

Фонд
поддержки
детей



программа социально-психологической
помощи малоимущим семьям с детьми



СЕМЕЙНЫЙ
ПОМОЩНИК

ПРОГРАММА

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
МАЛОИМУЩИМ СЕМЬЯМ С ДЕТЬМИ

Алтайский край
2021

краевой
кризисный
центр
для мужчин

Программа социально-психологической помощи малоимущим семьям с детьми «Семейный помощник» представляет собой авторскую интегрированную социально-психологическую программу, предназначенную для реализации в учреждениях социального обслуживания населения.

Программа социально-психологической помощи малоимущим семьям с детьми «Семейный помощник» разработана в рамках реализации Комплекса мер Алтайского края «Развитие эффективных социальных практик, направленных на сокращение бедности семей с детьми и улучшение условий жизнедеятельности детей в таких семьях «Вклад в будущее» на 2020-2021 годы»

Авторский коллектив:

Васильева Елена Валерьевна,

канд. социол. наук, заместитель директора КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»

Басова Виктория Юрьевна,

методист КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»

Визуальный образ программы:

Шестакова Александра Александровна,

специалист по связям с общественностью КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»

**Барнаул
2021**



1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы с описанием проблемной ситуации, на решение которой она направлена

Уровень бедности семей с детьми тесно связан с качеством жизни таких семей. Во исполнение приказа Минтруда России от 29.11.2018 № 748 об утверждении Порядка реализации в субъектах пилотных проектов, предусматривающего разработку механизмов, направленных на предотвращение социального иждивенчества и стимулирующих получателей государственной социальной помощи к проявлению инициативы для преодоления трудной жизненной ситуации, в 2019 году в было проведено исследование уровня и структуры бедности на территории Алтайского края.

По результатам исследования можно сделать вывод о том, что уровень бедности в Алтайском крае является как объективно фиксируемым, так субъективно переживаемым. Большая часть населения Алтайского края воспринимает себя в качестве обеспеченных на среднем уровне (65%), относят себя в категорию бедного населения немногим более четверти (26,7%). При этом, уровень обеспеченности участников исследования позволяет им лишь удовлетворять основные потребности, постоянно себя в чем-то ограничивая, при этом почти треть жителей края не имеют возможности делать даже небольшие накопления, необходимые для приобретения товаров длительного пользования. Среднее значение индекса материальной обеспеченности населения невысоко – 26,59 (из 200 возможных), по региону оно варьирует от 78,5 до 0 баллов.

Бедность населения и в целом низкий уровень жизни во многом воспринимаются населением как «нормальное» состояние, поскольку большинство жителей региона считают свой уровень жизни таким же, как у многих других, а потому – средним, лишь очень бедная часть респондентов в большинстве случаев (53,1%) готовы назвать свое материальное положение существенно худшим, чем у многих в крае.

Пойти на какие-то меры, чтобы улучшить качество жизни, приблизиться к ее желаемому уровню, жителям края, прежде всего мешает отсутствие необходимых для этого средств (67,2%), на второй позиции среди причин со значительным отрывом – отсутствие времени из-за работы или домашних обязанностей, на третьей – проблемы со здоровьем или инвалидность.

Одними из основных проблем, обуславливающих низкое качество жизни семей с детьми, являются: трудности организации пространства и быта в условиях многодетности, скученности проживания. Психологические

особенности таких семей проявляются в воспроизведении выученной беспомощности, низкой управляемости своей жизни, склонностью к прокрастинации.

Особенности социального статуса целевой группы программы определяются тем, что большинство родителей были сами социальными сиротами, воспитывались в учреждениях для детей-сирот или росли в условиях отсутствия эффективного функционирования семьи, имеют пренебрежения нуждами в собственном детстве, что характерно, например для бедных многодетных семей. Кроме того, существенно сужают адаптационные возможности семей с детьми, такие характеристики социального статуса, как монородительство.

Проблемы и потребности целевых групп, на которые направлены мероприятия программы «Семейный навигатор», связаны прежде всего с:

- недостатком знаний и навыков по ведению домашнего хозяйства, организации быта семей с детьми;

- низким уровнем финансовой грамотности, развития навыков финансового планирования, ведения семейного бюджета;

- недостаточно развитыми умениями управлять своим временем, определять приоритеты, ставить цели и выстраивать шаги по их достижению;

- трудностями в планировании своей жизни, управлении порядком жизни семьи, нахождении баланса между разными сферами (работа, воспитание детей, ведение быта, отдых и т.д.);

- сложностями в организации безопасной развивающей среды для детей в домашнем пространстве;

- низкой родительской компетентностью в организации коммуникаций с детьми и подростками, совместного досуга и развивающего взаимодействия;

- трудностями в обращении за поддержкой в помогающие организации социальной сферы, неадекватной позицией во взаимодействии со специалистами социальных служб (сопротивление, склонность к манипуляции, социальное иждивенчество и др.).

Программа социально-психологической работы с малоимущими семьями с детьми «Семейный помощник» представляет собой рабочий инструмент оказания социально-психологической помощи семьям для повышения качества жизни семей с детьми.

В рамках программы, работа с родителями из малоимущих семей, получающих государственную социальную помощь на основе социального контракта, направлена на развитие у них навыков тайм-менеджмента: способностью ставить цели и достигать их; планировать и самостоятельно

контролировать выполнение своих планов; выстраивать баланс между разными сферами своей жизни и др.

Теоретико-методологическими основаниями программы являются:

- когнитивно-поведенческий подход в психологии,
- семейная системная терапия,
- гендерный подход,
- семейно-центрированный подход в социальной работе,
- основные положения и методики тайм-менеджмента.

Для повышения эффективности внедрения и транслирования данной программы на всей территории Алтайского края осуществляется информационно-методическое сопровождение специалистов, включающее: организацию семинаров-тренингов по повышению профессиональных компетенций специалистов, проведение методических консультаций и супервизорской поддержки специалистов, реализующих программу.

Указание вида и типа программы

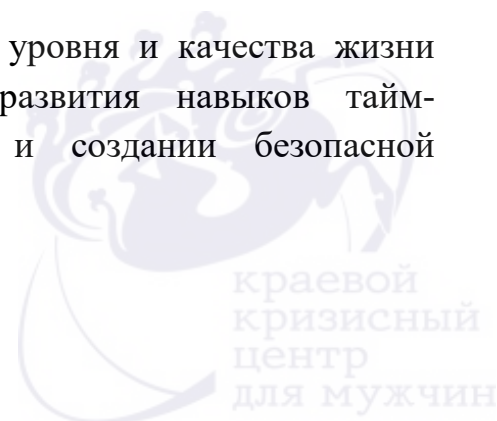
Программа социально-психологической помощи малоимущим семьям с детьми «Семейный помощник» представляет собой авторскую специализированную социально-психологическую программу, предназначенную для реализации в учреждениях социального обслуживания населения.

Программа «Семейный помощник», наряду с программами «Семейный навигатор», «Точка опоры» входит в комплекс методического обеспечения оказания социально-психологической помощи малоимущим семьям с детьми (в сочетании с заключением социального контракта), разработанными специалистами КГБУСО «Краевой кризисный центра для мужчин».

Данные программы могут использоваться в работе с малоимущими семьями с детьми самостоятельно, последовательно, так и сочетаться по типу конструктора, объединяя тематические занятия в соответствие с актуальной проблематикой семьи.

Цели и задачи программы

Цель реализации программы – повышение уровня и качества жизни малоимущих семей с детьми посредством развития навыков тайм-менеджмента для организации быта семьи и создания безопасной развивающей среды для детей.



Задачи программы

1. Содействовать формированию мотивационной готовности у членов семей к участию в программе «Семейный помощник».
2. Установить стабильные поддерживающие и доверительные отношения для снижения нагрузки стрессовых факторов по преодолению трудной жизненной ситуации.
3. Познакомить участников программы с эффективными инструментами тайм-менеджмента, адаптированными для семей с детьми.
4. Поддерживать в определении и установлении новых правил, анализе и пересмотре семейных ролей, налаживании внутрисемейных отношений.
5. Способствовать развитию навыков родительской компетентности в общении, совместной деятельности и дисциплинировании детей.
6. Создать условия для трансформации имеющегося и интеграции нового опыта семьи с опорой на взаимоподдержку и совместную деятельность.
7. Поддерживать в выравнивании возможностей социального взаимодействия, поиске и активизации ресурсов для обеспечения социальной защищенности в будущем.

Описание участников программы

Программа «Семейный помощник» предназначена для оказания социально-психологической помощи малоимущим семьям с детьми, получающим материальную поддержку на основе социального контракта. Возраст не ограничен. Противопоказаний нет.

Сроки и этапы реализации программы

Программа рассчитана на 8 встреч (первое вводное занятие и 9 тематических занятий, подведение итогов на последней встрече). Занятия проводятся индивидуально с каждой семьей один раз в неделю, продолжительность занятия составляет 80-90 минут. Оптимально присутствие на встречах обоих родителей. Подростки, дети и другие взрослые члены семьи приглашаются исходя из тематики встреч.

Организационно и содержательно программа осуществляется в три основных этапа.

На подготовительном этапе происходит установление контакта с семьей, мотивирование на участие в программе и оценка ресурсов семьи, включающая определение сильных сторон семьи и проблемных сфер.

На основном этапе осуществляется содержательная работа, включающая обсуждение с членами семьи следующих тем: «Пространство жизни семьи», «Целеполагание», «Инструменты тайм-менеджмента», «Планирование для семей с детьми», «Финансовое планирование», «Системы поддержания порядка в доме», «Планирование развития детей».

В программе описан подробный план встречи и даны методики, которые необходимо выполнить по каждой из тем. Также, на каждой из встреч членам семьи даются конкретные практические домашние задания, выполнение которых позволит добиться устойчивых позитивных изменений в жизни семьи. Динамика результатов работы фиксируется в специально разработанной рабочей тетради, которая будет заполняться членами семьи совместно со специалистами на каждой из встреч.

На завершающем этапе реализации программы подводятся итоги социально-психологической работы с семьей, осуществляется оценка достигнутых результатов, определяется необходимость дальнейшей работы.

Требования к специалистам, реализующим программу

Высшее психологическое образование, высшее образование по направлению социальная работа.

Для эффективной реализации программы необходимо:

- знание семейно-ориентированного подхода в социальной работе,
- знание основ семейной психологии и психотерапии,
- знания основ тайм-менеджмента, гендерной теории.

Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы

Встречи с семьями необходимо проводить в отдельном, свободном и светлом помещении. Это может быть комната для индивидуальных и / или семейных консультаций.

Необходимое оборудование: рабочие тетради по количеству семей – участников программы, ручки, наборы цветных карандашей, ватманы, отдельные распечатанные бланки методик.

Ожидаемые результаты реализации программы

Сформированность мотивационной готовности к активному, деятельному участию в программе у членов семей.

Снижение тревожности и повышение инициативности и интереса к самопознанию.

Актуализация потребности в самоанализе, исследованию семейной истории и отношений в семье.

Повышение способности анализировать, переопределять семейные правила, роли и осознанно подходить к выстраиванию отношений в семье.

Выработка навыков структурирования своей деятельности, определения приоритетов, нахождения баланса между разными сферами жизни.

Выработка более оптимальных стратегий управления финансовыми ресурсами.

Повышение уровня родительской ответственности и компетентности в развитии детей и организации совместного досуга.

Закрепление навыков конструктивного общения и взаимодействия внутри семьи и с окружающими людьми.

Повышение способности самостоятельно определять и регулировать собственную жизнь, опираясь на собственные осознаваемые ценностно-смысловые координаты.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Для диагностики сильных сторон и проблемных сфер семей, а также оценки динамики работы с семьями в рамках программы «Семейный помощник», была разработана специальная методика «Оценка уровня функционирования семьи», представленная в Приложении 1. Данная методика описывает характеристики семей по 7 критериям функционирования:

- Пространство жизни семьи
- Целеполагание
- Инструменты тайм-менеджмента
- Планирование для семей с детьми
- Финансовое планирование
- Системы поддержания порядка в доме
- Планирование развития детей

В процессе работы с семьей на каждом из занятий, специалисты оценивают уровень функционирования семьи по одному из критериев и отмечают уровень на графике в рабочей тетради. По завершению работы, делается итоговая оценка и анализируется динамика изменений вместе с членами семьи.

Оценка уровня функционирования семьи

4										
нормальное функционирование	3									
наличие проблем	2									
1										
значительные нарушения	0									
		Пространство семьи	Целеполагание	Инструменты тайм-менеджмента	Планирование	Финансовое планирование	Системы порядка	Развитие детей		

ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ

Первая встреча «Знакомство с семьей»

Цели встречи:

- Знакомство и установление контакта с семьей
- Повышение мотивации на участие в программе «Семейный помощник»
- Осознание ответственности за предполагаемые результаты работы
- Заключение соглашения о сотрудничестве между семьей и командой специалистов
- Создание безопасной эмоциональной атмосферы для исследования истории семьи

План встречи:

1. Знакомство с семьей.
2. Вопросы для обсуждения с семьей. Заполнение анкеты.
3. Заключение Соглашения в рамках программы.
4. Практические задания:
 - «Генограмма»
 - проективная рисуночная методика «Живой дом»
5. Подведение итогов встречи.
6. Домашнее задание.

1. Знакомство с семьей. На первом этапе встречи с семьей специалистам необходимо:

- Представиться, кратко рассказав о себе и своем центре
- Дать возможность представиться членам семьи, присутствующим на встрече
- Рассказать о программе «Семейный помощник»

2. Что важно обсудить. Для того, чтобы познакомиться с семьей и прояснить ожидания от участия в программе, специалистам важно обсудить следующие вопросы с членами семьи:

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

В случае, если на первой встрече присутствуют не все члены семьи, можно попросить, чтобы присутствующие рассказали о всех других.

Обсуждение можно начать с заполнения анкеты о членах семьи, которая размещена в рабочей тетради. Заполнять анкету могут как сами члены семьи, так и специалист. Решение об этом принимается непосредственно на встрече на основе анализа возможностей семьи.

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

3. Заключение Соглашения

Итогом первоначального этапа работы с семьей, должно стать подписания Соглашения в рамках программы «Семейный помощник» между специалистами и семьей. Данный документ подписывается с целью повышения ответственности семьи за результаты работы по программе. Текст Соглашения представлен также в рабочей тетради, где необходимо его заполнить и подставить подписи.

СОГЛАШЕНИЕ в рамках социально-психологической программы «Семейный помощник»

КГБУСО «_____» _____ 20__ г.
именуемый в дальнейшем «Центр», в лице специалистов _____,
с одной стороны, и «Семья _____», именуемая в
дальнейшем «Семья», с другой стороны, совместно именуемые в дальнейшем
Стороны, заключили настоящее Соглашение о нижеследующем:

Центр предоставляет, а Семья получает социально-психологическую помощь в соответствии с содержанием программы «Семейный помощник».

