Инновационность метода

Метод социального проектирования в работе с семьями – это один из способов формирования ответственности у членов семьи за изменение их трудной жизненной ситуации. Если наполнить план развития семьи, который используется в социальной работе, семейным проектом, то план становится более ориентирован на семью клиента, и степень его реализации повышается. В указанных ниже характеристиках в сочетании с принципами заключается инновационность метода (табл. 1).

Таблица 1

План развития семьи	**Семейный проект**
1. Цель плана звучит очень обобщённо – благополучие	1. Цель проекта достаточно конкретна, ощутима и измерима. Сформулирована клиентом
2. План охватывает несколько направлений изменения семьи и не выделяет главные или второстепенные действия	2. Проект разрабатывается только в одном, выбранном клиентом направлении. Клиент может выполнить последовательно несколько проектов
3. Много моментов неясных по способам реализации	3. Много конкретики по способам достижения цели
4. Решение проблем семьи по плану	4. Решение трудностей в контексте реализации проекта
5. План рассчитывается на более продолжительное время, при этом удовлетворённость достигнутым результатом невысокая. Анализ результата затруднён	5. Проект непродолжителен по времени. Удовлетворённость результатом высокая. Анализ результатов облегчён положительным опытом
6. Клиент и члены его семьи не являются единственными авторами плана	6. Клиент и его семья – авторы проекта
7. Оценка удовлетворённости оказанными специалистами услугами	7. В фокусе проекта – получение клиентом удовлетворённости от результата
8. Анализ взаимоотношений проводится при запросе клиента с участием клиента	8. Семейный проект предполагает основательный анализ самим клиентом семейных взаимоотношений

Рассмотрим эффективность метода в следующей главе.

2. Оценка эффективности метода. Анализ результатов

За критерии оценки эффективности метода социального проектирования были выбраны: применимость, актуальность, влияние на ситуацию клиента, удовлетворённость клиентом достигнутыми результатами, выход клиентов из Программы «Укрепление семьи» по причине достижения ими высокого уровня самодостаточности.

В качестве инструментария для оценки эффективности реализации программы использовались специально разработанные анкета динамики с целью отслеживания изменения ситуации клиента (см. Приложение 2) и анкета обратной связи с целью оценки удовлетворённости клиента работой по программе «Социальное проектирование в моей жизни «СП+» (далее программа «СП+»).

В анкете динамики клиентам предлагалось оценить имеющиеся у них проблемы по 5-тибалльной шкале. Сформулировать проблемы – это задача клиента. Анкета динамики проводится до начала участия в программе «СП+» и после её окончания. В графе «Оценка в баллах» присутствуют обе оценки: «до» и через дробь «после». Анкета также включала вопросы об уровне удовлетворённости имеющейся семейной ситуацией и вопросы паспортички.

В анкетировании приняли участие 20 женщин – участниц программы «СП+». Большинство из них в возрасте от 30 до 40 лет (65 %), со средне-специальным (40 %) и неполным средним образованием (25 %), с опытом трудовой деятельности от 5 лет (70 %), многодетные мамы (40 %). Таким образом, мы получили среднестатистический портрет участника программы «СП+»: женщина среднего возраста, воспитывающая 3-х и более детей, имеющая средне-специальное образование и опыт трудовой деятельности 5 и более лет. Стоит отметить, что так получилось у нас, потому что большинство клиентов Программы «Укрепление семьи» г. Череповец имеют данные характеристики. Мы не подбирали людей по заранее обозначенным признакам. Набор в группы происходил на индивидуальных беседах, предусмотренных первым этапом, с заключением договора на участие в группе «СП+». Очевидно, что данной группе более всего подходило расписание встреч по программе «СП+».

Уровень удовлетворённости сложившейся ситуацией в целом на начало участия в программе колеблется, в основном, на средних позициях («скорее удовлетворён» – 45 %, «скорее не удовлетворён» – 35 %). Крайние позиции выбирались значительно реже. Выбор «сомневающихся» позиций, вероятнее всего, говорит о недостаточной осознанности ситуации. Анкетируемые опирались больше на эмоциональные ощущения, возникающие в момент опроса.

Перейдём к примерам с описанными в анкете динамики проблемами участниц. Мы используем таблицы с оценкой изменения ситуаций в жизни клиентов в качестве примера, чтобы наглядно показать, как их заполняли клиенты (табл. 2–9). Все формулировки приводятся дословно. Отметим, что вмешательство специалиста в процесс формулирования должен быть минимальным, чтобы спустя время клиенту не пришлось долго вспоминать, что он имел в виду.

