

Бюджетное учреждение Омской области  
"Центр социальной помощи семье и детям (с социальной гостиницей)"

Отделение методической и консультативной помощи

**Проект "Дорога к Миру"**

(оказание помощи женщинам с детьми, пострадавшим от насилия в семье или оказавшимся в социально-опасном положении в рамках работы отделения "Социальная гостиница" на базе БУ "ЦСПСД")

**Омск, 2019**

## Пояснительная записка

Домашнее насилие – комплексный вид насилия. Это повторяющийся с увеличением частоты цикл физического, словесного, эмоционального, духовного и экономического оскорбления с целью контроля, запугивания, внушения чувства страха. Это – система поведения для сохранения власти и контроля над близким человеком.

По данным Управления Министерства внутренних дел Российской Федерации 95 % жертв домашнего насилия – женщины. Семейное насилие – явление достаточно распространенное во всем мире и во всех слоях населения. О насилии в семье говорят в тех случаях, когда факты грубого и жестокого обращения оказываются не единичными, случайными и ситуативными, а регулярными, систематическими и постоянно повторяющимися. При всем разнообразии видов насилия: физического, сексуального, психологического, экономического и т. д. – именно семейное насилие характеризуется тем, что приобретает всеобщий, генерализованный характер.

По данным Управления Министерства внутренних дел Российской Федерации по Омской области, в 2018 году зафиксировано, что доля семейно-бытовых причин в структуре тяжелых насильственных преступлений составляет 40%.

Существуют различные виды домашнего насилия. Зачастую женщина, живущая в ситуации насилия, даже и не догадывается о том, что с ней происходит, является насилием.

Домашнее насилие имеет место, если партнер (муж, бывший муж, любовник) оскорбляет и унижает женщину; не разрешает ей видеться с подругами и родственниками; бьет или кричит и угрожает побоями; бьет детей; заставляет женщину заниматься сексом против ее воли; не хочет, чтобы женщина работала; заставляет ее думать, что только он может правильно распоряжаться семейным бюджетом; постоянно критикует (как женщина одета, как готовит еду, как она выглядит); внушает чувство вины перед детьми и использует детей для опосредованного насилия. Оно имеет место, если женщина в семье чувствует себя беспомощной и никому не нужной; боится своего партнера; чувствует себя одинокой; во всем винит только себя; "махнула на себя рукой" и живет, только подчиняясь чувству долга.

Очень часто женщина не находит в себе сил расстаться со своим супругом или сожителем. На это есть масса причин: материальная необеспеченность, невозможность найти жилье, политика в отношении женщин, культурно-исторические корни (домострой). Не последнее место в этом занимают мифы, которые распространяются среди обычных людей. Существует огромное количество мифов, например, что домашнее насилие – это не преступление, а просто скандал, семейное дело, в которое не принято вмешиваться. Женщины считают, что детям нужен отец, даже если он и агрессивен. Еще один популярный миф о том, что женщина должна быть гибкой и уметь приспособливаться к любому мужу, а если не смогла, то сама виновата. Женщинам мешает уйти из семьи не только это, но еще и иллюзия, что насилие никогда больше не повторится. К сожалению, в большинстве случаев это не так.

Американский исследователь семейного насилия Л. Мак-Клоски выделяет основные причины его стабилизации, по ее мнению, целиком зависящие от женщины, супруги, неспособной кардинально изменить ситуацию и вырваться из порочного круга подобных взаимоотношений, избавив тем самым и себя, и своих близких от страданий. Нередко женщина, не понимая истоков немотивированной жестокости, начинает обвинять или осуждать себя, искать причины насилия в себе. Перенос вины с насильника на жертву называется "осуждением жертвы". Ввиду полной экономической зависимости от мужей, невозможности или нежелания работать, отсутствия престижной профессии или образования, из-за страха перед снижением своего социального статуса многие женщины боятся развода и терпят насилие исключительно ради материальных благ. В таких случаях женщины начинают добровольно самоизолироваться, боясь ревности и демонстрируя полную преданность и самоотдачу или стыдясь себя и своих семейных отношений. Имеет место также сознательное принятие и ожидание насилия со стороны мужа, когда женщина считает, что мужчине по его природе и социальному предназначению свойственно оскорблять и держать супругу в страхе, а потому на это надо смотреть "философски", спокойно.

К категории женщин, добровольно обрекающих себя на роль жертвы, в основном относятся те, кто с детства усвоил стереотипы подобного поведения в семье, и те, кто придерживается подобных взглядов, сознательно соглашаясь на долготерпение и полную зависимость от мужей. Многие из жертв семейного насилия, выросшие в условиях, когда брак считался чем-то нерушимым, также считают, что обязаны терпеть оскорбления, лишь бы не разрушить семью. Как правило, это женщины с низкой самооценкой, лишённые чувства собственного достоинства, ощущения ценности своей жизни, полагающие, что вполне заслуживают такое отношение.

Семейное насилие оказывает влияние на всех без исключения членов семьи, независимо от того, касается оно их прямо или косвенно, так как все вынуждены к нему приспособливаться. Последствиями этого становятся страх, подозрительность, эмоциональная и физическая отчужденность, удушающая атмосфера.

Не существует единой теории, способной полностью объяснить все случаи и причины семейного насилия. Принимая во внимание сложность человеческой природы, особенности социального взаимодействия и характер семьи как социальной структуры, нужно все же учитывать и все разнообразие семей, индивидуальные характеристики их членов и те социальные отклонения, которые, переплетаясь и сочетаясь, могут породить насилие. Все это также придает особое значение взаимному влиянию людей друг на друга и их поступкам, которые предшествуют насилию и следуют за ним.

В настоящее время женщины все чаще сталкиваются с такими кризисными ситуациями, выход из которых требует помощи специалистов по социальной работе, психологов, специалистов по реабилитационной работе в социальной сфере, юрисконсульта, способных не только разобраться в этих ситуациях, выявить причины их возникновения и возможные последствия, но и подобрать наиболее рациональный путь выхода из кризиса.

"Социальная гостиница" как стационарное отделение бюджетного учреждения Омской области "Центр социальной помощи семье и детям (с социальной гостиницей)" предоставляет койко-место для временного проживания женщинам и детям, пострадавшим от насилия в семье. Для них созданы социально-бытовые условия, выдаются продукты продуктовые наборы, оказывается экстренная психологическая помощь. Предоставляется комплекс социальных услуг, направленных на обучение женщин навыкам конструктивного взаимодействия, рациональному поведению в конфликтной ситуации, формирование позитивных интересов.

**Цель проекта** – оказание комплексной помощи женщинам с детьми, пострадавшим от насилия в семье в условиях социальной гостиницы.

**Задачи проекта:**

1. Обеспечить доступность и своевременность квалифицированной комплексной помощи женщинам с детьми, пострадавшим от насилия в семье, в период временного пребывания в социальной гостинице.
2. Способствовать нормализации психоэмоционального состояния женщин с детьми, пострадавшим от насилия в семье.
3. Оказать психологическую, юридическую, медицинскую, педагогическую помощь женщинам, пострадавшим от домашнего насилия.
4. Мотивировать женщин на ведение полноценного и полноценного образа жизни.

**Ожидаемые результаты:**

1. Улучшение и стабилизация психоэмоционального состояния женщин с детьми, пострадавшими от семейного насилия.
2. Формирование сознания, ориентированного на неприятие всех форм насилия.
3. Повышение правовой просвещенности женщин, пострадавших от насилия в семье.
4. Формирование установок на ведение полноценного и полноценного образа жизни.

**Целевая группа** – женщины с детьми, пострадавшие от насилия в семье или оказавшиеся в социально-опасном положении вследствие угрозы насилия или жестокого обращения, проживающие в социальной гостинице.

**Кадровое обеспечение** – ответственный за проведение работы – заведующий отделением "Социальная гостиница". Исполнители: психолог, специалист по социальной работе, специалист по реабилитационной работе в социальной сфере, юрисконсульт.

