

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

Факультет социальных наук
Кафедра социальной работы
Направление подготовки 39.03.02 – Социальная работа

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой
_____Н.М. Полевая
« » _____2020

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: Социальная работа с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы (на базе Государственного автономного учреждения Амурской области «Благовещенский комплексный центр социального обслуживания населения «Доброта»)

Исполнитель
студент группы 661-об

А.К. Бойко

Руководитель
доцент, канд. пед. наук

Т.С. Еремеева

Нормоконтроль
доцент, канд. пед. наук

Л.Л. Романова

Благовещенск 2020

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа содержит 57 страницы, 3 рисунка, 5 приложения, 55 источников.

ЖЕНЩИНЫ, ОСВОБОДИВШИЕСЯ ИЗ МЕСТ ЛИШЕНИЕ СВОБОДЫ, СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ПРИНЦИПЫ, МЕТОДЫ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ С ЖЕНЩИНАМИ, ОСВОБОДИВШИМИСЯ ИЗ МЕСТ ЛИШЕНИЕ СВОБОДЫ

Актуальность исследования объясняется тем, что социальная работа с осужденными является составным элементом многоуровневой системы государственной поддержки граждан в случаях трудных жизненных ситуаций. Исследование особенностей организации социальной работы с женщинами позволяет выявить проблемы, с которыми сталкиваются специалисты при работе с данной категорией населения, а также выявить проблемы, требующие решения для успешной их ресоциализации и адаптации.

Цель бакалаврской работы: изучение социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы на базе Государственного автономного учреждения Амурской области «Благовещенский комплексный центр социального обслуживания населения (КЦСОН) «Доброта». Для достижения цели был рассмотрен социальный портрет женщин, освободившихся из мест лишения свободы; сформулированы понятия, основные принципы, методы и формы социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы; рассмотрены основные направления социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы; дана характеристика социальным проблемам женщин, освободившихся из мест лишения свободы и обратившихся в КЦСОН Доброта; проведен анализ социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы, в КЦСОН Доброта; разработаны предло-

жения по совершенствованию социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы, в КЦСОН Доброта.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1 Теоретические основы социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы	7
1.1 Социальный психологический портрет женщин, освободившихся из мест лишения свободы	7
1.2 Понятие, основные принципы и функции социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы	18
1.2 Основные виды социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы	23
2 Социальная работа с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы, в КЦСОН Доброта	27
2.1 Анализ социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы, в КЦСОН Доброта	27
2.2 Предложения по совершенствованию социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы, в КЦСОН Доброта	41
Заключение	49
Библиографический список	52
Приложение А Программа социологического исследования	
Приложение Б Анкета для опроса сотрудников КСЦОН «Доброта», которые занимаются работой с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы	
Приложение В Социальный проект работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы	
Приложение Г Проект организации «Телефона доверия для женщин, освободившихся из мест лишения свободы»	
Приложение Д Программа психологического тренинга по тайм-менеджменту для женщин, освободившихся из мест лишения свободы	

ВВЕДЕНИЕ

Данная тема очень актуальна, ведь в соответствии с Уголовным кодексом Российской Федерации, наказание в виде лишения свободы является одним из наиболее суровых видов наказания, уступая лишь смертной казни, однако по данным официальной статистики применяется почти к каждому третьему осужденному (в 2018 году данный показатель составил 28,9% от общего количества) [35]. Это обусловлено тем, что изоляция человека от общества в первую очередь направлена на защиту общества от преступных посягательств и профилактику последующих преступлений осужденного лица, а также предоставляет широкие возможности для избрания индивидуальных средств воздействия с целью исправления осужденных. С другой стороны, изоляция преступника пагубно отражается на его дальнейшей жизни, в первую очередь по причине утраты социальных связей с его родственниками и близкими людьми. Так же немаловажной проблемой является тот факт, что в местах лишения свободы лицо, впервые осужденное к такому виду наказания, может перенять навыки преступного и иного девиантного поведения от более «опытных» сокамерников.

Со всеми осужденными проводится социально работа, направленная на оказание социальной помощи и поддержки. Особенно это касается наиболее уязвимых групп, в числе которых в первую очередь можно назвать беременных женщин и женщин, имеющих малолетних детей. Эти группы входят в приоритетную категорию для социальных работников, поскольку у них ярко выражена сложная совокупность труднопреодолимых психологических и социальных проблем [10, с. 148].

Гендерные особенности женщин обуславливают дополнительные негативные последствия в процессе реализации уголовных наказаний в виде лишения свободы. Осужденные женщины зачастую не могут самостоятельно разобратся в сложившихся жизненных ситуациях, жертвами которых оказались, и в создании которых виновны сами, и многие из них не в состоянии вновь стать полноценным и полезным членом общества. Социальное проектирование меро-

приятий по адаптации женщин, освободившихся из мест лишения свободы, призвано содействовать их интеграции в общество, повышению уровня социальной жизни и преодолению возникающих проблем. Все это определяет актуальность настоящей работы.

