



# «ШАГ К НОВОМУ БУДУЩЕМУ»

рабочая тетрадь

1 часть





## **Авторский коллектив:**

**Малашкина Е.А.**, заместитель директора, психолог  
КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

**Страхова А.С.**, заведующий организационно-методического отделения,  
психолог  
КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

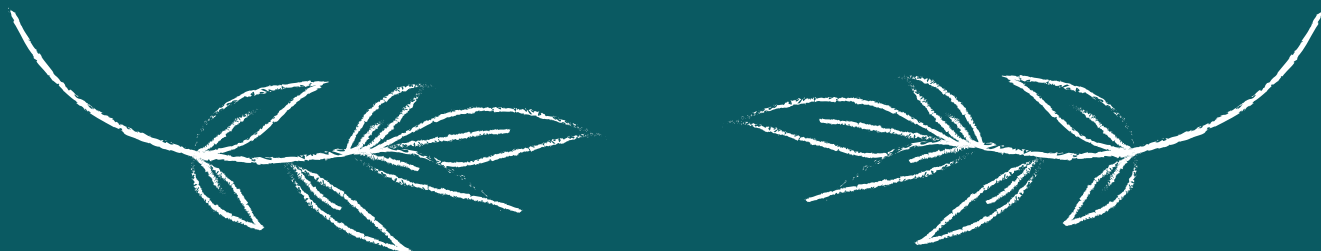
**Шестопалова В.В.**, психолог  
КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

**Елисеева Е.Л.**, методист, ведущий восстановительных программ  
КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

## **Визуальное оформление:**

**Елисеева Е.Л.**, методист, ведущий восстановительных программ  
КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

© Краевой кризисный центр для женщин, 2023



# РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

## «Шаг к новому будущему»

Принадлежит: \_\_\_\_\_

Дата рождения: \_\_\_\_\_

Контактный телефон: \_\_\_\_\_

Планируемое место проживания : \_\_\_\_\_



Дата начала работы: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

Дата завершения работы: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.



## УВАЖАЕМЫЕ ЖЕНЩИНЫ!

Приветствуем Вас на наших встречах по подготовке и обсуждения планов вашей дальнейшей жизни. Мы хотим помочь Вам пройти путь социализации и восстановления отношений с близкими и родными для Вас людьми, начиная его прямо сейчас. Рабочая тетрадь является вашим постоянным помощником на протяжении всей работы по возвращению к счастливой жизни.

Начать новый путь бывает порой очень нелегко, но мы хотим сказать, что из любой трудной ситуации есть выход. Каждая женщина имеет вправо на исправление своих ошибок, выбирая то будущее, которое она действительно хочет. Надеемся, что Вы сможете найти для себя полезную и ценную информацию, увидеть ваши ресурсы и правильно расставить приоритеты. Желаем Вам уверенных шагов на пути к постепенным изменениям внутреннего состояния и жизни!

# Первый шаг. Карта встречи

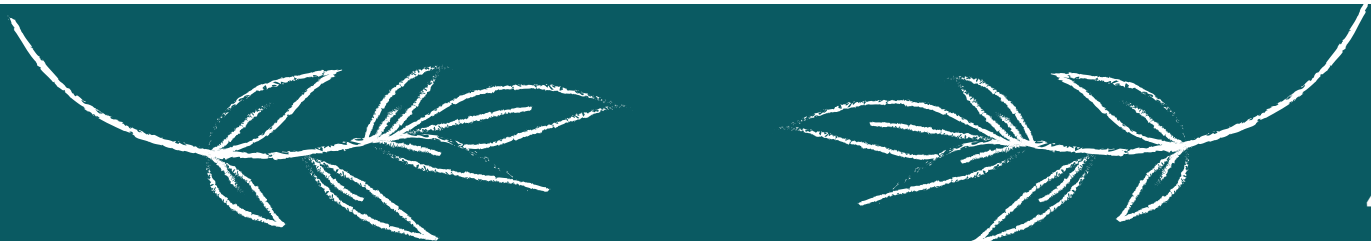
Сегодня мы познакомимся с «Картой встречи». Эта карта поможет Вам наглядно увидеть, какие ресурсы у Вас есть, кто являются значимыми и важными людьми, на какие вопросы необходимо обратить внимание и что Вы можете сделать для их решения.