Сроки и периодичность предоставления социально-психологической помощи. Программа включает 8 встреч. Встречи проводятся в помещении Центра или по месту жительства семьи один раз в неделю, продолжительность встречи составляет 80-90 минут.

Условия предоставления помощи:

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

Центр:

_____/подпись
_____/подпись

Семья:

_____/подпись
_____/подпись

4. Исследование семьи

После заключения Соглашения можно перейти к исследованию семьи. На первой встрече, когда контакт с семьей еще только устанавливается, предлагается выполнить 2 методики. Интерпретация данных результатов имеет вероятностный характер и должна учитывать индивидуальные особенности семьи.

Методический комментарий:

Порядок в доме – это не просто бытовые условия проживания семьи. Это отражение системы построения отношений, распределение обязанностей и особенности исполнения социальных ролей в конкретной семье.

Очень часто бывает так, что подходы к организации быта, «стандарты чистоты» передаются по наследству из поколения в поколение без критического осмысления.

Применение в программе «Семейной помощник» такой методики как генограмма позволяет выявить, как организовывался быт в предыдущих поколениях и что хотели бы перенять, а что – делать иначе, члены семьи в настоящее время.

Генограмма семьи

Генограмма – это графическая запись информации о семье, классически в трех поколениях. С помощью генограммы можно узнать семейную историю и правильно ее записать.

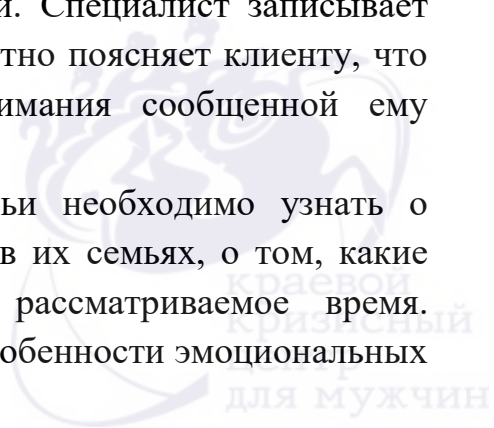
Процедура построения генограммы:

1. Для непосредственного построения генограммы необходимо условно разделить бланк на три части или иерархических уровня – верхний, средний и нижний. В верхнем уровне будут располагаться символы, обозначающие старшее поколение семьи, то есть бабушек и дедушек (если прадеды и прабабушки, то добавляется еще один уровень). В среднем уровне располагаются символы, обозначающие родителей, которые, чаще всего, являются людьми, ищущими помощи (среднее поколение семьи). В нижней части располагаются символы, обозначающие – детей (младшее поколение семьи).

2. Удобнее начинать построение генограммы со среднего уровня, т.е. с нанесения символа обозначающего того человека, с которым осуществляется непосредственная работа (для наглядности, этот символ рекомендуется выделить, например, ярче обвести контур символа).

3. Беседа обычно начинается с уточнения семейного положения клиента и изображения его собственной супружеской семьи. Специалист записывает услышанное при помощи символов и линий, попутно поясняет клиенту, что они означают и проверяет правильность понимания сообщенной ему информации.

4. При уточнении состава расширенной семьи необходимо узнать о братьях и сестрах, об эмоциональной атмосфере в их семьях, о том, какие отношения между всеми членами семьи в рассматриваемое время. Уточняются их имена, возраст, степень родства, особенности эмоциональных



и социальных связей. При описании важное значение имеют возраст, даты рождений, порядок рождения, даты смерти, качественная оценка взаимоотношений. Данные о здоровье, образовании и профессиональной карьере каждого также могут быть собраны во время построения генограммы.

Дополнительный материал к методике «Генограмма семьи».

Генограмма семьи – своего рода родословное древо, но с несколько иной системой записей и иными целями. Генограмма позволяет исследовать отношения внутри семьи. Отметив на схеме распределение ролей в семье из поколения в поколение (кто глава семьи, кто добытчик средств к существованию, кто распоряжается бюджетом, кто иждивенец), профессиональные предпочтения, умение-неумение делать карьеру, особенности темпераментов членов рода, или фобии, склонность к депрессиям, способы общения, взаимные симпатии или антипатии. Хороший материал для изучения и введения в генограмму – семейные традиции.

Анализ генограммы сам собой поможет выявить критические узлы и наметить пути к улучшению проблемных ситуаций, если они имеются.

Работа может быть проведена в любое время после начала регулярных встреч с семьей и представляет собой рутинный метод сбора информации о семье для лучшего понимания проблемы и поиска пути ее решения. Она, как правило, проводится в присутствии всех членов семьи, способных слушать и воспринимать информацию, в том числе и детей.


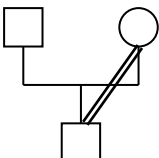

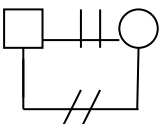
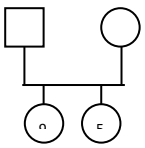
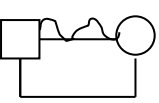
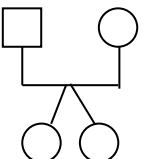
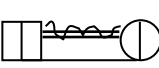
Генограмма содержит в себе громадное количество информации, представленной в схематическом виде на небольшом пространстве, что позволяет охватить всю семейную историю единым взглядом. В процессе работы на основе данной техники, члены семьи получают возможность самоидентификации, узнают о том, что действительно происходит в их семье, о своих исторических корнях и о том, как эти корни влияют на современное состояние отношений в семье. Работая с генограммой, можно помочь семье разрушить эмоциональные разрывы, дисфункциональные треугольники и альянсы, снизить тревожность, т.е. произвести позитивные изменения в семейной системе.

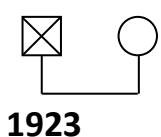
Симбиотические отношения – это очень близкие отношения с выраженной эмоциональной зависимостью людей друг от друга. При увеличении межличностной дистанции у этих людей растет тревога. Дети-симбиотики с трудом переносят даже кратковременную разлуку с близким взрослым. Симптоматическое поведение в этих случаях возникает тогда, когда возникает любая угроза разрушения близости.

В генограмме на полях указываются имена, даты рождения и смертей, а также важные события в жизни семьи (переезды, решительные изменения образ жизни, насильственные смерти, аресты, какое-то хроническое заболевание, которое потом резко меняет жизнь). Если какой-то член семьи является родоначальником семейной легенды – это важно. Если пол ваших дальних предков или родственников известен – хорошо, если нет – рисуются только палочки в соответствующем количестве.

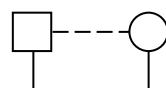
Сколько людей включается в генограмму – тоже диагностический признак. Захотелось включить много людей, значит, этому есть причины.

Семейная история дает возможность узнать определенные стереотипы и особенности, которые повторяются из поколения в поколение. Есть определенные закономерности, которые почти всегда воспроизводятся. Например, уровень дифференциации. Это понятие было введено Мюрреем Боуэном и означает оно степень эмоциональной независимости и самодостаточности людей, составляющих семью. Чем более высок уровень дифференцированности, тем более функциональна семья.

	Обозначения в генограмме		Обозначения в генограмме
	Мужчина		Симбиотические отношения
	Женщина		
	Брак		эмоциональный разрыв
	Старшие дети – левее, младшие – правее		конфликтные отношения
	Близнецы		амбивалентные отношения

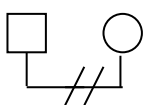


Умершие

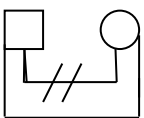


Дистантные
отношения

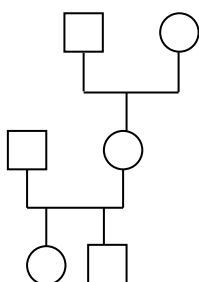
1923



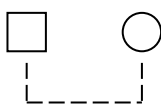
Развод



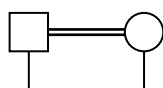
Брак после
предыдущего
развода



Поколения



Гражданский
брак (если
живут одним
хозяйством)



Хорошие
отношения

Дистантные отношения – это когда люди говорят друг другу «здравствуйте – до свидания», а все остальное они говорят другим людям.

Эмоциональный разрыв – люди не общаются друг с другом после того, как у них был период конфликтов.

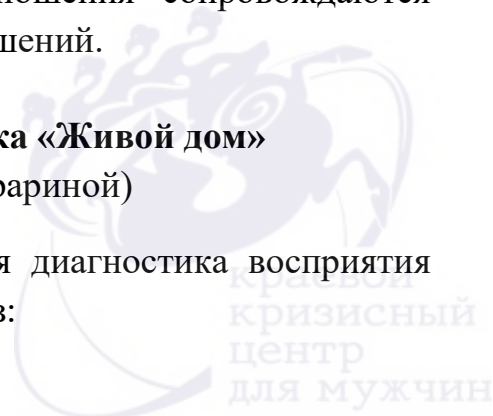
Конфликтные отношения – отношения сохраняются, но сопровождаются конфликтами и короткими периодами перемирий.

Амбивалентные отношения – люди испытывают друг к другу сильные противоречивые чувства: любовь и ненависть в одно и то же время, гнев и вину, стыд и ярость. Как правило, такие отношения сопровождаются периодами конфликтов и периодами близких отношений.

Проективная рисуночная методика «Живой дом»

Н. Кедрова (модификация Е. Тарариной)

Целью проведения данной техники является диагностика восприятия клиентом пространства семейных отношений через:



- выявление перспектив консультационной работы
- определение роли близких людей в окружении клиента
- прояснение в сознании клиента его реальных отношений с близкими
- выявление конфликтных ситуаций в семье.

Материалы для выполнения упражнения: лист бумаги А-4, простой карандаш, ручка, цветные карандаши.

Инструкция:

Назовите и напишите имена 7-8 человек из числа Ваших близких членов семьи, родственников, друзей, которые оказывают наибольшее влияние на Ваше развитие в данный момент.

На листе бумаги изобразите простым карандашом деревенский домик, который можно раскрасить. В постройке домика обязательно должны присутствовать: фундамент, стены, окна, крыша, чердак, труба, двери, порог.

Присвойте каждой части дома имя конкретного человека, начиная с себя. То есть, подпишите прямо на рисунке, кто из указанных Вами людей может быть крышей, кто – окнами, стенами и т.д.

Обсудите возможные интерпретации работы:

- фундамент – значение «+»: главный материальный и духовный «обеспечитель» семьи, тот, на ком всё держится; значение «-»: человек, на которого все давят;
- стены – человек, который отвечает за эмоциональное состояние семьи и автора рисунка непосредственно;
- окна – будущее семьи, люди, от которых семья чего-то ждёт, на кого возлагает надежды (в норме, когда окна ассоциируют с детьми);
- крыша – человек в семье, который жалеет и оберегает клиента, создаёт чувство безопасности, или клиент хотел бы это от него получать;
- чердак – символизирует секретные отношения, а также желание клиента иметь с этим человеком более доверительные отношения. Чердак также может обозначать человека, с которым у клиента отношения развивались в прошлом, а на данный момент менее активны;
- труба – человек, от которого клиент получает или хотел бы получать особую опеку, поддержку. Также может трактоваться как символическое обозначение человека, который помогает «выпустить пар», отрегулировать эмоции;
- двери – информационный портал; тот, кто учил выстраивать отношения с миром; тот, у кого клиент учится взаимодействовать с другими людьми;
- порог – человек, с которым клиент связывает возможность коммуникации в будущем.

Данная методика позволяет за достаточно короткое время определить, какую роль в жизни испытуемого играет каждый член семьи, а также понять, какую роль в семейной системе отводится ему самому.

5. Подведение итогов встречи

В завершении встречи специалисты организуют подведение итогов работы. Для этого важно задать следующие вопросы:

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

6. Домашнее задание «Семейное досье»

Инструкция для семьи:

Составить коллаж на каждого члена семьи, (можно общий на ватмане, можно на отдельных листах А4), расположив на нем фотографии каждого члена семьи, и в свободной форме, используя фотографии, картинки, вырезки составить на каждого «Досье», ответив на вопросы:

- Любимое занятие, хобби, увлечение,
- Любимая игра, игрушка (для взрослых - в детстве),
- Любимое блюдо, напиток,
- Мечта, которая еще не сбылась.

Вторая встреча «Пространство жизни семьи»

Цели встречи:

- Укрепление поддерживающих и доверительных отношений с семьей;
- Исследование и определение приоритетов в организации жизни семьи;
- Выявление и трансформация неосознаваемых установок и переживаний относительно организации пространства жизни семьи

План встречи:

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания.
2. Вопросы для обсуждения с семьей.
3. Практические задания «Как понять свою семью?»:
 - проективная рисуночная методика «Страна нашей семьи»
 - методика «Ассоциативные ромбы»
 - методика «Колесо баланса»
4. Подведение итогов встречи.
5. Домашнее задание. «Всё под контролем!»

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания

- Что нового в вашей семье произошло со времени первого занятия?
- Появились ли какие-то вопросы, новая информация?
- Что помогло вам в составлении «Семейного досье?»
- Что в работе, было самым приятным?
- Все ли принимали участие в подготовке «Семейного досье»? Почему?
- Какие эмоции у вас вызвал результат работы?
- Где вы разместили «Семейное досье?» Почему?
- Удалось ли узнать что-то новое о друг друге?
- Важны ли для вашей семьи совместные мероприятия, досуг, дела?
Почему?

2. Вопросы для обсуждения с семьей

- Что для вас значит ваш дом?
- За что вы любите, цените свой дом?
- За что вы готовы сказать своему дому «Спасибо»?
- Влияет ли на отношения в вашей семье порядок / беспорядок в доме?
- А что вы хотели бы изменить, трансформировать, улучшить в своём доме?
- Что необходимо сделать для того, чтобы эти изменения стали реальностью?

Если с ответом на последний вопрос у семьи возникают трудности, то специалисты предлагают перейти к выполнению практических заданий и упражнений для того, чтобы научиться лучше понимать свою семью.

В рабочей тетради представлено 3 методики, которые рекомендуется выполнить на этой встрече.

3. Практические задания

Проективная рисуночная методика «Страна нашей семьи»

Инструкция:

«Представьте себе вашу семью как отдельное государство. Нарисуйте «вид сверху» или карту вашей страны. Подумайте, где будет находиться ваша страна? Что в ней есть? Кто в ней проживает?

Дайте название вашей стране «_____».

