



# ВКЛАД В БУДУЩЕЕ

РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС МЕР,  
НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ  
ДЕТЕЙ В СЕМЬЯХ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ДОХОДА

Программа повышения  
уровня социальной адаптации  
семей, находящихся  
в социально-опасном положении



## Ступени опоры РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Семья \_\_\_\_\_

Адрес проживания \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата старта: « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

Дата финиша: « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

Алтайский край

**Встреча 1: «Знакомство с семьей»**

**1** Знакомство с семьей. Мотивационное интервью



**2** Заключение Соглашения в рамках программы



**СОГЛАШЕНИЕ**

в рамках реализации программы «Точка опоры»

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

КГБУСО «\_\_\_\_\_»,  
именуемый в дальнейшем «Центр», в лице специалистов \_\_\_\_\_,

с одной стороны, и «Семья \_\_\_\_\_»,  
именуемая в дальнейшем «Семья», с другой стороны, заключили  
настоящее Соглашение о нижеследующем: Центр предоставляет,  
а Семья получает социально-психологическую помощь в соответствии с  
содержанием программы «Точка опоры».

Социально-психологическая программа «Точка опоры» включает 10 встреч  
на базе Центра или по месту жительства семьи один раз в неделю,  
продолжительностью 80-90 минут.

Условия предоставления помощи:

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

Центр:

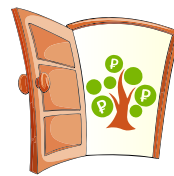
\_\_\_\_\_/ подпись  
\_\_\_\_\_/ подпись

Семья:

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

**3** Практические задания



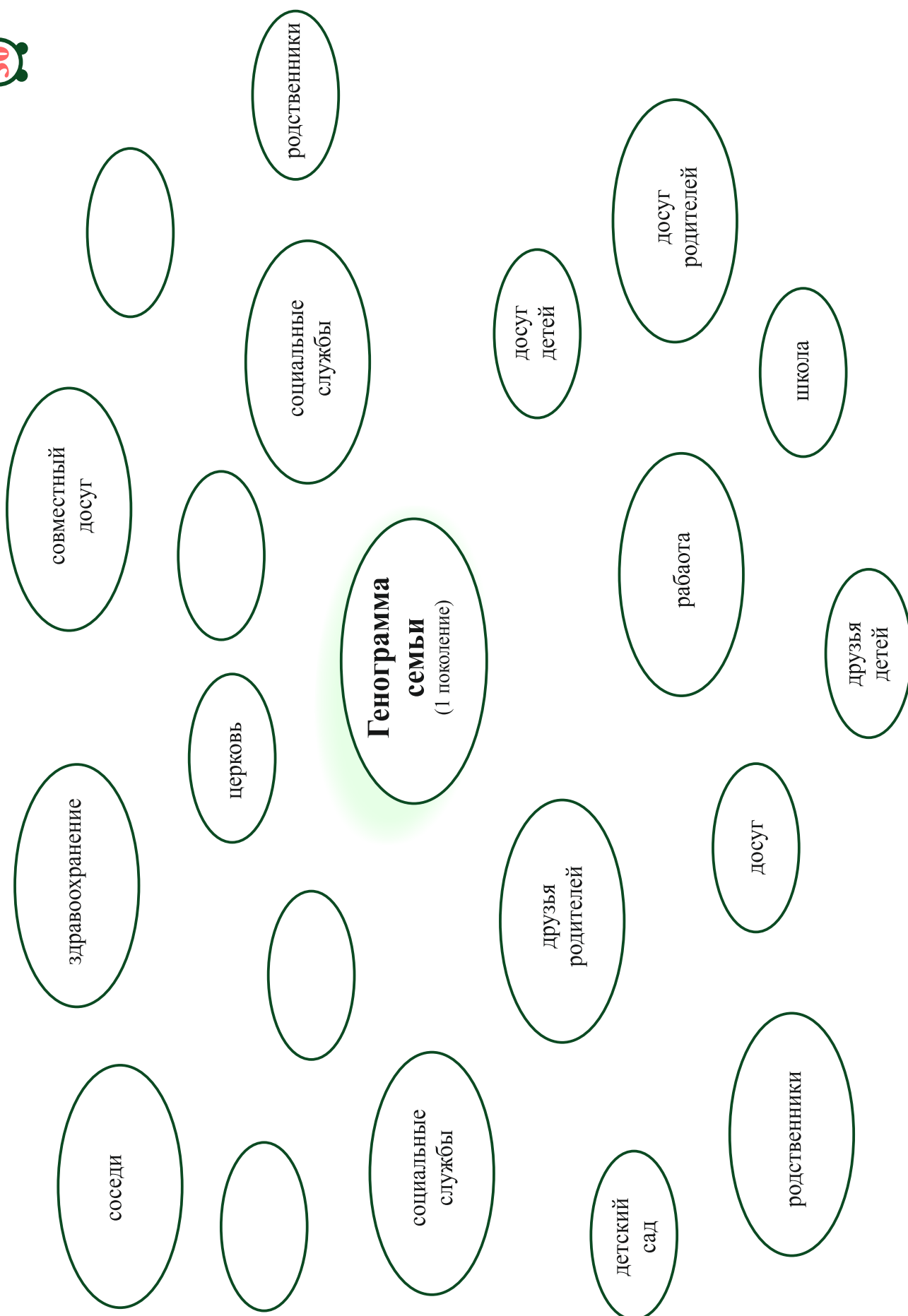


«Генограмма»





«Социокарта»



— Существенная помощь / - - - - - Помощь отсутствует / ..... Источник стресса / - - - - - Источник энергии



#### 4 Подведение итогов встречи



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



#### 5 Домашнее задание

Инструкция для семьи:



«На следующей встрече мы будем продолжать знакомиться с Вашей семьей. Для этого Вам необходимо подготовить фотографии, характеризующие, описывающие семью, интересы членов семьи, значимые события, традиции, праздники, предметы их гордости, достижения и т.д.

или предложить нарисовать, сделать коллаж или аппликацию на тему «Герб семьи», отражающий их семейные ценности, принципы, традиции, законы, интересы и особенности.

## Встреча 2: «Личностные особенности»

### 1 Приветствие. Обсуждение домашнего задания



- Что нового в вашей семье произошло со времени предыдущего занятия?
- Как проходило выполнение домашнего задания?
- Какие чувства и эмоции и мысли вызвало?
- Расскажите, что у вас получилось? Почему получилось именно так?
- Что вам удалось понять, осознать, прояснить про свою семью и себя?

### 2 Вопросы для обсуждения с семьей



- Хорошо ли Вы знаете себя и членов своей семьи?
- За что Вы себя любите?
- Что цените в себе больше всего?
- А что бы Вам хотелось изменить в себе?
- Что необходимо сделать для того, чтобы изменения стали реальностью?



### Упражнение «Кто я? Какой Я?»



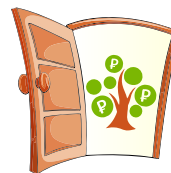
Модификация Т.В.Румянцевой классического теста М. Куна и Т. Мак-Партланда



#### Инструкция:

В течение 15 минут вам нужно дать как можно больше письменных ответов на вопрос: «Кто Я?». Каждый новый ответ начинайте с новой строки. Правильных или неправильных ответов быть не может. Подмечайте, какие эмоции сопутствуют вам при выполнении упражнения.

После выполнения задания ваша задача – оценить написанное. «Пронумеруйте все сделанные вами отдельные ответы-характеристики. Теперь каждую характеристику оцените по четырехзначной системе: «+» – если в целом вам лично данная характеристика нравится «-» – если в целом вам лично данная характеристика не нравится «±» – если характеристика вам и нравится, и не нравится одновременно «?» – если вы не знаете как вы точно относитесь к характеристике. После того как вами будут оценены все характеристики, подведите итог: сколько всего получилось ответов? Сколько ответов каждого знака?



### Упражнение «Кто я? Какой Я?»


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



**Инструкция:**

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

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

здоровье

ум,  
способности

характер

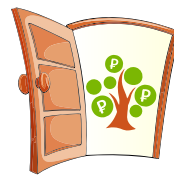
авторитет у  
сверстников

умение многое  
делать своими  
руками

внешность

уверенность  
в себе





## Проективное исследование личности «ЕОФ»

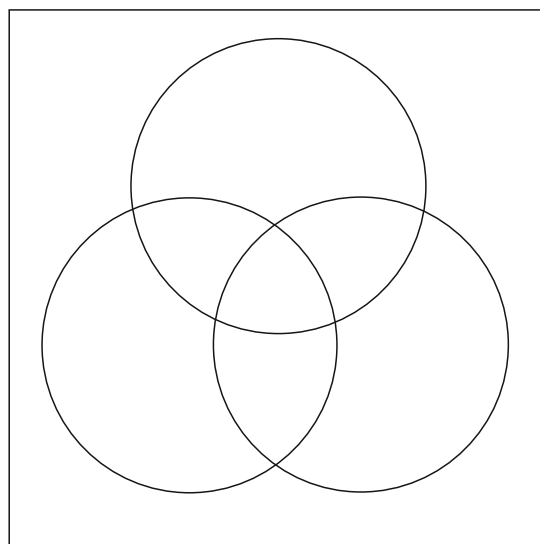
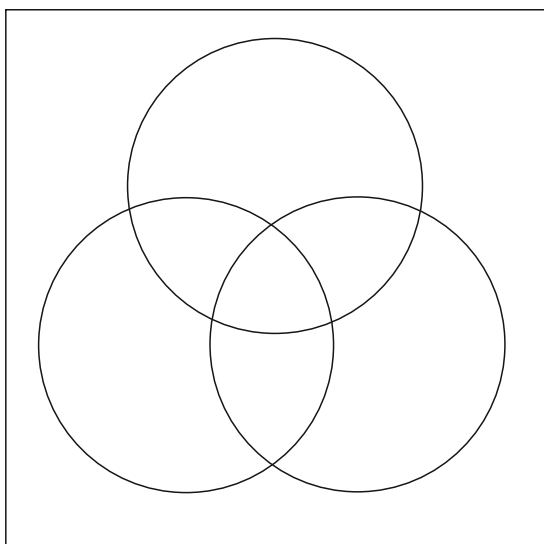


### Инструкция:

«Перед вами карточка, на которой изображены линии. Эти линии делят карточку на несколько областей. Представьте себе, что эта карточка символизирует общество, в котором Вы живете. Представьте себя, какой /какая Вы сейчас есть. Куда бы Вам хотелось поставить обозначающую Вас точку? В какую область? Поставьте точку и подпишите ее буквой «А».

Теперь представьте себя не таковым, каковым сейчас являетесь, а тем, кем желали бы быть в будущем.

Куда бы Вам хотелось поставить точку, обозначающего Вас - желаемого? В какую область? Поставьте точку и подпишите ее буквой «Б».