**Сроки реализации проекта** – мероприятия проекта реализуются в течение 2 лет. Срок работы с женщиной, пострадавшей от насилия, в рамках отделения "Социальная гостиница" – 1,5 месяца.

**Формы и методы работы:** тренинг, беседа, индивидуальные консультации, релаксационные техники для снятия тревожности и повышенного внутреннего напряжения, группа социально-психологической помощи.

**Рекомендуемые диагностические методики для работы:**

- Тест "Спилбергера" служит для определения психоэмоционального состояния человека, выявления его слабостей.
- Тест "Преодоление трудных жизненных ситуаций (ПТЖС)" позволяет проанализировать существующие способы выхода из сложной ситуации и увидеть новые возможные методы решения проблемы - копинг стратегии или способы преодолевающего поведения.
- Тест-опросник изучения родительских установок "PARI" предназначен для изучения отношения родителей (прежде всего, матерей) к разным сторонам семейной жизни (семейной роли).
- Опросник "Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях" позволяет выявить наиболее конфликтогенные сферы супружеских отношений, степень согласия (или несогласия) в конфликтных ситуациях, уровень конфликтности в паре.
- Тест "Самооценка психических состояний Айзенка" предназначен для диагностики таких психических состояний как: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

**Условия реализации проекта:** реализация проекта обеспечивается в контексте взаимодействия бюджетного учреждения Омской области "Центр социальной помощи семье и детям (с социальной гостиницей)" с различными государственными учреждениями в решении вопросов оказания помощи женщинам, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Специалисты отделения "Социальная гостиница" ведут работу с учреждениями социального обслуживания населения, администрацией округа города Омска, учреждениями здравоохранения, службой занятости населения (оказание содействия в трудоустройстве), управлением Федеральной Миграционной службы (содействие в восстановлении и получении документов), благотворительными и общественными организациями.

**Этапы и содержание деятельности по сопровождению женщин на период проживания в социальной гостинице:**

1. Организационный этап. Предоставление условий для временного проживания. Оказание срочной социальной и психологической помощи.
2. Диагностический этап. Этап начинается с диагностики состояния женщин, пострадавших от насилия в семье. В диагностику входит: наблюдение, беседы и тестирование. Далее составляется план на основании представленных мероприятий проекта.
3. Практический этап. Реализация намеченного плана мероприятий, предусмотренных в проекте.
4. Заключительный этап. Подведение итогов. Конечная оценка результатов деятельности. Для оценки эффективности проекта в части нормализации психоэмоционального состояния участниц проводится повторное тестирование после осуществления всех мероприятий проекта.

**Основные направления проекта:**

1. Социально-психологическое. В рамках данного направления психологом проводится психодиагностическая и психокоррекционная работа.

На начальном этапе с каждой участницей проекта проводится индивидуальная беседа и психодиагностика для изучения состояния женщины. Работа с женщинами осуществляется в двух основных формах: индивидуальная и групповая работа.

Наиболее эффективной формой помощи, обладающей мощным терапевтическим воздействием, в случае насилия в семье является группа взаимоподдержки, в которой женщина может обрести потерянное самоуважение и круг единомышленников.

2. Социально-правовое. В ходе реализации проекта юрисконсульт БУ "ЦСПСД" проводит определенную работу по защите прав и законных интересов получателей социальных услуг.
3. Социально-педагогическое. Это направление в свою очередь помогает женщине овладеть навыками конструктивного взаимодействия с детьми, рациональному поведению в конфликтной ситуации.

### Тематическое планирование проекта

№ п/п	Название мероприятия	Формы и методы работы	Количество занятий, мероприятий	Ответственные
1.	Психодиагностическое мероприятие по исследованию эмоционального состояния женщины (первичная диагностика)	Тестирование, опрос, наблюдение, беседа	1 занятие	Психолог
2.	"Правила выхода из состояния жертвы"	Консультация	1 занятие	Психолог
3.	"Уроки обиды"	Тренинговое занятие	1 занятие	Психолог
4.	"Эмоциональная связь с ребенком"	Практическое занятие	2 занятия	Психолог
5.	"Связующая нить"	Практическое занятие	2 занятия	Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере
6.	Защита прав и законных интересов	Консультирование, составление писем, запросов, сопровождение	По запросу	Юрисконсульт
7.	Помощь в трудоустройстве	Консультирование	По запросу	Специалист по

		ие, составление писем, запросов, сопровождение		социальной работе
8.	"Мир эмоций"	Занятия по методу "Психодрамы"	1 занятие	Психолог
9.	"Стать С собой"	Арт-терапия	2 занятия	Психолог
10.	Работа групп взаимопомощи пострадавших от насилия или находящихся в ситуации насилия	Работа группы	3 встречи	Психолог
11.	"Агрессию - под контроль"	Занятия с элементами музыкотерапии	2 занятия	Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере
12.	Психодиагностические мероприятия по исследованию эмоционального состояния женщины (итоговая диагностика)	Диагностика, тестирование	1 занятие	Психолог

### Критерии оценки проекта:

1. Стабилизация психоэмоционального состояния женщины;
2. Снижение уровня тревожности;
3. Улучшение внутрисемейных отношений;
4. Укрепление детско-родительских отношений.

### Мониторинг эффективности проекта

В целях проведения мониторинга реализации проекта "Дорога к Миру" отделение "Социальная гостиница" 1 раз в полугодие предоставляет информацию для составления отчета по форме (Приложение 2). Отделение методической и консультативной помощи готовит отчет в рамках перечня основных мероприятий комплекса мер "Формирование благоприятной среды для жизни и развития детей в Омской области, пострадавших от жестокого обращения и преступных посягательств, в том числе сексуального характера".

## Список литературы

1. Артюхов А.В. Государственная семейная политика и ее особенности в России // СоцИс: Соц. исслед. - 2008. - N 7. - С.108-110. - Библиогр.: с.110
2. Архангельский В.Н. К вопросу о семейной политике и социальной поддержке семей в Российской Федерации // Семья в России. - 2004. - N 1. С.112-130.
3. Государственная семейная политика: опыт регионов России по социальной защите семьи и детей / М-во труда и социал. развития РФ, Деп. по делам семьи, детей и молодежи; Ред.-сост. Тасеев В.Б.; Под общ.ред. Гордеевой М.В., Терехиной В.В. - М., 2009. - 128 с.
4. Дармодехин С.В. Семья и государство. - М.: Гос. НИИ семьи и воспитания, 2011. - 207 с.: табл. - Библиогр.: с.197-206.
5. Елфимова Е.И. Система предупредительных мер защиты женщин от бытового насилия // Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 5: Юриспруденция. 2015. № 3 (28). С. 161-163.
6. Ерусланова Р.И. Насилие в семье: Учеб.пособие. - М.: ИТК "Дашков и К°", 2010.
7. Кондря Т. И. "Особенности работы кризисных центров с женщинами, пострадавшими от семейного насилия" *BaikalResearchJournal*", № 4, 2017, с. 7.
8. Крюкова М. В. Супружеское насилие в отношении женщин как социальная проблема // Вестник Нижегородского университета им. Н.И.Лобачевского. Серия: Социальные науки. 2011. №1 (21)
9. Малявина А.В. Насилие в семье над женщиной: проблема семейного насилия // В сборнике: Нравственные императивы в праве, образовании, науке и культуре Материалы VI Международного молодежного форума, проводимого по благословению митрополита Белгородского и Старооскольского Иоанна. 2018. С. 365-368.
10. Саламова С. Я. Домашнее насилие в современной России: общая характеристика // *LexRussica*. 2018. №9 (142).
11. Синельников А. Социально-психологическая реабилитация женщин и детей, пострадавших от семейного насилия: учебно-методическое пособие/ А. Синельников, Е. А. Ипполитова, О. А. Казанцева, Т. А. Гуж.-Барнаул, 2012—50 с.
12. Холостова Е.И. Социальная работа в схемах. Учебное пособие; 2007; Издательский дом "Дашков и К".