Вопросы при выполнении упражнения:

- Как выглядит «граница» вашей страны? А есть ли она вообще?
- Как обозначена граница?
- Какой ландшафт в вашей стране? Помогает он или мешает доступу в вашу страну? Может она находится на острове или ее закрывают горы?
- Какие правила въезда действуют для гостей? Для всех людей? Кто отслеживает и отвечает за въезд/выезд?
- Где находится ваш дом? Хватает ли в нём места для всей семьи?
- Кто находится внутри? Есть ли внутреннее деление территории и как оно выглядит?

Интерпретация результатов:

Проведите аналогию с вашей семьёй:

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

Методика «Ассоциативные ромбы» (в адаптации)

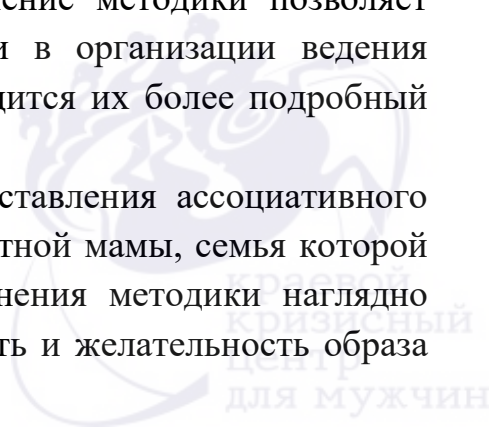
Данный инструмент представляет собой проективную методику, в основе которой лежит разработанный К. Г. Юнгом в начале XX века ассоциативный эксперимент.

Добряков И.В., Горьковая И.А., Микляева А.В. успешно адаптировали в работе данную методику как вариант ассоциативного эксперимента. Для выявления неосознаваемых, а также осознаваемых, но скрываемых переживаний, связанных с определенными понятиями, в процессе эксперимента, испытуемому в качестве слова-стимула на листе бумаги предлагается понятие, отношение к которому исследуется. В качестве слова стимула исследователь предлагает существительное. Ниже на листе бумаге испытуемый должен написать также два существительных, ассоциирующихся со словом-стимулом. Далее, под каждым написанным словом требуется написать пары существительных-ассоциаций, вызываемых ими в качестве стимулов. Одинаковых слов быть не должно, то есть эксперимент приобретает черты цепного варианта. Однако далее испытуемому предлагается соединить обе последние пары написанных ассоциаций одной общей, но не той, что их вызвала их. В результате получается пара существительных, которые в свою очередь предлагаются в качестве парного стимула, которые нужно объединить общей ассоциацией-существительным. В итоге должен получиться ромб, в вершине которого первичный стимул, с двух сторон – две цепочки ассоциаций, внизу – итоговая ассоциация. Как правило, выполнение этого несложного задания без особого труда выполняется испытуемыми, вызывает у них интерес. При этом частично снимаются психологические защиты, появляющиеся ассоциации выявляют связанные с понятием-стимулом переживания, происходит их осознание.

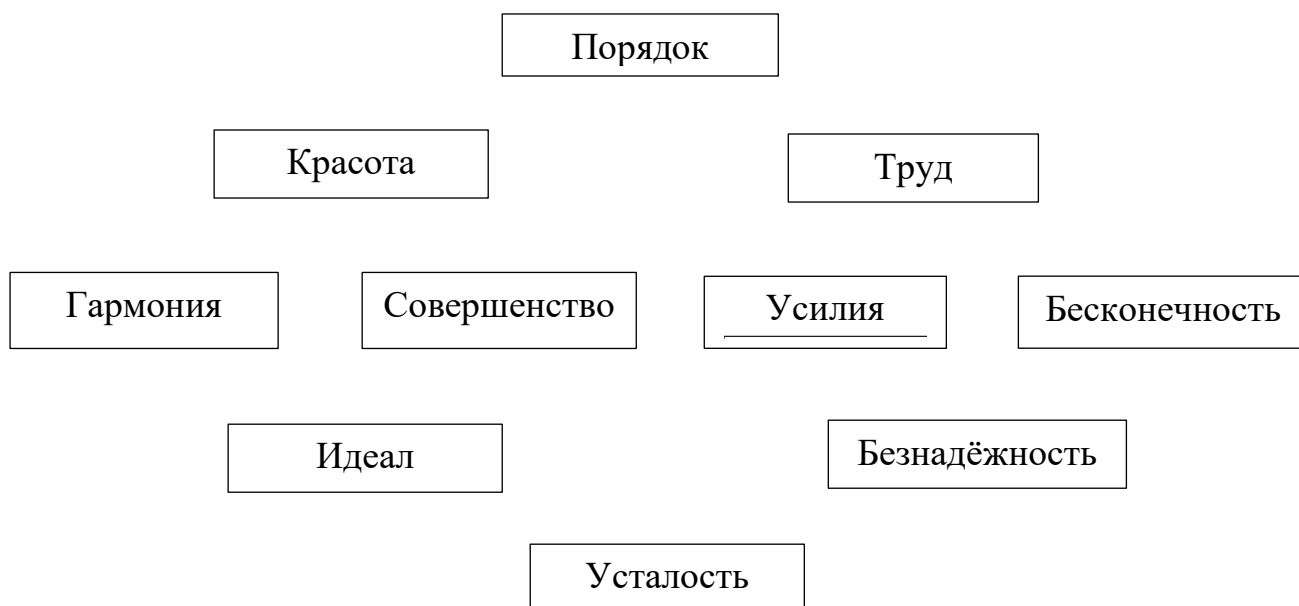
В соответствие с целью и задачами реализации программы «Семейный помощник», в процессе выполнения данной методики предлагается составить ассоциативные ромбы для следующих понятий: «дом», «порядок» и другие.

После составления ассоциативных ромбов проводится качественная интерпретация полученных результатов. Применение методики позволяет увидеть скрытые смыслы, мотивы деятельности в организации ведения домашнего хозяйства. При необходимости проводится их более подробный анализ и коррекция.

В качестве примера рассмотрим вариант составления ассоциативного ромба к понятию «порядок» работающей многодетной мамы, семья которой имеет статус «малоимущей». Результаты выполнения методики наглядно демонстрируют для испытуемой привлекательность и желательность образа



порядка в доме. В то же время, порядок и его поддержание сопряжён с трудом, который характеризуется как бесконечный, что вероятно и приводит к эмоциональному выгоранию, снижению мотивации к выполнению домашней работы. Дальнейшая коррекционная работа с клиенткой была направлена на исследование возможностей снятия противоречий и конфликтности в исследуемом понятии, переопределение принятых стандартов чистоты и порядка в доме, поиск личностных, семейных и социальных ресурсов для трансформации ситуации.



«Колесо баланса в домашней работе»

Основное назначение этой методики - дать возможность осознать, какие сферы в домашней работе являются наиболее важными и как можно выстроить между ними необходимый баланс.

Инструкция:

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

- уборка
- приготовление пищи
- стирка и глажка белья
- мелкий ремонт
- сад-огород
- семейные праздники
- уход за домашними животными
- забота о детях



Эта система оценок показывает, насколько интенсивно вы развиваетесь в той или иной сфере:

- 0-1 – развития нет, либо только началось, перспектива пока не ясна
- 2-4 – есть слабые, стихийные прорывы в развитии
- 5-7 – зона развития, есть куда совершенствоваться
- 8-9 – идет постоянное развитие, устраивает нынешнее состояние
- 10 – вы настоящий эксперт в этой области.

После закрашивания секторов станет понятно, какие сферы жизни нуждаются в коррекции.

Не нужно стремиться к идеально ровному кругу и перекидывать все силы на отстающие категории. Если какая-то категория кочует из месяца в месяц без изменений, возможно, есть смысл вообще ее убрать. Так обычно бывает, если цель нравится, но она не так уж и важна. Просто сложно отказаться от нее».

Уборка, приготовление еды, стирка и глажка белья, мелкий ремонт, сад-огород, семейные праздники, уход за домашними животными, забота о детях

4. Подведение итогов встречи

В завершении встречи специалисты организуют подведение итогов работы. Для этого важно задать следующие вопросы:

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

5. Домашнее задание: «Всё под контролем!»

Инструкция для семьи:

«Необходимо фиксировать в предложенной таблице все домашние обязанности и выполнение работ по дому. Заполняя подробно каждый пункт, в предложенных разделах вписывайте свои дела. Дела, не указанные в таблице, вносите самостоятельно, после указанных».

Вид работ	Дело	Кто делает	Кто и как может помочь	Как можно улучшить, облегчить	Примечания
Уборка					
...					



Приготовление пищи ...					
Стирка и глажка белья ...					
Мелкий ремонт ...					
Сад-огород ...					
Семейные праздники ...					
Забота о детях ...					
Уход за домашними животными ...					



Третья встреча «Целеполагание»

Цели встречи

- Знакомство с методиками постановки целей и задач;
- Выработка навыков структурирования своей деятельности, определения приоритетов;
- Расширение сферы потенциальных ресурсов семьи

План встречи

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания.
2. Вопросы для обсуждения с семьей.
3. Практические задания:
 - методика постановки целей «SMART»
 - практикум «Задачи-животные в тайм-менеджменте»
 - техника «Воздушный шар»
4. Подведение итогов встречи.
5. Домашнее задание: «Остов силы»

Приветствие

- Удалось ли фиксировать домашнюю работу?
- Что в домашнем задании было сложным?
- Какие выводы удалось сделать после заполнения таблицы?
- Какие способы совершенствования домашней работы удалось изобрести?
- Каким образом удалось привлекать к домашним делам помощников?
- Произошли ли какие-то изменения в распределении домашних обязанностей в вашей семье с учётом полученных знаний и опыта?

Вопросы для обсуждения с семьей

- Расскажите, пожалуйста, как обычно Вы справляетесь со множеством дел по дому и воспитанию детей?
- Как Вы ориентируетесь среди множества задач?
- Как определяете, за что стоит браться в первую очередь?
- Что является Вашими ресурсами? Как Вы их восполняете?

Если сразу на все эти вопросы семье сложно найти ответы, то можно взять паузу, и перейти к выполнению практических заданий и упражнений. Вопросы по теме включаются в обсуждение при выполнении упражнений. В «Путеводителе семьи» представлено 3 методики, которые рекомендуется выполнить на этой встрече.

3. Практические задания

Методика постановки целей «SMART»

Особенностями домашней работы является то, что для этого рода деятельности характерны:

- рутинность, монотонность, повторяемость
- не происходит аккумуляции труда, все приходится начинать сначала
- нет каких-либо хронологических ограничений
- определённая степень социальной изоляции, поскольку отсутствует трудовой коллектив.

Но в то же время, работа по дому даёт возможность самостоятельно делать выбор и принимать решения и имеет определённую степень вариативности и возможности творчества.

Поэтому, в выполнении домашней работы важно уметь правильно ставить цели, что является основой их успешного достижения. Существует много работающих методик по постановке целей, но самой известной является методика SMART. Она появилась ещё в 1954 году, ее автором стал Питер Друкер. Само слово «smart» в переводе с английского означает «умный», но применительно к данной методике оно представляет собой аббревиатуру, в которой каждая буква является обозначением одного из критериев постановки целей.

Критерии цели:

S – SPECIFIC – конкретная. Это слово означает, что цель должна быть, в первую очередь, конкретной. То есть она должна быть ясной и чётко сформулированной. Если цель содержит такие слова как «больше», «меньше» и другие подобные, обязательно нужно определить «на сколько».

M – MEASURABLE – измеримая. Это слово означает, что результат достижения цели должен быть измеримым. Если у цели нет параметров, которые можно измерить, то будет очень непросто определить, достигнута она или нет. Другими словами, нужно решить, что может быть мериллом достижения цели.

A – ACHIEVABLE – достижимая. Любая цель должна быть достижимой. То есть вы должны иметь какие-то свои ресурсы, способности, чтобы достичь своей цели. Важно помнить, что ставить нужно перед собой такие цели, которые бы Вас вдохновляли, стимулировали, а не приводили к лишним стрессам.

R – REALISTIC – реалистичная. Достижение цели должно быть реально. Необходимо объективно оценивать все имеющиеся для этого ресурсы. Если

вы понимаете, что достижение вашей цели не совсем реально, то такую цель перед собой лучше не ставить или попытаться разбить её на подцели.

T – TIMED (TIME RELATED) – определённая во времени. Обязательно нужно ставить сроки для достижения цели. В том случае, когда нет конкретных сроков – нет и конкретной цели, соответственно, неясен будет и результат. Главное, чтобы срок не был выбран случайно, так как данный критерий необходим для представления имеющегося времени на осуществление своей цели.

Проработав свои цели по этим 5 критериям, можно определить, какие из них будут достигнуты с успехом. А это важно для того, чтобы не расходовать впустую свои силы и время.

Каждую цель мы достигаем дважды: сначала создаём мысленный образ цели в голове, потом воплощаем её в физическом мире. По сути, методика SMART направлена на формулирование цели таким образом, чтобы можно было сказать: «в голове она уже достигнута».

Инструкция:

Выберите одну или несколько целей, которые Вы себе ставите в ведении домашнего хозяйства и выполнении работы по дому и проанализируйте по методике SMART, отвечая на поставленные вопросы и запишите ответы в таблицу. После этого, если необходимо, можно внести изменения в формулировку цели и проверить её по этим вопросам ещё раз.

Критерий цели	Вопросы по достижению цели	Ответы
S – SPECIFIC конкретная	Какого результата вы хотите достичь за счёт выполнения цели и почему? Кто кроме Вас вовлечён в выполнение цели? Существуют ли ограничения или дополнительные условия, которые необходимы для достижения цели?	
M – MEASURABL измеримая	Когда будет считаться, что цель достигнута? Какие показатели будут говорить о том, что цель достигнута?	
A – ACHIEVABLE– достижимая	Есть ли у вас ресурсы для достижения цели? Что может помешать в её достижении?	



R – REALISTIC реалистичная	Почему Вы хотите этого достичь? Как достижение этой цели изменит Вашу жизнь?	
T – TIMED (TIME RELATED) определённая во времени	Когда вы сможете достичь цели?	

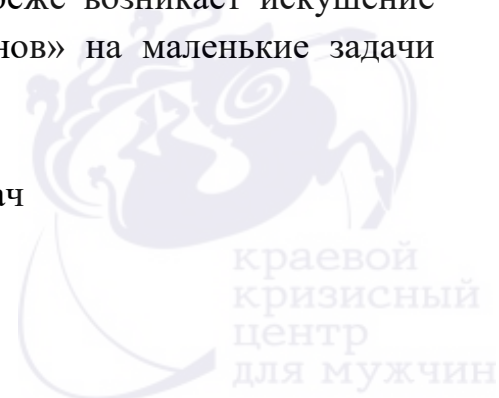
Практикум «Задачи-животные в тайм-менеджменте»

В тайм-менеджменте по одной из классификаций задач выделяют такие дела, которые образно обозначаются названиями животных: «Лягушки», «Слоны», «Обезьяны», «Мамонты», «Единороги». К каждому из видов есть своя подходящая стратегия решения.