## Проективная методика «Мои праздники»



### Инструкция:

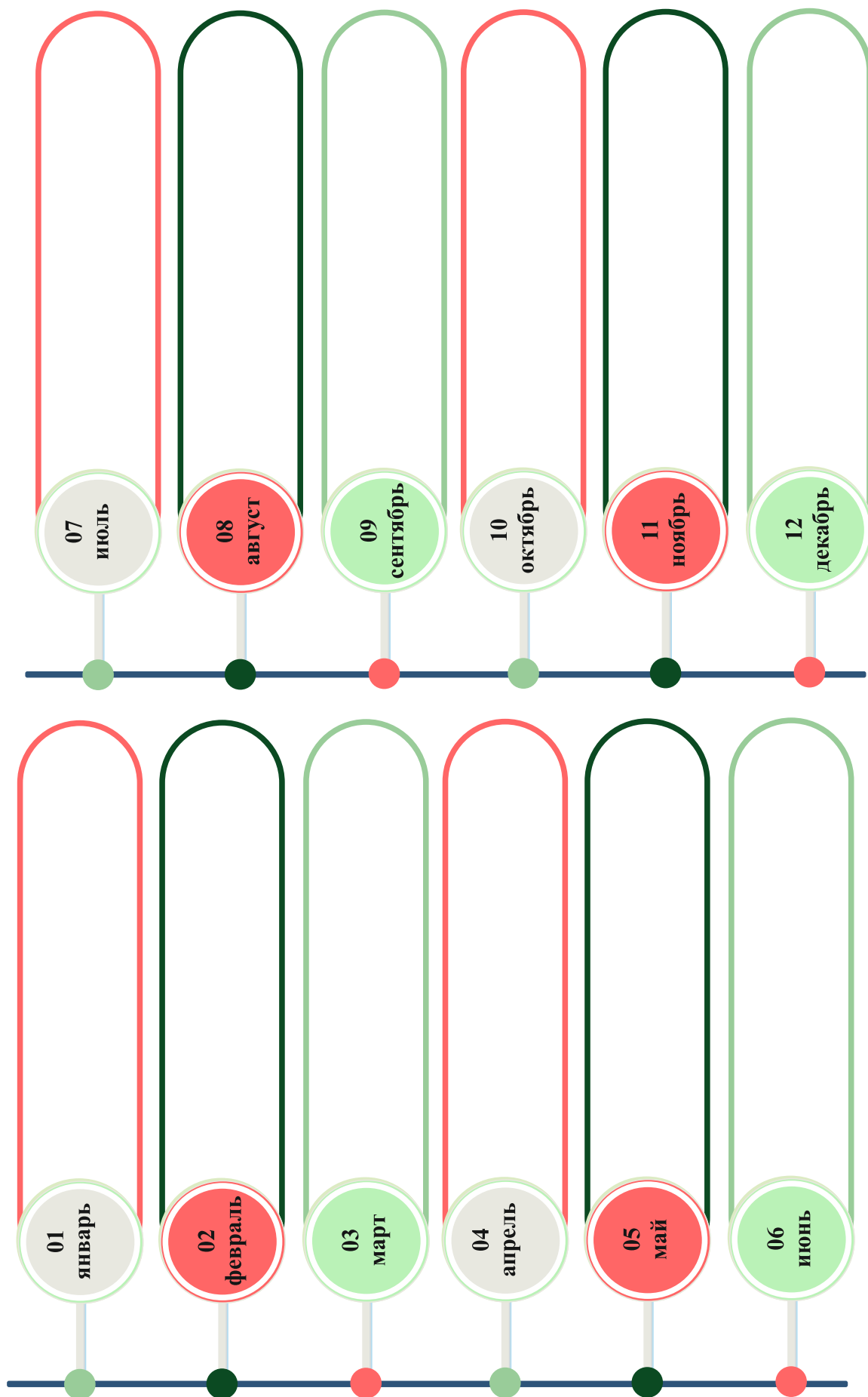
«Сейчас Вам предстоит немного творческой работы. Представьте, что из календаря исчезли все праздники. Вам поставили задачу придумать 12 новых праздников, на каждый месяц по одному. Название и суть каждого праздника должны быть совершенно новыми.

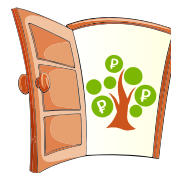
Нельзя придумывать праздники «Новый год» или же «Новехонький год». Не должно быть праздников, называющихся одной лишь датой: «8 марта» или же «День 31 декабря».

Праздники должны быть совершенно новыми, о которых вы не слышали. Придумайте двенадцать праздников и расставьте их по месяцам. Дату празднования указывать не обязательно, но из названия праздника должно быть понятно, что люди будут праздновать».



«Мои праздники»





#### 4 Подведение итогов встречи



- Что вы сегодня смогли понять о себе и своей семье?
- Для чего важно понимать личностные особенности членов семьи?
- Как можно выстраивать семейные отношения с учетом полученных знаний?
- Что было важным для вас на сегодняшней встрече?



#### 5 Домашнее задание «Карта желаний семьи»

##### Инструкция по составлению «Карты желаний»:



1. На следующую встречу нужно подумать и подобрать предмет, символизирующий семью в целом и отдельно каждого члена семьи: его личностные особенности, интересы, события, связанные с ним.
2. Составить список самых лучших качеств каждого члена семьи.

### Встреча 3: «Жизненные стратегии»

#### 1 Приветствие. Обсуждение домашнего задания



- Расскажите о предметах, которые вы принесли, расскажите по ним о каждом члене семьи?
- Насколько легко было составлять список самых лучших качеств каждого члена семьи? Почему?
- Что проделанная работа вам помогла понять, осознать?
- Какие выводы вам удалось сделать?

#### 2 Вопросы для обсуждения с семьей



- Как Вы обычно справляетесь с жизненными трудностями?
- Какие способы используете?
- Насколько хорошо они работают?



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

##### Методика «Линия жизни»



##### Инструкция:

На следующей станции по центру, через весь лист чертится горизонтальная прямая линия. Всем членам семьи нужно на этой линии нанести условные обозначения, отражающие важные события жизни, например, нарисовать стрелки или столбики различной высоты и объема.

Направленность стрелки или столбика вверх будет означать положительное событие в вашей жизни. Направленность стрелки или столбика вниз будет означать отрицательное событие в вашей. Размер высоты и объема стрелки или столбика может быть различным и обозначать степень важности для человека этого события.

Подпишите название события и годы, когда оно произошло.



**Методика Э. Хейма для определения вариантов копинг-поведения**

**Инструкция:**



Вам предложен ряд утверждений, касающихся особенностей Вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом Вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации и ситуации высокого эмоционального напряжения. Если Вам подходит несколько вариантов, то проранжируйте их, от наиболее часто используемого к наименее, где 1 – это Ваш способ справиться с трудностями номер 1 и т.д.

Отвечайте, пожалуйста, в соответствие с тем, как Вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Не раздумывайте долго – важна Ваша первая реакция.



А	
«Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности»	
«Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться»	
«Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо»	
«Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния»	
«Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось»	
«Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей, мои - это пустяк»	
«Если что-то случилось, то так угодно Богу»	
«Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей»	
«Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам / сама»	
«В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными»	



**Б**

«Я всегда глубоко возмущен / возмущена несправедливостью судьбы ко мне и протестую»	
«Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу»	
«Я подавляю эмоции в себе»	
«Я всегда уверен / уверена, что есть выход из трудной ситуации»	
«Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне»	
«Я впадаю в состояние безнадежности»	
«Я считаю себя виноватым / виноватой и получаю по заслугам»	
«Я сильно злюсь, становлюсь агрессивным / агрессивной»	

**В**

«Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях»	
«Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях»	
«Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях»	
«Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т.п.)»	
«Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты»	
«Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой»	
«Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей»	
«Я обычно ищу людей, способных мне помочь советом»	

**Вопросы для осуждения:**



- Всегда ли выявленные стратегии помогают Вам в решении жизненных трудностей?
- Как Вы можете оценить их пользу / вред для своей жизни?
- Достаточно ли этих стратегий?
- Хотелось бы Вам научиться каким-то другим способам решения проблемных ситуаций?
- Как Вы себя чувствуете, когда используете эти стратегии?
- А как хотелось бы себя чувствовать?
- Какие стратегии могут в этом помочь?



**Опросник определения  
копинг-поведения в стрессовых ситуациях**



**Инструкция:**

В таблице приводятся возможные реакции человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации. Укажите, как часто Вы ведете себя подобным образом в трудной стрессовой ситуации и поставьте соответствующую цифру в бланке опросника.

**Бланк опросника**

	Типы поведения и реакций в стрессовых ситуациях	Никогда	Часто
		0	1
1.	Стараюсь тщательно распределить свое время		
2.	Сосредотачиваюсь на проблеме и думаю, как ее решить		
3.	Думаю о чем-то хорошем, что было в моей жизни		
4.	Стараюсь быть на людях		
5.	<i>Виню себя за нерешительность</i>		
6.	Делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации		
7.	<i>Погружаюсь в свою боль и страдания</i>		
8.	<i>Виню себя за то, что оказался в данной ситуации</i>		
9.	Хожу по магазинам, ничего не покупая		





№ п/п	Типы поведения и реакций в ситуациях	Никогда	Часто
		0	1
10	<b>Думаю о том, что для меня самое главное</b>		
11	Стараюсь больше спать		
12	Балую себя любимой едой		
13	<i>Переживаю, что не могу справиться с ситуацией</i>		
14	<i>Испытываю нервное напряжение</i>		
15	<b>Вспоминаю, как я решал аналогичные проблемы раньше</b>		
16	<i>Говорю себе, что это происходит не со мной</i>		
17	<i>Виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации</i>		
18	Иду куда-нибудь перекусить или пообедать		
19	<i>Испытываю эмоциональный шок</i>		
20	Покупаю себе какую-нибудь вещь		
21	<b>Определяю курс действий и придерживаюсь его</b>		
22	<i>Обвиняю себя за то, что не знаю, как поступить</i>		
23	Общаюсь с компанией друзей		
24	<b>Стараюсь вникнуть в ситуацию</b>		
25	<i>Застываю, не знаю, что делать</i>		
26	<b>Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию</b>		
27	<b>Обдумываю случившееся или свое отношение</b>		



28	Жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение к случившемуся		
29	Иду в гости к другу		
30	<i>Беспокоюсь о том, что я буду делать</i>		
31	Провожу время с близким человеком		
32	Иду на прогулку		
33	<i>Говорю себе, что это никогда не случится вновь</i>		
34	<i>Сосредоточиваюсь на своих общих недостатках</i>		
35	Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю		
36	<b>Анализирую проблему, прежде чем реагировать</b>		
37	Звоню другу		
38	<i>Испытываю раздражение</i>		
39	<b>Решаю, что теперь важнее всего делать</b>		
40	Смотрю кинофильм		
41	<b>Контролирую ситуацию</b>		
42	<b>Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать</b>		
43	<b>Разрабатываю несколько вариантов решений</b>		
44	Беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации		
45	<i>Отыгрываюсь на других</i>		
46	<b>Использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это</b>		
47	<b>Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации</b>		
48	Смотрю телевизор		



## Вопросы для обсуждения с семьей

- Всегда ли выявленные стратегии помогают Вам в решении жизненных трудностей?
- Как Вы можете оценить их пользу / вред для своей жизни?
- Достаточно ли этих стратегий?
- Хотелось бы Вам овладеть какими-то другими способами решения проблемных ситуаций?
- Как Вы себя чувствуете, когда используете эти стратегии?
- А как хотелось бы себя чувствовать?
- Какие стратегии могут в этом помочь?