## Занятие с элементами тренинга "Уроки обиды"

**Цель занятия:** предупреждение возможных отклонений в поведении участников, регуляция эмоциональной сферы.

**Задачи занятия:**

- сформировать у участников необходимые знания по тематике занятия;
- сформировать у участников умения применять полученные психологические знания для саморазвития;
- способствовать формированию у учащихся адекватных реакций в различных жизненных ситуациях;
- способствовать регуляции эмоциональной сферы у участников;
- способствовать развитию у участников навыков рефлексии.
- Приемы и методы работы: упражнения, лекция по тематике занятия, анкетирование, рефлексивная технология.

**Форма проведения занятия:** групповая.

**Необходимое оборудование:** тренинговое пространство, стулья (по количеству участников), столы, ручки, цветные карандаши, писчая бумага, наглядный материал, раздаточный материал.

**Время проведения занятия:** 1 час 30 минут.

Ход занятия с элементами тренинга

**Упражнение "Имя и жест"**

**Цель:** знакомство друг с другом, снятие напряжения, сплочение группы.

**Инструкция:** "Участники садятся в круг так, чтобы хорошо видеть друг друга. Каждый участник представляет предыдущих выступающих и себя, называя их имена и повторяя (демонстрируя) жесты, которыми сопровождался имена.

Начинает ведущий, который называет свое имя, сопровождая его каким-либо жестом. Следующий участник называет имя ведущего и показывает жест, затем свое имя и жест. Так продолжается до последнего участника, которому соответственно необходимо назвать имена и продемонстрировать жесты всех участников взаимодействия".

**Время проведения:** 10 минут.

**Лекция "Агрессия. Агрессивное поведение"**

**Цель:** формирование знаний по тематике занятия.

В переводе с латинского языка "агрессия" означает "нападение". В настоящее время термин "агрессия", употребляется чрезвычайно широко. Данный феномен связывают и с негативными эмоциями, и с негативными мотивами, а также с негативными установками и разрушительными действиями.

В психологии под агрессией понимают тенденцию (стремление), проявляющуюся в реальном поведении или фантазировании, с целью подчинить себе других или доминировать над ними. Данная тенденция носит универсальный характер, а сам термин "агрессия" в целом имеет нейтральное значение.

Агрессия как психическая реальность имеет конкретные характеристики: направленность, формы проявления, интенсивность. Целью агрессии может быть как собственно причинение страдания (вреда) жертве (враждебная агрессия), так и использование агрессии как способа достижения иной цели (инструментальная агрессия).

Агрессия бывает направлена на внешние объекты (людей или предметы) или на себя (тело или личность). Особую опасность для общества представляет агрессия, направленная на других людей. А. Бандура и Р. Уолтерс называют ее асоциальной агрессией и связывают с действиями социально-деструктивного характера, в результате которых может быть нанесен ущерб другой личности или имуществу.

Агрессия принимает разнообразные формы – явные и латентные. Несмотря на то, что термин "агрессия" обычно употребляется для обозначения разрушительных намерений, его распространяют и на более позитивные проявления, например активность, порождаемую честолюбием. Подобные действия обозначают как самоутверждение, чтобы подчеркнуть, что они побуждаются невраждебной мотивацией. Они проявляются в форме конкуренции, стремления к достижениям, иронии, спортивных состязаниях.

Наиболее же привычными проявлениями агрессии считаются конфликтность, злословие, давление, принуждение, негативное оценивание, угрозы или применение физической силы. Скрыты формы агрессии выражаются в уходе от контактов, бездействии с целью навредить кому-то, причинении вреда себе и самоубийстве.

Агрессивное влечение может проявляться через различные агрессивные аффекты, такие, как (в порядке усиления интенсивности и глубины), раздражение. Зависть, отвращение, злость, нетерпимость, неистовство, ярость, бешенство и ненависть. Интенсивность агрессивных аффектов коррелирует с их психологической функцией. Агрессия может выполнять такие важные для индивида функции, как отстаивание автономии, устранение источника угрозы или страдания, удаление препятствий на пути к удовлетворению потребностей, разрешение внутреннего конфликта, повышение самооценки. При этом агрессия может частично или полностью не осознаваться человеком.

Одним из наиболее интенсивных и сложных агрессивных аффектов, несомненно, выступает ненависть. Важнейшей целью человека, захваченного ненавистью, является уничтожение объекта агрессии.

Агрессивное поведение – специфическая форма действий человека, характеризующихся демонстрацией превосходства в силе или применением силы по отношению к другому человеку или группе лиц, которым субъект стремится причинить ущерб.

Характер агрессивного поведения во многом определяется возрастными особенностями человека. Каждый возрастной этап имеет специфическую ситуацию развития и выдвигает определенные требования к личности. Адаптация к возрастным требованиям нередко сопровождается различными проявлениями агрессивного поведения.

Агрессивное поведение может варьироваться по степени интенсивности и форме проявления: от демонстрации неприязни и недоброжелательства до словесных оскорблений ("вербальная агрессия") и применения грубой физической силы ("физическая агрессия").

Агрессивное поведение может быть прямым, когда человек не скрывает свою агрессию от окружающих. Проявляется это различными способами, начиная от высказывания угроз в сторону собеседника и заканчивая непосредственными агрессивными действиями. Также агрессивное поведение может быть косвенным, когда агрессия скрывается под неприязнью, ехидством или иронией. Косвенной агрессией человек давит на "жертву".

Становление агрессивного поведения – сложный и многогранный процесс, в котором действует множество факторов. Агрессивное поведение определяется влиянием семьи, сверстников, а также средств массовой информации. Подростки учатся

агрессивному поведению посредством прямых подкреплений так же, как и путем наблюдения агрессивных действий. Что касается семьи, на становление агрессивного поведения влияют степень сплоченности семьи, близости между родителями и ребенком, характер взаимоотношений между братьями и сестрами, а также стиль семейного руководства.

**Время проведения:** 25 минут.

**Упражнение "Если, то..."**

**Цель:** оценка и анализ поведения в ситуациях, формирование адекватных реакций в ситуациях.

**Инструкция:** "Участникам предлагается продолжить предложения:

Если меня сильно разозлить, то я могу...

Если меня кто-нибудь раздражает, то я могу...

Если меня кто-нибудь ударит, то я могу...

Если на меня кто-нибудь будет кричать, то я могу...

Если кто-нибудь будет шутить надо мной, то я могу...

Оцените и проанализируйте, те предложения, в которых выражено ваше агрессивное поведение".

Время проведения: 10 минут.

**Анкетирование.** Заполните анкету.

Анкета "Агрессивен ли я?"

**Инструкция:** ответьте на следующие вопросы.

Часто ли вы раздражаетесь? \_\_\_\_\_

Быстро ли вы успокаиваетесь? \_\_\_\_\_

Способны ли вы ударить обидчика? \_\_\_\_\_

Как вы отнесётесь к тому, кто вас обидел? \_\_\_\_\_

Как вы отнесётесь к тому, кто над вами зло пошутил? \_\_\_\_\_

Когда на вас кричат, что вы делаете в ответ? \_\_\_\_\_

Часто ли вы конфликтуете с окружающими людьми? \_\_\_\_\_

Срываете ли вы зло на окружающих людях? \_\_\_\_\_

Вы считаете себя неуравновешенным человеком? Почему? \_\_\_\_\_

Вы считаете себя вспыльчивым человеком? Почему? \_\_\_\_\_

Проявляются ли у вас вспышки гнева? Если да, то, как часто? \_\_\_\_\_

Ваше поведение по отношению к окружающим можно назвать агрессивным? Если да, то почему? \_\_\_\_\_

**СПАСИБО ЗА ОТВЕТЫ!**

**Время проведения:** 10 минут.

**Упражнение "Передача эмоций"**

**Цель:** регуляция эмоциональной сферы.

**Инструкция:** "Участники рассаживаются в круг. Первому предлагается вызвать в себе максимум отрицательных эмоций и, называя их, перебросить мяч другому участнику, постаравшись передать отрицательные эмоции. И так до тех пор, пока мяч не побывает у каждого участника. Затем первый участник, бросивший мяч, переходит на положительные эмоции и делится ими с другим участником, перебрасывая ему мяч и подбирая теплые слова. После этого происходит групповое обсуждение".