«Лягушки» – это необходимые, но неприятные дела, которые постоянно откладываются. Они называются лягушками, потому что «перепрыгивают» из одного списка дел в другой. Когда эти задачи решаются сразу, то не требуют много времени на выполнение. Но из-за постоянного откладывания, могут забирать много сил и энергии. Поэтому, в отношении «лягушек» наиболее эффективной стратегией будет решать их сразу, по мере возникновения или приступать к ним с утра, чтобы в один день «съесть» одну «Лягушку». Применительно к ведению домашнего хозяйства, это могут быть какие-то дела, которые меньше всего нравится выполнять. В этом нужно признаться самому себе и если не получается никому делегировать, то стараться выполнять максимально быстро и оперативно.

«Слоны» – это большие по объёму задачи, требующие много времени, сил и других ресурсов. Хотя они не кажутся такими неприятными, как «лягушки», за такие дела бывает страшно приниматься, поэтому они тоже часто откладываются на потом. Стратегия решения задач – «Слонов» заключается в том, чтобы разделить их на более мелкие дела и затем регулярно выполнять. Маленькие задачи, как правило, не кажутся страшными, сложными, непонятными, поэтому реже возникает искушение отложить их на потом. При этом делить «Слонов» на маленькие задачи можно разными способами:

- на одинаковые части
- на последовательные этапы выполнения задач
- на ограниченные по времени задачи.



Например, генеральная уборка, чтобы не превратилась в аврал, может быть поделена на:

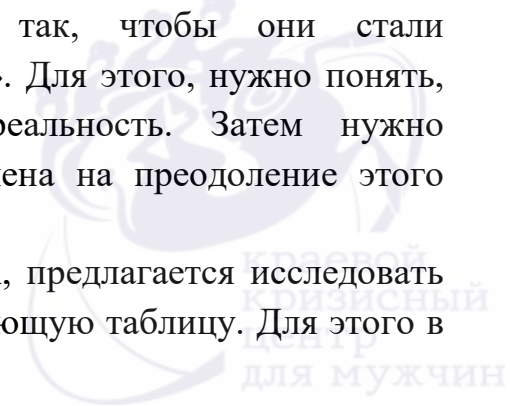
- еженедельную тщательную уборку каждой комнаты в течение месяца перед праздником или
 - еженедельную уборку верхнего уровня (разбор подвесных шкафов, полок), среднего уровня (рабочие столы, комоды и т.д.) и тщательное мытьё полов и плинтусов или
 - уборку каждый день по 15 минут в любой зоне в течение месяца.
- Остаётся только выбрать подходящий вариант и следовать ему.

«Обезьяны» – это те дела, которые кто-то перекладывает на нас или возвращает поручение. В домашней работе довольно часто возникает такая ситуация, когда, например, родители дают поручение ребёнку, а он начинает задавать много вопросов о том, как это сделать, активно или пассивно сопротивляться и в результате нагрузка у родителя возрастает. Если такие ситуации возникают слишком часто, то возникает ощущение, что «лучше всё сделать самому». Стратегия решения задач – «обезьян» состоит в том, чтобы развивать умения делегировать свои полномочия и при этом контролировать процесс их выполнения.

«Мамонты» – это крупные и масштабные дела, которые потеряли свою актуальность, но которые по привычке планируются выполнять. Такие задачи могут начинаться со слов «когда-нибудь у меня будет больше времени и тогда я...». Дела – «Мамонты» в контексте домашней работы могут быть связаны с традиционными работами предыдущих поколений, которые сейчас уже нет необходимости выполнять, но которые переросли в привычку. Это, например, заготовление впрок продуктов, солений и маринадов в больших количествах, что не относится к полезной пище, но требует много сил и времени. Это вполне можно заменить менее затратной по ресурсам и времени, но более полезной для здоровья заморозкой ягод, зелени и овощей.

«Единоороги» – это грандиозные задачи – мечты, которые очень вдохновляют, но часто бывает непонятно как реализовать. Такие мечты могут отнимать время и силы, но при этом не менять жизнь к лучшему. Это не означает, что от «единоорогов» нужно отказываться также, как от «мамонтов», их нужно переформулировать так, чтобы они стали достижимыми, то есть, превратились в «Слонов». Для этого, нужно понять, что именно мешает воплотить мечту в реальность. Затем нужно сформулировать задачу, которая будет направлена на преодоление этого препятствия.

После знакомства с типами задач-животных, предлагается исследовать их присутствие в своей жизни и заполнить следующую таблицу. Для этого в



рабочей тетради рекомендуется написать, какие именно дела могут являться каждым из типов задач-животных. Затем продумать и записать как можно конкретнее, что можно предпринимать, чтобы контролировать их решение.

Мои задачи-животные		
Название	Что это в моей жизни	Что я могу с этим сделать
Лягушка маленькая, не неприятная задача		
Слон большая задача, к которой страшно приступиться		
Обезьяна задачи, которые кто-то перекладывает на нас		
Мамонт крупная задача, потерявшая актуальность		
Единорог мечта, которая долго не воплощается в реальность		

Упражнение «Воздушный шар» (Е. Мулюкиной в адаптации)

Инструкция:

«Представьте себя в образе воздушного шара. Определите и запишите на бланке в рабочей тетради основные факторы своего развития:

«Горячий воздух, который поднимает меня вверх» – то, что наполняет энергией, даёт силы жить, работать и развиваться,

«Балласт, который тянет меня вниз» – всё то, что забирает жизненную энергию, делает жизнь сложнее,

«Ветер, который сбивает меня с курса» – всё то, что отвлекает от реализации жизненных целей, заставляет менять планы.

4. Подведение итогов встречи

В завершении встречи специалисты организуют подведение итогов работы. Для этого важно задать следующие вопросы:

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

5. Домашнее задание

На следующую встречу нужно составить коллаж под названием «Остов силы». В этом коллаже необходимо отразить все то, что в вашей семье получается в ведении домашнего хозяйства лучше всего, то, что является предметом гордости вашей семьи, то, что вызывает восхищение у окружающих вас людей!



Четвёртая встреча **«Инструменты тайм-менеджмента»**

Цели встречи:

- Знакомство с инструментами тайм-менеджмента, адаптированными для семей с детьми
- Выработка навыков управления временем и повышение готовности к их применению
- Оптимизация режима дня всех членов семьи в соответствии с этапом жизненного цикла семьи

План встречи:

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания.
2. Вопросы для обсуждения с семьей.
3. Практические задания:
 - «Матрица Эйзенхауэра»
 - «Управление хронофагами»
 - «Хронометраж»
4. Подведение итогов встречи.
5. Домашнее задание.

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания

- Что нового в вашей семье произошло со времени предыдущего занятия?
- Появились ли какие-то вопросы, новая информация?
- Легко ли было составлять коллаж «Остров силы»?
- В чем возникли трудности? Как вам удалось их преодолеть?
- Как вы думаете, в чём может пригодиться вашей семье этот коллаж?
- Как его можно использовать в дальнейшей жизни?

2. Вопросы для обсуждения с семьей

- Как у Вас складываются отношения со временем?
- Удаётся ли выполнять всё то, что запланировано?
- Хотелось бы Вам научиться лучше управлять своим временем?
Использовать его более эффективно?

Если сразу на все эти вопросы семье сложно найти ответы, то можно взять паузу, и перейти к выполнению практических заданий и упражнений. В рабочей тетради представлена методика, которую рекомендуется выполнить на этой встрече.

3. Практические задания

Инструменты тайм-менеджмента для семей с детьми

Система тайм-менеджмента изначально была разработана для повышения эффективности работы вне дома, поэтому, классические инструменты тайм-менеджмента не всегда подходят к организации жизни с детьми. Рассмотрим те из них, которые могут быть применимы для домашней работы и воспитания детей.

Практикум «Матрица Эйзенхауэра»

Этот метод тайм-менеджмента назван в соответствие с фразой 34-го президента США Дуайта Эйзенхауэра «Не все срочные дела важны и не все важные дела – срочные». Этот принцип очень хорошо применяется и в домашней работе, которая представляет собой множество дел, которые необходимо выполнить в условиях ограниченного времени и постоянно отвлекающих факторов.

Такой подход позволяет понять, за какие дела следует браться в первую очередь, а какие можно отложить.

Инструкция:

«Во-первых, необходимо составить список всех дел, которые необходимо выполнять. Большие дела лучше дробить на более мелкие. Например, «уборка» может состоять из более мелких задач, таких как: разложить вещи по своим местам, вытереть пыль, пропылесосить, подмести, протереть пол, выбросить мусор и т.д.

Во-вторых, постарайтесь распределить все эти дела в квадранты матрицы Эйзенхауэра, отвечая себе на 2 вопроса: «Это важно?» и «Это срочно?».

Важные задачи – это задачи, которые направлены на достижение главных целей человека или имеет прямое отношение к его жизненным ценностям (семье, здоровью, финансам и т. д.).

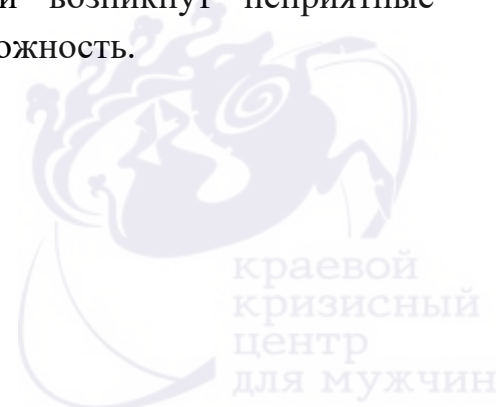
Срочные задачи – это задачи, которые нельзя откладывать. Если их отложить, то они потеряют актуальность или возникнут неприятные последствия или мы упустим благоприятную возможность.

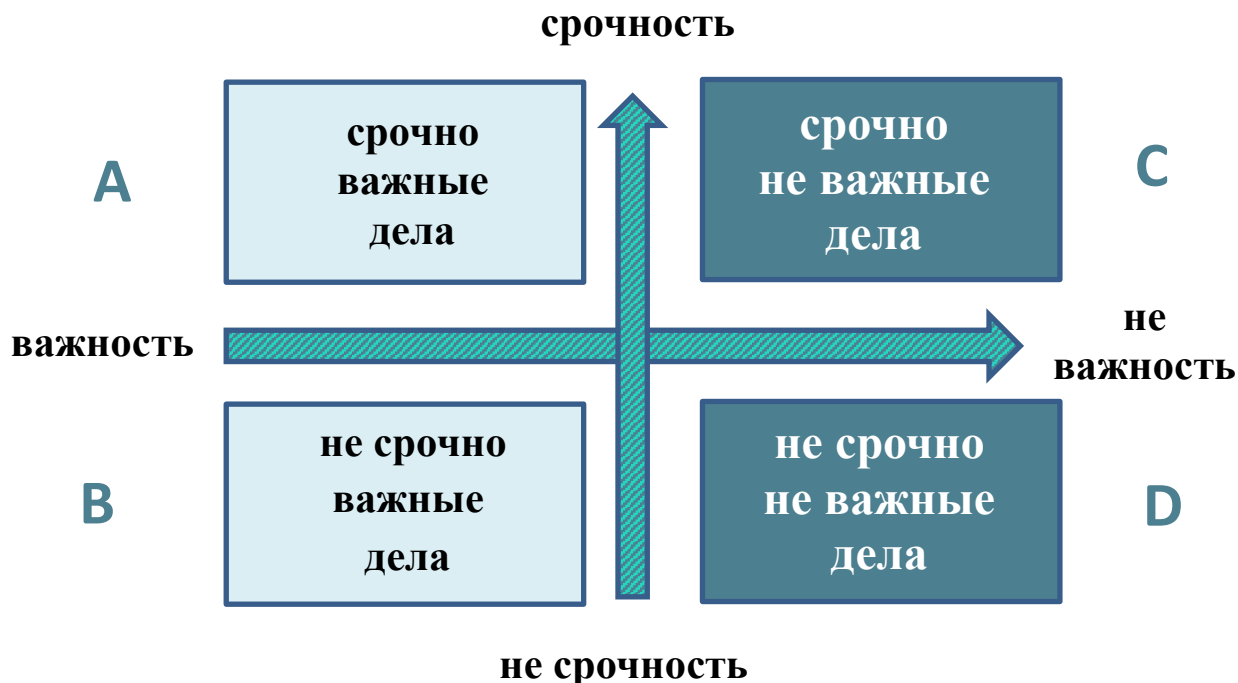
Квадрант А: важные и срочные дела

Квадрант В: важные, но не срочные дела

Квадрант С: срочные, но не важные дела

Квадрант D: не важные и не срочные дела





В-третьих, определите стратегию действий по отношению к каждому квадранту:

Дела из квадранта А следует выполнять незамедлительно. Если их игнорировать и долго откладывать, это может обернуться еще большими неприятностями. Например, если не вытереть пол, на который ребёнок разлил воду, то можно поскользнуться и удариться.

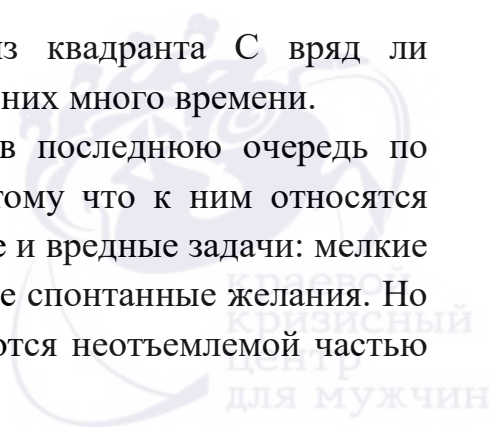
Дела из квадранта В следует планировать и выполнять в отведенное для них время. Например, если для нас здоровое развитие детей является одной из главных ценностей, то необходимо выделять каждый день время для занятий, игр и общения с детьми.

Дела из квадранта С и время, которое на них тратится, следует стараться сводить к минимуму. Это можно сделать разными способами:

- делегировать, например, оформлять доставку необходимых товаров;
- автоматизировать, например, для своевременной оплаты коммунальных услуг подключить автоплатеж;
- оптимизировать, то есть найти такой способ выполнения дела, который займёт меньше времени и сил

Конечно, полностью избавиться от дел из квадранта С вряд ли получится, поэтому нужно стараться не тратить на них много времени.

Дела из квадранта D следует выполнять в последнюю очередь по остаточному принципу или не делать вовсе. Потому что к ним относятся малозначительные и необязательные, а порою даже и вредные задачи: мелкие бытовые дела, хронофаги, развлечения и различные спонтанные желания. Но в то же время, многие дела из квадранта D являются неотъемлемой частью



отдыха и необходимы нам для восстановления. Их нужно планировать и встраивать в свое расписание. Например, мы можем запланировать просмотр фильма, чтение книг, общение с другими семьями и т. д.