## Проективная рисуночная методика «Ущелье»

### Инструкция:

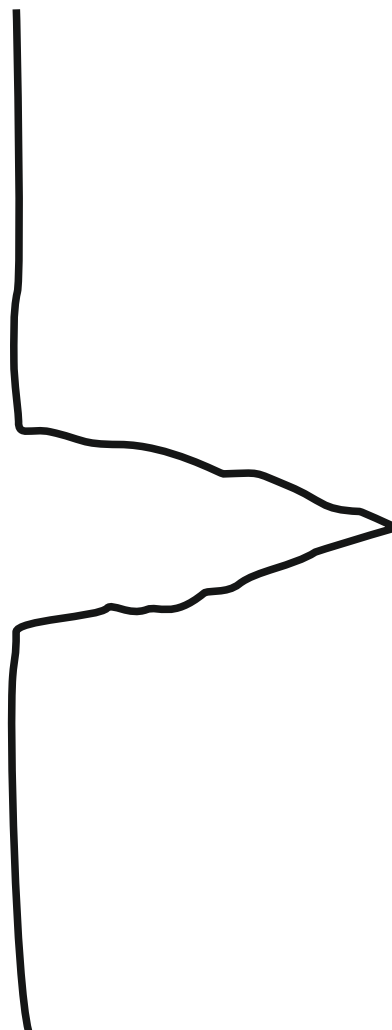
«На рисунке изображено ущелье, Вам нужно дорисовать человека и создать ему фон. Нарисуйте все, что покажется Вам необходимым дополнением к картине».

В случае выполнения методики несколькими членами семьи им необходимо договориться о совместном решении. Если с этим возникают сложности, то можно предложить каждому из членов семьи выполнить методику самостоятельно, а проанализировать всем вместе.

Практический материал на странице 19.



Проективная рисуночная методика «Ущелье»





#### 4 Подведение итогов встречи



В завершении встречи необходимо подвести итоги работы.

Для этого важно задать следующие вопросы:

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

#### 5 Домашнее задание

Необходимо составить список – ресурсный лист, в котором отразить те способы действий, копинг-стратегии, которые помогают вам эффективно решать возникающие трудности и задачи

Список нужно оформить на лист А4 и разместить на видном месте в вашем доме



## Встреча 4: «Ресурсы семьи»



### 1 Приветствие. Обсуждение домашнего задания



- Удалось ли выявить используемые в вашей семье копинг-стратегии?
- Какие из них для вас наиболее эффективны? А какие деструктивны?
- Как вы можете использовать в своей жизни ресурсный лист по копинг-стратегиям, составленный вашей семьей?
- Произошли ли какие-то изменения в вашей семье с учётом полученных знаний и опыта?

### 2 Вопросы для обсуждения с семьей



- Расскажите, пожалуйста, как обычно вы восстанавливаетесь?
- Что является Вашими ресурсами?



### 3 Практические задания

#### «Тест семейных ресурсов II» (А. В. Махнач, Ю. В. Постылякова)»

#### Инструкция:

Тест разработан для того, чтобы лучше понять ваши семейные ресурсы. Укажите степень вашего согласия:

- «А» – да
- «Б» – скорее да, чем нет
- «В» – не знаю
- «Г» – скорее нет, чем да
- «Д» – нет

Отвечая, помните о следующих простых правилах:

Не раздумывайте, давайте первый ответ, который приходит в голову.

Старайтесь избегать промежуточных ответов («В»), кроме тех случаев, когда ответить определенно для вас действительно трудно.

Обязательно отвечайте подряд на каждый пункт.

Помните, что «плохих» и «хороших» ответов не бывает.



## Текст опросника по тесту семейных ресурсов II

	«А» да	«Б» скорее да, чем нет	«В» не знаю	«Г» скорее нет, чем да	«Д» нет
1. Бюджет нашей семьи позволяет нам ни в чем себе не отказывать					
2. В моей семье обязанности членов семьи обычно перераспределяются, если возникает такая необходимость (перегруженность работой, болезнь)					
3. В моей семье часто болеют					
4. Наша семья уверена, что способна справиться с любой проблемой или трудной ситуацией					
5. В нашей семье всегда есть деньги на крайний случай					
6. В нашей семье только я планирую, где и как провести отдых					
7. В нашей семье принято делиться своими планами на будущее					
8. В нашей семье существует свой способ решения проблем, который никогда нас не подводил					
9. В нашей семье я имею больше оснований обижаться на равнодушные, бестактность и черствость других членов семьи					
10. Семейные проблемы у нас принято решать всей семьей					
11. В моей семье принято обращать внимание на поддержание физического здоровья каждого члена семьи					
12. В семейной жизни существует много вопросов, которые нельзя решить путем обсуждения					
13. В нашей семье принято реально оценивать возможности каждого члена и распределять их усилия так, чтобы справиться с трудной ситуацией					
14. Все члены моей семьи ведут здоровый образ жизни (посещают спортивные секции, бассейн, сауну и т. п.)					
15. В моей семье все решения принимает всегда кто-то один					
16. До сих пор моей семье удавалось успешно справиться с любыми внутрисемейными трудностями (конфликты, воспитание детей)					
17. Друзья моей семьи всегда готовы прийти нам на помощь и поддержать в трудной ситуации					

## Текст опросника по тесту семейных ресурсов II

	«А» да	«Б» скорее да, чем нет	«В» не знаю	«Г» скорее нет, чем да	«Д» нет
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					
23.					
24.					
25.					
26.					
27.					
28.					
29.					
30.					
31.					
32.					
33.					
34.					
35.					



## Текст опросника по тесту семейных ресурсов II

	«А» да	«Б» скорее да, чем нет	«В» не знаю	«Г» скорее нет, чем да	«Д» нет
36.					
37.					
38.					
39.					
40.					
41.					
42.					
43.					
44.					
45.					
46.					
47.					
48.					
49.					
50.					
51.					
52.					
53.					

## Текст опросника по тесту семейных ресурсов II

	«А» да	«Б» скорее да, чем нет	«В» не знаю	«Г» скорее нет, чем да	«Д» нет
54. Я привык делиться с членами моей семьи своими успехами и радостью					
55. Я способен распознавать такие ситуации и проблемы, которые могут осложнить жизнь моей семьи					
56. Я уверен, что моя семья всегда готова прийти мне на помощь					
57. Я часто вижу какие-то события проблемными, тогда как другие члены моей семьи без труда находят выход					
58. Я считаю, что хорошо понимаю всех членов моей семьи (их настроение, потребности, взгляды и т. п.)					
59. Я стараюсь поддерживать близких в трудных ситуациях					
60. Я хорошо знаю сильные стороны каждого члена семьи					
61. Я хорошо лажу со своими родственниками со стороны мужа (жены)					
62. Я часто вынужден брать деньги в долг, так как заработка хватает только на еду					
63. Я чувствую дискомфорт от того, что вынужден терпеть вмешательство родственников супруга/и в нашу семейную жизнь					
64. Я чувствую, что моя семья – это опора для меня в трудных ситуациях					









### Методика «Многомерная модель BASIC Ph»

#### Инструкция:

«Заполните, пожалуйста, данную таблицу, вписав в нее те способы преодоления сложностей, которые Вы используете чаще всего. Постарайтесь, описать как можно подробнее, указать конкретные примеры»



Методика «Многомерная модель BASIC Ph»

 <p><b>Вера, убеждения</b> религия политические убеждения МИССИЯ</p>	 <p><b>Эмоции</b> откровенный разговор танец рисование музыка</p>	 <p><b>Общение</b> поддержка близких друзья, работа -помощь психолога</p>	 <p><b>Воображение</b> фантазии творчество увлечения управление прошлым и будущим</p>	 <p><b>Рассудите -льность</b> оценка анализ внутренний диалог</p>	 <p><b>Физическая активность</b> зарядка, спорт прогулки туризм спортивные игры</p>

## **Вопросы для уточнения каналов выхода из кризисных ситуаций**

- Вера** (Belief) - Есть ли в Вашей жизни ценности, принципы, традиции, которых Вы придерживаетесь?  
- Вам нравится принадлежать к какой-то группе людей, семье или компании?  
- Насколько сильно Вы цените людей, которые разделяют Ваши ценности?
- Эмоции** (Affect) - Для Вас важно иметь возможность делиться мыслями и тревогами с теми, кто рядом?  
- Есть ли у Вас творческие увлечения, хобби?  
- Вы часто ощущаете на себе заботу близких?
- Общение** (Social) - Что для Вас в жизни значит взаимная помощь и поддержка?  
- Как Вы считаете, насколько важно делить обязанности в семье?  
- Вам нравится быть лидером, вести за собой других?  
- Вам нравится помогать тем, кто оказался в более трудном положении?
- Воображение** (Imagination) - Вам нравится создавать что-то новое? Насколько Вы новатор?  
- Импровизация – Ваша стихия?  
- Вам нравится заниматься одним делом или переключаться на разные виды?
- Убеждения, рассудительность** (Cognition) - Вам важно точно оценить ситуацию, собрать всю информацию?  
- Для Вас удобнее импровизировать или иметь при себе рабочую стратегию?  
- В своей жизни как часто Вы тренируете себя, самодисциплинируете?  
- Вам важно иметь реалистический сценарий будущего?  
- Когнитивные стратегии включают сбор информации, решение проблем, самоориентацию или составление списков действий и предпочтений.
- Физическая активность** (Physical) - Как Вы чередуете свою активность и периоды отдыха?  
- Вы можете увлечься работой, несмотря на физический дискомфорт?  
- Какие виды отдыха Вам больше нравятся?  
- Пользуетесь ли Вы техниками релаксации?

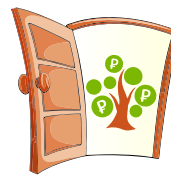
## **История, основанная на модели BASIC Ph**



### **Инструкция:**

Вам нужно придумать и рассказать историю, без слов, при помощи рисунков, каракулей в соответствии с инструкциями. Вы можете дополнить рисунки объяснениями, история может быть рассказана словами.

1. Определите главное действующее лицо - героя из какого-либо рассказа, фильма или придумайте сами. Решите, где он живет – это первая часть вашей истории.
2. На второй картинке будет представлена миссия или задача, выполняемая персонажем.
3. Третья картинка описывает, кто или что помогает герою, если помогает?
4. Четвертая – какое препятствие стоит на пути героя?
5. Пятая – как герой преодолевает препятствие?
6. Шестая – что происходит вслед за этим? Закончена цепь событий, продолжается ли? Таковы шесть частей рассказа. Теперь расскажите его с помощью линий, форм, символов или изображений. Закончив, объясните, что происходит на бумаге.