Таблица 2

Трудности семьи	**Оценка «до»**	**Ожидаемый результат**	**Оценка «после»**
Мне необходим заработок	*2*	*Я получу подсказку, куда направить свои силы для достижения своих целей. Научусь создавать праздничную атмосферу в семье и семейные традиции*	*4,5*
Мой досуг с детьми	*1*		*5*
Расширение жилья	*3*		*3*
Повышение квалификации по маникюру и наращиванию ногтей	*2*		*4*

Таблица 3

Трудности семьи	**Оценка «до»**	**Ожидаемый результат**	**Оценка «после»**
Некачественный отдых родителей в условиях постоянного присутствия троих детей и занятости на нескольких местах работы	*0*	*Хочется найти способы восстановления сил и материнских ресурсов, увеличить ценность собственного здоровья, научиться принятию себя в роли матери*	*3*

Трудности семьи	Оценка «до»	Ожидаемый результат	Оценка «после»
Здоровье всех членов семьи, особенно родителей	*0*		*4*
Самоощущение себя хорошей успешной матерью	*1*		*4*

Таблица 4

Трудности семьи	Оценка «до»	Ожидаемый результат	Оценка «после»
Устройство домашнего пространства с учётом потребностей каждого члена семьи	*2*	*Чистый, уютный дом, в котором есть место для отдыха и занятий, все вещи находятся на своих местах, используются и приносят позитивные эмоции. Каждому в семье комфортно заняться, чем он желает, не мешая другим. Все поддерживают существующий порядок*	*3*

Таблица 5

Трудности семьи	Оценка «до»	Ожидаемый результат	Оценка «после»
Проблема общения с отцом моего сына, взаимопонимания между нами. Сложно договориться	*1*	*Общение с отцом ребенка проходит без отрицательных эмоций и с учётом интересов ребёнка.* *Я успеваю все домашние дела, оставляя время для себя. Создала фотоальбом ребёнка и учусь основам фотографии*	*3. Я научилась противостоять манипуляциям*
Трудности в планировании времени, особенно личного и по домашним делам	*2*		*4*
Откладываю всё время на потом давнюю мечту (фотография)	*0*		*3. Записалась на курсы фотографии*

Таблица 6

Трудности семьи	Оценка «до»	Ожидаемый результат	Оценка «после»
Конфликтные взаимоотношения в семье	*0*	*Научиться договариваться без крика, ругани. Дети будут помогать по дому*	*4*

Таблица 7

Трудности семьи	Оценка «до»	Ожидаемый результат	Оценка «после»
Трудность организации семейного досуга в выходной день	*1*	*Буду чувствовать себя «хорошей мамой», внутреннюю удовлетворённость. Дети будут чувствовать себя счастливыми. Дети тоже будут участвовать*	*4. Детские праздники стали проще. Нашла другой путь*

Таблица 8

Трудности семьи	Оценка «до»	Ожидаемый результат	Оценка «после»
Взаимоотношение родителей и детей	*3*	*Большее взаимодействие в семье. Совместные планы, мероприятия. Я всегда удовлетворена своими действиями*	*5*
Взаимоотношение родителей	*3*		*5. Отношения стали проще*

Таблица 9

Трудности семьи	Оценка «до»	Ожидаемый результат	Оценка «после»
Сложности взаимоотношения с бывшим мужем	*2*	*Не реагировать на негатив со стороны бывшего мужа, спокойно воспринимать. Довести решение проблемы до максимума. Спокойствие в отношениях, убрать обиды по неважным моментам. Пол-*	*4*
Взаимоотношение с мужчиной	*3*		*4*
Ребёнок, материнство	*3*		*4*

Трудности семьи	Оценка «до»	Ожидаемый результат	Оценка «после»
		ноценное самоощущение материнства, нет лишних страхов, спокойно реагировать на трудности с ребёнком	

После повторной оценки ситуации через 4 месяца работы стало очевидно, что более чем в 95 % случаев наблюдается положительная динамика. Конечно, эта оценка сделана самими клиентами, и она субъективна. Однако, эти изменения происходили всего за 4 месяца активного участия их в программе «СП+». До этого их проблемы также существовали и более долгое время, как правило, без особых сдвигов. Следует отметить, что для разработки проекта клиент выбирал только одну из обозначенных им трудностей, но изменения, как и ожидалось, происходили и в других направлениях. Изменения в 2–4 балла по 5-тибалльной шкале – это весомые ощутимые результаты, которые свидетельствуют о положительных изменениях в ситуации клиента.