Самым главным считается **квadrант В** (важно – не срочно), поскольку задачи из этого квадрата сильнее всего влияют на нашу жизнь. Количество задач в трех других квадратах (А, С, D) рекомендуется сводить к минимуму.

Практическое задание «Управляем хронофагами»

Термин «хронофаг» образован от греческих слов «хронос» (время) и «фаг» (пожирать) и дословно переводится как «пожиратель времени». Хронофаги могут включать в себя занятия без определённой цели, например, такие как просмотр телевизора, бесконтрольное нахождение в соцсетях и т.д.

Умение управлять временем является одним из значимых факторов результативности той или иной деятельности. Очень важно понимать, на что тратится время и вести его учёт. Для анализа времени и определения своих хронофагов рекомендуется заполнить следующую таблицу.

Мои хронофаги	Причина	Как справляться

Рекомендации по управлению хронофагами:

- Самоанализ помогает понять, в каких ситуациях мы теряем наибольшее количество времени и почему.
- Старайтесь определять причину хронофагов, потому что они могут быть симптомами более серьёзных проблем. Например, из-за перегруженности, хронической усталости, выход может видаться в социальных сетях или сериалах.
- Внимание к своему внутреннему состоянию позволяет понять, почему не хочется заниматься тем или иным видом деятельности и устранить хронофаги.

Практическое задание «Хронометраж»

Хронометраж – это метод тайм-менеджмента, который заключается в измерении и анализе временных затрат. Мы записываем свои занятия и их продолжительность, а потом анализируем, на что уходит наше время.

Ведение хронометража помогает научиться более внимательно и бережно относиться к своему времени. Благодаря хронометражу, время перестает быть абстракцией: оно становится для нас конкретным, измеримым и осязаемым. Мы начинаем чувствовать его течение и понимать, как отдельные часы и минуты влияют на нашу жизнь.

С помощью хронометража мы можем узнать, сколько времени у нас уходит на важные и на второстепенные дела, как распределяется время между разными сферами жизни, на что мы отвлекаемся чаще всего.

Кроме того, ведение хронометража помогает найти скрытые резервы времени, определить дела, которые уже потеряли свою актуальность, а также дела, которые можно делегировать.

Инструкция по ведению хронометража:

Для проведения хронометража необходимы любые часы и таблицы, в которые нужно записывать свои дела и время, которое на них тратится.

Записи делают, как правило, при каждой смене деятельности или при переключении внимания. Обычно время в записях округляют до 5-10 минут, чтобы потом легче было вести расчёты.

Если что-то забыли записать, что является вполне нормальным в начале ведения хронометража, не нужно себя ругать. Нужно постараться продолжить с того момента, когда вспомнили.

Хронометраж не обязательно вести постоянно, можно выделять на него отдельные отрезки времени, например: утро, вечер, время дневного сна ребёнка и т.д. Или замерять время, которое тратится на конкретные дела, чтобы потом определить среднее время его выполнения. Тогда появится представление, сколько времени обычно уходит на то, чтобы помыть посуду, погладить бельё, протереть пыль и другие дела.

На занятии в таблице, представленной в рабочей тетради, попробуйте заполнить свое распределение времени, проанализировав вчерашний день.

Пример заполнения таблицы хронометража

Вид деятельности	Занятие	Начало	Время (мин.)
Работа по дому	Приготовление завтрака	8.00	30 мин.
Работа по дому	Загрузка стиральной машины	8.45	10 мин.
Занятия с детьми	Помощь ребёнку в выполнении домашнего задания	9.00	30 мин.
Досуг и отдых	Разговор по телефону с подругой	10.30	30 мин.
...			

Анализ результатов ведения хронометража

После ведения хронометража можно выявить слабые места проблемы, недочеты в своем тайм-менеджменте. Для их устранения можно спланировать список мер по их устранению. Например:

Если обнаружили сильный дисбаланс между важными для нас сферами жизни (например, семьей и работой), стоит подумать, как его исправить.

Если заметили, что в нашем списке дел преобладают рутинные задачи, можно подумать, как сократить время на их выполнение.

Если выявили новые хронофаги, определить как с ними справиться.

4. Подведение итогов встречи

В завершении встречи специалисты организуют подведение итогов работы. В этом могут помочь следующие вопросы:

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

5. Домашнее задание

Ведение хронометража в течение недели

Вид деятельности	Занятие	Начало	Время (мин.)
...			

Пятая встреча «Планирование для семей с детьми»

Цели встречи:

- Знакомство с методиками планирования, адаптированными для семей с детьми
- Повышение осознанности в определении жизненных приоритетов
- Укрепление мотивации к выполнению запланированных дел

План встречи:

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания.
2. Вопросы для обсуждения с семьей.
3. Практические задания:
 - метод блочного планирования
 - метод «набегающей волны»
 - метод «зелёных зон»
 - планирование для особых случаев
4. Подведение итогов встречи.
5. Домашнее задание.

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания

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

2. Вопросы для обсуждения с семьей

- Как обычно стоится будний день Вашей семьи? А выходные, праздничные дни?
- Принято ли в Вашей семье планировать день, неделю, месяц, год?
- Удаётся ли выполнять всё то, что запланировано?
- Хотелось бы Вам научиться успевать больше сделать из того, что запланировано?

Если сразу на все эти вопросы семье сложно найти ответы, то можно взять паузу, и перейти к выполнению практических заданий и упражнений. Вопросы по теме включаются в обсуждение при выполнении упражнений. В рабочей тетради представлено 3 методики и 4 дополнительных инструмента, которые рекомендуется выполнить на этой встрече.

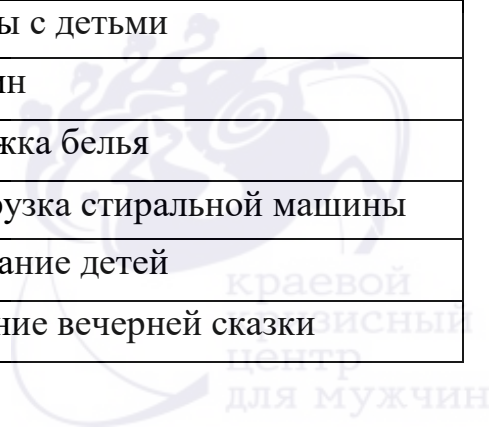
3. Практические задания

Метод блочного планирования

Это такой способ организации дня, при котором схожие задачи объединяются в блоки. Например, водные процедуры, зарядка и завтрак объединяются в утренний блок; занятия с детьми, прогулки – в блок «Дети», а задачи «пропылесосить ковер» и «протереть пыль» – в блок «Уборка». При этом расписание на день строится не из отдельных задач, а именно из таких блоков.

Удобнее всего описывать организацию дня на основе блочного планирования в таблице. Рассмотрим пример расписания на день для мамы с двумя детьми 4 и 1,5 лет в ситуации, если старший ребёнок не посещает детский сад.

	Время	Блоки	Дела
Утро	7.00 – 10.00	Утренние рутины	Подъём мамы
			Приготовление завтрака
			Подъём детей
	10.00– 11.00	Домашние дела	Лёгкая утренняя уборка
			Разгрузка стиральной машины
			Приготовление обеда
	11.00– 13.00	Занятия с детьми	Прогулка с детьми
			Игры с младшим ребёнком
			Занятия со старшим
День	13.00 -14.00	Обед	Обед и уборка со стола
	14.00-16.00	Дневной сон детей	Укладывание детей на дневной сон
			Мамин отдых/ хобби
Вечер	16.00-19.00	Занятия с детьми	Прогулка с детьми
			Игры с детьми
	19.00-21.00	Домашние дела	Ужин
			Глажка белья
			Загрузка стиральной машины
	21.00-22.00	Вечерние рутины	Купание детей
			Чтение вечерней сказки



Метод «Набегающей волны»

Метод набегающей волны – это способ планирования, при котором план детализируют по мере его выполнения. То есть, какую-то задачу не расписывают от начала и до конца: подробно планируют лишь ближайшие действия, а последующие шаги намечают в самом общем виде.

В жизни родителей с маленькими детьми и даже с детьми постарше часто бывают ситуации, когда всё идёт не по плану. Поэтому, чтобы не тратить лишние силы на детальное планирование в условиях, когда слишком много неопределённости, можно использовать метод набегающей волны.

Пример планирования родителями празднования Дня рождения ребёнка. На первом этапе планируем основные моменты праздника. На следующих этапах начинаем подробно описывать каждый из компонентов:

Подарок	1. _____ 2. _____ 3. _____
Украшение помещения	1. _____ 2. _____ 3. _____
День	1. _____ 2. _____ 3. _____
Гости рождения	1. _____ 2. _____ 3. _____
Угощение	1. _____ 2. _____ 3. _____

Игры /развлечения	1. _____ 2. _____ 3. _____
------------------------------	----------------------------------

Метод «зелёных зон» в расписании

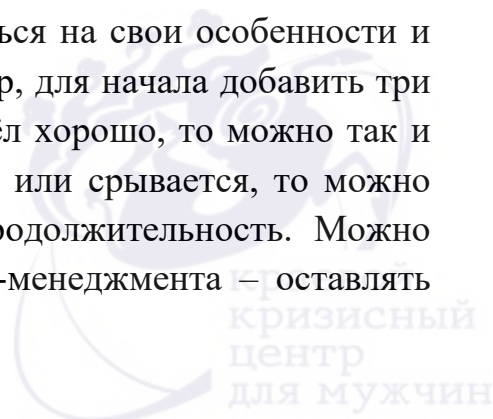
И для родителей и для детей важна определённость в распорядке дня. Родителям это позволяет не допускать того, чтобы каждый день был похож на «день сурка», повысить управляемость жизни с детьми, развиваться в разных сферах своей жизни. Для детей режим дня обеспечивает необходимую стабильность, позволяет профилактировать перегрузки нервной системы и создаёт условия для гармоничного психоэмоционального развития.

Но в жизни родителей с маленькими детьми часто бывает так, что идеальный план, обещающий насыщенный и плодотворный день рушится прямо на глазах из-за того, например, что ребёнок проснулся раньше обычного времени или, отключили электричество и не успели приготовить обед. К счастью, для таких ситуаций в тайм-менеджменте есть проверенный и работающий приём, который называется «зелёные зоны» в расписании.

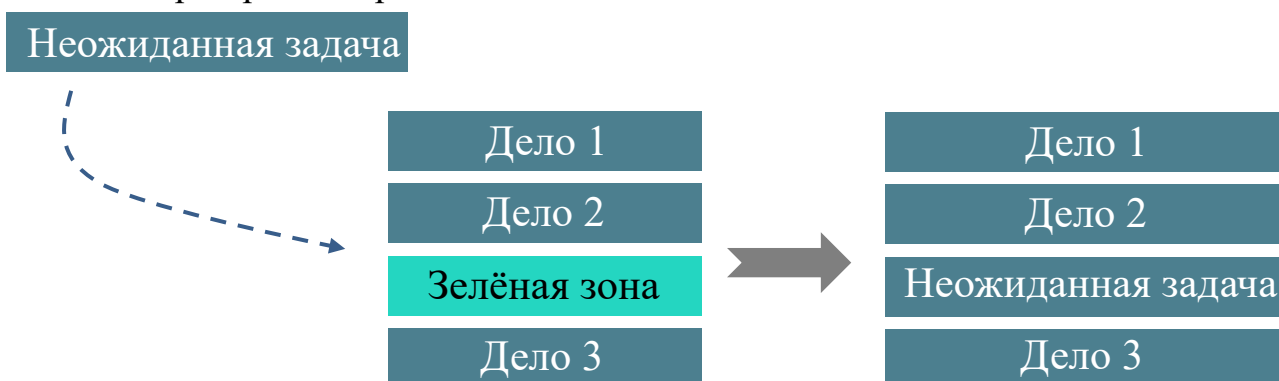
Суть этого приёма состоит в том, чтобы добавить в расписание несколько промежутков времени, в которых ничего изначально не запланировано. Такие запасы времени помогают выровнять расписание в случае неожиданностей. Если, например, во время сборов на прогулку, ребёнок захотел пить и при этом облился водой, так что его нужно переодеть, то родителю не нужно торопиться или сокращать время прогулки. Для этого, можно воспользоваться временем «зелёной зоны». Если всё прошло по плану, время «зелёной зоны» можно использовать для выполнения других задач.

Правила использования «зелёных зон» в расписании

1. Определить и запланировать количество «зелёных зон» и их продолжительность. Здесь нужно ориентироваться на свои особенности и комфортный ритм жизни своей семьи. Например, для начала добавить три получасовых «зелёных зоны». Если день прошёл хорошо, то можно так и оставить. Если расписание всё равно «плывёт» или срывается, то можно добавить ещё 1-2 зоны или увеличить их продолжительность. Можно воспользоваться правилом классического тайм-менеджмента – оставлять 40% времени на непредвиденные дела.

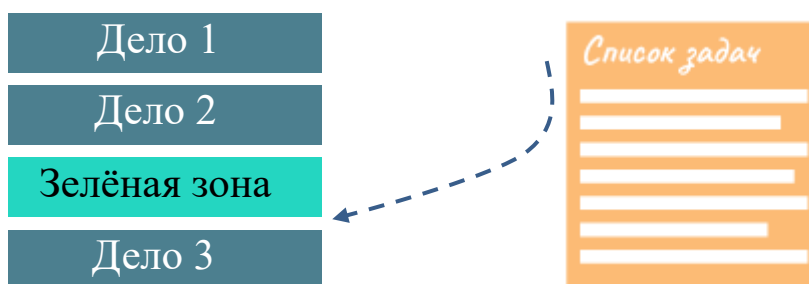


2. Расположить «зелёные зоны» равномерно по распорядку дня семьи. Чем чаще они расположены, тем меньше придётся сдвигать дела, чем реже они расположены, тем меньше придётся сдвигать дела. В тайм-менеджменте рекомендуется ставить «зелёные зоны» примерно через 3 часа.
3. Если какое-то дело затянулось дольше необходимого или возникла неожиданная задача, можно просто продолжать выполнять их за счёт ближайшей «зелёной зоны». Если её не хватило, то придётся всё-таки перестраивать расписание.

