

СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Вяземский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних
«ГАРМОНИЯ»

ПРИНЯТА
на заседании
методического совета
протокол от 09.12.2024 № 8

УТВЕРЖДЕНА
приказом СОГБУ СРЦН
«Гармония»
от 09.01.2025 № 27

Программа психологического сопровождения женщин в ситуации развода «МОЕ НОВОЕ БУДУЩЕЕ»

Автор-составитель:
Беликова Кристина Сергеевна,
педагог – психолог

Пояснительная записка

Развод находится на одном из первых мест по уровню стресса у проживающих это событие людей. Так согласно шкале стресса Холмса и Рэя развод занимает второе место после утраты супруга.

Последствия развода во многом формируются из тех, зачастую негативных выводов и решений, которые выносит из него человек, а также тем психологическим отпечатком (опять же чаще всего, неконструктивным), который развод накладывает на бывших супругов. В тех случаях, когда разводятся супруги, уже имеющие детей, к названным факторам добавляется ещё и их ответственность перед ними за их дальнейшее развитие в специфических условиях неполной семьи и за формирование у них адекватной модели супружеских отношений, несмотря на отрицательный пример родителей. В масштабах социума эти факторы означают девальвацию семейных ценностей, рост общего уровня стресса и неудовлетворённости. Наиболее уязвимым звеном в случае развода чаще всего оказывается женщина. Это происходит по ряду причин, таких как большая, чем у мужчины, нагрузка по воспитанию детей, большая потребность в защищённости рамками семьи, в здоровой реализации своих родительских функций.

Цель программы: организация психологического сопровождения женщин в ситуации развода.

Задачи программы:

1. Развить и поддержать позитивную самооценку, коммуникативную открытость и активность участниц программы.
2. Коррекция уровня депрессии и пессимизма.
3. Коррекция уровня тревожности, эмоциональной лабильности и импульсивности.
4. Выработать навыки самоанализа и самонаблюдения за дезадаптивными механизмами, освоить способы их преодоления.
5. Выявить и выработать ресурсы, необходимые для достижения целей.

Данная программа психологического сопровождения женщин в ситуации развода учитывает неоднородный состав групп с точки зрения различных факторов, таких как: наличие или отсутствие детей, причина развода, социальный статус, отношение к ситуации развода и реакция на неё, отягощённость финансовыми трудностями, длительность распавшегося брака и, что немаловажно, стадия проживания процесса развода.

Ожидаемые результаты:

1. Сформирована позитивная самооценка, коммуникативная открытость и активность участниц программы.
2. Снижен уровень депрессии и пессимизма.

3. Снижен уровень тревожности, эмоциональной лабильности и импульсивности.
4. Выработаны навыки самоанализа и самонаблюдения за дезадаптивными механизмами, освоены способы их преодоления.
5. Выявлены и выработаны ресурсы, необходимые для достижения целей.

Форма организации деятельности: программа состоит из 4 занятий. Одно занятие раз в неделю. Занятия проводятся в групповой форме (до 15 человек).

Структура занятий:

- 1 этап – подготовительный;
- 2 этап – основной;
- 3 этап – заключительный.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	«Ты - не одна»	2
2	«Расставание: как жить дальше»	2
3	«Ищем ресурсы»	2
4	«Мое новое будущее»	2

План занятия 1. «Ты не одна»

Этапы:

1 этап – подготовительный.

Цели:

- снятие эмоционального напряжения;
- формирование мотивации на дальнейшую совместную работу;
- сплочение группы;
- установление контакта между участниками.

2 этап – основной.

Цели:

- эмоциональная поддержка участников группы;
- создание ресурсов для дальнейшей работы с переживаниями;
- стабилизация эмоционального состояния участников.

3 этап – заключительный.

Цели:

- создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы;
- соединение в единое целое впечатлений о тренинге и полученной информации;
- получение позитивной обратной связи.

Упражнение 1. Знакомство

Участники в свободном порядке здоровятся с группой. Называют свое имя и информацию, которую хотят о себе сообщить, озвучивают ожидания от группы. После того, как участник называет свое имя, группа здоровается с ним. Например:

Участник: «Всем привет. Я – Анна»

Группа: Анна, привет!