Историями, основанной на модели BASIC Ph

<b>1</b> Начало истории Герой	<b>2</b> Задача / миссия	<b>3</b> Кто или что помогает герою
<b>4</b> Препятствие/Трудность	<b>5</b> Как преодолевается трудность	<b>6</b> Конец истории

## Методика «Картрирование системы поддержки»



### **Инструкция:**

Данная методика является вариантом составления интеллект-карты, позволяет создать и осмыслить целостный образ факторов ресурсной поддержки в вашей семье



**1**

Необходимо нарисовать карту своей системы личной поддержки: в центре листа – символ/картинка/слово/, изображающее самого себя вокруг себя разместить – символ/картинка/слово/, изображающее вещи/людей/ситуации/процессы/, которые поддерживают. Символы должны располагаться на том расстоянии, которое отражает близость данного элемента для системы поддержки. Линиями (жирными/тонкими, сплошными/прерывистыми, прямыми/волнистыми) связать себя с элементами системы поддержки, учитывая критерии: сила – слабость, близость – удаленность, постоянство – прерывистость, духовность – материальность, каждую линию необходимо подписать.

**2**

Используя другой цвет, на этом же листе бумаги, нарисовать и связать линиями то, что мешает использовать поддержку – помехи:

- вокруг себя разместить – символ/картинка/слово/, изображающее вещи/людей/ситуации/процессы, которые являются источником стресса. Символы должны быть расположены на том расстоянии, которое отражает близость/важность данного элемента для системы помех поддержки.
- линиями (жирными/тонкими, сплошными/прерывистыми, прямыми/волнистыми) связать себя с элементами системы помех рабочей поддержки, учитывая следующие критерии: близость – удаленность, сила – слабость, постоянство – прерывистость, духовность – материальность, при этом можно добавить свои категории; каждую линию необходимо подписать.

Бланк на стр. 30

### **Вопросы для анализа и обсуждения:**

- Это именно та поддержка, которая необходима?
- Достаточно ли поддержка?
- Что не хватает в системе поддержки?
- Что можно сделать, чтобы получить недостающие элементы поддержки?
- Действие каких помех и как можно уменьшить?
- Что еще можно сделать, чтобы уменьшить воздействие помех?
- Какой вид(ы) поддержки настолько ресурсен, что его необходимо развивать и поддерживать?
- Кто может помочь в развитии системы поддержки?

### Упражнение «А ещё...!»



Упражнение направлено на осознание возможных ресурсов и расширение способов применения своего потенциала.

Каждому участнику предлагается продолжить фразу:

- «А ещё, я умею...»
- «А ещё, я мог бы стать...»
- «А ещё, у меня лучше всего получается...»
- «А ещё, я горжусь...»
- «А ещё, я могу...»
- «А ещё, я могу сделать...»

### 4 Подведение итогов встречи



- Какие ресурсы, в вашей семье сегодня стали для вас открытием?
- Какие ресурсы вам бы хотелось активизировать?
- Насколько знание своих ресурсов необходимо вашей семье сейчас?
- Как часто необходимо пересматривать имеющиеся ресурсы?

### 5 Домашнее задание



На следующую встречу нужно самостоятельно составить коллаж под названием «Остов силы».

В нем необходимо отразить все то, что в вашей семье получается лучше всего, то, что является предметом гордости вашей семьи, то, что вызывает восхищение у окружающих вас людей!

Важно проанализировать «силу» каждого члена семьи, и отобразить семейные сильные стороны.







## Встреча 5: «Зависимость. Созависимость. Независимость»

### 1 Приветствие. Обсуждение домашнего задания



- Что изменилось в вашей семье с нашей последней встречи?
- Легко ли было составлять коллаж «Остров силы»?
- В чем возникли трудности? Как вам удалось их преодолеть?
- Как вы думаете, для чего вашей семье этот коллаж?
- Как вы думаете его можно использовать в дальнейшей жизни?



### 2 Вопросы для обсуждения с семьей в контексте мотивационного интервью о зависимости

(Программа «Точка опоры» стр. 76)



### 3 Практические задания Тест «AUDIT» (AUDIT – Alcohol Use Disorders Identification Test)



#### Инструкция:

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

1. Как часто Вы употребляете напитки, содержащие алкоголь?			
0	Никогда	1	1 раз в месяц или реже
2	2-4 раза в месяц	3	2-3 раза в неделю
4	4 или более раз в неделю		
2. Сколько рюмок алкогольного напитка Вы выпиваете в тот день, когда употребляете алкоголь?			
0	1 или 2	1	3 или 4
2	5 или 6	3	от 7 до 9
4	10 или более		
3. Как часто Вы выпиваете 6 или более рюмок?			
0	никогда	1	реже, чем 1 раз в месяц
2	1 раз в месяц	3	1 раз в неделю
4	каждый день или почти каждый день		



### Упражнение «Анализ достоинств и недостатков»

Проблемное поведение	Желательное поведение
Я пью	Я не пью
<p>Что хорошего в том, что я пью...</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p> <p>6. _____</p> <p>7. _____</p> <p>8. _____</p> <p>9. _____</p> <p>10. _____</p>	<p>Что хорошего в том, что я не пью...</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p> <p>6. _____</p> <p>7. _____</p> <p>8. _____</p> <p>9. _____</p> <p>10. _____</p>
<p>Что плохого в том, что я пью...</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p> <p>6. _____</p> <p>7. _____</p> <p>8. _____</p> <p>9. _____</p> <p>10. _____</p>	<p>Что плохого в том, что я не пью...</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p> <p>6. _____</p> <p>7. _____</p> <p>8. _____</p> <p>9. _____</p> <p>10. _____</p>

#### Структура беседы:

- Что положительного имеется в поведении, чего можно избежать благодаря такому поведению?
- Каковы недостатки?
- Предположим, что Вы покончили со своим плохим поведением, что негативного можно ожидать при этом? Что будет утрачено?
- Представьте себе, что Вы собираетесь что-то изменить. Какие преимущества можно извлечь из этого?



<b>4. Как часто за последний год Вы замечали, что, начав пить алкогольные напитки, не можете остановиться?</b>			
<b>0</b>	никогда	<b>1</b>	реже, чем 1 раз в месяц
<b>2</b>	1 раз в месяц	<b>3</b>	1 раз в неделю
<b>4</b>	каждый день или почти каждый день		
<b>5. Как часто за последний год из-за чрезмерного употребления алкоголя Вы не смогли сделать то, что делаете обычно?</b>			
<b>0</b>	никогда	<b>1</b>	реже, чем 1 раз в месяц
<b>2</b>	1 раз в месяц	<b>3</b>	1 раз в неделю
<b>4</b>	каждый день или почти каждый день		
<b>6. Как часто за последний год Вам необходимо было опохмелиться, чтобы прийти в себя после того, как Вы много выпили накануне?</b>			
<b>0</b>	никогда	<b>1</b>	реже, чем 1 раз в месяц
<b>2</b>	1 раз в месяц	<b>3</b>	1 раз в неделю
<b>4</b>	каждый день или почти каждый день		
<b>7. Как часто за последний год Вы испытывали чувство вины или угрызения совести после выпивки?</b>			
<b>0</b>	никогда	<b>1</b>	реже, чем 1 раз в месяц
<b>2</b>	1 раз в месяц	<b>3</b>	1 раз в неделю
<b>4</b>	каждый день или почти каждый день		
<b>8. Как часто за последний год Вы не могли вспомнить, что было накануне вечером, потому что вы были пьяны?</b>			
<b>0</b>	никогда	<b>1</b>	реже, чем 1 раз в месяц
<b>2</b>	1 раз в месяц	<b>3</b>	1 раз в неделю
<b>4</b>	каждый день или почти каждый день		
<b>9. Получали ли Вы или кто-то другой травму по причине чрезмерного употребления вами алкогольных напитков?</b>			
<b>0</b>	нет		
<b>2</b>	да, но не в прошлом году		
<b>4</b>	да, в прошлом году		
<b>10. Кто-нибудь из родственников, друг, врач или медицинский работник выражали озабоченность по поводу употребления Вами алкоголя или предлагали Вам уменьшить количество употребляемого алкоголя?</b>			
<b>0</b>	нет		<b>2</b> да, но не в прошлом году
<b>4</b>	да, в прошлом году		



**Таблица «Мои триггеры»**

<b>Триггеры</b>	<b>Способы справляться</b>
<b>1. ЛЮДИ</b>	
<b>2. МЕСТА</b>	



Таблица «Мои триггеры»

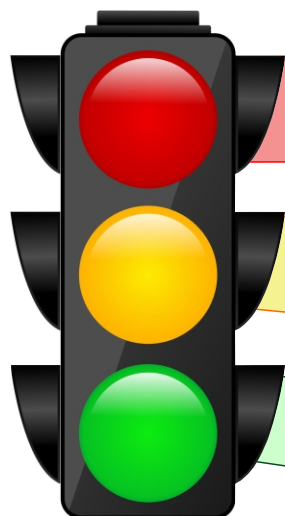
Триггеры	Способы справляться
<b>3. ВЕЩИ / ЯВЛЕНИЯ</b>	
<b>4. НЕАДАПТИВНЫЕ МЫСЛИ</b>	

## Упражнение «Светофор»



### Инструкция:

«В случае возникновения влечения и тяги к употреблению алкоголя, для того, чтобы справиться, можно использовать предложенную технику. Представьте образ светофора и действуйте в соответствии с его сигналами».



**Остановись!**  
**Прямо сейчас никак не реагируй**

**Прими меры предосторожности.**  
**Обратите внимание, не потерял ли ты равновесие?**  
**Только убедившись, что равновесие восстановлено,**  
**переходи к «зеленому свету».**

**Действуй. Отреагируй на проблему действием,**  
**которое действительно поможет**  
**тебе в данный**  
**момент**

## **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?



## **5** Домашнее задание

Для домашнего задания предлагается вспомнить те причины, которые запускают негативные процессы и продолжить заполнять далее таблицу «Мои триггеры», отмечая при возникновении того или иного триггера необходимую реакцию и делая пометку соответствующего цвету светофора





## Встреча 6: «Совладение со стрессом»

### 1 Приветствие. Обсуждение домашнего задания



- Удалось ли отслеживать и фиксировать триггеры?
- Как можно изменить свое поведение, эмоции через осознание «пусковых механизмов»?
- Какое изменение вы можете отметить в отношениях, поведении произошедшее вашей семье?



### 2 Вопросы для обсуждения с семьей



- Как вы считаете, можете ли вы повлиять на решение жизненных трудностей 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?



### 3 Практические задания Сравнительная шкала стрессов на отдельные события по Холмсу - РАЭ



#### Инструкция:

«Постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с Вами в течение последнего года, и поставьте галочку напротив описания этой ситуации в тесте. Если ситуация возникала чаще одного раза в год, то необходимо поставить 2 галочки».