Другим инструментом оценки эффективности метода стали анкеты обратной связи, заполняемые клиентами после завершения участия в программе « СП+». В них в свободной форме была дана обратная связь по всему циклу занятий, и по 10-тибалльной шкале оценивались 3 качественных критерия (приводится общая оценка):

1) организация курса – 10 баллов;
2) актуальность материала для вашей жизни – 9,7 баллов;
3) применимость в жизни – 9 баллов.

В целом, общая оценка достаточно высокая.

Примеры обратной связи мы размещаем здесь и далее в тексте третьей главы.

«Огромное спасибо за классное общение! Я научилась и ещё учусь выделять главное, убирать лишнее. Проект буду применять в жизни, т.к. раньше я слишком много требовала от себя. Это я поняла на проекте. С каждым занятием я становилась лучше».

«Благодаря этому курсу начала реализовывать свои планы по обеспечению своей семьи. Появилась целеустремлённость, пропали многие комплексы».

«За время проекта я овладела навыком планирования (чего мне очень не хватало) для достижения моих целей. Научилась избегать негативные манипуляции в мою сторону (особенно со стороны моих детей). Благодаря вашему проекту, обстановка в моей семье стала более спокойной, мы стали дружнее и терпимее друг к другу. Занятия были очень интересные и нужные именно мне и именно в данный момент (как показало время). Опыт и знания других участников тоже помогали посмотреть на мои жизненные трудности с другой стороны».

«Огромное спасибо! Я научилась и ещё учусь выделять главное, убирать лишнее. Проект буду применять в жизни, т.к. раньше я слишком много требовала от себя».

Все участники отметили высокую степень удовлетворённости достигнутыми результатами. Каждый нашёл для себя что-то важное и сумел воплотить это в свою жизнь, научился пользоваться новыми знаниями.

Отчёты по проектам от клиентов – ещё один инструмент, подтверждающий эффективность метода социального проектирования по критерию влияния на ситуацию клиента. В приложении 3 содержатся некоторые отчёты по мини-проектам участниц программы «СП +». Проекты получились очень разнообразными, и их условно можно поделить на две группы. Первая – это проекты, в результате реализации которых появляется вполне материализованный продукт. Во второй результатом становится либо изменение самоощущения (например, проект «Перезагрузка»), либо новые отношения с близкими (проект «Отпустить взрослого ребёнка из-под опеки, осознать, что он не мальчик, но муж»).

Показателем эффективности может также служить причина выхода семей из программы «Укрепление семьи». Так, с января по сентябрь 2018 года работа с 65 % семей из числа участников программы «СП+» завершена по достижению ими самодостаточности. Остальные будут завершены в ближайшие полгода. Таким образом, мы собрали достаточно обширный материал от клиентов.

Для специалистов социальной сферы в рамках грантового проекта «Социальное проектирование как метод формирования ответственности у семей для выхода из трудной жизненной ситуации «СП+» был организован семинар-практикум «Социальное проектирование в работе с семьями» с целью научения их данному методу. Семинар посетили 20 специалистов из Череповца, Вологды, Череповецкого, Шекснинского и Устюженского районов Вологодской области (рис. 4, 5). Из анкет обратной связи:

Рис. 4

«Семинар очень продуктивен, упражнения подобраны логично, ёмкие и содержательные. Атмосфера комфортная, уютная. Полученные знания собираюсь использовать в работе со студентами и педагогами».

«Для меня было важно увидеть и прочувствовать на себе новые подходы и практики в работе с семьями. За 2 дня плодотворной работы я получила то, что мне нужно. Нужно ещё время, чтобы переосмыслить некоторые вещи, а именно, пересмотреть роль каждого субъекта в творении своей реальности, поработать со своими правами, научиться жить не только работой».

«...Тема очень важная и актуальная. Научилась для себя многому новому, как создавать соц. проект, способы манипуляции, работа в команде, открыла в себе некоторые качества и как я могу вести себя в определённых ситуациях с клиентами, которые ко мне обращаются. Два дня семинара прошли не зря!...»

Все специалисты также получили опыт создания личного или сесемейного проекта и смогли дать оценку методу по критерию актуальности изучаемого материала более 9 баллов по 10-тибалльной шкале.

Рис. 5

Одна из задач семинара – внедрение метода в другие организации. На протяжении полугода отслеживался данный процесс путём дистанционного или очного общения со специалистами – участниками семинара. В итоге отметим, что не во всех представляемых на семинаре организациях используется метод целиком или частично. В некоторых организациях произошло подстраивание или адаптирование метода под имеющиеся условия работы и особенности их целевой группы.

Как видим, высокие оценки мы получили и от специалистов, прикоснувшихся к методу.

Применимость, актуальность, влияние на ситуацию клиента, удовлетворённость клиентом достигнутыми результатами – критерии с высокими показателями.