Просим Вас отвечать честно, так как в зависимости от ваших ответов, мы сможем выработать дальнейший план и оказать помощь. Не бойтесь задавать вопросы, советоваться со специалистом при возникновении трудностей. Помните, что Вы уже сделали большой шаг, придя сегодня на встречу.

***ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!***

**Приветствуем Вас на нашей первой встрече.**



# Карта встречи

Место встречи \_\_\_\_\_

Дата встречи \_\_\_\_\_

Ваши данные \_\_\_\_\_

Дата освобождения \_\_\_\_\_

Дата прибытия в пункт назначения \_\_\_\_\_

Адрес прибытия \_\_\_\_\_

Ваш контактный телефон (при наличии) \_\_\_\_\_

Данные специалиста, проводящего встречу \_\_\_\_\_

## ПОВЕСТКА ВСТРЕЧИ

1. Какую помощь вы можете получить после освобождения;
2. Чем вам могут помочь восстановительные программы;
3. Социальные центры, готовые оказать вам помощь, в том числе в налаживании отношений с близкими.

## ВАША ЖИЗНЕННАЯ СИТУАЦИЯ

1. Думали ли Вы о том, какая будет жизнь после освобождения?

---

---

---

2. Как Вы видите эту жизнь (просьба рассказать подробнее?)

---

---

---

3. Изменились ли вы за время нахождения в колонии? Что в Вас изменилось?

---

---

---

**4. На Ваш взгляд, изменилось ли отношение к Вам со стороны Ваших близких и окружающих за время Вашего отсутствия? Если да, то в чем именно?**

---

---

---

**5. С кем из родных Вы поддерживаете общение? Кто из них в большей степени Вас поддерживает? Высказывают ли какие-то опасения в связи с вашим будущим освобождением? Есть ли что-то что Вас тревожит или их тревожит?**

---

---

---

**6. Хотели бы Вы донести до них какие-либо Ваши мысли, которые им важно услышать?**

---

---

---

**7. Есть ли что-то, что им важно о Вас узнать? Есть ли что-то, что Вам не удалось до них донести или с чем они не согласились?**

---

---

---

**8. Кто ждёт Вашего освобождения?**

---

---

---

**9. Кто Вас будет встречать?**

---

---

---

**10. Кто в Вашей жизни является важными/значимыми людьми?**

---

---

---

ФИО \_\_\_\_\_ Возраст: \_\_\_\_\_

Кем приходится Вам: \_\_\_\_\_

Где проживает (или контакты) \_\_\_\_\_

ФИО \_\_\_\_\_ Возраст: \_\_\_\_\_

Кем приходится Вам: \_\_\_\_\_

Где проживает (или контакты) \_\_\_\_\_

**11. Как поддерживали общение с детьми/ребёнком в местах лишения свободы?**

---

---

Имя ребёнка	Возраст	Где проживает	С кем проживает	Статус (лишена, ограничена)

ФИО \_\_\_\_\_ Возраст: \_\_\_\_\_

Кем приходится Вам: \_\_\_\_\_

Где проживает (или контакты) \_\_\_\_\_



**12. Как планируете общение с ребёнком после освобождения?  
(восстановление в правах, забота, встречи)**

---

---

---

**13. Где и с кем Вы будете (или планируете) жить после освобождения?**

---

---

---

**14. Что Вы ожидаете от членов семьи (папы, мамы, детей, мужа) после освобождения?**

---

---

---

**15. С кем (из родных и близких? Или из других осужденных?) поддерживали общение, находясь в местах лишения свободы?**

---

---

---

**16. После освобождения планируете продолжать с ними общение? Если да, то как Вы это видите?**

---

---

---

**17. Есть ли что-то, что Вы хотели бы уладить со своими близкими? Что-то им сказать, прояснить, о чем-то договориться?**

---

---

---

18. На кого Вы можете рассчитывать после освобождения (люди, организации)?