№	Жизненные события	V	Баллы
1.	Смерть супруга (супруги)		100
2.	Развод		73
3.	Разъезд супругов, разрыв с партнером		65
4.	Тюремное заключение		63
5.	Смерть близкого родственника		63
6.	Собственная болезнь или несчастный случай		53
7.	Заключение брака		50



№	Жизненные события	V	Баллы
8.	Увольнение с работы		47
9.	Примирение с мужем/женой		45
10.	Выход на пенсию		45
11.	Ухудшение здоровья членов семьи		44
12.	Беременность (партнерши)		40
13.	Сексуальные проблемы		39
14.	Появление нового члена семьи, рождение ребенка		39
15.	Изменения на работе		39
16.	Изменение финансового положения		38
17.	Смерть близкого друга		37
18.	Изменение сферы рабочей деятельности		36
19.	Увеличение конфликтов в отношениях		35
20.	Кредит или заем на крупную покупку		31
21.	Просрочка выплаты кредита, растущие долги		30
22.	Повышение служебной ответственности		29
23.	Начало самостоятельной жизни сына или дочери		29
24.	Конфликт с родственниками мужа (жены)		29
25.	Выдающееся личное достижение, успех		28
26.	Супруг бросает работу (или приступает к работе)		26
27.	Начало или окончание обучения в учебном заведении		26
28.	Изменение условий жизни		25
29.	Изменение личных привычек, стереотипов поведения		24
30.	Неприятности с начальством		23
31.	Изменение условий или времени работы		20
32.	Перемена места жительства		20
33.	Смена места обучения		20
34.	Изменение привычек проводить свободное время		19
35.	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием		19
36.	Изменение социальной активности		18
37.	Ссуда или заем средней и малой величины		17
38.	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна		16
39.	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с членами семьи		15





№	Жизненные события	V	Баллы
40.	Изменение привычек, связанных с питанием (количество пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.)		15
41.	Отпуск		13
42.	Рождество, встреча Нового года, день рождения		12
43.	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)		11

«Если общая сумма баллов находится в промежутке от 150 до 199, то у Вас высокая степень сопротивляемости стрессу.  
От 200 до 299 - пороговая сопротивляемость.  
Свыше 300 - сопротивляемость низкая и означает реальную опасность, поскольку вы близки к фазе нервного истощения»

### Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (Н. Водопьянова, М. Штейн)



#### Инструкция:

«Просим Вас заполнить две части опросника. С его помощью определяются переживания относительно ваших возможных потерь и приобретений.

Оцените, пожалуйста, по 5 балльной шкале степень напряженности ваших переживаний по каждому пункту опросника.

Для этого обведите цифру, соответствующую напряженности переживании

- 1 балл – «нет такого ощущения»
- 2 балла – «переживание в малой степени»
- 3 балла – «переживание средней степени»
- 4 балла – «переживание в значительной степени»
- 5 баллов – «переживание очень сильное»

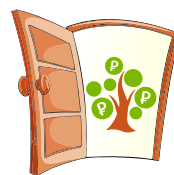
#### 1. Оценка потерь

Пожалуйста, оцените ваши ощущения за последние полгода (год, два) по каждому пункту – обведите цифру, соответствующую вашему ощущению

№	За последние полгода (год) я потерял(а)	нет	низкая	средняя	сильная	очень сильная
1.	Ощущение, что я успешен	1	2	3	4	5
2.	Возможность нормально высыпаться	1	2	3	4	5
3.	Возможность одеваться в соответствии с моим социальным статусом (как я хочу)	1	2	3	4	5
4.	Ощущение, что я нужен другим людям	1	2	3	4	5
5.	Стабильность в семье	1	2	3	4	5



6.	Чувство гордости за себя (свои успехи)	1	2	3	4	5
7.	Уверенность, что я достигаю свои целей	1	2	3	4	5
8.	Хорошие отношения с близкими родственниками (супругом, детьми)	1	2	3	4	5
9.	Важные бытовые предметы	1	2	3	4	5
10.	Уверенность в том, что мое будущее зависит от меня	1	2	3	4	5
11.	Собственное здоровье	1	2	3	4	5
12.	Жилищные условия, для достойной жизни в современных условиях	1	2	3	4	5
13.	Чувство оптимизма	1	2	3	4	5
14.	Возможность здорового и полноценного питания	1	2	3	4	5
15.	Ощущение стабильности своей работы	1	2	3	4	5
16.	Уверенность, что я контролирую события моей жизни	1	2	3	4	5
17.	Признание моих достижений со стороны значимых для меня людей	1	2	3	4	5
18.	Мои сбережения, вклады	1	2	3	4	5
19.	Мотивацию (желание) что-то делать	1	2	3	4	5
20.	Поддержку от коллег	1	2	3	4	5
21.	Стабильный доход, достаточный для достойной жизни	1	2	3	4	5
22.	Ощущение независимости	1	2	3	4	5
23.	Дружбу (друзей)	1	2	3	4	5
24.	Знание о том, куда я иду в жизни (смысла жизни)	1	2	3	4	5
25.	Ощущение, что моя жизнь имеет значение	1	2	3	4	5
26.	Положительное мнение о себе	1	2	3	4	5
27.	Людей, на которых я мог бы опереться	1	2	3	4	5
28.	Возможность получать медицинскую помощь при необходимости	1	2	3	4	5
29.	Возможности для образования и самообразования (в т.ч. материальные)	1	2	3	4	5
30.	Принадлежность к организациям, с людьми со сходными интересами (клубы, церковь, спортивные организации и т.п.)	1	2	3	4	5



## 2. Оценка приобретений

Оцените степень выраженности ощущений ваших приобретений за последние полгода (год, два) по каждому пункту. Ваши ответы в баллах внесите в бланк для ответов «приобретения» – обведите кружочком.

№	За последние полгода (год) я приобрела)	нет	низкая	средняя	сильная	очень сильная
1.	Ощущение, что я успешен	1	2	3	4	5
2.	Возможность нормально высыпаться	1	2	3	4	5
3.	Возможность хорошо одеваться	1	2	3	4	5
4.	Ощущение, что я нужен другим людям	1	2	3	4	5
5.	Стабильность в семье	1	2	3	4	5
6.	Чувство гордости за себя (свои успехи)	1	2	3	4	5
7.	Уверенность, что я достигаю свои цели	1	2	3	4	5
8.	Хорошие отношения с близкими родственниками (супругом, детьми)	1	2	3	4	5
9.	Важные бытовые предметы	1	2	3	4	5
10.	Уверенность в том, что мое будущее зависит от меня	1	2	3	4	5
11.	Собственное здоровье	1	2	3	4	5
12.	Жилищные условия, для достойной жизни в современных условиях	1	2	3	4	5
13.	Чувство оптимизма	1	2	3	4	5
14.	Возможность здорового и полноценного питания	1	2	3	4	5
15.	Ощущение стабильности своей работы	1	2	3	4	5
16.	Уверенность, что я контролирую события моей жизни	1	2	3	4	5
17.	Признание моих достижений со стороны значимых для меня людей	1	2	3	4	5
18.	Мои сбережения, вклады	1	2	3	4	5
19.	Мотивацию (желание) что-то делать	1	2	3	4	5
20.	Поддержку от коллег	1	2	3	4	5
21.	Стабильный доход, достаточный для достойной жизни	1	2	3	4	5
22.	Ощущение независимости	1	2	3	4	5
23.	Дружбу (друзей)	1	2	3	4	5
24.	Знание о том, куда я иду в жизни (смысла жизни)	1	2	3	4	5

25.	Ощущение, что моя жизнь имеет значение	1	2	3	4	5
26.	Положительное мнение о себе	1	2	3	4	5
27.	Людей, на которых я мог бы опереться	1	2	3	4	5
28.	Возможность получать медицинскую помощь при необходимости	1	2	3	4	5
29.	Возможности для образования и самообразования (в т.ч. материальные)	1	2	3	4	5
30.	Принадлежность к организациям, с людьми со сходными интересами (клубы, (церковь, спортивные организации и т.п.)	1	2	3	4	5

### **Арт-терапевтическое упражнение «Меняющаяся мандала»**

#### **Инструкция:**



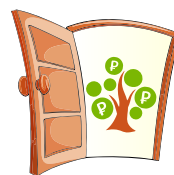
Нарисуйте большой круг, закрасьте его разноцветными пятнами, размером с 50-ти копеечную монетку. Можно брать любые цвета, но стараться, чтобы они не повторялись рядом с друг другом. Раскрашивая круг, старайтесь думать о том, что хорошего есть в Вашей жизни, что Вас радует, что Вы любите.

После того, как вы раскрасили круг, гуашью черного цвета полностью закрасьте цветной круг. Работая с черным цветом, можно обратиться к своим негативным переживаниям, трудностям и ограничениям, которые возникают в вашей жизни в связи с неприятными событиями.

И наконец, возьмите в руки зубочистки и процарапайте верхний слой краски, проявляя любые образы, символы, которые считаете нужным. Это могут быть как узнаваемые образы, так и абстрактные. Можно открыть столько цвета, сколько Вам хочется».

#### **Обсуждение:**

- Как Вы себя чувствовали во время выполнения этого упражнения на разных его этапах?
- Что Вам дало выполнение этого упражнения?
- Можете ли Вы оценить свои жизненные трудности иначе, чем прежде?



## Комплекс упражнений по обучению приемам снятия нервно-психического напряжения, восстановления сил и развития эмоционального равновесия

### Упражнение «Ресурсные образы»

«Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно.

Это может быть цветущий луг, берег моря, поляна в лесу, освещенная теплым летним солнцем. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях. Вначале упражнение будет даваться с трудом, поэтому его можно осваивать в тишине, перед сном или перед подъемом, если есть время. По мере освоения техники, усиления образов вы сможете использовать ее в стрессовых ситуациях».



### Упражнение «Лимон»

«Сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Затем одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя».



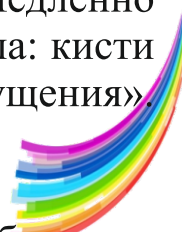
### Упражнение «Воздушный шар»

«Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните эти ощущения».



### Упражнение «Вверх по радуге»

«Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите 3 раза».



**Дневник мастерства и удовольствия**  
**Инструкция:**



«Перед Вами бланк Дневника мастерства и удовольствия. Ведение такого дневника помогает многим людям. Предлагаю Вам попробовать вести его в течение нескольких дней, по крайней мере, до нашей следующей встречи. Мы заполним часть его вместе, а в дома Вы будете работать с ним самостоятельно и на следующем занятии мы обсудим, как это получается.

- В первом столбце Вы указываете свои привычные занятия
- Во втором оцениваете степень мастерства выполнения этих действий
- В третьем – степень удовольствия, которое они Вам приносят

Оценка «0» означает, что занятие не доставило никакого удовлетворения  
Оценка «5» означает максимальную степень удовлетворения  
Понятием «мастерства» здесь обозначается чувство удовлетворенности собственными результатами деятельности, а понятием «удовольствие» – любые приятные чувства (радость, интерес, наслаждение, веселье), сопровождающие то, что Вы делаете».