3. ОПИСАНИЕ И ОПЫТ ВЕДЕНИЯ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ «СОЦИАЛЬНОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ В МОЕЙ ЖИЗНИ «СП+»

Социальное проектирование как технология работы с семьями Программы «Укрепление семьи» осуществлялась в рамках групповой и индивидуальной работы с клиентами по программе «Социальное проектирование в моей жизни «СП+» (рис. 6).

Рис. 6

Услуга предоставлялась родителям несовершеннолетних детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, связанной с низким материальным положением, проблемами внутрисемейных и иных социальных отношений, проблемами развития и воспитания детей. Для этой целевой группы особенно актуальны вопросы повышения материального благосостояния семьи и улучшение качества жизни детей, а также восстановления личных ресурсов в связи с длительным проживанием семьи в ситуации дискомфорта, психоэмоционального истощения.

Отметим, что полученный эффект достигался комплексом услуг, т. е. не только участием клиентов в группе по программе «СП+». Также участники, активно включившись в работу над собой, посеща-ли занятия по программам «Растём и развиваемся вместе» для мам с малышами с целью развития детей и улучшения качества контакта мамы с ребёнком, занятия по куклотерапии с целью снятия психоэмоционального напряжения и раскрытия внутриличностных ресурсов, мастер-классы в «Ремёслах будущего» с целью расширения своих интересов в творчестве.

Цели и задачи программы «СП+»

Целью «СП+» является содействие созданию условий для самостоятельной организации и осуществления клиентами собственных семейных или личных проектов.

Задачи «СП+»:

1. Передать участникам программы знания о социальном проектировании, основных аспектах и функциях проектного подхода в решении трудной семейной жизненной ситуации.
2. Содействовать осмыслению участниками собственных терминальных и инструментальных потребностей, ценностей, целей для создания личного или семейного проекта.
3. Способствовать повышению личностной значимости и уверенности, развитию личностных и семейных ресурсов участников группы.
4. Обеспечивать условия для приобретения участниками группы навыков диалогового общения и конструктивного решения конфликтов.
5. Содействовать организации участниками личных и семейных проектов.
6. Оказать поддержку участникам в начале реализации личного или семейного проекта с анализом результатов и достижений, корректировкой плана реализации проекта.

Целевая группа:

Родители несовершеннолетних детей, находящиеся в трудной жизненной ситуации. В группе не более 10 человек.

Обязательное условие участия в группе – наличие договора с каждым участником, заключённого до вхождения в группу. Договор здесь рассматривается как рамочный документ, регламентирующий отношения между получателем услуги и ведущим группы, а также как средство для предварительного планирования результата участия в группе (см. Приложение 1).

Механизм реализации программы «СП+»

Программа разделена на три этапа её реализации:

1 этап. *Подготовительный:*

✓ Ведение индивидуальных встреч с семьями в трудной жизненной ситуации. Приглашение их участвовать в программе. Подготовка к вхождению в группу.

✓ Заключение договора участника. Проведение анкетного опроса.

✓ Создание закрытой группы в социальной сети «ВКонтакте» и приглашение в неё всех участников.

2 этап. *Ведение группы:*

✓ Ведение групповых занятий по программе «СП+»: 16 встреч 1 раз в неделю по 2 часа (всего 32 часа).

1-й блок: Замысел будущего проекта. Его концепция (1–5 занятия).

2-й блок: Качество контактов в семье (формирование команды проекта) (6–10 занятия).

3-й блок: От планирования – к результатам (11–16 занятия).

В процессе групповой работы используются техники, направленные на:

– исследование проблемной ситуации, потребностей, ценностей и ресурсов семьи, имеющегося опыта, качества отношений, ожиданий и т. п.;

– развитие навыков целеполагания, планирования, отслеживания и анализа результата, получения обратной связи;

– развитие коммуникативных навыков поведения в конфликтных ситуациях, в манипулятивных отношениях, работы в семейной команде, навыков самостоятельного снятия психоэмоционального напряжения;

– работу с эмоциональными состояниями клиентов.

✓ Дополнительно осуществляется:

– самостоятельная работа участников – выполнение домашних заданий;

– ведение индивидуальных встреч по необходимости;

– поддержание общения с участниками в закрытой группе в социальной сети «ВКонтакте».

Рис. 7

3 этап. *Подведение итогов групповой работы:*

✓ Анкетирование и опрос участников программы «СП+» для оценки результатов работы (по завершению групповых занятий).

✓ Анализ результатов. Отчет.