**Время проведения:** 10 минут.

**Анкетирование.** Заполните анкету.

Анкета "Моя эмоциональная сфера"

**Инструкция:** ответьте на следующие вопросы.

1. Раздражают ли вас окружающие люди? Почему? \_\_\_\_\_
2. Как часто вы срываетесь на них? \_\_\_\_\_
3. Считаете ли вы себя раздражительным человеком? - \_\_\_\_\_
4. Считаете ли вас окружающие люди раздражительным человеком? \_\_\_\_\_
5. Как вы реагируете на замечания окружающих людей? \_\_\_\_\_
6. Владеете ли вы своими эмоциями независимо от ситуации? \_\_\_\_\_
7. Трудно ли вам сдерживать свои эмоции? \_\_\_\_\_
8. Как часто вы переживаете за свою несдержанность? \_\_\_\_\_
9. Как часто у вас возникают конфликты? Почему? \_\_\_\_\_
10. Легко ли вам контролировать свои эмоции в конфликте? \_\_\_\_\_
11. Как вы думаете вы эмоциональный человек? \_\_\_\_\_
12. Хотели бы вы научиться контролировать свои эмоции? \_\_\_\_\_

СПАСИБО ЗА ОТВЕТЫ!

**Время проведения:** 10 минут.

**Рефлексивная технология** "Передай свое впечатление"

**Цель:** подведения итогов занятия, рефлексия.

**Инструкция:** "Участникам предлагается передать свое впечатление, нарисовав его на листе бумаги. Затем ведущий прикрепляет рисунки на доску и просит прокомментировать каждого участника свой рисунок".

Алгоритм рефлексивной деятельности следующий:

обсуждение результатов;

обмен мнениями;

анализ проведенного занятия.

**Время проведения:** 15 минут.

### **Метод психодрамы "Мир эмоций"**

Психодрама – это метод групповой работы, представляющий ролевую игру, в ходе которой используется драматическая импровизация как способ изучения внутреннего мира участников группы и создаются условия для спонтанного выражения чувств, связанных с наиболее важными для клиента проблемами. Психодрама основана на игровом принципе.

В психодраме человеку предлагается роль героя в игре, содержание которой сосредоточено на его проблемах. Таким образом, он может свободно выражать свои чувства в направляемых психологом импровизациях, а другие актеры исполняют роли главных персонажей его реальной жизни.

**Цель психодрамы** – диагностика и коррекция неадекватных состояний и эмоциональных реакций, их устранение, отработка социальной перцепции, углубление самопознания. Психодрама помогает клиенту раскрыть глубинные эмоции в гораздо более яркой и действенной форме, чем это позволяют сделать другие методы, основанные на словесном описании переживания. Во время психодрамы происходит поиск эффективных путей решения психологических проблем разных уровней: от обыденного, бытового до экзистенциального. Клиент с помощью ведущего и группы воспроизводит в драматическом действии значимые события своей жизни, разыгрывает сцены, имеющие отношения к его проблемам. Сцены разыгрываются таким образом, как если бы они происходили в данный момент. Действие структурируется так, чтобы способствовать прояснению и конкретизации проблемы. Анализируются новые роли, альтернативные,

аффективные и поведенческие стили, осуществляются поиск и апробирование более конструктивных моделей решения проблемы. Действия, физические движения, на которых построена психодрама, повышают возможность использования такого важного источника познания себя и других, как сигналы невербального поведения.

Работа группы психодрамы проводится в форме сюжетно-ролевой игры на избираемую самими клиентами тему, которая представляет собой реальную проблему кого-либо из участников. Роли в психодраме задаются и исполняются таким образом, чтобы способствовать глубокому пониманию и решению возникшей проблемы.

#### **Задачи психодрамы:**

1. Творческое переосмысление собственных проблем и конфликтов.
2. Выработка более глубокого и адекватного самопонимания клиентом.
3. Преодоление неконструктивных поведенческих стереотипов и способов эмоционального реагирования.
4. Формирование нового адекватного поведения и новых способов эмоционального реагирования.

### **Техники арт-терапии**

#### **Техника "Моя жизнь"**

Данная методика позволяет выявить темы и проблемы, оставшиеся нераскрытыми в вербальном общении. Для облегчения начала художественного творчества рекомендуется использовать метод журнального фотоколлажа, когда клиенту предлагается вырезать из журналов картинки и наклеивать их на лист. По окончании каждому фрагменту композиции дается название, и он связывается с яркими впечатлениями своей жизни.

#### **Техника "Автопортрет"**

Использование данной техники служит самоутверждению и укреплению психической идентичности клиента, постижению своего "Я". Телесный образ "Я" является значимым показателем самопринятия. Автопортрет можно нарисовать, вылепить или сделать из вырезок журнала. Образ "Я" может воплощаться в качестве реального, идеального; прошлого или будущего. Автопортрет может быть символическим, в виде абстрактного рисунка, растения, животного, архитектурного сооружения и проч. По завершении рисунка клиент может попытаться поговорить со своим изображением.

#### **Техника "Мой герб"**

Цель методики "Мой герб"- развитие самоуважения и самопонимания, рефлексия публичного "Я", разумная социальная открытость. Как известно, в средние века герб отражал деяния человека, его девиз, его происхождение и привилегии. Консультант предлагает на листе бумаги с помощью фломастеров или красок изобразить свой личный герб. Герб показывает окружающим в символической форме устремления и позиции человека. Контур разделяется на четыре области. В левой части фиксируются главные достижения в жизни; средняя - то, как клиент себя воспринимает; в правой части отмечаются главные цели в жизни; нижняя часть герба отводится для обозначения главного девиза в жизни.

На рисование отводится около получаса. По окончании участники представляют друг другу свои гербы и девизы. Задаются уточняющие вопросы. Обсуждается сходство гербов и символов.

#### **Техника "Рисуем агрессию"**

Цель занятия - работа с агрессивными эмоциями, осознание мотивов поведения.

Методика подходит для индивидуальных занятий и работы в группе до 12 человек.

Арт-терапевтическое пространство включает круг из стульев и персональные рабочие места (стол и стул) для индивидуального творчества. Необходимо свободное пространство для работы в малых группах, а также стилизованная сцена.

Материалы: сангина, художественный уголь, восковые мелки, листы бумаги формата А4, листы ватмана (по одному для работы каждой малой группы), клей, мягкий ластик, кусочки мела, цветные карандаши, фломастеры, гуашь, акварельные краски. Могут понадобиться лоскутки ткани разных цветов и размеров, старые журналы для коллажа и т.п., а также спички и емкость, в которой можно безопасно сжигать рисунки.

Настройка. Участники занимают места на стульях, расставленных по кругу. Инструкции ведущего: "Закройте глаза и представьте цвет, соответствующий вашему настроению. А теперь по очереди опишите свои ощущения, ответив на вопросы: "Какой вы представили цвет? Какая это краска? Какой звук?" Покажите этот цвет движением. Каково ваше настроение на ощупь? Какой оно температуры? Настроение можно нарисовать. Используя любые изобразительные средства, создайте образ вашего настроения".

Если достаточно времени и у ведущего есть потребность в получении дополнительных диагностических сведений о каждом участнике, можно использовать другие варианты этапа настройки.

"Займите места за столами. Приготовьте бумагу, карандаши, краски и другие материалы, необходимые для рисования. Закройте глаза и постарайтесь вспомнить ситуацию, в которой вы испытывали самую сильную злость. Попробуйте полностью сконцентрироваться на этом чувстве. Если это удалось, откройте глаза и молча начинайте рисовать. Вы можете изобразить и другие негативные эмоции на отдельных листах".