Бланк дневника на следующей странице

**4** Подведение итогов встречи



**5** Домашнее задание



Нужно продолжить заполнение дневника мастерства и удовольствия в течение следующей недели для каждого взрослого члена семьи



### Дневник мастерства и удовольствия

№	Время и ситуация	Мастерство	Удовольствие
		0 _____ 5	0 _____ 5
		0 _____ 5	0 _____ 5
		0 _____ 5	0 _____ 5
		0 _____ 5	0 _____ 5
		0 _____ 5	0 _____ 5
		0 _____ 5	0 _____ 5
		0 _____ 5	0 _____ 5
		0 _____ 5	0 _____ 5
		0 _____ 5	0 _____ 5
		0 _____ 5	0 _____ 5
		0 _____ 5	0 _____ 5
		0 _____ 5	0 _____ 5
		0 _____ 5	0 _____ 5

## Встреча 7: «Образ жизни»

### 1 Приветствие. Обсуждение домашнего задания

- Удалось ли заполнить дневник мастерства и удовольствия?
- Что не получилось? Почему? Что мешало? Как это устранить?
- Какие выводы Вы сделали, заполняя дневник?



### 2 Вопросы для обсуждения с семьей

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



### 3

### Практические задания Опросник САН (самочувствие, активность, настроение)



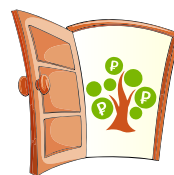
#### Инструкция:

Вам предлагается описать свое актуальное состояние с помощью таблицы, состоящей из 30 пар противоположенных суждений. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает ваше состояние сейчас, и обвести кружочком цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики. Например, говорим о фильме:

И Н Т Е Р Е С Н Ы Й    3   2   1   0   1   2   3    Н Е И Н Т Е Р Е С Н Ы Й

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





**Опросник САН**  
(самочувствие, активность, настроение)

Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Легко утомляемый
Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

**Опросник «Отношение к здоровью»**



**Инструкция:**

«Вам предложены вопросы – утверждения, оцените каждое из них. Выбранный вами ответ обведите кружком. Для каждого утверждения должен быть выбран и помечен только один ответ. Отвечайте на все вопросы подряд, не пропуская. В случае затруднения старайтесь представить наиболее часто встречающуюся ситуацию, которая соответствует смыслу вопроса, и, исходя из этого, выбирайте ответ.

<b>1. Оцените, насколько приведенные ценности важны для вас в данный момент</b>			
1.	Счастливая семейная жизнь	Да	Нет
2.	Материальное благополучие	Да	Нет
3.	Верные друзья	Да	Нет
4.	Здоровье	Да	Нет
5.	Интересная работа (карьера)	Да	Нет
6.	Признание и уважение окружающих	Да	Нет
7.	Независимость (свобода)	Да	Нет
<b>2. Какие из перечисленных ниже факторов оказывают наиболее существенное влияние на состояние вашего здоровья?</b>			
1.	Качество медицинского обслуживания	Да	Нет
2.	Экологическая обстановка	Да	Нет
3.	Профессиональная деятельность	Да	Нет
4.	Особенности питания	Да	Нет
5.	Вредные привычки	Да	Нет
6.	Образ жизни	Да	Нет
7.	Недостаточная забота о своем здоровье	Да	Нет
<b>3. Если вы чувствуете недомогание, то:</b>			
1.	Обращаетесь к врачу	Да	Нет
2.	Стараетесь не обращать внимания	Да	Нет
3.	Сами принимаете меры, исходя из своего опыта	Да	Нет
4.	Обращаетесь за советом к друзьям, родственникам	Да	Нет
5.	Другое	Да	Нет



**4. Делаете ли вы что-нибудь для поддержания вашего здоровья?  
Отметьте, пожалуйста, насколько регулярно.**

1.	Занимаюсь физическими упражнениями	Да	Нет
2.	Придерживаюсь диеты	Да	Нет
3.	Забочусь о режиме сна и отдыха	Да	Нет
4.	Закаляюсь	Да	Нет
5.	Посещаю врача с профилактической целью	Да	Нет
6.	Слежу за своим весом	Да	Нет
7.	Хожу в баню (сауну)	Да	Нет
8.	Избегаю вредных привычек	Да	Нет
9.	Посещаю спортивные секции (шейпинг, бассейн)	Да	Нет
10.	Практикую специальные оздоровительные системы (йога, китайская гимнастика и др.)	Да	Нет

**5. Если вы заботитесь о своем здоровье недостаточно  
или нерегулярно, то почему?**

1.	В этом нет необходимости, так как я здоров(а)	Да	Нет
2.	Не хватает силы воли	Да	Нет
3.	У меня нет на это времени	Да	Нет
4.	Нет компании (одному скучно)	Да	Нет
5.	Не хочу себя ни в чем ограничивать	Да	Нет
6.	Не знаю, что нужно для этого делать	Да	Нет
7.	Нет соответствующих условий	Да	Нет
8.	Необходимы большие материальные затраты	Да	Нет
9.	Есть более важные дела	Да	Нет

**Практикум «Режим дня»**

**Инструкция:**

Используя шаблон в составьте свой режим дня от пробуждения до засыпания. Когда режим дня будет составлен, важно на последующей работе обращаться к вопросам его соблюдения и при необходимости, коррекции.

Можно составить несколько вариантов режима дня: режим будних дней и выходных, режим дня взрослых членов семьи и детей и т.д.



**Практикум «Режим дня»**

Время	Мероприятие
<b>У Т Р О</b>	
<b>Д Е Н Ь</b>	
<b>В Е Ч Е Р</b>	



**«Трекер привычек здорового образа жизни «Молодец»**

**Инструкция:**



«В таблице рабочей тетради составьте список своих привычек здорового образа жизни, которые хотите внедрить. Каждый день отмечаете по каждой привычке не галочками, а буквами сделали Вы что-то по ней или нет. Продержались первый день – поставили себе букву «М», второй – «О». Пропустили день – начинайте заново и так, пока не получится слово – «МОЛОДЕЦ». Можно заменить на женский вариант «УМНИЧКА»».

Привычки здорового образа жизни	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Уход и гигиена							
Утренний туалет							
Вечерний туалет							
Уход за лицом							
Уход за телом							
<b>Привычки здорового питания</b>							
Питьевой режим (пить чистую воду)							
Есть свежие овощи, фрукты, зелень							
Питаться дробно							
Съесть не больше 40 гр. сахара в день							
<b>Привычки физической активности</b>							
Зарядка							
Прогулка							
Активные игры с детьми							

#### 4 Подведение итогов встречи



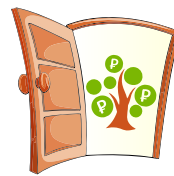
- Что вы сегодня смогли понять о своей семье?
- Для чего, по вашему мнению, важно сохранять здоровье?
- Что вы можете сделать для поддержания здоровья в вашей семье?
- Какими здоровьесберегающими ресурсами располагает ваша семья?
- Какими здоровыми привычками нужно обзавестись вашей семье?
- Что нужно сделать, какие принять меры, чтобы члены семьи соблюдали режим дня?

#### 5 Домашнее задание



##### Инструкция для семьи:

Дома нужно продолжать заполнение трекера привычек здорового образа жизни «Молодец» («Умничка»)



## Встреча 8: «Межличностные отношения»

### 1 Приветствие. Обсуждение домашнего задания



- Что позволило осознать заполнение трекера привычек здорового образа жизни «Молодец»?
- Как эти знания можно применить в жизни?
- Почему необходимо визуализировать данные в дневнике?



### 2 Вопросы для обсуждения с семьей



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

### 3 Практические задания Составление карты социальных связей



#### Инструкция:

На рабочем листе изобразите всех значимых для вас людей.

Дистанция. Разместите их на карте социальных связей по отношению к себе. Вы – в середине. Тех, кто Вам наиболее близок, расположите ближе к себе, других – дальше от себя. Не забудьте людей, с которыми Вы в конфликте.

Соединения. Соедините тех, кто знаком друг с другом, прямыми линиями.

Конфликт обозначаем ||-----|. Прерванный контакт - разрыв -----||-----|.

Люди: Мужчины обозначаются  $\triangle$ , а женщины –  $\circ$ .

Символические лица («идолы», образцы для подражания).

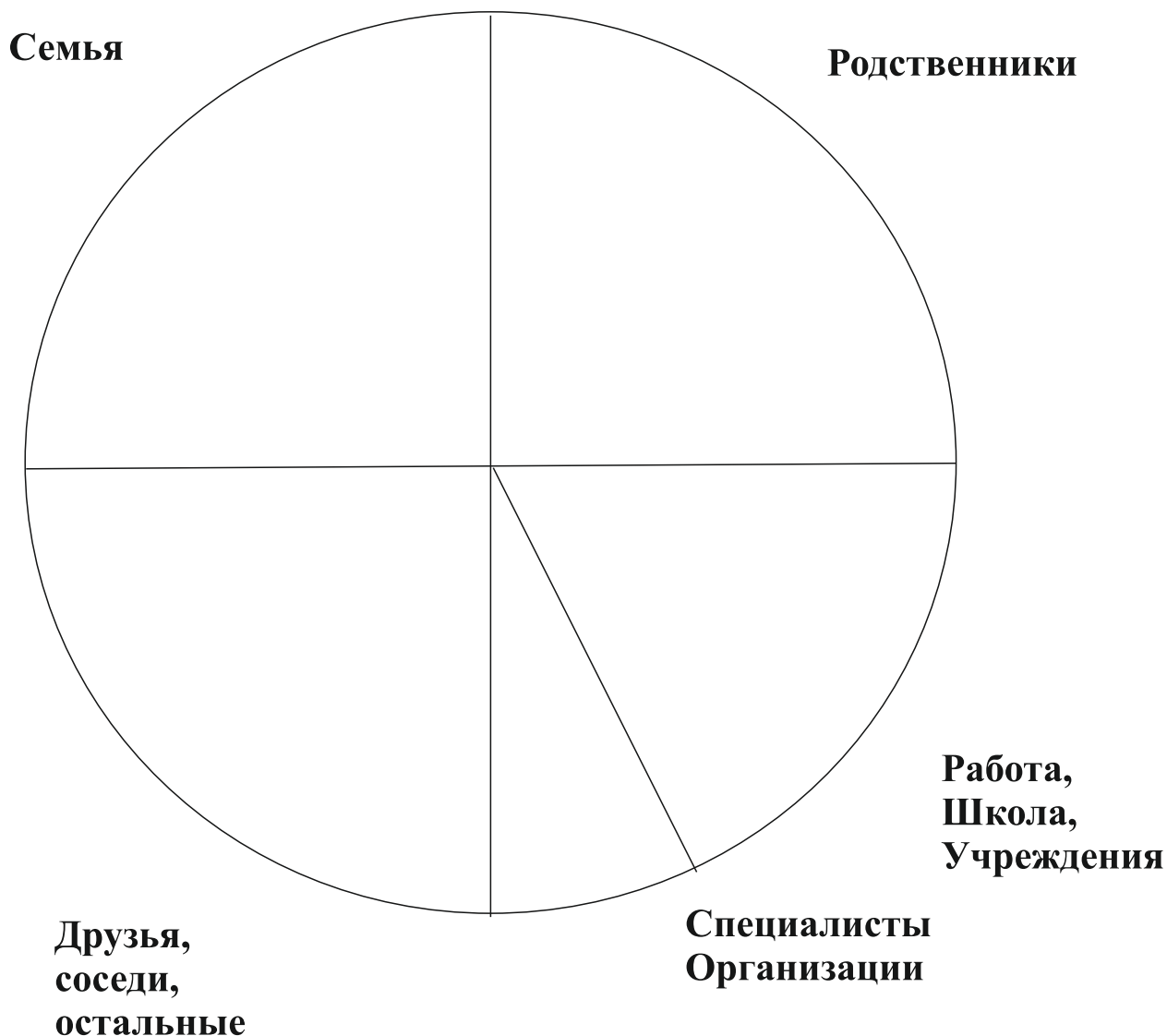
Умершие (относятся к символическим – лицам).