Структура занятий по программе «СП+»:

Программа имеет логически выстроенный тематический план. Каждая встреча продолжается 2 часа и состоит из нескольких этапов:

- приветствие участников, новое хорошее,
- разбор и обсуждение домашнего задания,
- краткое представление ведущим информации по теме занятия (мини-лекция),
- работа индивидуально, в парах и в группе (выполнение заданий ведущего),
- разбор вынесенных на обсуждение ситуаций,
- завершение, домашнее задание,
- обратная связь от участников за чашкой чая.

Методы работы, используемые в программе «СП+»:

– мини-лекции,

– групповые дискуссии для расширения материала, представленного в лекции,

– тренинг,

– индивидуальные и групповые задания и упражнения в течение занятия,

– домашнее задание для самостоятельного освоения навыков.

Планируемые результаты

Работа с клиентами по «СП+» ведётся в течение четырёх месяцев. В каждой анкете обратной связи и анкете динамики ситуации клиента участники программы отметили положительные изменения их семейной ситуации, а также улучшение психоэмоционального самочувствия, удовлетворённость своими достижениями.

В результате прохождения Программы «СП+» участники:

✓ получают необходимые знания по социальному проектированию для создания собственных личных или семейных проектов;

✓ приобретают навыки проектирования для решения ТЖС;

✓ исследуют свои потребности, ценности, цели и ресурсы для создания личного или семейного проекта;

✓ приобретают навыки диалогового общения и конструктивного решения конфликтов;

✓ повышают уровень личностной самооценки;

✓ приобретают опыт создания личного и семейного проекта. Ещё немного обратной связи от клиентов (ещё больше обратной связи см. главу II):

«Очень интересный курс, затронули важные для меня темы, позволили разобраться в проблеме и подумать над её решением с учётом новых знаний. Через творчество и интересное общение смогла почувствовать вдохновение и появился стимул к новым знаниям».

«В конце каждого занятия мы заполняли графу «обратная связь». Перечитывая её, вспоминая прошлые встречи, я отметила, что после каждого занятия обязательно были положительные эмоции, вдохновение, желание двигаться вперёд. Хочется поблагодарить ведущих, кураторов и организаторов курса за возможность его пройти. Для меня это свежее информационное вливание, которое будет полезно непосредственно мне и моей семье. Он натолкнул меня на размышления о том, как мы в своей обыденной жизни проецируемся в своих детях, какой след оставляем уже сейчас, о том, как важно ценить себя, как ресурс, какое это значение имеет для моих детей. Хочется поблагодарить всех участников за знакомство, тёплую жизнерадостную обстановку и житейскую мудрость!»

Тематический план занятий

Темы занятий:

1. Знакомство. Введение в проектирование.
2. Проблемы семьи. Неудовлетворённые потребности.
3. Терминальные и инструментальные ценности и цели.
4. Вера в себя и принятие себя.
5. Вера в себя и принятие себя (продолжение).
6. Ответственность. Принципы формирования ответственности.
7. Манипуляции или Равенство прав членов команды проекта.
8. Обида или вина, разбивающие мечту.
9. Конфликт. Способы решения.
10. История успеха автора семейного проекта.
11. Структура описания проекта.
12. Планирование мероприятий семейного или личного проекта.
13. Ресурс семьи и рода. История семьи.
14. Ресурс семьи и рода. Семейные послания.
15. Мастер-классы от участников группы.
16. Презентации семейных или личных проектов. Итоги.

Далее мы подробно описываем занятия с включением обратной связи одной из участниц по каждой встрече.

1-й блок занятий. Замысел будущего проекта. Концепция

Основная задача – взрастить в участниках веру в достижимость желаемого результата, настроиться на позитив. На занятиях первого блока даётся много заданий на исследование участниками своих желаний, а также проблем, потребностей, ценностей, себя, своих ресурсов. В качестве тренировочного проекта каждым участником разрабатывается первый мини-проект по предложенной нами схеме (см. Приложение 4). Между встречами участники выполняют домашнее задание, в котором упражнения, выполненные в группе на занятии, предлагаются членам своих семей. Для удобства работы группы была создана рабочая тетрадь, в которой содержатся теоретическая часть для самостоятельного ознакомления, а также все необходимые бланки к упражнениям и домашним заданиям, место для письменной обратной связи.

1. Знакомство. Введение в проектирование

Цели занятия:

1. Введение в тему.
2. Формирование доверительных отношений в группе.
3. Беседа о проектировании и проектах.

Ваши впечатления. Что было важного и полезного на занятии?
«Возможность пообщаться с новыми людьми, получить новые знания, информацию».

