



«ШАГ К НОВОМУ БУДУЩЕМУ»

рабочая тетрадь

2 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»

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

Приветствуем Вас на нашей первой встрече.

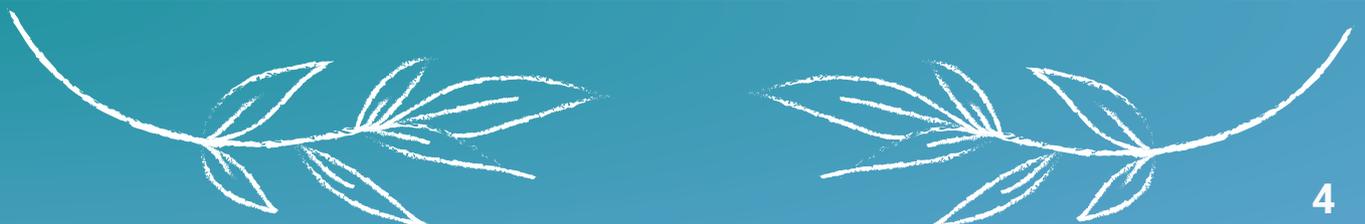
Сегодня мы познакомимся с «Картой встречи».

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!



Карта встречи

Дата встречи _____ Место встречи _____

Ваши данные _____

Дата освобождения _____

Дата прибытия в пункт назначения _____

Адрес прибытия _____

Ваш контактный телефон (при наличии) _____

Данные специалиста, проводящего встречу _____

ПОВЕСТКА ВСТРЕЧИ

1. Цель данного разговора и его границ;
2. Какую помощь вы можете получить после освобождения;
3. Чем вам могут помочь восстановительные программы;
4. 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 большой 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) _____

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)

**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 работает, то к кому Вы ещё сможете обратиться (ЦЗН)?

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!

В прошлый раз 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 поговорить	Какие вопросы выносятся на встречу
Семья, отношения с близкими							
Родители							
Дети							
Перспективы детей							
Партнер (супруг/сожитель)							

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
Жилищные условия							
Финансовое обеспечение							
Здоровье							
Зависимости							
Взаимоотношения с друзьями/знакомыми							

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
Жилищные условия							
Финансовое обеспечение							
Здоровье							
Зависимости							
Взаимоотношения с друзьями/знакомыми							
Проблемы, связанные с совершенным правонарушением							

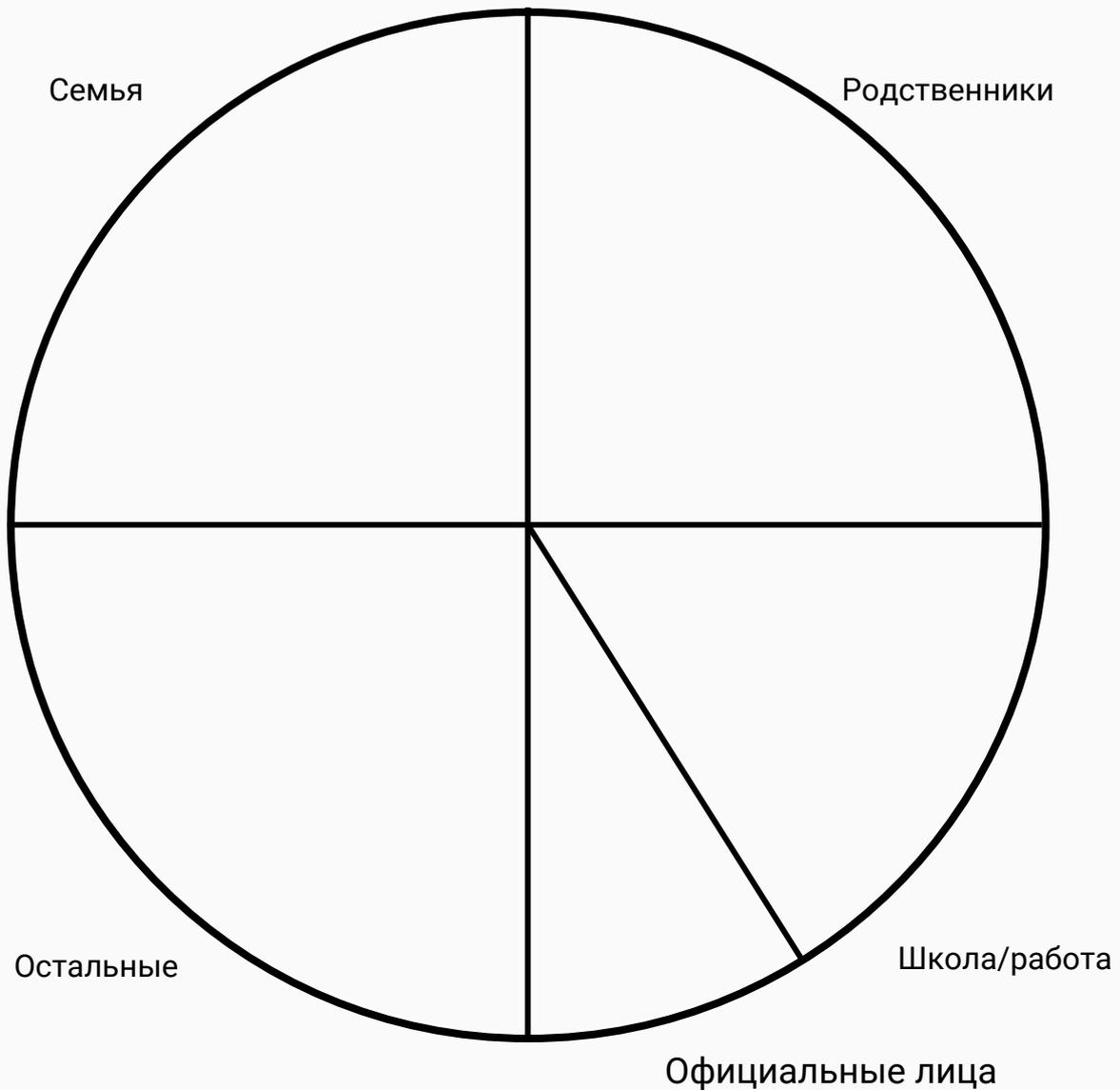
Перспективы	Что меня не устраивает	Что мне хотелось бы	Что я буду делать для этого	Что (кто) мне может помешать это сделать	Какая помощь и от кого мне нужна	С кем важно обсудить договориться	Какие вопросы выносятся на встречу
Проблемы, связанные с совершением правонарушением							
Образование						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