Актуальность исследования объясняется тем, что социальная работа с осужденными является составным элементом многоуровневой системы государственной поддержки граждан в случаях трудных жизненных ситуаций. Исследование социальной работы с женщинами позволяет выявить проблемы, с которыми сталкиваются специалисты при работе с данной категорией населения, а также выявить проблемы, требующие решения для успешной их ресоциализации и адаптации.

Вопросами социальной работы с женщинами, освободившихся из мест лишения свободы, занимались такие авторы, как С.А. Борсученко, А.М. Воробьев, В.В. Касьянов, В.Н. Ничипуренко, А.А. Тайбаков, Т.Г. Татидинова, Е.Я. Тищенко, В.М. Трубников, Е.А. Чигринец, Н.Г. Шурухнув и другие. Основные направления раскрывали такие авторы, как В.А. Борченко, В.В. Виноградов, Д.Н. Кротова, С.Н. Овчинников, М.А. Шапарь и другие.

Научная новизна состоит в обобщении теоретических основ по осуществлению социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы и проведении социальной работы с данной категорией лиц в конкретном учреждении (КЦСОН «Доброта»), а также в составлении полного социального портрета женщин, освободившихся из мест лишения свободы.

Практическая значимость состоит в том, что полученные в ходе социологического исследования результаты могут быть полезны специалистам КЦСОН Доброта в процессе совершенствования своей работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы. Разработанный социальный проект работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свобод, может быть использован для повышения эффективности их адаптации и ресоциализации.

Объект бакалаврской работы: социальная работа с женщинами, осво-

бодившиеся из мест лишения свободы.

Предмет бакалаврской работы: социальная работа с женщинами, освобожденными из мест лишения свободы в КЦСОН Доброта

Цель бакалаврской работы: изучение социальной работы с женщинами, освобожденными из мест лишения свободы на базе КЦСОН Доброта и разработка предложений по ее оптимизации

Для достижения цели были определены следующие **задачи:**

1) рассмотреть социальный портрет женщин, освобожденных из мест лишения свободы;

2) сформулировать понятие, основные принципы, методы и функции социальной работы с женщинами, освобожденными из мест лишения свободы;

3) рассмотреть основные направления социальной работы с женщинами, освобожденными из мест лишения свободы;

4) дать характеристику социальным проблемам женщин, освобожденных из мест лишения свободы и обратившихся в КЦСОН Доброта;

5) провести анализ социальной работы с женщинами, освобожденными из мест лишения свободы, в КЦСОН Доброта;

6) разработать предложения по совершенствованию социальной работы с женщинами, освобожденными из мест лишения свободы, в КЦСОН Доброта.

При написании бакалаврской работы использовались **методы** исследования: анализ, синтез, обобщение, классификация, описание, анализ документов, экспертный опрос

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ С ЖЕНЩИНАМИ, ОСВОБОДИВШИМИСЯ ИЗ МЕСТ ЛИШЕНИЯ СВОБОДЫ

1.1 Социально-психологический портрет женщин, освободившихся из мест лишения свободы

К лишению свободы осуждаются, в основном, женщины, совершившие тяжкие и особо тяжкие преступления или совершившие рецидив преступлений. Велика вероятность, что и впредь эти лица будут вести антиобщественный образ жизни в отличие от других категорий правонарушительниц.

Каждый человек обладает индивидуальными свойствами, которые отличают данную личность от других по ее отношению к другим людям, к себе, к правовым нормам. Именно отношение к различным сферам жизнедеятельности показывает чувство ответственности, самообладание или его отсутствие, правильность или неправильность оценивания жизненных ситуаций, эмоциональный фон личности женщины [30, с. 20].

Криминологическая характеристика личности преступницы специфична. Многочисленные исследования свидетельствуют, женщины чаще начинают свою преступную деятельность в более зрелом возрасте под воздействием семейно-бытовых конфликтов, неблагоприятной ситуации в семье. Данное положение подтверждается показателями статистики [55, с. 61].

Женщины, освободившиеся из мест лишения свободы -

Из числа выявленных женщин, совершивших преступления, более половины составляют лица старше 30 лет. Учитывая тот факт, что жизненная активность в целом возрастной группы 30-49 лет наиболее высока, становится очевидным, что, с одной стороны, криминальное поведение объясняется возможностями, полученными женщинами в условиях профессиональной, должностной деятельности, а с другой, неспособностью противостоять неудачам в различных сферах жизнедеятельности. Кроме того, среди женщин старше 30 лет и особенно 40 лет много одиноких, что обусловлено распадом их супружеских связей и потерей родителей. Но именно в эти периоды проявляется наибольшая

активность в общественном производстве, растут их социальные контакты, они играют заметную роль на производстве и в быту, некоторые нередко назначаются на руководящие должности. К моменту совершения преступления немногим более половины женщин были замужем. У тех из них, которые затем не были лишены свободы, семья, как правило, сохранилась. Гораздо хуже обстоят дела у тех, кто отбывает наказание в местах лишения свободы. По многим наблюдениям, мужчина фактически или юридически заводит себе иную семью довольно быстро, иногда, даже сразу же после осуждения супруги, когда она еще не успела должным образом приспособиться к новым и весьма экстремальным, очень жестким условиям жизни в местах лишения свободы. Среди женщин, конфликтующих с уголовным законом довольно высока доля лиц с высшим и средним профессиональным образованием, а также тех, кто имеет специальность. Данный вывод отражает, видимо, реальность и остроту социального противоречия между объективными условиями занятости женщин в производственной сфере и субъективно ощущаемой невозможностью реализовать интеллектуальный, творческий потенциал, индивидуальные запросы и притязания [8, с. 100].