Возможны и такие инструкции:

Нарисуй себя в минуты гнева (злости, ярости).

Нарисуй портрет очень агрессивного (злого) человека.

Нарисуй драчуна.

Нарисуй, какие чувства ты испытываешь, когда твоему недругу больно и обидно.

Нарисуй, какие чувства ты испытываешь, когда ты сам причинил недругу боль.

Представь, что незнакомые тебе люди дерутся друг с другом. Нарисуй, что ты делаешь и где находишься в этой ситуации.

Результаты этой работы графически отражают степень агрессивности.

Актуализация агрессии. Инструкции ведущего: "У каждого человека иногда бывает плохое настроение. Оно может проявляться во враждебности, повышенной агрессивности, злости. Закройте глаза и постарайтесь почувствовать, мысленно пережить это состояние. Нарисуйте символический образ агрессии на листе бумаги. Работу можно никому не показывать. Поступите с рисунком так, как вам хочется. При желании исправьте, дорисуйте изображение или уничтожьте работу любым способом (сомните, порвите, сожгите и т. п.). Так вы приобретаете власть над своими чувствами".

После того как участники расправились со своими материализованными образами гнева, враждебности, ярости, им дается следующая инструкция: "Нарисуйте на листе бумаги агрессию в виде маски, используя сангину или художественный уголь. Для этого сначала "запачкайте" белый лист бумаги, создайте черный или коричневый фон. Используйте размашистые, энергичные движения. Затем белым мелом или ластиком выделите контуры и детали изображения. Оторвите пальцами лишнюю бумагу так, чтобы получилась маска. Сделайте, по желанию, дырочки для глаз, рта. Ножницами пользоваться нельзя".

В процессе рисования происходит актуализация агрессивных чувств и вместе с тем осознание условного характера их изображения. На данном этапе участники развивают

умение анализировать свои чувства, сознательно их вызывать и, следовательно, в определенной мере контролировать.

Драматическая импровизация - коллективная работа в подгруппах по 3-4 человека. Инструкции ведущего: "Объединитесь в группы по 3-4 человека. Возьмите большие листы ватмана. Рассмотрите маски, обсудите изображенные эмоции, образы. Придумайте название и содержание сюжета, в котором нарисованные вами маски были бы главными действующими лицами. Расположите их на листе ватмана и дорисуйте картину. Можете использовать любые изобразительные средства и материалы. Подготовьте небольшой спектакль в соответствии с придуманной историей. Важно, чтобы у автора каждой маски была собственная роль".

После того как работа в группах завершена и спектакли отрепетированы, участники показывают их друг другу. "Спонтанный" театр помогает перевести травмирующие переживания в игровую форму. Эмоциональное переключение приводит к катарсису, освобождению от неприятных эмоций.

Возможна также и своеобразная игра с агрессией (в масках). Положительная сторона такой театрализации - это сильная эмоциональная разрядка. Вместе с тем ситуация может выйти из-под контроля. Поэтому важно заранее предупредить группу о необходимости внимательного и бережного отношения друг к другу.

Рефлексивный анализ. Участники занятия садятся на стулья, расставленные по кругу, на некоторое время закрывают глаза и размышляют над следующими вопросами: Что вы чувствовали, когда работали индивидуально, показывали и смотрели "спектакль", что чувствуете сейчас?

Как работала группа? Как возникла идея сюжета, названия, сценария?

Как можно помочь себе, если вдруг начинаешь злиться?

Далее участники обмениваются впечатлениями.

Для завершения групповой работы с жертвами насилия полезно также овладение приемами самопознания. Эту работу целесообразно начать с обращения к личному опыту участников. Их просят вспомнить о тех способах выхода из сложных жизненных ситуаций, которые им приходилось применять, рассказать об управлении своим настроением, отрицательными эмоциональными состояниями и т.д. Многие приходят к выводу о том, что мало знают себя, не всегда обращают внимание на то, что с ними происходит в разные периоды и в различных ситуациях.

### **Арт-мастерская "Мое будущее"**

**Цель:** создание благоприятных условий для освоения участниками новых способов самопознания и самораскрытия.

**Задачи:**

1. Познакомить участников с методом самопознания и правилами работы в арт-терапевтической группе;
2. Создать условия для гармонизации психоэмоционального состояния участников;
3. Помочь каждому понять свой внутренний мир, осознать собственный потенциал и возможность положительных перемен.

**Целевая аудитория:** женщины, пострадавшие от насилия (угрозы насилия) в семье или жестокого обращения.

**Методы работы:** беседа, рисование, релаксация.

**Кадровое обеспечение:** психолог или педагог-психолог, специалист по социальной работе.

**Материально-техническое оснащение:** просторное помещение, столы, стулья по количеству участников, клеенка, магнитофон или ноутбук, диск с записями релаксационной и фоновой музыки; доска (ватман); мел (маркер); бумага формата А3, А4 по 1 листу на каждого участника, акварель, гуашь, простые и цветные карандаши, фломастеры, пастель, цветные мелки, маркеры, ручки, кисти, ластики, магниты по количеству участников.

**Продолжительность мероприятия:** 135 минут.

**Количество участников:** не более 12 человек.

### Структура мероприятия

№	Содержание	Цель	Время (мин)	Материалы
1.	Вводная часть	Настройка участников на работу	5	Не требуется
2.	Упражнение "Тонкая бумага"	Введение в тему, осознание участниками уникальности каждого человека	10	Листы бумаги формата А4 по количеству участников
3.	Знакомство с правилами работы в арт-терапевтической группе	Принятие правил работы арт-терапевтической группы	10	Доска (ватман), мел (маркер)
4.	Исполнение темы "Дерево моего "Я"	Освоение участниками нового способа самопознания	40	Магнитофон или ноутбук; диск с записью фоновой музыки; листы бумаги формата А3, акварель, гуашь, простые и цветные карандаши, фломастеры, пастель, цветные мелки, маркеры, ручки, кисти, ластики по количеству участников
5.	Релаксация "Гимн себе"	Гармонизация психоэмоционального состояния участников, настройка на глубинную рефлексю	20	Магнитофон или ноутбук, диск с записями релаксационной музыки

6.	Коррекция созданного рисунка	Глубинная рефлексия участниками собственных переживаний, актуализированных в процессе релаксации	15	Акварель, гуашь, простые и цветные карандаши, фломастеры, пастель, цветные мелки, маркеры, ручки, ластик по количеству участников
7.	Обсуждение работ	Рефлексия собственного восприятия символического образа "Я"	25	Магниты по количеству участников, доска, маркер
8.	Завершение	Рефлексия занятия	10	
Итого		135 мин.		

## 1. Вводная часть

**Цель:** настройка участников на работу.

**Продолжительность:** 5 минут.

**Материалы:** не требуются.

**Содержание:** участники располагаются за столами. Ведущий приветствует участников и сообщает им особенности предстоящего занятия.

**Комментарии для ведущего:** в начале занятия участники располагаются за столами, где уже приготовлены принадлежности для рисования. Очень важно не начинать занятие сразу, а дать возможность участникам выбрать себе комфортное место для рисования. Столы необходимо накрыть клеенкой и, по возможности, расположить отдельно друг от друга, чтобы создать личное пространство для каждого участника, помочь ему погрузиться в свои мысли и переживания. Также необходимо создать условия, чтобы каждый имел возможность выбора принадлежностей для рисования.

**Комментарии ведущего:** "Наше занятие необычное, так как каждый из вас будет в буквальном смысле творить себя и свое будущее в рисунке. В ходе занятия вы займетесь созданием работы. В процессе рисования будет звучать музыка, затем мы обсудим ваши работы и обменяемся впечатлениями. Можно использовать различные художественные материалы, разложенные на ваших столах. Главное в нашем занятии не создание идеального рисунка, а свобода проявлений, высказываний, действий. Хочу подчеркнуть, что важен сам процесс работы, в ходе которого вы сможете лучше понять себя, свой внутренний мир".