Участник: продолжает рассказывать о себе.

Упражнение 2. «Ищем сходство»

Цель: запомнить имена участников, снизить напряжение в группе, узнать больше об участниках

Ведущий называет какой-то общий признак и просит встать участников с таким признаком. Например: «Встаньте все у кого есть братья» Группа: часть участников встает.

Ведущий в свободном порядке выбирает кого-то из группы (обращаясь к нему по имени) и теперь общий признак называет участник.

Участник: «Встаньте все, кто любит поэзию», далее выбирает кого-то из группы (обращаясь к нему по имени).

Упражнение 3. «Никто из вас не знает»

Цель: Сокращение дистанции в общении, улучшение групповой атмосферы. Участники бросают друг другу мяч. Тот, у кого оказывается мяч, говорит: «Никто из вас не знает, что у меня...» (Или что я...). У каждого участника мяч может побывать несколько раз.

Вступительная часть к основной теме тренинга (20 минут, включая ответы на вопросы участников)

Ведущий рассказывает о том, с какими переживаниями сталкиваются при расставании с партнером. Сообщает об основных этапах, через которые проходят разводящиеся супруги.

Цель: психологическое просвещение - дать знания участникам о том, что может с ними происходить на данном этапе жизни.

Упражнение 4. «Мое идеальное место»

Необходимы листы бумаги и карандаши, краски.

Цель: Создание ресурсов для дальнейшей работы с переживаниями.

Этап 1. Участникам предлагается вспомнить любое приятное место, в котором они любят находиться. Это может быть сад, место отпуска, городской парк и т.д. Вспомнить все ощущения и чувства, которые участник испытывает в этом месте. На рисунок отводится 10 минут, играет приятная музыка.

Этап 2. Участники делятся на пары и рассказывают друг другу о своем идеальном месте.

Этап 3. Участники делятся впечатлениями в круг (по желанию).

Упражнение 5. «Ты не одна»

Цель: поддержка участников группы.

Участники разбиваются на тройки.

Этап 1. Первый участник рассказывает свою историю. Задача второго говорить следующие поддерживающие фразы: «Я тебя понимаю», «Я рядом», «Ты не одна», «У тебя есть мы», «У тебя есть Я», «У тебя есть твое место, помнишь его?» и показывать в сторону рисунка. Третий участник выступает в роли наблюдателя и после завершения упражнения делится своими чувствами. Время 20 минут на одного участника, включая обратную связь от наблюдателя.

Этап 2. После завершения работы в тройках участники делятся впечатлениями в круг (по желанию). Время 15 минут.

Работа с одним из участников в круге

Ведущий работает с одним из участников. Вероятнее всего с тем, у кого появились «сильные чувства».

Цель: Стабилизировать эмоциональное состояние участника. После завершения работы участник получает обратную связь.

Упражнение 6. «Сосед справа»

Сосредоточьтесь на своем соседе справа (слева). Вспомните все его проявления во время нашей совместной работы, все, что он говорил, делал. Вспомните чувства и отношения, которые возникали у вас к этому человеку. Для этого у нас будет три минуты».

По истечении трех минут ведущий продолжает инструкцию: «Вокруг нас, да и в нас самих тоже, постоянно все движется. Колышутся листья на деревьях, летят птицы, падает снег, бегают дети. Характер движения может быть очень разный. Найдите такой образ движения, который бы отражал ваше впечатление о вашем соседе справа (слева)».

Когда все будут готовы, каждый, по очереди, сообщит своему соседу возникший у него образ. Образ можно сообщать словами или метафорами, цитатами из известных произведений.

Завершающий круг

План занятия 2. «Расставание. Как жить дальше»

Этапы:

1 этап – подготовительный.

Цели:

- снятие эмоционального напряжения;
- формирование мотивации на дальнейшую совместную работу;
- сплочение группы;
- установление контакта между участниками

2 этап – основной.

Цели:

- осознание своих страхов и затруднений;
- развитие навыков принятия себя и окружающих;
- анализ сильных и слабых сторон личности участника;
- формирование чувства внутренней устойчивости и доверия к самому себе;
- снятие фиксации на негативных аспектах своего жизненного опыта.