---

---

---

19. Какие ресурсы семьи (в чем "сила семьи", вспомните положительные моменты)?

---

---

---

20. Где и как планирует работать?

---

21. Обсуждали ли варианты трудоустройства с родными?

---

22. Кто будет помогать в трудоустройстве? Договорились Вы с ними об этом?

---

23. Как повлияет Ваша судимость (медицинский диагноз) на поиск работы?

---

---

---

*Если намеченный план не сработает, то к кому Вы ещё сможете обратиться?*

**Давайте подведём итог нашей встречи!**



24. По итогам нашей беседы, какие вопросы Вы хотите обсудить со значимыми людьми?

---

---

---

25. Все ли вопросы, требующие решения мы обсудили?

---

---

---

26. Есть что-то ещё, что можно добавить?

---

---

---

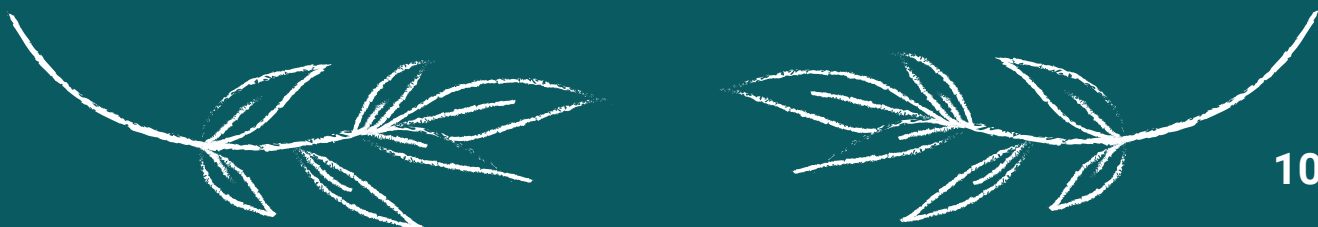
**"Я не возражаю против обращения сотрудников социального обслуживания к указанным мной людям для помощи мне в обсуждении сформулированных мной вопросов"**

Ваша подпись: \_\_\_\_\_



Дата составления: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ Г.

Ответственный специалист: \_\_\_\_\_



# Второй шаг. Карта перспектив

## Приветствуем Вас на нашей второй встрече!

На прошлом занятии Вы заполнили "Карту встречи". Хотелось бы Вам вернуться к её обсуждению или дополнить свои ответы? Сегодняшнее занятие, посвящено заполнению "Карты перспектив". Совместно со специалистом Вы рассмотрите вопросы, касающиеся вашей семьи и социального окружения (что устраивает в отношениях, что хотелось бы изменить, что для этого Вы будете делать? Чья помощь Вам необходима?); вопросы, касающиеся здоровья, финансовых и жилищных услуг.



Вы подробно распишете свои ресурсы и сможете увидеть какие перспективы Вас ждут. Просим Вас отвечать честно, так как в зависимости от ваших ответов, мы сможем выработать дальнейший план действий. Не бойтесь задавать вопросы, советоваться со специалистом при возникновении трудностей. Вы уже сделали второй большой шаг, придя сегодня на встречу.