На первой встрече нам важно создать атмосферу, при которой будет комфортно и безопасно работать в группе. Обычно участницы ещё не знакомы друг с другом, и ведущих знают только как специалистов. Поэтому начинаем со знакомства и введения правил работы в группе. Правила стандартные и лучше, если участники будут сами предлагать их. Полезно сделать акцент на роли существования правил в обществе, тем самым обеспечить условия соблюдения прав каждого участника процесса взаимодействия. Задача ведущего с момента принятия правил и на протяжении всего тренинга отслеживать моменты их нарушения и вернуть группу при необходимости к обсуждению трудности соблюдения того или иного правила.

О тренинге и его целях мы уже беседовали с каждой участницей индивидуально, подписывая наш договор. На первом занятии у уча-

стников не должно стоять вопроса: «Надо ли мне посещать данные занятия дальше?». Если же такой вопрос всё-таки ставится, то человека лучше вывести из группы и поработать с ним на эту тему индивидуально. Иначе он «ворует» энергию группы. Здесь подойдёт аналогия с набирающим скорость автомобилем или взлетающим самолётом. При вынужденной остановке, остальные испытывают как минимум дискомфорт. То же самое происходит, когда человек включается в группу не с первого занятия. Если этого не избежать, стоит сообщить группе на первом занятии о присоединении новых участников.

Сразу с первого занятия начинаем разрабатывать первые тренировочные мини-проекты (например, по пошиву шторы для кухни , обучению техникам скрапбукинг или декупаж, выбору подарка на юбилей и т. п.). Для этого важно поддержать и «зарядить» участников позитивом. С этой целью хорошо подойдёт упражнение с вопросами: «Что я хочу?», «Что я могу?», «Что я в себе ценю?» Упражнение выполняется в парах, каждому участнику предоставляется по 2 минуты на проговаривание ответов на каждый вопрос. Все упражнения после выполнения обязательны к обсуждению. Важно предоставить каждому право высказаться.

Так как участники часто затрудняются сказать, что конкретно они хотели бы изменить с помощью проекта, стоит акцентировать внимание на желаемом состоянии, когда волнующей проблемы не будет. Для этого подойдёт упражнение «Шкалирование», в котором максимально конкретно прописывается идеальная ситуация, существующая и изменения первого шага в направлении к идеалу.

2. Проблемы семьи. Неудовлетворённые потребности

Цели занятия:

1. Выявление потребностей, ставших явным или скрытым мотивом для принятия решения об участии в группе.
2. Формулирование проблемной ситуации.

Ваши впечатления. Что было важного и полезного на занятии?
«Новая информация, открытие для себя своих потребностей. Самокопание. Положительные эмоции».

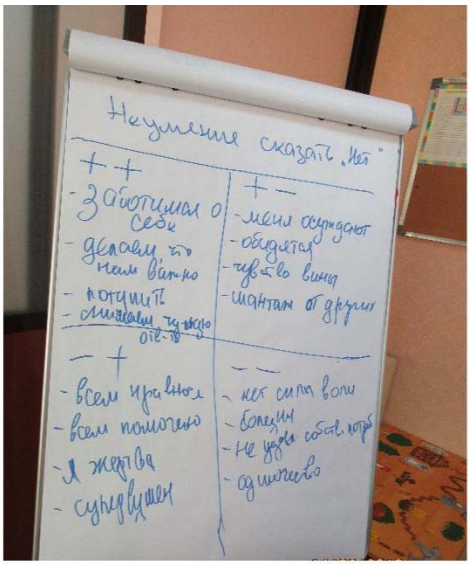

Рис. 8

Ко второму занятию примерные мини-проекты участниками уже написаны (рис. 8). Исследуем и корректируем обозначенные в них проблемы, определяем неудовлетворённые потребности. Подойдут упражнения с использованием техник «Дерево проблем» и «Квадрат Декарта».

3. *Терминальные и инструментальные ценности и цели* Цель занятия: исследование участниками собственной мотивационно-ценностной сферы.

> **Ваши впечатления. Что было важного и полезного на занятии?**
> ***«Положительные эмоции, новые знания. Проведена работа по выявлению корневых проблем».***

Для исследования неудовлетворённых потребностей и выхода на ценности мы предлагаем выполнить упражнения из визуализации «Дом моей мечты»: представить, потом подробно описать. В описании будут прослеживаться страхи и опасения участников, проекция неудовлетворённых потребностей, приоритетные ценности. Важно самому участнику провести анализ своего описания. Помогут вопросы: «Какие чувства, эмоции возникают, когда представили дом?» «Это (конкретная деталь описания) о чём, как вы думаете?», «Можно ли сказать, что этого вам не хватает в жизни?» и т. п.