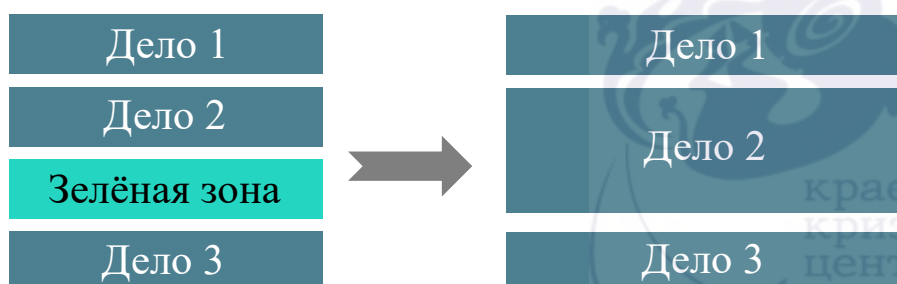


4. Если всё идёт по плану, то есть несколько способов использовать «зелёную зону»:

Способ 1. Использовать «зелёную зону» для выполнения дел, которые не привязаны к конкретному времени. Например, сыграть с ребёнком в настольную игру или перебрать ящик с игрушками.



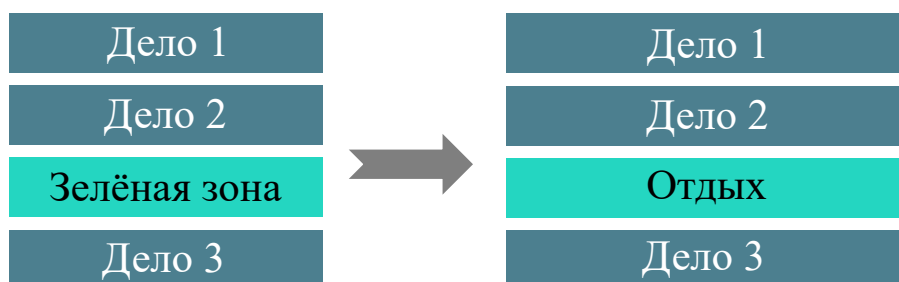
Способ 2. Продолжать выполнять то дело, которым занимались. Например, если готовили обед, то помимо запланированного приготовления супа, можно испечь ещё и «на скорую руку» пирог к чаю.



Способ 3. Если время выполнения последующих задач не имеет особого значения, их можно сдвинуть на время неиспользованной «зелёной зоны». А саму «зелёную зону» можно объединить со следующей. Например, сделать все запланированные на день дела с утра, а после дневного сна ребёнка сходить к кому-нибудь в гости.

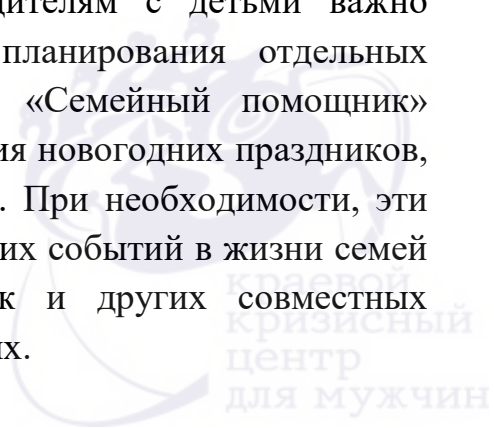
8-00	Дело 1
9-00	Дело 2
10-00	Дело 3
11-00	Дело 4
12-00	Зелёная зона
13-00	Зелёная зона
14-00	Дело 5

Способ 4. Использовать время «зелёной зоны» для отдыха и восстановления сил. При больших нагрузках на родителей и в целях профилактики эмоционального выгорания это может быть самый оптимальный способ.



Планирование для особых случаев

Помимо расписания на каждый день, родителям с детьми важно использовать приёмы тайм-менеджмента для планирования отдельных событий. Авторами-разработчиками программы «Семейный помощник» была создана серия инструментов для планирования новогодних праздников, включающая в себя чек-листы и интеллект-карту. При необходимости, эти инструменты могут быть адаптированы и для других событий в жизни семей с детьми. Например, для праздников, поездок и других совместных мероприятий. Рассмотрим подробнее каждый из них.



Чек-лист «Убираем и украшаем дом» для подготовки к встрече Нового года. Этот чек-лист специально разработан для проведения традиционной генеральной уборки дома перед Новым годом. Чтобы уборка не была проблемой, а являлась этапом создания праздничной новогодней атмосферы, рекомендуется запланировать её заранее и начать примерно за месяц до новогодних праздников. Для этого, в чек-листе указываем даты или периоды уборки по зонам квартиры или дома и сразу продумываем, как и чем будем украшать каждую из зон. Ощущение того, что мы не просто убираемся, а создаём дома волшебную новогоднюю атмосферу, преобразуем своё жизненное пространство, освобождаем его от всего лишнего и ненужного, служит хорошей мотивацией для предновогодней уборки.

Чек-лист «Новогодние подарки» специально разработан для того, чтобы покупая или самостоятельно изготавливая новогодние подарки никого не забыть, спланировать и грамотно распределить свои ресурсы, в том числе временные и финансовые. Для этого, в чек-листе сначала указываем всех людей, кому планируем подарить подарок, которые для удобства перечислены по группам: «Семья», «Родственники», «Друзья», «Коллеги». Затем указываем предполагаемую сумму подарка и конкретную идею.

Чек-лист «Планируем новогодние каникулы» предназначен для того, чтобы помочь семьям с детьми организовать совместный досуг в период новогодних каникул. В первом столбце чек-листа указываем дату, во втором – главное событие дня, а в третьем – то, что нам может понадобиться для этого мероприятия. Например, если 3 января идём всей семьёй на спектакль в театр, то нужно подготовить для детей новогодние костюмы, если 5 января едем кататься на лыжах, то нужно собрать корзинку с горячим чаем в термосе и бутербродами, а если в сочельник 6 января печём рождественское печенье, то нужно заранее позаботиться о необходимых продуктах.

Интеллект-карта «Встречаем Новый год» - удобный инструмент планирования главного семейного праздника в году, который позволяет на одной странице записать всё, что важно для его проведения. Интеллект-карта включает в себя описание следующих компонентов:

- Меню и продукты,
- Декорирование новогоднего стола,
- Подарки и сюрпризы,
- Новогодний образ для всех членов семьи,
- Игры и развлечения,
- Семейные традиции.



Список «Планируем по следам Нового года» – специально разработанный инструмент для так называемой «работы над ошибками». Он заполняется сразу после новогодних праздников и позволяет пометить и не забыть то, что на следующий год можно сделать лучше. В двух столбцах описываем «Как получилось?» и «Как можно улучшить?» по ключевым фокусам новогодних праздников: «Угощение», «Новогодний образ», «Подарки», «Досуг». Например, если получилось так, что не для всех подарков хватило упаковочных пакетов, то пишем покупать пакеты по количеству подарков или заранее купить несколько рулонов упаковочной бумаги.

В конце года будет важно и интересно вернуться к этому чек-листу и учесть эту информацию при планировании следующего года.

Подведение итогов занятия:

- Что вы сегодня стало для вас открытием?
- Что из предложенных практических материалов облегчит процесс планирования в вашей семье?
- Есть ли необходимость оформлять планы на бумаге, фиксировать из? Почему?
- Что бы хотелось обсудить на предстоящей встрече?

Домашнее задание

Используя один или несколько из предложенных инструментов планирования для особых случаев, продумать семейное мероприятие, которое будет проходить в ближайшее время.



Шестая встреча «Финансовое планирование»

Цели встречи:

- Осознание членами семьи собственных установок в отношении денег
- Выработка более оптимальных стратегий управления финансовыми ресурсами
- Знакомство участников со способами постановки и достижения финансовых целей

План встречи:

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания.
2. Вопросы для обсуждения с семьей.
3. Практические задания:
 - «Опросник «Диагностика отношений с деньгами»
 - практикум «Семейный финансовый план»
4. Подведение итогов встречи.
5. Домашнее задание.

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания

- Удалось ли спланировать какое-нибудь семейное мероприятие?
- Кто принимал участие в планировании?
- Что вы узнали про себя и свою семью в процессе выполнения задания?
- Что вас порадовало и/или удивило?

2. Вопросы для обсуждения с семьей

- Насколько обеспеченной семьей вы себя считаете?
- Всегда ли было так? О чём может рассказать история вашей семьи?
- Получается ли у вас планировать свой бюджет?
- Бывают ли у вас спонтанные траты денег?
- Кто принимает решение о распределении денежных средств?
- Удаётся ли вам скопить определенную сумму?

Если сразу на все эти вопросы семье сложно найти ответы, то можно задавать их в процессе выполнения практических заданий и упражнений. Вопросы по теме включаются в обсуждение при выполнении упражнений. В рабочей тетради представлено 2 методики, которые рекомендуется выполнить на этой встрече.

3. Практические задания

«Опросник «Диагностика отношений с деньгами»

Инструкция:

Внимательно прочитайте вопросы. Проанализируйте содержание ответов и Ваш эмоциональный отклик, который возникает в предложенных ситуациях. Определите для себя цвета, с которыми Вы ассоциируете свои позитивные, негативные и нейтральные чувства. В бланке вопросника заштрихуйте соответствующим цветом свои ответы. Подсчитайте, ответов с какими эмоциональными переживаниями больше: позитивных, негативных или нейтральных.

№ п/п	Вопросы	Негативные чувства	Нейтральные чувства	Позитивные чувства
1.	С какими чувствами вы расстанётесь с деньгами, когда вам нужно оплатить счета, услуги или товары в магазине? (Вам это легко сделать или трудно? Жалко потраченных денег? Есть переживания, что деньги быстро закончатся, не хватит на что-то важное?)			
2.	Если кто-то из Ваших знакомых или друзей стал более успешен и разбогател, как это повлияет на Ваши отношения? (Как изменится Ваше отношение к этому человеку? Как, по Вашему мнению, изменится его отношение к Вам?)			
3.	Какие чувства у Вас возникают, когда Вам дарят дорогой подарок? (Радость? Чувство неловкости? Подозрения по поводу истинных намерений дарящего?)			
4.	В кафе Ваша подруга или друг, с которым Вы обедали, предлагает оплатить счёт за двоих. Как Вы к этому отнесётесь? Какие чувства у Вас это может вызвать?			
5.	Как Вы относитесь к богатому человеку? Представьте себе успешного, обеспеченного человека. Каким Вы его видите? Какие чувства он у Вас вызывает? Насколько легко Вы с ним можете начать общаться?			
6.	Ваши чувства, когда Вам нужно оплатить покупку немного			

	дороже, чем было запланировано? Например, выросла цена или просто перепутали ценник. Спокойно доплатите недостающую сумму или начнёте переживать, расстраиваться, злиться?			
7.	Как Вам обладать крупной суммой денег? Идти по улице, находиться в общественном месте, хранить дома и т.д.? Какие эмоциональные переживания вызывают эта ситуация?			
8.	Как Вы себя чувствуете в дорогом магазине, салоне, ресторане? Какие переживания возникают? Радость, предвкушение удовольствия или страх несоответствия, тревога, что не хватит денег?			
9.	Как Вы относитесь к тому, чтобы покупать чужое время и услуги за деньги? Был ли у Вас такой опыт? Вы с благодарностью относитесь к таким людям и платите легко? Или считаете, что это дорого, или другие не сделают работу достаточно хорошо?			
10.	Как Вы относитесь к друзьям, родственникам, которые решили организовать свой бизнес? Считаете, что это хорошая идея или настроены скептически? Будите ли помогать им как-нибудь, если к Вам обратятся за помощью?			
11.	Как Вы относитесь к тем, кто «проваливается» в бизнесе? Какие выводы делаете? Какой стратегии будете придерживаться? Поддержите, поможете вернуть веру в себя и свою мечту? Или утвердитесь в том, что бизнес – дело рискованное, поэтому, лучше порекомендуете найти что-то более стабильное?			
12.	Как Вы будете чувствовать себя, если Вам предложат работу с зарплатой в 3 раза выше, чем нынешняя? Радость? Уверенность в том, что Вы этого достойны? Или переживания о высокой			

	ответственности? Опасения, что теперь придётся намного больше работать? Страх не справиться? Или ожидание подвоха со стороны руководства?			
--	---	--	--	--

Интерпретация.

Проводится качественная интерпретация ответов на вопросы. Особое внимание стоит обратить на те вопросы, которые вызывают негативные чувства.

Практикум «Семейный финансовый план»

Личный или семейный финансовый план (бюджет) – это прогноз доходов и расходов человека или семьи на некоторый период. Обычно такой план представляет собой таблицу, с помощью которой можно понять, хватит ли запланированных доходов на оплату всех запланированных расходов.

При составлении финансового плана все желания и мечты должны быть сформулированы в виде целей. Для этого нужно:

- максимально конкретизировать цель
- установить срок достижения цели
- определить возможные способы достижения цели
- оценить, сколько будет стоить реализация цели выбранным способом

Практически любая цель имеет финансовую составляющую, то есть может быть выражена в деньгах.

Если у семьи есть несколько финансовых целей, то нужно конкретизировать их по приоритетности. При этом важно помнить, что одной из важнейших целей является формирование «финансовой подушки безопасности».

Основные правила финансового планирования

1. При постановке целей для финансового планирования нет необходимости использовать сложные методики, достаточно конкретизировать цель, установить срок достижения цели, определить возможные способы ее достижения, оценить, сколько будет стоить реализация цели выбранным способом.
2. При ведении учета стоит соблюдать простейшие принципы: доходы и расходы нужно фиксировать письменно, а не держать информацию в голове, доходы и расходы следует разделить на несколько категорий, необходимо записывать абсолютно все поступления денежных средств и все, даже самые мелкие, и, казалось бы, незначительные траты.

3. Цели могут быть разные, но каждая из них должна иметь конкретное финансовое выражение, то есть оценку затрат на ее достижение. Цели должны быть выстроены по приоритетности.
4. Формирование финансовой подушки безопасности (средства на экстренный случай) – является одной из ключевых финансовых целей.
5. Таблица прогноза текущих доходов и расходов покажет, сколько денег и когда может быть направлено на реализацию целей. Если денег на данный момент недостаточно, можно попробовать оптимизировать текущие расходы, отказаться от других целей, отодвинуть срок реализации цели, поискать способы получения дополнительных доходов.
6. Использование финансовых инструментов (инвестиции или кредит) помогают достигнуть поставленной цели быстрее.
7. Каждые полгода стоит анализировать поставленные цели и график движения к ним. Возможно, какая-то из целей потеряет былую привлекательность и от нее можно будет отказаться. Вместо нее появится новая, более интересная идея, на реализацию которой потребуются финансовые ресурсы.