### *Дополнительная информация для ведущего*

Арт-терапия (от англ. art – искусство, therapy – терапия, лечение) – это метод психологической коррекции, основанный на активизации творческого потенциала, направленный на гармонизацию внутреннего состояния личности. В узком смысле слова подразумевается как терапия изобразительным творчеством с целью воздействия на психоэмоциональное состояние клиента. Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Методика арт-терапии базируется на убеждении, что внутреннее "Я" человека отражается в зрительных образах всякий раз, когда он рисует, пишет картину или лепит скульптуру. Терапия искусством позволяет свободно выражать свои страхи, желания, внутренние

конфликты, воспоминания детства, нереализованные мечты. С помощью искусства глубинные переживания выражаются свободнее, легче. Они не вытесняются, а проявляются в творчестве. Между арт-терапией и художественным творчеством существует четкая граница. Искусство не является самоцелью, оно лишь средство, которое помогает лучше познать себя. Эти занятия ориентированы не на результат, а на процесс. Главная задача арт-терапии – помочь человеку узнать и научиться выражать собственные чувства. Продукт такого творчества имеет лишь прикладное значение и служит материалом для анализа переживаний, возникающих в ходе работы.

## 2. Упражнение "Тонкая бумага"

**Цель:** введение в тему, осознание участниками уникальности каждого человека.

**Продолжительность:** 10 минут.

**Материалы:** листы бумаги А3 (лучше использовать писчую, тонкую) по количеству участников.

**Содержание:** участники сидят за столами. Ведущий раздает им листы бумаги и произносит инструкцию. Главное условие упражнения – внимательно слушать задание, выполнять его в точности, не задавая вопросов и не подглядывая за действиями соседей. Ведущий пресекает попытки обсуждения упражнения до окончания процедуры.

**Инструкция:** "Сверните ваш листочек пополам и оторвите от него правый верхний угол, снова сверните его пополам и опять оторвите правый угол. Повторяйте эту процедуру, пока возможно свернуть лист (обычно четыре раза). А теперь разверните его и посмотрите, что получилось".

**Вопросы для обсуждения:**

- Есть ли в вашей аудитории два абсолютно одинаковых листа?
- Как так получилось, что у всех вас была одинаковая бумага, вы выполняли одну и ту же инструкцию, а результат у всех разный?

**Комментарии для ведущего:** ведущий подводит участников к тому, что все люди разные и у каждого "свой правый верхний угол".

**Комментарии ведущего:** "Все люди от природы наделены разными достоинствами. У каждого из вас есть таланты и способности. Каждый из нас имеет своё мнение и своё видение ситуации, но это не значит, что кто-то лучше, а кто-то хуже. Каждый человек уникален и по-своему прекрасен. Основная задача нашей работы – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый из вас смог бы видеть себя с разных сторон, лучше узнать свои личностные особенности".

## 3. Знакомство с правилами работы арт-терапевтической группы

**Цель:** принятие правил работы арт-терапевтической группы.

**Продолжительность:** 10 минут.

**Материалы:** доска, маркер.

**Содержание:** участники сидят за столами, ведущий сообщает правила работы, фиксирует их на доске.

**Комментарии для ведущего:** ведущий разъясняет участникам смысл правил.

**Комментарии ведущего:** "Для того чтобы наша работа была продуктивной, предлагаю вам в ходе занятия соблюдать следующие правила".

- *Общение по принципу "здесь и сейчас".*

**Комментарии ведущего:** "Многие люди не рассказывают о том, что они чувствуют и думают, так как боятся показаться смешными. Мы во время занятия говорим о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, обсуждаем "здесь и сейчас".

- *Персонификация высказываний.*

**Комментарии ведущего:** "Для более откровенного общения, во время занятий, необходимо отказаться от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывания типа: "Большинство людей считает" на такое: "Я считаю, что"; "Я думаю, что".

- *Искренность в общении.*

**Комментарии ведущего:** "Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания высказаться искренно и откровенно, то лучше промолчать. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. И естественно, не стоит обижаться на высказывания других членов группы".

- *Конфиденциальность всего происходящего в группе.*

**Комментарии ведущего:** "Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом, не выносится за пределы группы. Следование этому правилу даёт нам уверенность в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с нами во время занятия. Это поможет нам быть искренними, способствует нашему самораскрытию".

- *Активное участие в происходящем.*

**Комментарии ведущего:** "Согласно этому правилу, важно всё время, каждую минуту, активно участвовать в работе группы: внимательно смотреть, слушать, прислушиваться к себе, пытаться почувствовать человека и группу в целом".

- *Уважение к говорящему.*

**Комментарии ведущего:** "Когда высказывается кто-то из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Этим мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что слушаем его, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого задаем свои вопросы, благодарим его или высказываем своё несогласие с его мнением".

#### 4. Исполнение темы "Дерево моего "Я"

**Цель:** освоение участниками нового способа самопознания.

**Продолжительность:** 40 минут.

**Материалы:** магнитофон или ноутбук; диск с записью фоновой музыки; листы бумаги формата А3, акварель, гуашь, простые и цветные карандаши, фломастеры, пастель, цветные мелки, маркеры, ручки, кисти, ластик по количеству участников.

**Содержание:** ведущий предлагает участникам изобразить себя, свое "Я" в виде дерева, используя любые художественные материалы.

**Инструкция:** "Предлагаю вам в свободной манере изобразить свое "Я" в виде дерева с разными веточками и глубокими корнями, отразив при этом качества своего характера, свои наклонности, привязанности, слабости, себя в разном окружении (в семье, в кругу друзей и знакомых) и в разных ситуациях, учитывая хобби, интересы, разные виды деятельности (в труде, в отдыхе).

Наше "Я" – одна из самых больших загадок. Иногда оно обладает здравым смыслом, иногда – в нем звучит голос обиды, иногда – проявление собственного самолюбия, иногда – это голос озарения и творческой фантазии. А бывает – это проявление беззаботности и безрассудства. Как же разобраться в многоликости собственного "Я"? Вполне возможно, что наше "Я" создается слоями, так же как земная кора. Совершим экскурсию вглубь себя. Изобразите свое "Я" в виде дерева с разными веточками и глубокими корнями. Одна из

верхних веточек - внешнее "Я". Это то, каким вас видят другие люди. Подумайте, какой будет веточка, и нарисуйте её. Она может быть в виде графического символа или слова. Изобразите ещё и другие веточки: "Я" в семье, ваше "Я" в кругу друзей и знакомых. Можно нарисовать также несколько веточек вашего "Я" в разном окружении и в разных ситуациях. Получится весьма причудливая крона. Каждый листочек на ней отражает вашу многоликость. Теперь можно изобразить корни. Нарисуйте ваши лучшие качества. Например: доброту, отзывчивость, настойчивость, чувство юмора. А также свои мечты, фантазии, интересы, наклонности, слабости".

**Комментарии для ведущего:** участники самостоятельно выполняют работу, не отвлекая при этом остальных. Важно подчеркнуть, что необходимо внимательно слушать инструкцию, не задавая лишних вопросов. И соблюдать главное условие – сосредоточенность на своей работе, своих мыслях и переживаниях. Ведущий пресекает попытки обсуждения работ до окончания процедуры.

## 5. Релаксация "Гимн себе".

**Цель:** гармонизация психоэмоционального состояния участников, настройка на глубинную рефлексию.

**Продолжительность:** 20 минут.

**Материалы:** магнитофон или ноутбук; диск с записями релаксационной музыки.

**Содержание:** участники сидят на стульях с закрытыми глазами. Ведущий спокойным, плавным голосом читает текст под музыку.