3 этап – заключительный.

Цели:

- создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы;
- соединение в единое целое впечатлений о тренинге и полученной информации;
- получение позитивной обратной связи.

Утренний шеринг

После того, как участник называет свое имя, группа здоровается с ним.

Участник: «Всем привет. Я – Анна» Группа: Анна, привет!

Участник: продолжает рассказывать о себе.

Упражнение 1. «Перевертыши»

Кризис часто делает восприятие себя однобоким, поэтому важно осознавать свои противоположности. Участники разбиваются на пары. Первый перечисляет качества, которые ему не нравятся. Задача второго задавать вопросы-перевертыши: «Это всегда так?», «А бывали моменты, когда ты был другим?», «Так будет всегда?». По истечении 15 минут, участники меняются ролями.

Упражнение 2. «Кто еще?»

Участники по очереди говорят о своих страхах и переживаниях, называя всего одну фразу. В группе встают участники, имеющие общие признаки.

Упражнение 3. «Рисуем свои страхи»

Необходимы листы бумаги и карандаши, краски.

Участники разбиваются на пары, рисуют свои страхи и меняются рисунками. Один участник помогает другому дорисовать то, что необходимо для того, чтобы справится со страхом. Приветствуются любые, даже самые фантастические способы.

Упражнение 4. «Скульптура»

Участники делятся на три большие группы. Задача в течение 15 минут подготовить скульптуру «Какая я буду без страхов». После «изготовления скульптуры» участники демонстрируют свои творения друг другу. Для изготовления скульптуры можно использовать шарфы, платки, мягкие игрушки, все то, что есть в тренинговом зале.

Мини-лекция «Единственность любви»

Цель: психологическое просвещение.

Для многих серьезным препятствием, затрудняющим разлуку с партнером, является ощущение, что это единственная или последняя любовь в его жизни. Представление о том, что в жизни у человека бывает лишь одна настоящая любовь, весьма распространено. Обсуждению возможности другой точки зрения стоит специально уделить время.

Групповая дискуссия на тему лекции

Обсуждение точек зрения и решений, формирование единого подхода к подобного рода проблеме и способам их решения.

Упражнение-техника «Интеграция якорей»

Цель: Применяем при фиксации на негативных аспектах своего жизненного опыта.

Упражнение 5. «Благодарю тебя»

Участникам предлагается по очереди поблагодарить кого-то из членов группы, но не более 3 человек.

План занятия 3. «Ищем ресурсы»

Этапы:

1 этап – подготовительный.

Цели:

- снятие эмоционального напряжения;
- формирование мотивации на дальнейшую совместную работу;
- сплочение группы;
- установление контакта между участниками.

2 этап – основной.

Цели:

- поиск внешних и внутренних ресурсов у участников;
- мобилизация внутренних ресурсов участников;
- восстановление, описание, укрепление и дополнение ресурсного состояния.

3 этап – заключительный.

Цели:

- создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы;
- соединение в единое целое впечатлений о тренинге и полученной информации;
- получение позитивной обратной связи.

Утренний шеринг

Упражнение 1. «Моя мечта»

Участники делятся на пары и рассказывают друг другу о своих детских мечтах. Важно уточнять, что уже сбылось, а что еще можно осуществить.

Упражнение-техника: карта ресурсов

Методика поиска ресурсов в жизни клиента. Составляем около 50 пунктов.

Упражнение 2. «Расширяем карту ресурсов»

Участники делятся на пары и обсуждают свои карты. Задача второго участника помочь найти новые ресурсы, задавая специальные наводящие вопросы.

Обсуждение техники в группе

Цель: получить позитивную обратную связь от участников группы.

Рефлексия

Упражнение 3. Техника круг совершенства

Участники делятся на пары и получают задание, на котором написана техника в 8 этапов. Один участник помогает второму найти свой «круг совершенства» и пройти все этапы.

Цель этой техники заключается в том, чтобы восстановить, описать, укрепить и дополнить ресурсные состояния тела и психики человека. По своей сути это интеграция якорей с многократным нахождением ресурса.

