной форме)	Мне не нравится... Меня огорчает... Мне сложно быть спокойным... Мне трудно быть в порядке...
Опишите факт или ситуацию	...когда меня толкают ...когда не убирают за собой со стола ...когда кричат ...когда мешают спать
Назовите причину своих чувств	...потому что мне больно ...потому что это невежливо ...потому что от криков болит голова ...потому что я устала и хочу спать
Покажите возможный выход из ситуации	Давайте не будем толкаться, а будем соблюдать границы друг друга Давайте каждый будет всегда убирать за собой со стола без напоминаний Давайте соблюдать тишину Давайте заботится друг о друге и давать друг другу отдохнуть

ШАГ 4: Подведение итогов встречи



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

ШАГ 5: Домашнее задание

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

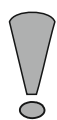




Встреча 9: Воспитание детей

Маршрут встречи:

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания
2. Что важно обсудить
3. Практические задания «Как понять свою семью?»
4. Подведение итогов встречи
5. Домашнее задание



ШАГ 1: Приветствие.

Обсуждение домашнего задания



10 минут

- Получалось ли у вас использовать приемы конструктивного общения?
- Что было легко, что сложно? Почему?
- Изменилась ли обстановка внутри семьи?
- Как то изменились отношения в семье, после использования новых навыков?
- Что поняли про себя и про свою семью?

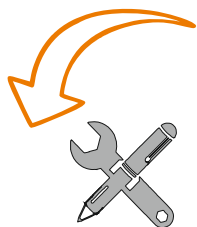


10 15 минут

ШАГ 2: Что важно обсудить ?



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



ШАГ 3: Как понять свою семью

«Стратегии воспитания»



30 -40 минут

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

краевой
кризисный
центр
для мужчин



Стратегии, которые стоит сохранить	Новые приёмы, которые стоит попробовать





«Строим теплые отношения»

Инструкция: «Перечислите 5 способ построения теплых отношений с ребёнком»

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Вопросы для обсуждения:

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

«Ласковые слова»

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



ШАГ 4: Подведение итогов встречи

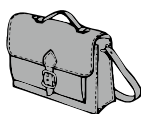


10 15 минут

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

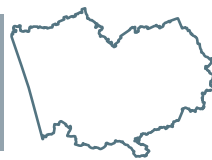


10 минут



ШАГ 5: Домашнее задание

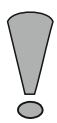
1. Обнимать своих детей не менее 8 раз в день
2. Применять на практике приёмы воспитания, которые вы обсудили на занятии
3. Понаблюдать как меняются ваши отношения с детьми



Встреча 10: Семейные традиции

Маршрут встречи:

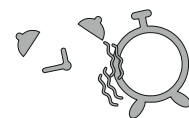
1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания
2. Что важно обсудить
3. Практические задания «Как понять свою семью»?
4. Обратная связь по итогам реализации программы



ШАГ 1: Приветствие.

Обсуждение домашнего задания

- Какие приёмы воспитания подтвердили свою эффективность? Почему?
- Использование каких приемов не дало ожидаемых результатов? Почему?
- Возникла ли необходимость добавить новые приемы или изменить старые?



10 минут

ШАГ 2: Что важно обсудить ?

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



10 15 минут



30 -40 минут



ШАГ 3: Как понять свою семью

Методика «Дерево семейных ценностей»

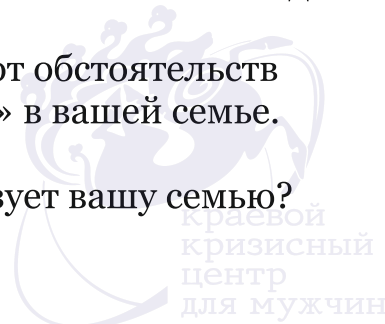
Инструкция.

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

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

Вопросы для обсуждения:

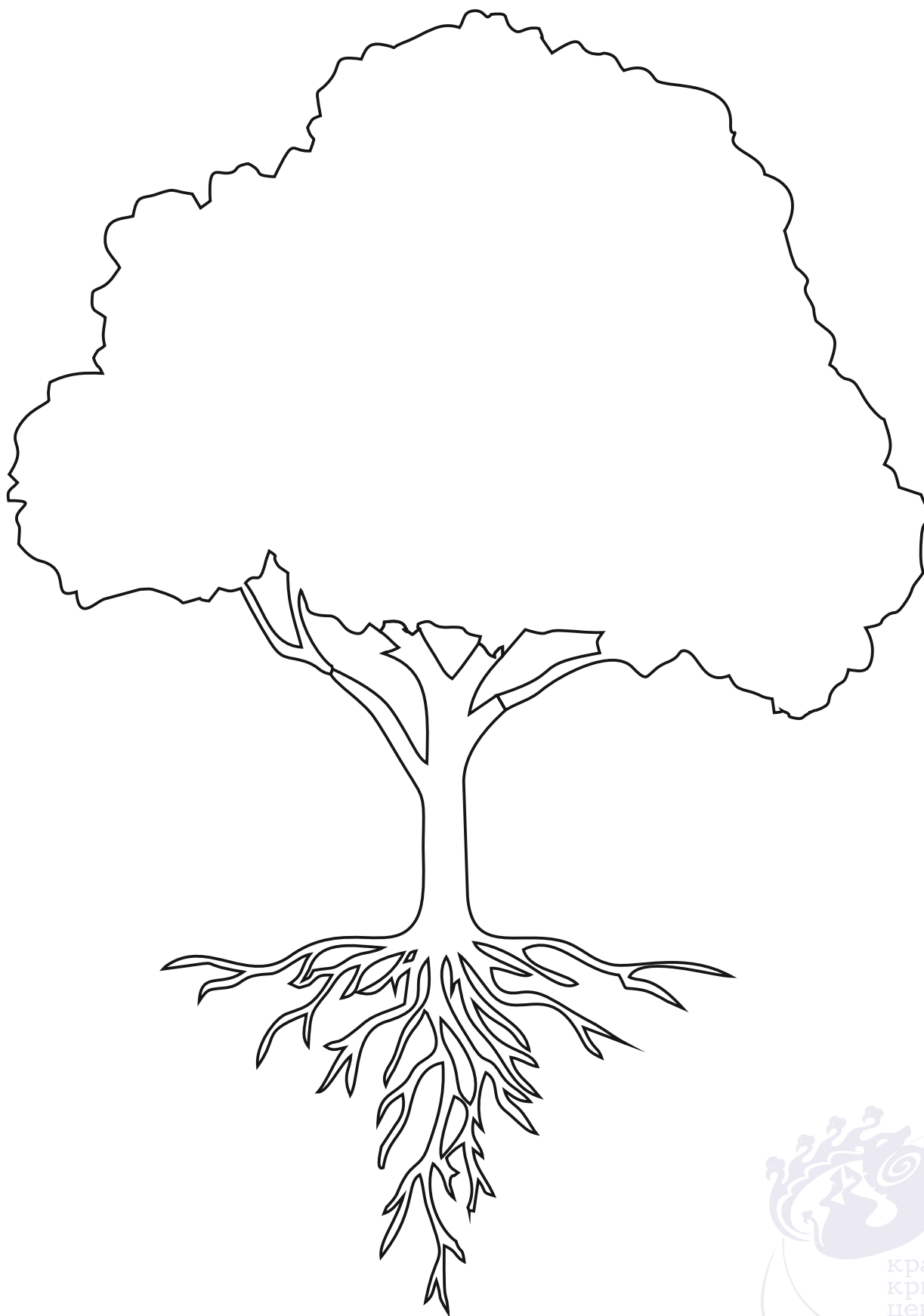
- Насколько то, что вы говорите, действительно характеризует вашу семью?
- Как это откликается вам сейчас?
- Хотели бы вы изменить, улучшить что-то?



Красный
кризисный
центр
для мужчин



«Дерево семейных традиций»





Оценка уровня функционирования семьи

Нормальное функционирование	4										
	3										
Наличие проблем	2										
	1										
Значительные нарушения	0										
		Семейная история	Жизненное пространство	Организация жизни семьи	Финансовая грамотность и уровень дохода	Здоровье и образ жизни	Личностное развитие	Умения общаться	Воспитание детей	Семейные традиции	

- - - - - начало работы **—** завершение работы

«Семенной планер»

Инструкция для семьи:

Как пользоваться планером?

Очень просто! Самое главное — его заполнить и повесить его на видное место!
Вы можете придумать обозначения для важных событий.

Например:

Воздушный шарик — для дней рождения.

Флажок — для мероприятий, которые нельзя пропустить

Машинка - для путешествий

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

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

Разрисуйте окошки, когда вы хотите взять личный выходной для себя.

Это хорошая традиция — заранее предупреждать о необходимом вам отдыхе.

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

Пусть планируется с удовольствием и получается задуманное!

кризисный
центр
для мужчин

Январь 2020

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

Привычка месяца

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Цель для всех

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Задачи каждого

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Обозначения:

- для мероприятий, которые нельзя пропустить
- для дней рождения и семейных праздников
- для поездок





Удовлетворённость от участия в программе



ШАГ 4. Обратная связь по итогам реализации программы

- ↪ Изменилась ли ваши представления о семье, семейных устоях, правилах, традициях?
- ↪ Что оказалось наиболее полезным для вашей семьи?
- ↪ Как участие в программе повлияло на вашу жизнь?
- ↪ Каким образом вы планируете внедрить в жизнь полученный на занятиях опыт ?
- ↪ Что хотите сказать друг другу после участия в программе?
- ↪ Нам очень важно знать ваше мнение об участии о программе, напишите, пожалуйста, отзыв и дайте оценку программе. _____