Основные этапы составления финансового плана

- 2-3 месяца вести учет доходов и расходов, чтобы разобраться в текущей финансовой ситуации семьи
- сформулировать финансовые цели семьи
- составить таблицу текущих доходов и расходов с прогнозом на длительный срок, без учета сформулированных целей
- включить в составленную таблицу финансовые цели
- выбрать финансовые инструменты (при необходимости)
- оптимизация плана

Если план показывает, что денег на реализацию цели недостаточно, то на этом этапе можно попробовать:

- оптимизировать текущие расходы (в том числе учитывая возможности использования личного подсобного хозяйства)
- отодвинуть дальше в будущее срок реализации цели
- отказаться от каких-либо других целей
- поискать способы получения дополнительных доходов.

Финансовый план на _____ (период)

Финансовые цели:

1. Финансовая подушка безопасности (сумма _____)

2.

3.

№	Статья расходов	Сумма	Срок	Статья доходов	Сумма	Срок

4. Подведение итогов встречи

В завершении встречи специалисты организуют подведение итогов работы. В этом могут помочь следующие вопросы:

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

5. Домашнее задание

Инструкция для семьи:

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

Седьмая встреча «Системы поддержания порядка в доме»

Цели встречи:

- Знакомство с правилами расхламления и системами поддержания порядка в доме
- Повышение мотивации у всех членов семьи на поддержание порядка в доме
- Осознание и переопределение вклада каждого члена семьи в организацию быта семьи.

План встречи:

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания.
2. Вопросы для обсуждения с семьей.
3. Практические задания:
 - практикум «Расхламляемся правильно»
 - «Системы наведения порядка в доме»
4. Подведение итогов встречи.
5. Домашнее задание.

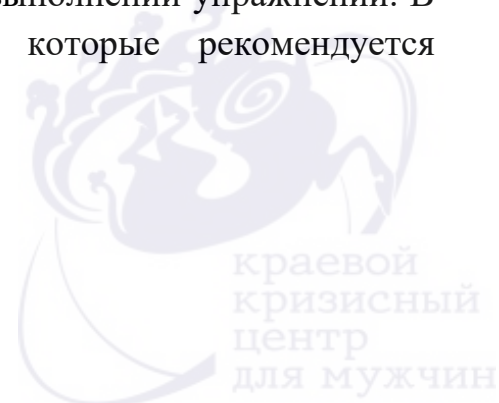
1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания

- Получилось ли у вас заполнять финансовый план?
- Что необходимо сделать, чтобы вести финансовый план на регулярной основе?

2. Вопросы для обсуждения с семьей

- Как вы считаете, каким образом влияет порядок в доме на отношения в семье?
- Кто в вашей семье отвечает за организацию дома?
- Есть ли у вас система и график уборки дома?
- Насколько это помогает вашей семье или нужно что-то изменить?

Если сразу на все эти вопросы семье сложно найти ответы, то можно взять паузу, и перейти к выполнению практических заданий и упражнений. Вопросы по теме включаются в обсуждение при выполнении упражнений. В рабочей тетради представлено 2 методики, которые рекомендуется выполнить на этой встрече.



3. Практические задания

Практикум «Расхламляемся правильно»

Наше время называют эпохой избыточного потребления, вещи производятся и покупаются быстрее, чем успевают выйти из строя. Дома многих современных людей перегружены предметами быта, которые не используются. Особенно, это касается семей с детьми, ведь ради детей родители очень легко поддаются искушению приобрести очередную покупку.

Наличие множества неиспользуемых вещей очень сильно затрудняет поддержание порядка в доме, поэтому специалисты по организации быта рекомендуют периодически расхламляться.

Ознакомьтесь с правилами расхламления, предложенными Евгенией Изотовой, экспертом по организации пространства:

- Не ждите идеального времени для расхламления, когда у вас появится свободный день или полдня на это дело. Лучше регулярно уделять расхламлению хотя бы 5–10 минут, чем не уделить нисколько и ожидать «идеально» подходящего времени.
- Помните, что расхламление – это когда вещь уходит из вашего дома (на переработку, в мусорное ведро, к новому владельцу...). Вы не расхламляетесь, если: переносите вещь в другую комнату, относите в подвал, сарай или отвозите на дачу (если только место этой вещи действительно там), складываете «куда-нибудь, чтобы когда-нибудь кому-нибудь отдать».
- Проводя расхламление, разбирайте только свои вещи. Расхламлять можно только то, что полностью и безраздельно принадлежит вам. Вещи родителей – это вещи родителей, вещи мужа – это вещи мужа. Даже вещи детей старше 3–4 лет полезно расхламлять и организовывать вместе с ними: ребенок вполне может определить те игрушки и книжки, которыми не пользуется и может отдать.
- У каждой вещи после расхламления должно быть свое место и свой «домик» – это папки, емкости, корзины. Однако...
- Не злоупотребляйте приспособлениями для хранения. Коробки, органайзеры, если их слишком много – не помогают, а создают визуальную захламленность. Потому, докупать приспособления для хранения нужно после полного расхламления дома, возможно, в процессе этого вы найдете много уже имеющихся полезных емкостей
- Организация вещей не должна вас разорить. Помните, организовать вещи можно и бюджетными способами, не пошатнув семейный бюджет.

Используйте картонные коробки из-под обуви, мелкой техники, уже имеющиеся емкости, сделайте картонные органайзеры своими руками. Даже не очень красивые коробки можно оклеить ненужными обоями, пленкой-самоклейкой, подарочной бумагой.

- Не меняйте расположение вещей насильственно или чрезмерно. Если вы организовали по-новому, присмотритесь: если спустя неделю-две вы по-прежнему тянетесь к привычной полке, а на ней нет того, что вы ищите – значит, хранение организовано неудобно.
- Сделайте фотонапоминание. Когда вы организуете дом и будете довольны порядком, сфотографируйте каждую зону – это ваш стандарт порядка: теперь вы знаете, как дом должен выглядеть всегда. Иногда для вдохновения можно пересматривать эти фотографии.

«Алгоритм расхламления»

1. Первоначально определите проблемные места в своем доме, которые требуют расхламления. Возьмите блокнот и ручку и пройдите по всем комнатам – запишите зоны, которые вызывают дискомфорт или крадут ваше время и хорошее настроение.
2. Укажите, как это можно исправить. Например, разобрать письменный стол детей – убрать исписанные рабочие тетради и раскраски, ящик с детскими игрушками, постирать и убрать несезонную одежду на антресоли, разобрать «горячую точку» на тумбочке в прихожей и т.д.
3. Наметьте план действий со сроками выполнения и ответственными. Помните, что детскую одежду и игрушки лучше разбирать вместе с детьми, вещи общего пользования – вместе с другими взрослыми.
4. При расхламлении намеченных зон засекайте таймер. Задача займет столько времени, сколько вы ей разрешите занять.
5. Контролируйте «уход вещей из дома». Старайтесь в течение 24 часов после того, как разобрали вещи, не нужные вынести из дома – отдать, сдать, продать, выбросить и т.д. Иначе есть риск, что неиспользуемые вещи так и останутся в доме.

Инструкция: ознакомьтесь с предложенным алгоритмом расхламления. Попробуйте применить этот алгоритм в своей жизни и на занятии составьте «План расхламления».

«План расхламления»

Дата /Время /Сроки	Комната/помещение	Мето расхламления/ категория	Куда определить расхламлённое
...			

«Системы наведения порядка в доме»

После расхламления и уборки самым важным является сохранить чистоту и организацию вещей. В семьях с маленькими детьми это очень сложная задача. Чтобы решить её, можно воспользоваться принципами существующими системами уборки и поддержания чистоты в доме. Рассмотрим подробнее основные принципы каждой из систем.

Принципы системы Флайледи (американская система)

- Определите утренние и вечерние ритуалы – простые действия, которые выполняются ежедневно. Например, заправлять кровать утром и мыть раковину для посуды вечером. С этого начинается порядок во всём доме.
- Разделите дом на отдельные зоны: это могут быть комнаты или тематические уголки. Каждой зоне в течение недели нужно уделять 15 минут. Здесь главное не выбрать слишком большое или совсем маленькое пространство.

- Существуют особые «горячие точки» – в них всё время находится гора вещей и мусора, которых там быть не должно. Им нужно уделять внимание каждый день, важно сделать это своей привычкой.
- Заведите «журнал порядка», который будет включать все домашние дела, списки покупок и меню.
- Каждый раз, выполняя свои домашние обязанности, не забывайте хвалить себя и радоваться выполненному труду. Можно даже ввести небольшие поощрения, например, в виде кусочка шоколадки.

Принципы системы Конмари (японская система)

- Процесс уборки должен производиться в два этапа: сначала выбрасываем ненужное и потом думаем об организации хранения.
- Убираться и хранить вещи эффективнее по категориям и подкатегориям, а не по комнатам.
- Оптимальный порядок разбора вещей: одежда, книги, бумаги, комоно, (разное), сентиментальные вещи. Основной принцип отбора – вызывает ли вещь радость.
- Хранить вещи рациональнее вертикально, а не стопками (кроме посуды).
- Вместо того, чтобы покупать кучу ящиков для хранения, можно использовать уже имеющиеся коробки.

Вопросы для обсуждения:

1. Принципы из какой системы уборки понравились Вам больше всего?
2. Планируете ли Вы использовать что-то в своей жизни?
3. В чем Вам необходима поддержка, чтобы внедрить эти принципы в свою жизнь?

4. Подведение итогов встречи

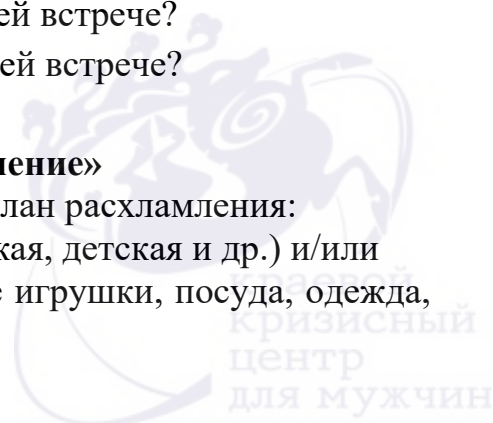
В завершении встречи специалисты организуют подведение итогов работы. В этом могут помочь следующие вопросы:

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

5. Домашнее задание: «Домашнее расхламление»

Применить на практике правила, алгоритм и план расхламления:

- в какой-либо зоне вашего дома (кухня, прихожая, детская и др.) и/или
- для какой-то одной категории вещей (детские игрушки, посуда, одежда, обувь и т.д.)



Восьмая встреча «Планирование развития детей»

Цели встречи:

- Актуализация знаний об особенностях развития и потребностях детей при необходимости коррекции мер воспитательного воздействия;
- Стимулирование развития навыков родительской компетенции в совместной деятельности с детьми;
- Адаптация приёмов тайм-менеджмента для планирования родителями развивающих занятий с детьми.

План встречи:

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания.
2. Вопросы для обсуждения с семьей.
3. Практикум «Знакомимся со способами планирования развития детей»:
 - Определяем список занятий и игр на каждый день;
 - Составляем расписание занятий по дням недели;
 - Разрабатываем тематические недели;
 - Продумываем развивающие прогулки
4. Подведение результатов встречи.
5. Подведение итогов работы по программе «Семейный помощник»

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания

- Получалось ли у Вас применить правила, алгоритм и план расхламления?
- Что удалось легко, что сложно? Почему?
- Кто принимал участие в расхламлении?
- Что Вы поняли про себя и про свою семью в процессе расхламления?

2. Вопросы для обсуждения с семьей

- Удаётся ли Вам уделять время развитию детей, играм и общению «по душам»?
- Какие способы развития и воспитания ребёнка Вы считает наиболее действенными?
- Как Вам кажется, кто должен заниматься развитием и обучением ребёнка родители или педагоги?

Если сразу на все эти вопросы семье сложно найти ответы, то можно вернуться к ним в процессе выполнения практических заданий. В рабочей тетради представлены 4 способа организации занятий с детьми.

3. Практические задания

Практикум

«Знакомимся со способами планирования развития детей»

Современным родителям, работающим вне дома или загруженным домашней работой, часто сложно найти время, чтобы качественно пообщаться со своими детьми, вместе поиграть или организовать игру, рассказать ребёнку о чём-то интересном, ответить на вопросы маленьких почемучек. Благодаря совместной деятельности, организация развивающих занятий позволяет укрепить эмоциональную связь между родителями и детьми.

Именно в семье дети получают самые важные знания о том, как устроен окружающий мир, природа и человеческие отношения. И самыми главным источником информации для ребёнка являются родители, бабушки, дедушки и другие близкие. Именно от них зависит, будет ли ребёнок интересоваться миром вокруг себя или «пропадать в гаджетах», станет ли исследователем двора или будет скучать на прогулке, научится ли мастерить своими руками или будет избегать творческой деятельности.

Но даже, если у родителей есть желание заниматься развитием своих детей, порой бывает трудно выделить на это специальное время. Кроме того, сегодня родителям предлагается огромное количество самых разных развивающих игр для детей и методик раннего развития. Что рождает ещё больше вопросов:

- С чего начать, как не забыть и не упустить что-то?
- Как увлечь ребенка теми занятиями, которыми он пока не заинтересовался?
- Как разложить всю информацию по полочкам?
- Как комбинировать занятия, чтобы развитие ребёнка было гармоничным?

В решении этой проблемы может помочь тайм-менеджмент. Рассмотрим несколько способов работающих способов запланировать занятия с детьми на постоянной основе.

Способ 1. Список или чек-лист занятий и игр на каждый день

Для начала можно просто составить список игр, в которые вы хотите поиграть в течение дня, и повесить его на видное место, например, на двери в детской.

Обязательными занятиями могут быть:

- пальчиковые игры;
- творчество (рисование, аппликации, оригами и т.д.);
- игры на физическое развитие (гимнастики, подвижные игры);
- занятия по обучению грамоте (счёт, чтение и письмо).

Также можно включить в этот список:

игры на мелкую моторику, ролевые игры, логические игры, обучение чтению, логопедические занятия, игры на развитие речи, математические игры (счет, геометрические фигуры), музыкальные занятия, знакомство с окружающим миром и др.

Как составлять список или чек-лист? Выберите для себя несколько обязательных занятий и выделите для них время в распорядке дня. В остальное время ориентируйтесь по ситуации. Главное не перегружать этот список, иначе есть риск ничего не успеть.

Способ 2. Составляем расписание занятий по дням недели

Суть этого способа планирования развивающих занятий с детьми состоит в том, что занятия распределяются по разным дням недели. Этот порядок проведения занятий может быть привязан к планам жизни всей семьи, графику работы родителей и расписанием занятий старших детей.

Примерное расписание занятий по дням недели может выглядеть следующим образом:

Понедельник – день математики и логики. В этот день учимся считать, изучаем цифры и геометрические фигуры, играем в логические и математические игры.