Когда обозначены более или менее чётко потребности и ценности, можно переходить к формулировке цели проекта. На данном занятии мы корректируем цели из тренировочных мини-проектов участников. Важное замечание: чтобы цель была работающей, она должна отражать потребности автора (или семьи) и звучать как достигнутый результат (не как процесс), т. е. без глаголов «сделать», «организовать» и образованных от них существительных (например, «организация семейного праздника»).

4 и 5. ***Вера в себя и принятие себя***

Цель занятия: содействие повышению самооценки у участников группы.

На старте работы над проектом и в процессе его реализации вполне ожидаемо возникают кризисные моменты, когда иссякает вера в достижимость цели. Проявляется противоречие между «я хочу» и «я могу». В эти моменты возникает острая потребность в поддержке. Каким образом это сделать? Мы начинаем с упражнения «Самоанализ», в котором участники прописывают свои сильные и слабые стороны, одобряемые и отрицаемые качества, а затем как Поллианна, героиня одноимённого романа Элинор Портер, находят хорошее в плохом и непринимаемом. Здесь всегда удачно срабатывает ресурс поддержки сложившейся группы, так как при самостоятельном выполнении есть риск ухода от анализа.

Ваши впечатления. Что было важного и полезного на занятии?
«Выполнение дополнительного задания доставило много радости. Очень полезное занятие. Спасибо за встречу с Леной. Занятие прошло душевно и тепло».

Ваши впечатления. Что было важного и полезного на занятии?
«Первый проект завершен. Сегодня у меня День рождения. Очень рада провести его с участницами проекта. Как всегда, новая, полезная информация».

На 5-м занятии присутствует приглашённый гость, со своей историей успеха и мастер-классом для участниц. Мы просим его поделиться опытом преодоления своих семейных трудностей. Участники имеют возможность задавать гостю интересующие их вопросы.

На этом завершающем первый блок занятии участники презентуют свои первые тренировочные минипроекты.

2-й блок занятий. Качество контактов в семье (формирование команды проекта)

Второй блок занятий посвящается в основном вопросам качества взаимоотношений в семье, так как при создании и реализации семейного проекта всегда обостряются трудности или проблемы семейной системы. А у кого-то из участников «СП+» они обозначаются уже в

проблеме и цели проекта. После каждого занятия продолжаем давать домашние задания, в которых участники дорабатывают упражнения с другими членами семьи, разрабатывают и реализуют второй мини-проект.

6. *Ответственность. Принципы формирования ответственности*

Цель занятия: формирование навыков партнёрских отношений в семье.

Ваши впечатления. Что было важного и полезного на занятии? *«Начала работу по второму минипроекту. Общение в группе дает силы и вдохновение».*

На данном занятии мы вводим понятие ответственности, обсуждаем условия ее формирования, а также отличия между ответственностью и обязанностью, ответственностью и свободой, ответственностью и правами. Анализируем свой опыт. Возможна дискуссия.

Важно прийти к тому, что партнёрские отношения в проекте или семье – это отношения на равных, т. е. у всех есть права не зависимо от возраста или состояния здоровья.

7. *Манипуляции или Равенство прав членов команды проекта* Цель занятия: формирование навыка распознавания манипулятивных отношений.

Ваши впечатления. Что было важного и полезного на занятии? *«Рада новой встрече. Спасибо за информацию и поддержку».*

Знакомимся с видами манипуляций и способами прекращения манипуляций. Исследуем, какие манипуляции мы чаще всего используем сами, а на какие «ловимся». Анализируем своё поведение, чувства, эмоции в том и другом случае. Обычно мы «ловимся» на манипуляции, если сами лишаем себя права, т. е. соглашаемся с манипулятором в мнении о собственном несовершенстве и при этом хотим исправиться. Чаще всего мы лишаем себя права на личную жизнь, заботу о себе, ошибаться, выражать своё мнение и др. В заключении занятия проводим упражнение на принятие права, которого сам человек ранее лишал себя. В домашнем задании участники отслеживают изменения у себя и в семье после работы на данном занятии.

8. Обида или вина, разбивающие мечту

Цель занятия: работа с обидой и виной.

Исследуем ситуации, в которых возникают эти чувства, что помогает справиться с этими переживаниями. Знакомство участников со способами разрядки негативных эмоций и состояний. Находим сходства и различия вины и обиды.

Ваши впечатления. Что было важного и полезного на занятии? *«Разбирали чувство вины и обиды. Поработала над своими переживаниями. Думаю, что буду использовать полученные знания».*

Прорабатываем наиболее свежее чувство вины или обиды посредством упражнений визуализации и техники «Письмо близкому человеку».

9. Конфликт. Способы решения

Цель занятия: сформировать навык конструктивного решения конфликтных ситуаций.