**Инструкция:** "Сядьте удобно, закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха, расслабьтесь. Важно, чтобы до конца упражнения Вы не отвлекались и не открывали глаза.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого точно такого же, как я. Поэтому все, что исходит от меня – это подлинно мое, потому что именно я выбрал это. Мне принадлежит все, что есть во мне. Мое тело, включая все, что оно делает. Мое сознание, включая все мои мысли и планы. Мои глаза и все образы, которые они могут увидеть. Мои чувства, какими бы они ни были. Тревога, напряжение, раздражение, удовольствие, радость, любовь. Мой рот и все слова, которые он может произносить, ласковые или грубые. Мой голос, громкий или тихий. Все мои действия, обращенные к другим людям и к себе. Мне принадлежат все мои страхи, фантазии, мечты и надежды. Все мои победы и успехи, поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому я могу очень близко познакомиться с собой и подружиться. И сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня. И есть то, чего я пока не знаю. Но я дружу с собой и уважаю себя, и поэтому могу осторожно и терпеливо узнавать о себе все больше и больше. Все, что я вижу и ощущаю, говорю и делаю, думаю и чувствую в данный момент - это мое. Когда я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что я видела и ощущала, говорила и делала, думала и чувствовала, я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что мне не подходит и сохранить то, что мне нравится, открыть что-то новое в себе. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. У меня есть все, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя. Я – это я и это замечательно!

*(Музыка звучит очень тихо, постепенно голос ведущего начинает звучать бодро).*

Сейчас я начну считать от пяти до одного. С каждой следующей цифрой вы будете все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру "один". Тогда вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и

энергии. *Пять.* Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать. Расслабленность заменяется собранностью. *Четыре.* Вы чувствуете, что бодрость и энергия все больше наполняют вас. Вы пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. *Три.* Пошевелите пальцами рук, ног. Медленно сожмите пальцы в кулак. *Два.* Не открывая глаз, сделайте вдох - выдох. Вы бодр, наполнены силой и энергией. Вы спокойны и уверены в себе. *Один.* Откройте глаза. Медленно потянитесь и встаньте".

## **6. Коррекция созданного рисунка.**

**Цель:** глубинная рефлексия участниками собственных переживаний, актуализированных в процессе релаксации.

**Продолжительность:** 15 минут.

**Материалы:** акварель, гуашь, простые и цветные карандаши, фломастеры, пастель, цветные мелки, маркеры, ручки, кисти, ластик по количеству участников.

**Содержание:** участники, не разговаривая друг с другом, рассаживаются по местам, выбранным ранее, и, по желанию, вносят изменения и дополнения в свои работы.

**Комментарии для ведущего:** следует напомнить участникам о том, что красота рисунка и его художественная правильность не важны. Основными являются эмоциональный посыл и смысл рисунка. Если что-то не удаётся изобразить так, как хочется, можно будет прокомментировать рисунок потом, при обсуждении.

**Инструкция:** "Завершите изображение своего "Я". Дополните или измените рисунок необходимыми, по-вашему мнению, деталями, символами, знаками, используя для этого любые художественные материалы".

## **7. Обсуждение работ.**

**Цель:** рефлексия собственного восприятия символического образа "Я".

**Продолжительность:** 25 минут.

**Материалы:** доска, магниты по количеству участников, маркер.

**Содержание:** по завершении работы желающим предлагается рассказать о своих рисунках в кругу, поделиться впечатлениями.

**Вопросы для обсуждения:**

- Что изображено на рисунке?
- Какие чувства, ощущения Вы испытывали (*персональное обращение*) в процессе работы?
- Что хотелось бы тебе изменить в своем рисунке?

**Комментарии для ведущего:** ведущий размещает работы на доске, прикрепив их магнитами, и побуждает участников к осознанию того, что возможность изменений своей работы существует и на данном этапе, то есть, "здесь и сейчас".

## **8. Завершение.**

**Цель:** рефлексия занятия.

**Продолжительность:** 10 минут.

**Содержание:** ведущий выразительно читает текст притчи. Участники внимательно слушают, затем комментируют и обсуждают её содержание.

**Комментарии для ведущего:** важно акцентировать внимание участников на том, что каждый человек сам является творцом себя и своей жизни.

**Комментарии ведущего:** "В заключение мне хотелось бы рассказать вам одну притчу.

### *Текст притчи*

Однажды, темной дождливой ночью, молодому человеку необходимо было переплыть широкую реку. Старый рыбак дал ему свою лодку, и указал на еле заметный огонёк на противоположном берегу: "Греби на него сынок, что есть силы, греби, и не вздумай опустить весла". И молодой человек поплыл. Сильный ветер дул ему навстречу. Дождь застилал глаза, а он все греб и греб, удерживая ориентир перед собой. Каждый последующий гребок давался труднее предыдущего. И вдруг он увидел большой белый пароход, который плыл по течению. Он взглянул в темноту и увидел еще одно небольшое суденышко, плывущее по течению. И еще и ещё. Казалось, весь мир отдался во власть могучего потока реки. И ему захотелось вынуть из реки весла, но огонек продолжал мерцать перед его глазами, и он снова устремился к своей цели".

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Как вы считаете, о чём эта притча?
- Удалось ли вам в ходе занятия лучше понять себя, свой внутренний мир?
- Получилось ли у вас осознать собственные возможности?

**Комментарии ведущего:** "Многие люди в своей жизни плывут по течению. Хорошо, когда нам встречаются мудрые советчики, способные направить нас в нужном направлении. Но важно, чтобы мы и сами, без помощи других, не боялись творить себя и своё будущее. Помните, что у каждого из вас есть необходимые ресурсы (качества, способности и т.д.) для положительных перемен".

### **Антистрессовые упражнения с элементами музыкотерапии для женщин, находящихся в трудной жизненной ситуации**

**Цель:** Повышение стрессоустойчивости женщины.

#### **Задачи:**

1. Обучить навыкам регулирования эмоционального состояния;
2. Формировать стрессоустойчивость;
3. Развивать самосознание, повышать самооценку;
4. Воспитывать чувство уверенности в себе, стойкость в неудачах, социальную активность.

**Необходимые материалы:** аудиозаписи с классической музыкой, цветные карандаши, альбомные листы.

#### **Ход занятия**

Приветствие.

#### **Упражнения на дыхание.**

**Цель:** снижение психоэмоционального напряжения, снятие мышечных зажимов.

##### **1. Тонизирующее дыхание.**

**Инструкция:** медленно вдох в живот, грудь и бронхи, постепенно поднимаются локти, кисти свободно висят. Далее сильный выдох на слог "ха", кисти от уровня лица разворачиваются и выбрасываются вверх, затем руки медленно опускаются.

##### **2. Снятие мышечного зажима на уровне горла и шеи.**

**Инструкция:** вдох одновременно через нос и рот, затем петь, мычать любую мелодию на выдохе через нос, нижняя челюсть при этом опущена. В заключении, можно акцентировать выдох, выталкивая оставшийся воздух мышцами живота.

##### **3. Расслабление мышц лица и головы.**

Инструкция: упражнение построено на имитации продолжительного фыркания лошади. При выдохе через рот нужно постараться ослабить все мышцы лица, чтобы они свободно вибрировали под воздействием свободно проходящего воздуха.

#### 4. Расслабляющее дыхание.

Инструкция: представить перед собой большой и красивый букет цветов и вдыхать воображаемый аромат.

#### **Упражнение "Ассоциации".**

Цель: Развитие самосознания, осознание собственных переживаний, повышение уверенности в себе.

Женщинам предлагается прослушать специально подобранное музыкальное произведение, а затем обсудить собственные переживания, воспоминания, мысли, ассоциации, фантазии, возникающие у них в ходе прослушивания.

#### **Упражнение "Рисование под музыку".**

Цель: экстериорезирование эмоций и чувств, самовыражение, формирование навыков саморегуляции, повышение уверенности в себе, повышение стрессоустойчивости, снижение психоэмоционального напряжения.

Участники рисуют под классическую или релаксационную музыку. Далее идет обсуждение рисунков.