# Карта перспектив

Ваши данные \_\_\_\_\_

На какой срок планируете действия, в соответствии с картой \_\_\_\_\_

Перспективы	Что меня не устраивает	Что мне хотелось бы	Что я буду делать для этого	Что (кто) мне может помешать это сделать	Какая помощь и от кого мне нужна	С кем важно обсудить договориться	Какие вопросы выносятся на встречу
Семья, отношения с близкими							
Родители							
Дети							
Перспективы детей							
Партнер (супруг/сожитель)							

<b>Перспективы</b>	<b>Что меня не устраивает</b>	<b>Что мне хотелось бы</b>	<b>Что я буду делать для этого</b>	<b>Что (кто) мне может помешать это сделать</b>	<b>Какая помощь и от кого мне нужна</b>	<b>С кем важно обсудить договориться</b>	<b>Какие вопросы выносятся на встречу</b>
<b>Жилищные условия</b>							
<b>Финансовое обеспечение</b>							
<b>Здоровье</b>							
<b>Зависимости</b>							
<b>Взаимоотношения с друзьями/ знакомыми</b>							

<b>Перспективы</b>	<b>Что меня не устраивает</b>	<b>Что мне хотелось бы</b>	<b>Что я буду делать для этого</b>	<b>Что (кто) мне может помешать это сделать</b>	<b>Какая помощь и от кого мне нужна</b>	<b>С кем важно обсудить договориться</b>	<b>Какие вопросы выносятся на встречу</b>
<b>Жилищные условия</b>							
<b>Финансовое обеспечение</b>							
<b>Здоровье</b>							
<b>Зависимости</b>							
<b>Взаимоотношения с друзьями/знакомыми</b>							
<b>Проблемы, связанные с совершенным правонарушением</b>							

Перспективы	Что меня не устраивает	Что мне хотелось бы	Что я буду делать для этого	Что (кто) мне может помешать это сделать	Какая помощь и от кого мне нужна	С кем важно обсудить договориться	Какие вопросы выносятся на встречу
Проблемы, связанные с совершенным правонарушением							
Образование							
Досуг (увлечения, хобби)							
Иное (уникальные проблемы, связанные именно со мной)							

Ваша подпись \_\_\_\_\_ ФИО специалиста \_\_\_\_\_

Дата заполнения карты « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.





# Третий шаг. Восстановительные программы

## Приветствуем Вас на нашей третьей встрече!

Для налаживания отношений с близкими и родными людьми, планирования своей дальнейшей жизни, мы предлагаем Вам принять участие в восстановительной программе.

**Восстановительная программа** – это возможность примириться со своими близкими, спокойно обсудить важные для вас вопросы в уважительном диалоге, договориться о спорных вопросах. Совместно с вашими родными и специалистом

Основные принципы восстановительной программы:

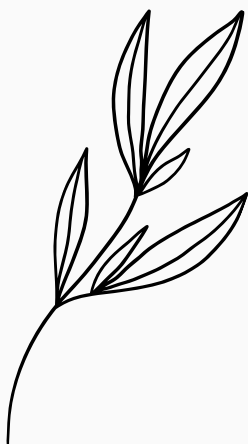
- Добровольное участие
- Равноправие сторон
- Нейтральность ведущего программы
- Конфиденциальность



На этих принципах основывается восстановительный подход, благодаря которому Вы и ваши близкие могут самостоятельно решать вопросы, касающиеся воспитания детей, совместного проживания, уплаты алиментов.

Вы сможешь высказаться и быть услышанной, не боясь осуждений и найдя понимание!

# Виды восстановительных программы



## Медиация

Если у Вас есть конфликт с родными и близкими для вас людьми и хотели бы его разрешить, то Вы можете это сделать совместно с независимым посредником. Специалист поможет Вам найти общее решение, которое устроит Вас и другую сторону.

## Семейный совет

Сбор членов семьи, на котором обсуждаются важные для семьи и/или затрагивающие всех вопросы. Встречи семейного совета могут быть поводом для того, чтобы поделиться мыслями и заботами в дружеской атмосфере, поводом и средством для улаживания семейных конфликтов, укрепления семейной гармонии.

### Этапы проведения восстановительной программы

**1.Подготовительный.** Совместно со специалистов Вы выбираете восстановительную программу, специалист договариваетесь о проведении индивидуальной встречи в удобное для Вас время и другой стороны.