Мини-лекция «Реорганизация жизни»

Цель: психологическое просвещение. Участникам объясняют роль ресурсов в преодолении кризиса. Выдается домашнее задание на следующую встречу.

Упражнение 4. «Благодарю тебя»

Участникам предлагается по очереди поблагодарить кого-то из членов группы, но не более 3 человек.

Завершающий круг

План занятия 4. «Мое новое будущее»

Этапы:

1 этап – подготовительный.

Цели:

- снятие эмоционального напряжения;
- формирование мотивации на дальнейшую совместную работу;
- сплочение группы;
- установление контакта между участниками.

2 этап – основной.

Цели:

- поиск внешних ресурсов у участников;
- создание конкретного алгоритма по разрешению проблемы;
- мобилизация внутренних ресурсов участников;
- подведение участников к осознанию сути своей проблемы;
- поиск способа ее наилучшего решения, адаптация к новым условиям жизни.

3 этап – заключительный.

Цели:

- создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы;
- соединение в единое целое впечатлений о тренинге и полученной информации;
- получение позитивной обратной связи.

Утренний шеринг

Упражнение 1. ««Анализ сети»

Необходимо заранее подготовить листы бумаги, на котором в изобилии изображены концентрические круги. В центре внутреннего круга стоит слово «я».

Методика А. Ленца. Способствует мобилизации внутренних ресурсов самого клиента, осознанию собственных ошибок, построению новых гармоничных отношений. Может применяться для самопомощи. Понимание и визуализация того определения, в котором живет человек, стимулирует его к более интенсивному критическому анализу своих социальных отношений, активизирует желание воспользоваться ресурсами поддержки своего социального поля.

Общее время выполнения: 1 час. Из них 45 минут составление карты сети под четким инструктажем ведущего. 15 минут обсуждение в круге.

Упражнение 2. «Что я хочу?»

Цель: поиск проблемы, которую необходимо решить.

Участники делятся на пары и обсуждают свои желания и цели на ближайшее время. На этом этапе участники могут столкнуться со сложностями. Важно

их обсудить и зафиксировать на бумаге.

Упражнение-техника «Методика творческого решения проблем Дилтса» **Выполняется в 2 этапа:**

Этап 1

Необходимо заранее подготовить бумагу и ручки. Прежде чем выработать конкретный план по разрешению проблемы и для того, чтобы данный план был предельно оптимальным, необходимо максимально расширить поиск возможных решений.

- 1) Участникам будет предложено придумать не менее двадцати самых невероятных способов решения проблемы. Ведущий задает стимулирующие вопросы.
- 2) Ведущий предлагает подумать участникам насколько желательно воплощение каждого пункта, какие наиболее вероятные последствия могут возникнуть.
- 3) Выбирается оптимальный вариант (возможно, что некоторые из придуманной «двадцатки» станут элементами плана достижения).

Этап 2

- 1) Техника «конкретизация ожидаемого результата». При помощи данной техники определяются «приметы», по которым участники смогут определить, что проблема разрешена. Они должны быть конкретны и предельно ясны.
- 2) Определение способов контроля за реализацией намеченного плана.
- 3) Участники заносят результаты в сводную таблицу.

Упражнение 2. «Буквальный рефрейминг»

Ведущий уточняет у участников, остались ли какие-то ситуации или мысли, которые бы они хотели изменить. Возможно, что-то не удалось решить с помощью методики Дилтса.

На данном этапе применяется методика НЛП для создания совершенно нового взгляда на проблему.

Участники проходят 5 этапов методики под руководством ведущего.

Упражнение 3. «Комplимент соседу»

Цель: Повысить уровень самооценки участников.

Выполняется в круге. Участник поворачивается к сидящему справа/слева участнику, называет его по имени и говорит комплимент. Важна искренность, можно хвалить любые качества. Все участники проходят 3 круга комплиментов.

После завершения круга. Каждый участник называет 3 своих качества. Например: «Я красивый, добрый, умный и это видят группа».

Завершающий круг. Рефлексия.

Участники делятся впечатлениями о тренинге. Прощаются.