#### **Упражнение "Авторская песня".**

Цель: развитие самосознания.

Сочинение песни с использованием приема синквейн – пятистрочной стихотворной формы.

Первая строка — тема синквейна, включает в себе одно слово (обычно существительное или местоимение), которое обозначает объект или предмет, о котором пойдет речь.

Вторая строка — два слова (чаще всего прилагательные или причастия), они дают описание признаков и свойств выбранного в синквейне предмета или объекта.

Третья строка — образована тремя глаголами или деепричастиями, описывающими характерные действия объекта.

Четвертая строка — фраза из четырёх слов, выражающая личное отношение автора синквейна к описываемому предмету или объекту.

Пятая строка — одно слово-резюме, характеризующее суть предмета или объекта.

Чёткое соблюдение правил написания синквейна не обязательно. Например, для улучшения текста в четвёртой строке можно использовать три или пять слов, а в пятой строке — два слова. Возможны варианты использования и других частей речи.

#### **Рефлексия.**

#### **Прощание.**

### **Практическое занятие "Связующая нить"**

**Цель:** укрепить отношения между родителями и ребенком; сформировать позитивную коммуникацию между родителями и ребенком; снять тревожность, напряженность и страхи в отношениях между родителями и ребенком; сформировать адекватную самооценку родителей и детей.

#### **Задачи:**

1. Установить и развить отношения партнерства между родителями и ребенком;
3. Улучшить понимание родителями собственного ребенка, особенностей и закономерностей его развития;
4. Достигнуть способности к эмпатии, к пониманию переживаний, состояний и интересов друг друга;

**Методы работы:** работа с песком, арт-терапия, телесно-ориентированная терапия, музыкотерапия.

**Место проведения:** затемненная сенсорная комната, кабинет специалиста.

### **Занятие "Песок объединяющий"**

**Оборудование:** песочница/стол для рисования песком, музыкальный центр, музыка релаксационная.

#### **Правила игры с песком:**

1. Береги песчинки - не выбрасывай их из песочницы.
2. Песчинки очень не любят, когда их берут в рот или бросаются ими в других детей.
3. У детей всегда должны быть чистые ручки и носики.
4. Наши игрушки любят, когда их ставят на место. После игры надо убрать все игрушки на свои места.

#### **Упражнение "Песочный дождик"**

**Специалист:** в сказочной стране может идти необычный песочный дождик. Это очень приятно. Вы сами можете устроить такой дождь и ветер. Смотрите, как это происходит. Ребенок и родитель медленно, а затем быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свою ладонь. Ребенок закрывает глаза и кладет на песок ладонь с расставленными пальчиками, взрослый сыплет песок на какой-либо палец, а ребенок называет этот палец. Затем они меняются ролями.

#### **Упражнение "Песочный круг"**

Ребенок и родитель на песке рисуют любыми способами круг и украшают его различными предметами: камешками, семенами, пуговицами, монетами, бусинами. Они придумывают название своему "песочному кругу"

#### **Упражнение "Свободное рисование"**

Родителю и ребенку предлагается нарисовать совместную картину на песке.

### **Занятие "Волшебный песок"**

**Оборудование:** песочница/стол для рисования песком, музыкальный центр, музыка релаксационная.

#### **Правила игры с песком:**

1. Береги песчинки - не выбрасывай их из песочницы.
2. Песчинки очень не любят, когда их берут в рот или бросаются ими в других детей.
3. У детей всегда должны быть чистые ручки и носики.
4. Наши игрушки любят, когда их ставят на место. После игры надо убрать все игрушки на свои места.

#### **Упражнение "Способы рисования на песке"**

Специалист показывает родителю и ребенку способы рисования на песке: кулачками, пальцами, большим пальцем, тремя пальцами, тыльной стороной ладони, двумя ладонями. Родитель и ребенок повторяют показанное.

#### **Упражнение "Совместное рисование"**

Родителю и ребенку дается задание: нарисовать совместную картину "Подводный мир"

#### **Упражнение "Я дарю тебе!"**

Родителю и ребенку, по очереди, необходимо нарисовать подарок: ребенок рисует то, что он хочет подарить маме и наоборот.

### **Занятие "Мы вместе"**

#### **Упражнение - массаж "Солнышко"**

Психолог зачитывает слова стихотворения, а родитель выполняет движение (делает массаж ребенку). Затем ребенок делает массаж родителю.

#### Стихотворение

Солнце утром рано встало,  
всех детишек приласкало.

(А.Савина)

гладит грудку  
гладит шейку,  
гладит носик,  
гладит лоб,  
гладит ушки,  
гладит ручки.

Загорают дети. Вот!

(М.Картушина)

#### Движения

Потянуться, поднимая руки вверх.

Выполнять массаж по тексту.

Руки вытянуть вперед, сжимая в кулак пальцы, показать большой палец

#### **Упражнение "Разговор с руками"**

Родитель и ребенок обводят на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите им оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого необходимо затеять беседу с руками. Спросите: "Кто вы, как вас зовут?", "Что вы любите делать?", "Чего не любите?", "Какие вы?", "Что вас огорчает?", "Чего вам хотелось бы" и т. д. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина.

Закончить игру нужно "заключением договора" между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

#### **Упражнение "Липучка"**

Ребенок двигается, бежит по комнате, желательно под быструю музыку. Родитель пытается поймать ребенка. При этом он приговаривает: "Я - липучка - приставучка, я хочу тебя поймать". Когда ребенок пойман, родитель крепко обнимает его и приговаривает: "Отпущу тебя тогда, когда услышу ласковое слово". В этот момент музыка выключается. Затем родитель и ребенок меняются ролями.

#### **Упражнение "Совместное творчество"**

Родитель и ребенок превращаются в строителей. Специалист заранее изготавливает из бумаги кирпичи (вырезать прямоугольники). Родителю и ребенку необходимо построить дом из кирпичей. При этом на каждом кирпиче необходимо написать либо нарисовать то, что необходимо для крепкого надежного дома. При этом под домом подразумевается семья. Например, послушание, помощь, любовь, забота, внимание и т. д. Кирпичи приклеиваются на ватман.

Бюджетное учреждение Омской области  
"Центр социальной помощи семье и детям (с социальной гостиницей)"

Отделение методической и консультативной помощи

**Мониторинг реализации проекта "Дорога к Миру"  
(оказание помощи женщинам с детьми, пострадавшим от насилия в семье или оказавшимся в социально-опасном  
положении) на базе отделения "Социальная гостиница" БУ "ЦСПСД"**

Омск 2019

**Ответственный за реализацию проекта:** Е.Е. Плахина, заведующий отделением "Социальная гостиница"

**Срок реализации проекта:** 2019-2020 годы

**Ожидаемый результат (в рамках перечня основных мероприятий Комплекса мер):** обеспечение временного проживания и оказания помощи не менее 55 женщинам с детьми

№ п/п	Дата (сроки) участия в проекте	Количественные показатели	Качественные показатели		
			Результаты проведенных мероприятий по направлениям		
1.	Январь-июнь 2019 г.		Социально-правовое	Социально-психологическое	Социально-педагогическое
2.	Июль-декабрь 2019 г.				

Список участников проекта "Дорога к Миру"

№ п/п	ФИО участниц проекта	Категория участниц	Сроки участия в проекте (с _____ по _____)
<b>2019 год (1 полугодие)</b>			
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
<b>2019 год (2 полугодие)</b>			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
<b>2020 год</b>			
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Индивидуальный лист участницы проекта "Дорога к Миру"

ФИО участницы \_\_\_\_\_

№ п/п	Тема занятия	Ответственный (ФИО, должность)	Результаты
<b>Социально-правовое направление</b>			
1.			
2.			
3.			
4.			
<b>Социально-психологическое направление</b>			
1.			

2.			
3.			
4.			
<b>Социально-педагогическое направление</b>			
1.			
2.			
3.			
4.			