**2.Предварительная встреча с участниками.** Специалист знакомит Вас с правилами, принципами, ролью ведущего, определяется состав участников, повестка (перечень вопросов) и процедура (место и время проведения) восстановительной программы с каждой из участвующих сторон.

**3.Общая встреча.** Совместное обсуждение вопросов, планирование дальнейших действие, заключение соглашения, где указаны обязанности и сроки реализации договоренностей.



# Повестка проведения восстановительной программы

## Участники:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Список вопросов и тем для обсуждения их на общей встрече	У кого вопрос?	К кому вопрос?

**Примечание:** Вопросы формируются в открытой форме, не от специалистов к участникам, а участников между собой.

# Результаты

**Мои мысли**

---

---

---

**Мои чувства**

---

---

---

**Что было важным/полезным?**

---

---

---

**О чем мне хочется узнать больше?**

---

---

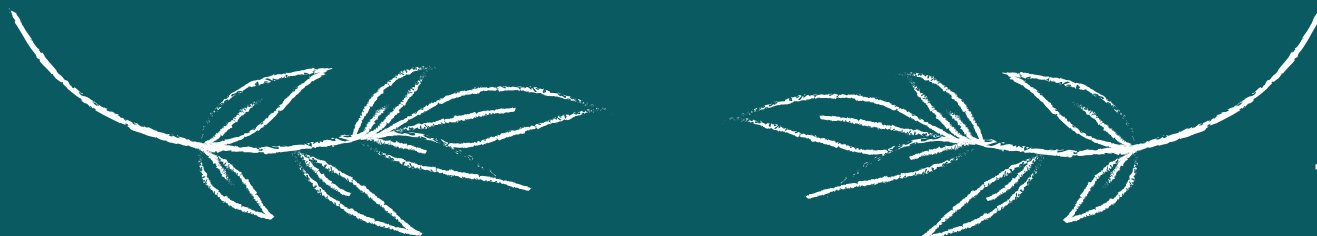
---

**Что я сделаю в ближайшие 24 часа?**

---

---

---

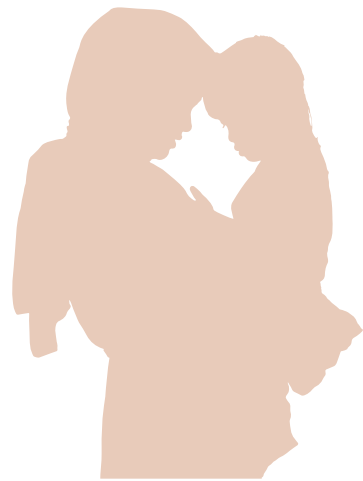


# Помощь рядом

## Краевой Кризисный центр для женщин

Центр предоставляет бесплатную психологическую, социальную и юридическую помощь женщинам и детям в трудных жизненных ситуациях. Помогает наладить отношения с близкими и родными людьми, оказывает поддержку в решении значимых для тебя вопросов!

- Консультирование психолога по вопросам внутрисемейных отношений, по вопросам утраты, разводов, общения с ребёнком (в том числе онлайн).
- Консультирование юриста по вопросам межличностных конфликтов, развода, раздела имущества, помощь в составлении исковых заявлений, жалоб.
- Консультирование специалиста по социальной работе по вопросам льгот, пособий, материнского капитала.