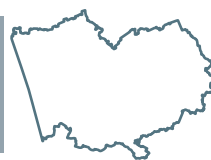
20 -25 минут





Методика оценки уровня функционирования семьи

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



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

4. Финансовая грамотность и уровень дохода семьи

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

5. Здоровье и образ жизни

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



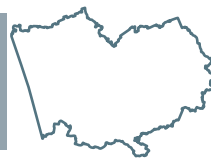
6. Личностное развитие

Нормальное функционирование семьи	Наличие проблем в функционировании семьи	Значительные нарушения в функционировании семьи
<p>У членов семьи адекватная самооценка Развита способность к целеполаганию и рефлексии, свободе выбора и ответственности за него</p> <p>Высокий уровень самоконтроля и личной ответственности за предпринимаемые действия</p>	<p>Самоценка членов семьи нуждается в укреплении и развитии</p> <p>Использование неконструктивных копинг-стратегий</p>	<p>Выученная беспомощность, отсутствие положительного опыта решения проблем самостоятельно</p>

7. Умение общаться

Нормальное функционирование семьи	Наличие проблем в функционировании семьи	Значительные нарушения в функционировании семьи
<p>Достаточно высокий уровень распознавания эмоций и регулирования эмоционального состояния</p> <p>Испытывают удовольствие от общения друг с другом, возможности установить доверительные отношения</p> <p>Проявляют эмпатию, в отношении других: осознают и понимают чувства и нужды других членов семьи</p> <p>Члены семьи демонстрируют постоянство и сильную привязанность друг к другу</p> <p>Коллективно и конструктивно обсуждают и совместно работают над решением проблем</p>	<p>Нарушение навыков распознавания эмоций и регулирования эмоционального состояния</p> <p>Недостаточные навыки межличностного общения, снятия стресса, разрешения конфликтных ситуаций</p> <p>В стрессовой ситуации члены семьи часто используют вербальные эмоциональные методы общения, ругаются, применяя бранные слова</p> <p>Отношения между членами семьи не отличаются постоянством и поддержкой друг друга</p> <p>Присутствует нечувствительность к окружающим, эгоистичность, не всегда учитываются интересы других членов семьи</p>	<p>Родители неспособны справиться с эмоциональным напряжением без агрессии</p> <p>Не могут эмоционально мобилизоваться при столкновении с проблемами или стрессом</p> <p>Общение в семье носит фрагментарный характер и часто непродуктивно Члены семьи не формируют близкие отношения, но способны развивать и поддерживать нерегулярные социальные связи</p> <p>Семья не являет собой источник поддержки и помощи для своих членов</p>



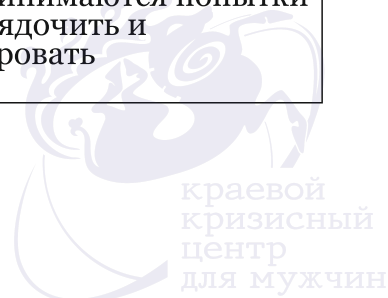


8. Воспитание детей

Нормальное функционирование семьи	Наличие проблем в функционировании семьи	Значительные нарушения в функционировании семьи
<p>Родители знают про актуальные потребности детей, способны и умеют адекватно их удовлетворять</p> <p>Используют ненасильственные методы и приемы воспитания, в том числе дисциплинирования детей</p> <p>Поддерживает хороший уровень эмоционального контроля во время проведения воспитательных действий</p> <p>Критически относятся к своему поведению, ищут способы повышения родительской компетентности</p>	<p>Родители знают о потребностях детей, но в стрессовом состоянии игнорируют их</p> <p>В стрессовом состоянии теряют самоконтроль во время воспитательных действий</p> <p>Могут знать различные дисциплинарные стратегии, но не способны эффективно их использовать</p> <p>Родители способны мотивироваться и вовлекаться в сотрудничество со специалистами</p>	<p>Родители неправильно оценивают возможности ребенка, не считается с его основными потребностями</p> <p>Постоянно теряют эмоциональный контроль, что выражается в чрезмерном физическом воздействии, резкой брани</p> <p>Негативно оценивают способности ребенка, легко применяют физические наказания</p> <p>Отвергают детей или не способны ответить на потребности детей в любви и заботе</p> <p>Уверены в правоте своих действий, критики своего поведения часто нет</p>

9. Семейные традиции

Нормальное функционирование семьи	Наличие проблем в функционировании семьи	Значительные нарушения в функционировании семьи
<p>Родители вовлекают детей в совместную деятельность и другие виды взаимодействия</p> <p>Родители умеют организовать совместный развивающий досуг с детьми</p> <p>Члены семьи часто и с удовольствием проводят время вместе</p> <p>В семье есть традиция совместного приема пищи с обсуждением волнующих вопросов каждого</p>	<p>Родители неохотно вовлекают детей в совместную деятельность/испытывают трудности в том, чтобы ее организовать</p> <p>Родители не стремятся научиться организовывать совместный развивающий досуг с детьми</p>	<p>Родители не стремятся провести время со своими детьми</p> <p>Родители часто вовлекают других лиц (бабушек, дедушек, соседей и т.д.) в воспитание детей, присмотр и уход за ними на длительное время и постоянной основе</p> <p>Жизнь семьи протекает хаотично, родителями не предпринимаются попытки ее упорядочить и спланировать</p>

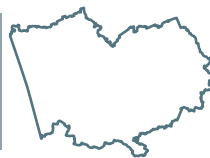




«Семейный навигатор»

Место для заметок





Место для заметок