Знакомимся со стратегиями поведения в конфликте и исследуем наиболее приемлемые для каждого участника. В игровой ситуации очень хорошо проявляются стереотипные модели взаимодействия с другими людьми. Анализ исхода игры подводит каждого к переосмыслению своих привычных действий и реакций.

Ваши впечатления. Что было важного и полезного на занятии? *«Сложная тема конфликтных ситуаций. Спасибо за проигрывание ситуации».*

10. История успеха автора семейного проекта

Цель занятия: обращение к опыту людей, реализующих собственный семейный проект. Переход к планированию основных проектов участников.

Ваши впечатления. Что было важного и полезного на занятии? *«Более подробно проработали проект. Спасибо за поддержку».*

С нами снова гость со своей историей успеха и мастер-классом.

Также проходит презентация промежуточных и итоговых результатов мини-проектов участников.

3-й блок занятий. От планирования – к результатам

Это завершающий блок, на занятиях которого формируем проектные навыки, усиливаем разрабатываемые и реализующиеся семейные проекты. Моделируем трудные ситуации участников, возникшие в ходе реализации их проектов. Анализируем. Также поднимаем ресурс рода участников на уровень «знаю, значит, могу управлять». Домашние задания касаются реализации участниками своих проектов и исследования рода, истории семьи, опыта проживания кризисов.

11. Структура описания проекта

Цель занятия: формирование проектных навыков.

Беседа о структуре проекта. Вновь возвращаемся к формулировкам целей. Материалом служат идеи для следующих проектов участников.

Ваши впечатления. Что было важного и полезного на занятии? *«Вновь проигрывали ситуации, очень полезная техника. Как всегда, теплая и доброжелательное общение».*

Моделируем ситуацию разработки проекта в семьях участников по желанию и при наличии трудностей этого процесса.

12. Планирование мероприятий семейного или личного проекта

Цель занятия: формирование проектных навыков.

Беседа о планировании.

Моделируем ситуацию планирования в семьях участников по желанию и при наличии трудностей этого процесса.

Ваши впечатления. Что было важного и полезного на занятии? *«Разбирали трудности проектов. Спасибо за поддержку».*

13. Ресурс семьи и рода. История семьи

Цель занятия: усиление проекта, поднять ресурс рода.

Исследуем истории семьи с помощью генограммы. Анализируем ценности рода, его особенности.

Ваши впечатления. Что было важного и полезного на занятии? *Новая тема родовых связей и отношений, очень понравилось арт-терапевтическое упражнение».*

Для настроя на данную работу можно использовать арт-терапевтические упражнения, например, «Рисунок рода» или «Семейный герб» (рис. 9).

Рис. 9

14. История семьи. Семейные послания

Цель занятия: обращение к ресурсу рода, формирование позитивных историй.

Исследуем родовые (семейные) послания на темы: жена, муж, супружеские отношения; ребёнок, дети, детско-родительские отношения; работа; дом, хозяйство; деньги; творчество; друзья; вера, религия; здоровье; успех и др. Посланиями могут быть как слова, фразы, выражения, так и действия. Влияние на нас семейных посланий может быть как позитивным, так и негативным. Дело в том, что сформировались они в далёком прошлом, а по мнению расстановщиков, действие родовой памяти может распространяться в среднем на 7 поколений. Снова разряжаем чувства посредством перевода негативно оцененного послания в позитив.

Ваши впечатления. Что было важного и полезного на занятии? ***«Выявляли влияние установок, ценностей наших родителей, прародителей. Оценила важность таких посланий».***

15. ***Мастер-классы от участников группы***

Цель занятия: предоставление возможности участникам проявить собственный потенциал, раскрыть новые возможности.

На данном занятии каждому участнику предоставляется возможность продемонстрировать свои творческие и другие умения, которые помогают ему в реализации своего проекта, и получить опыт ведения мастер-класса.

На наших группах предлагались мастер-классы по ведению семейного бюджета, по танцам, изготовлению украшений, оказанию первой медицинской помощи и др.

Ваши впечатления. Что было важного и полезного на занятии? *«Сегодня провела мастер-класс по финансовому планированию. Очень понравилось. Полезная работа проведена над проектом».*

16. Презентации семейных или личных проектов. Итоги

Цель занятия : подведение итогов групповых занятий.

Занятие завершающее и торжественное. Много положительной обратной связи и пожеланий на будущее. Каждому участнику предоставляется слово о своём главном проекте (отчёт с результатами и фотографиями) (рис. 10). От ведущих позитивная обратная связь каждому участнику.

Ваши впечатления. Что было важного и полезного на занятии? *«Подведение итогов было приятным, радостным. Немного сожаление о том, что курс закончен».*