### КОНТАКТНЫЕ ДАННЫЕ

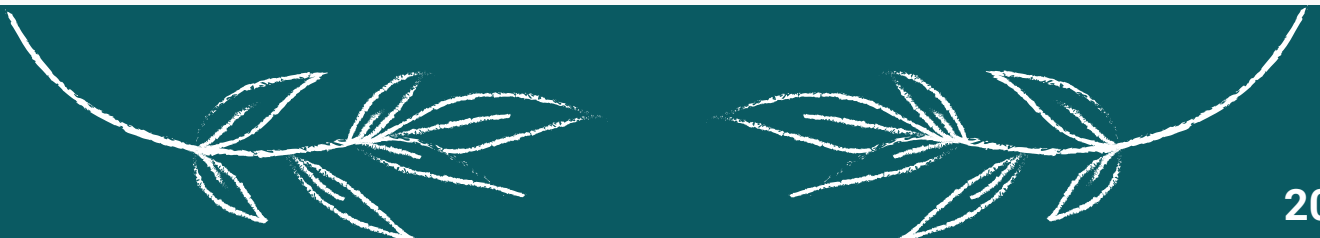
**Адрес: 656010, г. Барнаул, ул. Смирнова 79Г**

**Режим работы: понедельник-пятница с 9-00 до 17-30**

**E-mail: [womenkrizis@yandex.ru](mailto:womenkrizis@yandex.ru)**

**Телефон для записи: 8 (3852) 34-22-55**

**Кризисная линия для женщин: 8-800-201-47-17**



# Помощь рядом

## Комплексные центры Алтайского края

Комплексный центр социального обслуживания населения - государственное учреждение, предназначенное для оказания семьям и отдельным гражданам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, помощи в реализации законных прав и интересов, и содействия в улучшении их социального и материального положения, а также психологического статуса.

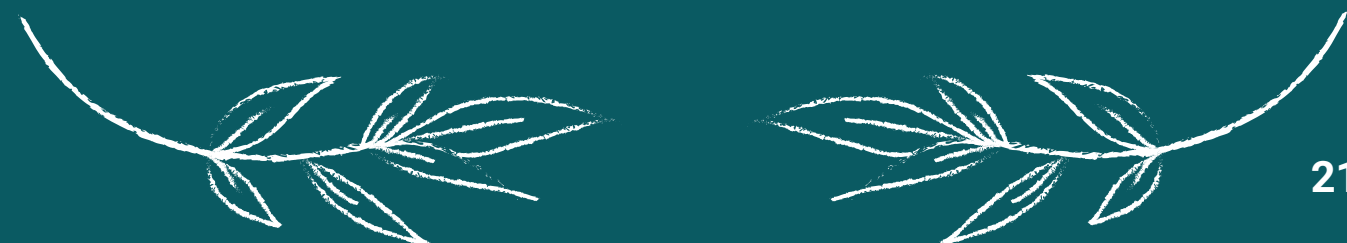
### Вы можете обратиться к ним для решения следующих вопросов:

- Содействие в оформлении пособий и материальной помощи;
- Решение вопросов трудоустройства;
- Психологическая поддержка;
- Получение бытовых и вещевых услуг;
- Юридическая помощь;
- Помощь при решении вопросов родительских прав.

*Центр – это именно то место, где каждый нуждающийся может получить необходимую помощь от профессионалов своего дела.*