Знак оценки. Обозначте (–) людей, отношения с которым у Вас негативны. (+) тех, кто вам нравится;  $\oplus$  – по отношению к которым вы амбивалентны.

Движение: динамику движения обозначите стрелками: приближающийся к Вам человек  $\longrightarrow$  Отдаляющийся от Вас человек  $\longleftarrow$

Клиент, по возможности, самостоятельно составляет свою сетевую карту. После того, как была составлена карта социальных связей, можно попросить составить гипотетическую карту, как она могла бы выглядеть, если бы изменился образ жизни родителя в случае выбора трезвости.

**Составление карты социальных связей**



○ Женщина

△ Мужчина

— Контакт, наличие связи

||— Наличие конфликта

—||— Разрыв отношений





**Многомерная шкала восприятия социальной поддержки**



**Инструкция:**

«Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое из предлагаемых утверждений и решите, чувствуете ли Вы себя, таким образом. Если Вы согласны с утверждением, поставьте напротив его номера в бланке для ответов знак «+», если не согласны – знак «-».

№	Утверждения	
1	Есть кто-то, кто рядом, когда у меня проблемы	
2	Есть кто-то, с кем я могу разделить свои проблемы и радости	
3	Моя семья на самом деле хочет мне помочь	
4	Я получаю эмоциональную поддержку, от моей семьи	
5	У меня есть кто-то, с кем я чувствую себя хорошо	
6	Мои друзья в действительности пытаются мне помочь	
7	Я могу рассчитывать на моих друзей, когда мне плохо	
8	У меня есть друзья, с которыми я могу разделить свои беды и радости	
9	Есть кто-то особый в моей жизни, кого заботят мои чувства	
10	Моя семья хочет помочь мне в принятии решений	
11	Я могу говорить о моих проблемах с моими друзьями	
12	Когда у меня проблемы, семья готова прийти на помощь	
13	Я могу рассчитывать на коллег по работе в трудную минуту	
14	Мои коллеги по работе всегда готовы оказать помощь	
15	В трудную минуту я иду за поддержкой в общественные, социальные, профсоюзные, реабилитационные и другие аналогичные организации, оказывающие поддержку	
16	С коллегами по работе мне легче пережить любые проблемы	
17	Общественные, социальные, профсоюзные, медицинские, реабилитационные и другие организации всегда придут на помощь в проблемной ситуации	
18	В проблемных ситуациях я получаю эмоциональную поддержку от коллег по работе	
19	Я могу рассчитывать на поддержку со стороны общественных организаций	
20	Я получаю реальную помощь от общественных, социальных, профсоюзных, реабилитационных и других организаций в трудную минуту	



## Тест «Ваши личностные границы»



### Инструкция:

Каждый человек имеет свои личностные границы, они определяют право на собственное мнение, мысли, чувства, действия, свободу их выражения и реализации.

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

Этот тест позволит понять, насколько четки границы вашей личности.

Отвечая на вопрос, оцените свои ответы:

«Никогда» - 5 баллов	«Редко» - 4 балла	«Всегда» - 1 балл
«Иногда» - 3 балла	«Часто» - 2 балла	

№	Вопрос	Балл
1	Мне сложно определить, что я хочу	
2	В каждой неприятной для меня ситуации я стараюсь находить плюсы, вместо того, чтобы просто переживать	
3	Я довольно часто меняю свои взгляды и планы, поскольку стараюсь угодить окружающим	
4	У меня есть ощущение, что чем больше я делаю для других, тем меньше получаю от этого удовлетворения	
5	Я считаю с мнением других людей больше, чем со своим	
6	Мне все время кажется, что должно произойти что-то хорошее	
7	Я думаю, что не имею права что-то утаивать от других	
8	Я наблюдаю за поведением окружающих и размышляю об этом	
9	Я общаюсь с людьми, общаться с которыми мне неприятно	
10	Если меня задевает поведение другого человека, мне кажется, что я сам являюсь тому причиной и приношу извинения	
11	Я с легкостью поддаюсь на лесть	
12	Я полагаюсь на людей, которые заботятся обо мне	
13	Я не могу отказать и выполняю просьбу, даже если мне это доставляет дискомфорт	
14	Мне очень сложно поставить на место человека, который оскорбляет меня или кого-то из моих близких	
15	Ко мне часто относятся пренебрежительно, меня обижают	
16	Мне знакомо чувство гнева	
17	Я оказываю помощь другим только потому, что считаю, что всегда нужно помогать	
18	Я испытываю страх и не понимаю, что мне нужно делать	
19	Мне кажется, что я не в моих силах что-то изменить в своей жизни	
20	У меня ощущение, что я живу чужой жизнью	

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



### **Упражнение «Пословицы и поговорки о дружбе»**



#### **Инструкция:**

Объясните пословицы. Оцените степень своего согласия с пословицами. Прокомментируйте возможность их применения к себе и своей семье.

1. Верный друг лучше сотни слуг.
2. Дружба как стекло: разобьешь – не сложишь.
3. Друзья прямые – что братья родные.
4. Недруг поддакивает, а друг спорит.
5. С кем поведешься, от того и наберешься.
6. Не бойся врага умного, бойся друга глупого!
7. Приятелей много, да друга нет.
8. Живут дружно, как кошка с собакой.
9. Собачья дружба до первой кости.



### **Настольная игра «Лепешка»**

**Цель игры:** Первым прийти к конечному пункту – «Финишу». Попасть туда можно только пройдя все клеточки-дома на игровом поле. Процесс игры порой затягивает так, что забывается формальная цель, и подлинной целью игры становятся живые отношения участников друг с другом, появляется понятие ценности своего дома.

#### **Правила игры:**

Каждый участник лепит из пластилина фигурку животного, которое станет фишкой участника. Старт игры начинается на поле «Старт». Каждый игрок является одновременно владельцем всех полей того же цвета, что и его фигурка, это его дома.

Игроки по очереди кидают кубик и переставляют свою фигурку-фишку через соответствующее количество полей – домиков. Первый игрок кидает кубик, делает ход и попадает либо на свой домик, либо на чужое поле. Игрок, который по ходу игры попал на поле другого цвета, должен попросить хозяина домика впустить его в свой домик, иногда хозяин домика ставит некоторые условия, например не мусорить, не прыгать на кровати и т.д. Если владелец домика удовлетворен поведением гостя, то гость остается в домике хозяина безнаказанно, если же гость нарушил установленные хозяином правила, то хозяин может наказать гостя, он может наказать попавшую к нему фигуру, щелкнув по ней, смяв ее или как угодно изменив ее форму. Он может также одним ударом смять ее в «лепешку». В своем доме фигура может залечить раны, изменить себя, отдохнуть. После окончания игры в командах проводится обсуждение результатов, впечатлений и поведения участников.



## Встреча 9: «Родительство»

### 1 Приветствие. Обсуждение домашнего задания

- Насколько часто удавалось фиксировать процесс общения? Определите:
- с кем наиболее часто проходит общение?
- общение с кем наиболее полезно?
- какие темы разговоров вызывают агрессию, служат началом ссоры?
- общение с кем наименее эффективно?
- общение с кем наиболее ресурсно?
- Какие выводы можно сделать из анализа этого выполнения этого задания с использованием Карты социальных связей?



### 2 Вопросы для обсуждения с семьей

- Что для вас самое приятное и самое сложное в родительстве?
- Как вам удаётся контролировать и налаживать дисциплину?
- Какие методы воспитания ребёнка вы считает наиболее действенными?



### 3 Практические задания

#### Методика «Семейная социограмма»

Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В., в модификации Путиной В.М.

#### Инструкция 1:

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

Стимульный материал на странице 63



#### Инструкция 2:

«Перед вами на листе еще один круг. Нарисуйте в нем воображаемую идеальную семью – ту, в которой вы хотели бы жить».

Стимульный материал на странице 64

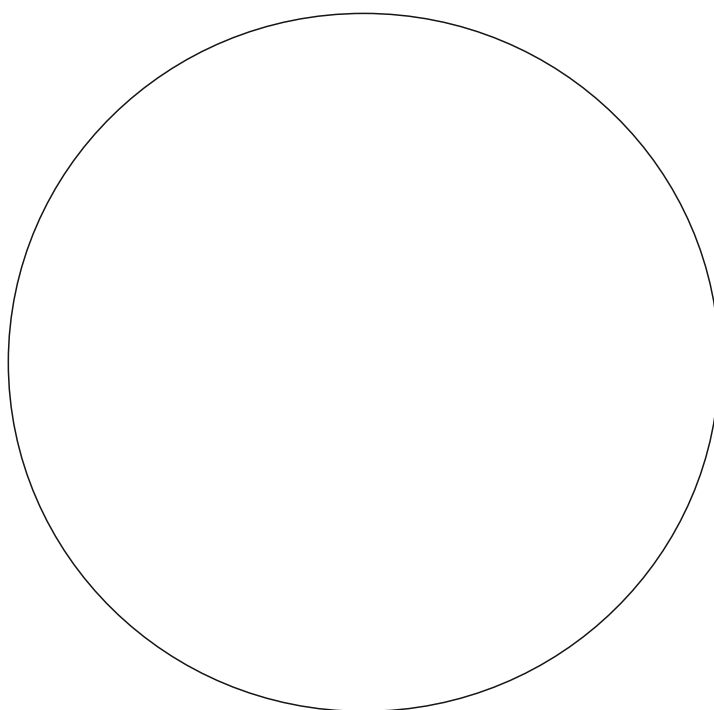


## Настольная игра «Лепешка»





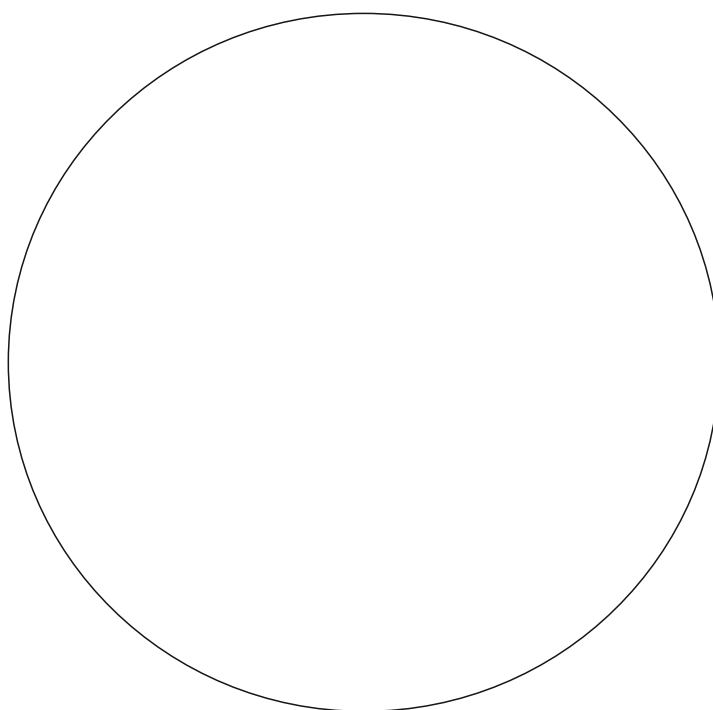
**Методика «Семейная социограмма I»**







## **Методика «Семейная социограмма II»**



### Упражнение «Стратегии воспитания»

**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?»



Стратегии, которые стоит сохранить	Новые приёмы, которые стоит попробовать

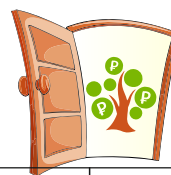
### Упражнение «Круги влияния на детей»



**Инструкция:**

Вспомните и перечислите всех людей, с которыми приходится общаться вашим детям. Распределите их в этой таблице.