Вторник – день музыки. В этот день смотрим музыкальные презентации, знакомимся с музыкальными инструментами и нотами, классическую музыку, играем в музыкальные игры на развитие слуха и чувство ритма, слушаем аудиоэнциклопедии на тему «Музыкальные инструменты»:

Среда – день неживой природы. В этот день мы ставим опыты, изучаем свойства различных веществ, знакомимся с временами года по картинкам и лото, смотрим презентации с природными явлениями, звуками природы, про космос, изучаем географию.

Четверг – день развитие речи. Артикуляционная гимнастика, расширение словарного запаса. В этот день играем в кукольный театр, с кубиками Зайцева и знакомимся с другими языками.

Пятница – день творчества. Рисуем, делаем аппликацию, лепку, разнообразные поделки.

Суббота – жизнь людей. Это знакомство с бытом, профессиями, праздниками, правилами поведения и дорожного движения. В этот день мы играем в ролевые игры, изучаем сюжетные картинки

Воскресенье – день живой природы. В этот день изучаем животный и растительный мир, играем с географической картой и зверушками, сортируем карточки, смотрим презентации, читаем энциклопедию «Живой мир», слушаем аудиоэнциклопедии, ухаживаем за растениями.

Способ 3. Разрабатываем тематические недели

Тематические недели – это комплекс развивающих занятий в течении недели, организованных при помощи игр, заданий и материалов для проработки одной темы.

Преимущества использования тематических недель:

- Эффективное усвоение материала у ребенка, благодаря воздействию на разные каналы восприятия и включению различных видов деятельности.

- Возможность поддержания интересов ребенка внутри одной темы. Выбрав определенную тему для игр и занятий, легко подбирать разнообразный материал и предлагать его ребенку. Например, если проходит тематическая неделька «Насекомые», то самые разные виды деятельности ориентированы на эту тему: читаем познавательную и художественную литературу про насекомых, смотрим видеоматериал, слушаем песенки про насекомых, устраиваем сюжетно-ролевые игры или создаем панорамки с насекомыми, делаем творческие поделки и рисунки, связанные с насекомыми.

- Расширение и углубление знаний в течение одной тематической недели. В случае, если ребенка заинтересует какая-то тема, то можно углубиться и развивать «под темы». Например, при изучении Арктики можно провести отдельные тематические дни, изучая отдельно животных и птиц (белый медведь, белуха, полярная сова, морж и т.д.), а также отдельные природные явления (снег, лед, айсберги и т.д.). Таким образом, углубленное рассмотрение отдельных тем дает ребенку широкое представление об окружающем мире, побуждает к проявлению любознательности.

Выбор тем проведения тематических недель может определяться интересами ребёнка и родителя, временем года, значимыми событиями или праздниками и т.д.

Способ 4. Продумываем развивающие прогулки

Прогулки – важная часть совместного досуга родителя и ребёнка. На прогулке можно:

- развивать интерес ребёнка к исследованию окружающего мира,
- исследовать природу и городское пространство,
- управлять временем,
- тренировать внимание и память,
- учиться взаимодействовать и сотрудничать с другими

Подведение итогов работы по программе

Оценить уровень удовлетворенности от участия в программе участникам предлагается следующим образом:

«В рабочей тетради перед вами изображена мишень. Сейчас вам нужно оценить свой уровень удовлетворенности от участия в программе «Семейный помощник». Оценить нужно будет по 4 критериям: удовлетворенность содержанием программы, собой, своей семьей и ведущими программы. Чем ближе к центру мишени вы ставите точку, тем более высокая оценка».



Вопросы ведущих в обратной связи по итогам реализации программы:

- Что оказалось наиболее полезным для вашей семьи?
- Как участие в программе повлияло на вашу жизнь?

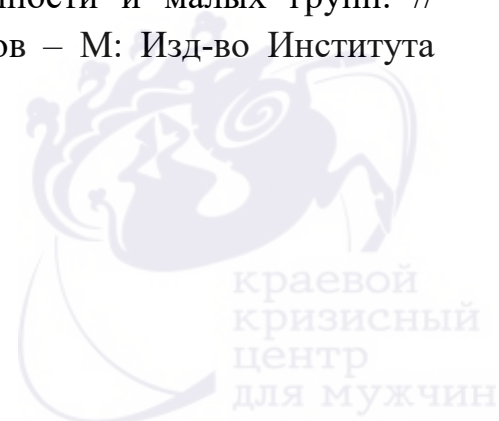
- Каким образом вы планируете внедрить в жизнь полученный на занятиях опыт?
- Что хотите сказать друг другу после участия в программе?

Нам очень важно знать ваше мнение об участии в программе, напишите, пожалуйста, свой отзыв в рабочей тетради или на отдельном листе.



3. ИСПОЛЬЗУЕМАЯ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология. – М.: Наука, 1980. – 125 с.
2. Овчарова, Л. Профиль российской бедности / Л. Овчарова // Население и общество. Информ. бюллетень Центра демографии и экологии человека Института демографии и экологии человека Института народохозяйственного прогнозирования РАН. 2005 № 89.
3. Олифиревич Н.И., Велента Т.Ф., Зинкевич-Куземкина Т.А. Терапия семейных систем. – М.: Речь. – 2012. – 570 с.
4. Осницкий А.К. Проблемы исследования субъектной активности// Вопросы психологии. – 1996. – №1. – С. 5-9.
5. Оценка и коррекция проблем психологического благополучия детей и семьи: Практические рекомендации для психологов, социальных педагогов и других специалистов, работающих с семьей и детьми. / Сафронова М.В., Варшал А.В. – Новосибирск, 2017 – 40 с.
6. Практическая тетрадь к дистанционному курсу «Семейный университет» / Национальный институт защиты детства. – 60 с.
7. Совостьянова Е.Б. Как организовать помощь кризисным семьям в сельской местности: Опыт Курской областной организации Центр «Милосердие». – М. Лепта Книга, 2013. – 160 с.
8. Сафронова М.В., Осьмук Л. А. Технологии социальной работы: методика оценки риска семейного неблагополучия / учебно-методическое пособие. – Новосибирск, 2011 – 96 с.
9. Слободская, Е.Р. Социальные и семейные факторы психического здоровья детей и подростков / Слободская Е.Р., Ахметова О.А., Кузнецова В.Б., Рябиченко Т.И. // Психиатрия. 2008 № 1. С. 16-23.
10. Социально-бытовой патронаж семей (домашний помощник). Методические рекомендации для специалистов, работающих с семьей. // Авт.-сост. Костенко М.А., Костенко Н.Б. – Барнаул, 2014. – 140 с.
11. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. // Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов – М: Изд-во Института Психотерапии. - 2002. - С.54-55.



Оценка уровня функционирования семьи

1. Пространство жизни семьи		
Нормальное функционирование семьи	Наличие проблем в функционировании семьи	Значительные нарушения в функционировании семьи
<p>Семья проживает в благоустроенном жилье</p> <p>В доме поддерживается порядок и чистота</p> <p>У каждого из членов семьи, в том числе детей, есть свое личное пространство</p> <p>Дома для детей создана безопасная и развивающая среда</p> <p>Жизненное пространство семьи имеет четкие границы</p>	<p>Жилье нуждается в ремонте, есть угрозы здоровью и безопасности детей</p> <p>В доме нет порядка, уборка проводится от случая к случаю</p> <p>Пространство каждого из членов семьи не определено, характерна скученность</p> <p>Границы семьи не определены, дома часто могут находиться чужие люди, а дети - проводить большую часть времени на улице</p>	<p>Бытовые условия характеризуются наличием опасностей, которые могут стать причиной травм и заболеваний детей</p> <p>Семейных границ не существует, родители не отсеивают приходящих в дом. В семью допущены люди, связанные с криминальной средой</p>
2. Целеполагание		
Нормальное функционирование семьи	Наличие проблем в функционировании семьи	Значительные нарушения в функционировании семьи
<p>Развита способность к целеполаганию и рефлексии, свободе выбора и ответственности за него</p> <p>Цели в разных сферах жизни осознаются и позитивно формулируются</p> <p>Развиты способности планировать действия, ведущих к достижению целей</p> <p>Осознается связь между событиями прошлого, настоящего и будущего</p> <p>Будущее видится в позитивном ключе</p>	<p>Способны декларировать социально одобряемые жизненные цели, но не имеют представлений как их можно достигнуть</p> <p>Испытывают трудности в планировании событий собственной жизни</p> <p>Низкий уровень самостоятельности в принятии решений</p> <p>Образ будущего связан с чувствами тревоги и страха</p>	<p>Выученная беспомощность, отсутствие положительного опыта решения проблем самостоятельно</p> <p>Короткая временная перспектива при планировании</p> <p>Отсутствие понимания последовательности и преемственности между событиями прошлого, настоящего и будущего</p> <p>Будущее иллюзорно и часто видится в негативном ключе</p> <p>Склонность к фатализму и пассивности</p>

3. Инструменты тайм-менеджмента		
Нормальное функционирование семьи	Наличие проблем в функционировании семьи	Значительные нарушения в функционировании семьи
<p>Высокий уровень самоконтроля и личной ответственности за предпринимаемые действия</p> <p>Личностная организованность и верность своим решениям</p> <p>Развиты навыки планирования, социальной компетентности в наиболее актуальных для семьи вопросах</p> <p>Члены семьи умеют распределять время и устанавливать приоритеты в своей деятельности</p>	<p>Члены семьи распознают проблемы, но у них нет практических методов их решения и выхода из трудных жизненных ситуаций</p> <p>Навыки планирования, социальной компетентности в наиболее актуальных для семьи вопросах сформированы незначительно</p> <p>Члены семьи испытывают затруднения в том, чтобы распределять время и устанавливать приоритеты в своей деятельности</p>	<p>Семью легко подавить ежедневной рутинной, она не способна решить даже небольшие проблемы</p> <p>Отсутствие способности осуществлять сложную последовательную деятельность</p> <p>Навыки планирования, социальной компетентности в наиболее актуальных для семьи вопросах не сформированы</p> <p>Жизнь семьи протекает хаотично, родителями не предпринимаются попытки ее упорядочить и спланировать</p>

4. Планирование для семей с детьми

Нормальное функционирование семьи	Наличие проблем в функционировании семьи	Значительные нарушения в функционировании семьи
<p>Режим дня семьи выстроен в соответствие с возрастными потребностями детей</p> <p>Правила, установленные в семье ясны и понятны, обсуждаются и пересматриваются при необходимости</p> <p>У каждого члена семьи есть свои обязанности, в некоторых случаях члены семьи могут выполнять обязанности друг друга</p>	<p>Режим дня семьи строится в соответствие с личными особенностями, образом жизни родителей</p> <p>Правила, установленные в семье, неясны и противоречивы</p> <p>Домашние обязанности не распределены между членами семьи, не понятно, кто за что отвечает</p> <p>Родители часто пытаются поручить детям больше обязанностей, чем это соответствует их уровню развития</p>	<p>В семье царит атмосфера хаоса, что способствует незащищенности детей</p> <p>Семейные правила отсутствуют совсем</p> <p>Домашними обязанностями пренебрегают</p> <p>Родители отказываются от функций и ролей, предписанных им в семье</p> <p>Инверсия семейных ролей: родители ожидают, что дети будут вести себя как взрослые и обязаны удовлетворять родительские нужды, рассматривают ребенка как ровню</p>

5. Финансовое планирование		
Нормальное функционирование семьи	Наличие проблем в функционировании семьи	Значительные нарушения в функционировании семьи
<p>Семья находится на самообеспечении</p> <p>Доходы покрывают нужды и потребности членов семьи</p> <p>Оплата коммунальных платежей, питания детей в школе, родительская плата за детский сад вносятся вовремя</p> <p>Долги, кредитные платежи держатся под контролем и могут быть погашены при необходимости</p>	<p>Доходы семьи нерегулярны</p> <p>Семья с трудом находит средства / бывают перебои в том, чтобы оплачивать коммунальные услуги, питание детей в школе, услуги детского сада</p> <p>У семьи есть /бывают долги, в том числе задолженность по кредитным платежам</p>	<p>Семья в постоянном кризисе из-за недостатка денег</p> <p>Семья имеет достаточный доход, но он не покрывает потребности ее членов, т.к. деньги тратятся спонтанно, не на необходимые покупки и /или на алкоголь, наркотики, азартные игры</p> <p>У семьи недостаточный доход, чтобы покрыть основные нужды, в т.ч. питание, коммунальные платежи, оплату лечения</p>
6. Системы поддержания порядка в доме		
Нормальное функционирование семьи	Наличие проблем в функционировании семьи	Значительные нарушения в функционировании семьи
<p>Члены семьи ведут совместное домашнее хозяйство</p> <p>Есть представление о принятой в семье системе поддержания порядка в доме</p> <p>В семье принято разделять ответственность за домашнюю работу</p> <p>Домашняя работа выполняется систематически на регулярной основе</p> <p>Вещи периодически сортируются и утилизируются</p>	<p>Члены семьи не имеют чётких представлений о том, как нужно поддерживать порядок в доме</p> <p>Существуют сбои в ведении домашнего хозяйства</p> <p>Ответственность за домашнюю работу распределяется неравномерно</p> <p>Домашняя работа выполняется периодически, от случая к случаю</p> <p>Вещи сортируются и утилизируются достаточно редко, загромождая пространство</p>	<p>Порядок в доме не поддерживается, поскольку семья находится в хроническом кризисе</p> <p>Ответственность за домашнюю работу не осознаётся членами семьи, в поддержании порядка принимают участие другие люди (родственники, соседи, специалисты)</p> <p>Жильё захламлено, в доме находятся завалы ненужных вещей и мусора</p>

7. Планирование развития детей

Нормальное функционирование семьи	Наличие проблем в функционировании семьи	Значительные нарушения в функционировании семьи
<p>Родители знают про актуальные потребности детей, способны и умеют адекватно их удовлетворять</p> <p>Родители вовлекают детей в совместную деятельность и другие виды взаимодействия</p> <p>Родители умеют организовать совместный развивающий досуг с детьми</p> <p>Члены семьи часто и с удовольствием проводят время вместе</p> <p>В семье есть традиция совместного приема пищи с обсуждением волнующих вопросов каждого</p>	<p>Родители знают о потребностях детей, но в стрессовом состоянии игнорируют их</p> <p>Родители неохотно вовлекают детей в совместную деятельность / испытывают трудности в том, чтобы ее организовать</p> <p>Родители не всегда стремятся научиться организовывать совместный развивающий досуг с детьми</p>	<p>Родители неправильно оценивают возможности ребенка, не считается с его основными потребностями</p> <p>Родители не стремятся провести свободное время со своими детьми, не умеют его организовать и спланировать</p> <p>Родители часто вовлекают других лиц (бабушек, дедушек, соседей и т.д.) в воспитание детей, присмотр и уход за ними на длительное время и постоянной основе</p>