Комплексный центр Вашего района \_\_\_\_\_

ФИО ответственного специалиста \_\_\_\_\_



# Список комплексных центров Алтайского края

- КГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения города Алейска» - Алтайский край, г. Алейск, пер. Парковый, 72, тел. 8(38553) 66-2-41;
- КГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения Благовещенского района» - Алтайский край, Благовещенский район, р.п. Благовещенка, ул. Ленина, 99, тел. 8(38564) 21-6-47;
- КГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения города Барнаула» - Алтайский край, г. Барнаул, ул. Телефонная, 50а, тел. 8(3852) 55-36-27;
- КГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения города Бийска» - Алтайский край, г. Бийск, ул. Вагонная, 65, тел. 8(3854) 40-54-04;
- КГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения города Заринска» - Алтайский край, г. Заринск, ул. Metallургов, 3, тел. 8(3859) 54-26-65;
- КГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения Каменского района» - Алтайский край, г. Камень-на-Оби, ул. Терешковой, 21а, тел. 8(38584) 36-7-42;
- КГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения Локтевского района» - Алтайский край, Локтевский район, г. Горняк, ул. Ленина, 10а, тел. 8(38586) 30-4-61;
- КГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения Мамонтовского района» - Мамонтовский район, с. Мамонтово, ул. Партизанская, 169, тел. 8(38583)21-8-92;
- КГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения Михайловского района» - Алтайский край, Михайловский район, с. Михайловское, ул. Советская, 3, тел. 8(38570) 22-2-95;
- КГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения города Новоалтайска» - Алтайский край, г. Новоалтайск, ул. Строительная, 12а, тел.8(38532)22-3-09;
- КГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения Немецкого национального района» - Алтайский край, Немецкий национальный район, с. Гальбштадт, ул. Школьная, 17а, тел. 8(38539)22-4-14;
- КГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения Павловского района» - Алтайский край, Павловский район, с. Павловск, ул. Ленина, 9, тел. 8(385-81) 21-6-79;
- КГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения города Рубцовска» - Алтайский край, г. Рубцовск, ул. Октябрьская, 131, тел.8(38557)22-5-92;

- КГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения Родинского района»- Алтайский край, Родинский район, с. Родино, ул. Ленина, 228, тел. 8(385-63)23-4-84;
- КГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения Советского района»- Алтайский край, Советский район, с. Советское, ул. Советская, 74б, тел. 8(38598)22-7-50;
- КГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения города Славгорода»- Алтайский край, г.Славгород, ул. Луначарского, 126, тел. 8(38568) 5-08-72;
- КГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения Смоленского района»- Алтайский край, Смоленский район, с. Смоленское, ул. Титова 58 а., тел. 8(38536) 22-7-71;
- КГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения Тальменского района» - Алтайский край, Тальменский район, р.п. Тальменка, ул. Алтайская, 8б, тел. 8(38591) 27-7-58;
- КГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения Топчихинского района» - Алтайский край, Топчихинский район, с. Топчиха, ул. Куйбышева, 6, пом. 2, тел. 8(38552) 20-5-01;
- КГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения Троицкого района» - Алтайский край, Троицкий район, с. Троицкое, пр. Ленина, 23, тел. 8(38534) 22-2-33;
- КГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения Усть-Калманского района»- Алтайский край, Усть-Калманский район, с. Усть-Калманка, ул. Ленина, 37, тел. 8(38599) 22-6-02;
- КГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения Шипуновского района» - Алтайский край, Шипуновский район, с. Шипуново, пр. Комсомольский, 4б, тел. 8(38550) 21-2-67.

## Прочие организации

- АРОО "Рубикон" - Алтайский край, г. Барнаул, пр. Социалистический 23, этаж 3, режим работы: пн-пт с 9:00 до 18:00, тел. 8 (3852) 57-39-10.
- АРОО "Здоровая нация"- Алтайский край, г. Барнаул, ул.Панкратова,6б, Антона Петрова, 239,офис 3, тел. горячей линии 8-800-201-3179 (круглосуточно).
- "Центр социальной адаптации для лиц без определенного места жительства" - Алтайский край, г. Барнаул, ул. Тимуровская 74А, режим работы: пн-чт 08:00–17:00, перерыв 12:00–13:00, тел. 8(3852) 33-31-82.
- КГБУЗ «Алтайский краевой наркологический диспансер» - г. Барнаул, ул.Льва Толстого, 23, режим работы: пн-пт 08:00 –16:30, тел.8(3852) 63-39-32.











## Очное и онлайн консультирование психолога, специалиста по социальной работе, юриста



Адрес: **656010, г. Барнаул, ул. Смирнова 79Г**



E-mail: **womenkrizis@yandex.ru**



Телефон для записи: **8 (3852) 34-22-55**



Кризисная линия для женщин: **8 800 201-47-17**



Сайт: **www.womenkrizis.ru**



Телеграм: **@altay\_women\_center**



ВКонтакте: **vk.com/womenkrizis**