Определите, что может делать для детей каждый из лиц, представленных в таблице. Проследите, чтобы в таблице были представлены все основные действия, связанные с уходом, заботой и воспитанием детей. Например, кто может купать ребенка / помогать мыться, переодевать, кормить, ласкать, играть, разговаривать, шутить, оставаться наедине с ребенком, присматривать за ним, поощрять, наказывать и д.т.



Родители	Другие члены	Родственники, соседи, друзья семьи	Другие
Имя:	Имя:	Имя:	Имя:
<b>Младший ребенок</b>			
<b>Средний ребенок</b>			
<b>Старший ребенок</b>			



## Упражнение «Строим теплые отношения»

### Инструкция:

«Перечислите 5 способов построения теплых отношений с вашим ребёнком»

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

### Вопросы для обсуждения:

Какой из этих способов

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

### Подведение итогов встречи

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

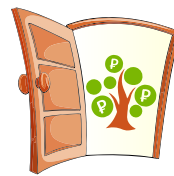
## **5** Домашнее задание



### **Инструкция для семьи:**

Необходимо придумать «Знаки родительства», за пример можно взять дорожные знаки, которые, как известно, бывают разрешающие, запрещающие, предупреждающие и информационные.

В знаках важно отразить те нормы и правила, которые действуют в вашей семье, в отношении детей и родителей. Знаки нужно оформить на листах формата А4



## Встреча 10: «Жизненные перспективы»

### 1 Приветствие. Обсуждение домашнего задания

- Сколько знаков родительства вам удалось придумать?
- Сколько из них запрещающие? Сколько разрешающих?
- Сколько предупреждающих?
- О чем говорит такое соотношение знаков в вашей семье?
- Какие из знаков родительства вам бы хотелось поменять?
- На какие? Почему? А какие вам бы хотелось добавить еще?



### 2 Вопросы для обсуждения с семьей

- Какие жизненные цели Вы ставите себе на ближайшую перспективу?
- Какие из них кажутся наиболее привлекательными? Достижимыми?



### 3 Практические задания Тест «Круги времени»



#### Инструкция:

«Представьте себе всю свою жизнь от начала до конца и изобразить ее на листе бумаги в виде трех кругов – прошлого, настоящего и будущего. Круги могут быть маленькими или большими, пересекаться или нет, в зависимости от этого, использовать можно любое положение листа». После этого участников просят объяснить, почему они нарисовали так, а не иначе. Обращается внимание на разнообразие переживаний времени, на важность и взаимосвязь прошлого, настоящего и будущего в жизни каждого человека и проводится дискуссия по результатам теста(стр. 69)

#### **Ассоциативная методика диагностики личностной зрелости Е. В. Каляева, Т. В. Прокофьева**

#### Инструкция:

Необходимо записать ассоциации, которые вызывает предлагаемые 35 характеристик, раскрывающих понятие «личностная зрелость»: свобода; доверие; человек; счастье; любить другого; любить себя; жизненный успех; здоровые отношения; брак (союз); семья; цель моей жизни; помогать; честь; родина; дружба; время; жизнь; я; мир; мужчина; женщина; природа; красота; любознательность; иная точка зрения; развитие; ирония; старость; верность; опыт; обязанность; быть волевым; нравственность; творчество; естественность. (стр. 70)



**Тест «Круги времени»**



Ассоциативная методика диагностики личностной зрелости  
Е. В. Каляева, Т. В. Прокофьева

Личностная зрелость:

свобода		я	
доверие		мужчина	
доверие		женщина	
человек		природа	
счастье		красота	
любить другого		любозна- тельность	
любить себя		иная точка зрения	
жизненный успех		развитие	
здоровые отношения		ирония	
брак (союз)		старость	
семья		обязанность	
цель моей жизни		верность	
помогать		опыт	
родина		честь	
дружба		быть волевым	
время		нравствен- ность	
жизнь		творчество	
мир		естественность	



### **Упражнение «Времена года моей души»**

#### **Инструкция:**

«В природе мы можем наблюдать отрадное постоянство перемен. Все растения и животные проходят через цикл времен года. Зима дарит всем покой, а кому-то дает возможность спокойно умереть. Весной жизнь снова пробуждается. Летом она достигает своего полного расцвета, созревают плоды. Осень позволяет собирать урожай, а затем природа вступает в цикл становления, исчезновения и нового рождения. Если мы хотим собирать урожай, то постоянство смены времен должно нас радовать, мы можем помнить о том, что зима, когда происходит гибель живого, всегда дает место новой жизни. Точно так же и на нашем собственном жизненном пути мы можем достигать зрелости и пожинать плоды лишь в том случае, если поймем и примем для себя, что многое уходит и изменяется, создавая тем самым предпосылки возникновения нового. Пусть эта мысль послужит вам отправной точкой для размышлений.

Возьмите сейчас лист бумаги и за 15 минут составьте список (примерно из пяти пунктов) – перечень того, что в вашей жизни отмирает, становится слабее, теряет свою значимость, отступает на второй план. Возможно, видоизменяется или уходит в прошлое дружба, работа или брак. Может быть, трансформируется внутренняя позиция или какое-либо чувство, ваша жизненная философия или политические взгляды. Сосредоточьтесь на том, что изменяется, но пока не исчезает совсем.

А теперь составьте еще один список (тоже примерно из пяти пунктов) – перечень того, что находится в самом начале, в стадии становления, что пока еще не стало полноценной частью вашей жизни. Это может быть то, что только появляется или то, что вновь возвращается, становится все более важным и желанным. Возможно, это новая дружба или зарождающийся интерес к кулинарии, или растущее желание путешествовать. Постарайтесь писать как можно более конкретно.

За 5 минут выберите из второго списка пункт, который вам интересен. Напишите небольшое пояснение к этому пункту, для этого отметьте себе следующие вопросы: Какова его предыстория, что именно зарождается? Что отмирает и мешает его проявлению? Может ли это стать для вас важной жизненной целью? Сформулируйте ее. Как будет выглядеть ваша жизнь, если то, что возникло, будет развиваться дальше? У вас есть еще 15 минут на размышление».







## **Проективная арт-терапевтическая методика «Мой жизненный путь»**

### **Этапы проведения методики:**

**Нарисовать** цветными карандашами карту своего жизненного пути. Начало, прожитый промежуток, сегодняшнее время и непрожитый остаток жизни. Символично изобразить свой жизненный путь через ландшафт и подходящие образы – лес, горы, овраги, перекрёстки и т.д. Важно уделить внимание, есть ли на карте развилки, перекрёстки, петли, разломы, непреодолимые горы и пр.

**Рассказать** о своей карте, дать названия отрезкам своей жизни и их значению. Обязательно нужно нарисовать себя на этой карте и проанализировать, где сейчас моё место, сколько пройдено и много ли осталось впереди.

**На** другом чистом листе построить график своей жизни. На оси Х отметить важные события и даты прошлого, поставить отметку, где находишься сейчас. На оси У отмечаем значимость прошлых событий по 10-бальной шкале – насколько повлияли на изменения в судьбе (позитивно/негативно).

**Для** наглядности можно выделить отметки значимых событий карандашами разных цветов в соответствии с тем, насколько эти ситуации зависели от самого человека или от окружающих людей и обстоятельств. Можно построить два графика разного цвета, чтобы понять какая позиция преобладает у человека в жизни. Обсудить эти особенности, прояснить насколько человек готов взять ответственность за свою жизнь на себя.

**Простроить** перспективу будущего – продолжительность своей жизни, какие важные события произойдут, и в какое время. Отметить предполагаемую дату ухода из жизни и пообсуждать, почему именно такая дата выбрана (не связана ли она с возрастом смерти близких людей, родителей). Прибавить себе на графике ещё 10 лет жизни и понаблюдать за своими ощущениями по поводу этого бонуса (нужно ли человеку продление жизни или нет? как провести остаток? можно ли быть активным в старости?).

**Возвращаемся** к нарисованной карте жизненного пути – теперь можно внести изменения: найти и нарисовать «дары судьбы», важные или поворотные моменты в своей жизни, добавляем то, чего хотелось бы ещё прожить и испытать в будущем, реализацию целей и мечты.

**Проанализировать** процесс и получившиеся результаты работы, свое состояние.

**Футиуро-практика направленной визуализации  
«Поддержка от будущего себя»**

**Инструкция:**

«Представьте, что Вы входите в комнату и видите там себя через 10 лет. У Вас в жизни все хорошо, Вы отлично выглядите, хорошо себя чувствуете и полны сил. Ваши отношения с другими людьми основаны на доверии, взаимопонимании, поддержке. Вы занимаетесь любимым делом, которое приносит Вам удовлетворение и необходимый доход.

О чем бы Вам хотелось себя спросить? Что бы Вы ответили себе?

Возможные вопросы:

Как ты прожил / прожила эти 10 лет?

В чем ты находил / находила опору?

Что делает тебя благополучным / благополучной сейчас?

**Итоговая оценка уровня функционирования  
семьи по каждому занятию**

нормальное функционирование	3																		
наличие проблем	2																		
значительные нарушения	1																		
		«Знакомство с семьей»	«Личностные особенности»	«Жизненные стратегии»	«Ресурсы семьи»	«Зависимость. Созависимость. Независимость»	«Совладение со стрессом»	«Образ жизни»	«Межличностные отношения»	«Родительство»	«Жизненные перспективы»								



Проективная арт-терапевтическая методика  
«Мой жизненный путь»



### Подведение итогов работы по программе

#### **Инструкция:**

Оцените уровень удовлетворенности от участия в программе, для этого в рабочей тетради на мишени отметьте своей ту, позицию, которая соответствует вашей оценке участия в программе «Семейный навигатор».

Оценить нужно будет по 4 критериям:

- удовлетворенность содержанием программы
- удовлетворенность собой
- удовлетворенность своей семьей
- удовлетворенность ведущими программы

Чем ближе к центру мишени вы ставите точку, тем более высокая оценка».



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

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