Ваша подпись _____ ФИО специалиста _____

Дата заполнения карты « ____ » _____ 20__ г.



Карта социальных связей



Результаты

Мои мысли

Мои чувства

Что было важным/полезным?

О чем мне хочется узнать больше?

Что я сделаю в ближайшие 24 часа?



Спросите себя

- ✓ Как давно ты знаешь этого человека?
- ✓ Как часто вы встречаетесь с ...?
- ✓ Как бы тебе хотелось?
- ✓ Какими ты видишь свои отношения с ...?
- ✓ Какими ты видишь свои отношения с ...?
- ✓ Как бы тебе хотелось?
- ✓ С кем знаком и общается этот человек?
- ✓ Если что-то случится в твоей жизни (хорошее или плохое), кому первому ты расскажешь об этом?
- ✓ Если что-то важное случится в твоей жизни, кто не узнал бы об этом, потому что ты не хочешь?
- ✓ Кого из людей нарисованных на карте, знаешь ты и больше никто?
- ✓ Кого из людей, нарисованных на карте ты никогда бы не стала знакомить друг с другом?
- ✓ На месте кого из тех людей, которых ты нарисовала, ты хотела бы отказаться?
или наоборот, ни за что не хотела бы отказаться?
- ✓ Кому бы ты хотела показать свою карту?
- ✓ Кому бы ты никогда не показала свою карту?
- ✓ Что тебя особенно радует, когда ты смотришь на свою карту?
- ✓ Что тебя огорчает?



Результаты

Мои мысли

Мои чувства

Что было важным/полезным?

О чем мне хочется узнать больше?

Что я сделаю в ближайшие 24 часа?



Я-взрослый Я-ребёнок

Я-ребёнок		Мой ребёнок	
Что радовало?	Что огорчало?	Что меня в нём радует?	Что огорчало?
Мои родители		Я-родитель	
Что радовало?	Что огорчало?	Что ценю в себе как родителе?	За что себя ругаю?



Результаты

Мои мысли

Мои чувства

Что было важным/полезным?

О чем мне хочется узнать больше?

Что я сделаю в ближайшие 24 часа?



Пятый шаг. Восстановительные программы

Приветствуем Вас на нашей встрече!

Сегодня мы поговорим с Вами про восстановительные программы. Для налаживания отношений с близкими и родными людьми и планирования своей дальнейшей жизни, мы предлагаем Вам обсудить вопрос проведения программы.

Восстановительная программа – это возможность совместно с родными для Вас людьми спокойно обсудить важные для вопросы в уважительном диалоге.

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 специалистами 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.

План дальнейших действий

Вопросы (трудности), которые мне нужно решить	Мои действия	Кто мне может помешать

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**