Личные качества женщин, совершивших преступление неоднократно, выражены негативнее, чем у мужчин-рецидивистов. У них глубже нравственная деградация, они нередко страдают хроническим алкоголизмом, не имеют определенного места жительства, утратили социально-полезные связи [55, с. 63].

В связи с тем, что к женщинам, совершившим преступления, проявляется гуманность (если совершены не очень серьезные правонарушения) и становятся они на преступный путь, как правило, намного позже, чем мужчины, то женщины, осужденные к лишению свободы, в сравнительном отношении старше, чем мужчины. Следует сказать, что заметное большинство осужденных к лишению свободы женщин имеют детей, причем каждая четвертая — двух и более. Среди них немало матерей-одиночек.

Пребывание в местах лишения свободы оказывает негативное влияние на психологические характеристики женщины. Одна из причин этого заключается

в том, что осужденная женщина вынуждена включаться в новые для нее социальные процессы, а после освобождения – пытаться восстановить утраченные социальные связи или пытаться установить новые. Кроме того, пребывание в изоляции от общества она воспринимает как акт социального клеймения, осознавая собственную социальную неполноценность. Лишение свободы несет большие психологические нагрузки для личности осужденной. Возвращаясь в общество с приобретенными в месте лишения свободы привычками, которые не всегда носят положительный характер, не принимаются обществом, относясь к ним с опасением.

В работах В. Михаэлиса, Ч. Ломброзо посвященных психологии общего и одиночного заключения, с большой яркостью вскрывается опасная ненормальность тюремных настроений, то убивающих арестанта своим однообразием, отсутствием внешних впечатлений, дряхлеющей «спячкой» мозга, то ожесточающих его душу безнравственным режимом. Режим, олицетворяя кару, лишает осужденного некоторых материальных и духовных благ; ограничивает возможность удовлетворять потребности, например, в свободном передвижении, общении с родственниками. Н.А. Тюгаева отмечает, что ограничение общения человека в местах лишения свободы со старой средой вызывает у него нравственные страдания различной силы и глубины. Попытки же продолжить общение с лицами, находящимися на свободе, с помощью легальных и нелегальных связей не могут полностью удовлетворить личность. В связи с этим Я.С. Аврах пишет: «...лишение свободы приводит к изменению стереотипа жизни, потребностей, иногда вызывает чувство обреченности, резкое изменение психического тонуса, создает специфические психические состояния» [11].

Лишение свободы деформирует такую индивидуально-психологическую характеристику личности женщин как мотивация, понимаемая нами в русле концепций видных отечественных ученых В.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, П.М. Якобсона, В.И. Ковалева, Р.С. Немова, А.В. Петровского и др. Наиважнейшая психическая детерминанта, источник внешней и внутренней активности человека включает в себя основные элементы: потребности, це-

ли, мотивы.

В психологии и криминологии общепризнанным является положение о том, что потребности являются основой активности личности. В связи с этим В.Н. Мясищев писал: «Едва ли будут возражения против того, что потребности являются самым глубоким компонентом в динамике поведения и переживаний человека». Н.Ф. Кузнецова полагает, что «основными детерминантами человеческой деятельности, ее причинами признаются потребности и интересы, определяющие мотивацию». Потребности человека являются выражением связи индивида с другими людьми, жизненно важными для него объектами и обстоятельствами, а также влияют на выбор форм поведения.

В последнее время наиболее остро встает проблема отягощенности женщин различными нервно-психическими аномалиями. К ним относятся психопатия, алкоголизм, наркомания, слабоумие в форме дебильности, не исключающее вменяемости, травмы центральной нервной системы.

Наличие психических аномалий у женщин снижает их сопротивляемость различным ситуациям, препятствует развитию социально полезных черт личности, особенно важных для адаптации освобожденных женщин, ослабляет внутренний контроль, что облегчает совершение ими правонарушений и преступлений [20, с. 30].

В местах лишения свободы женщины, имеющие отклонения в психическом развитии, особенно тяжело адаптируются к новым условиям. Они встречаются со специфическими трудностями, к преодолению которых часто бывают психологически не готовы. В результате у них нередко появляются отрицательные психические состояния, характеризующиеся перенапряжением, перевозбуждением, чрезмерными тормозными реакциями. В таких состояниях женщины, имеющие психические аномалии, начинают неадекватно оценивать жизненные ситуации, свои поступки и, как следствие, неадекватно реагировать на требования администрации [11].

А.Д. Глоточкин и В.Ф. Пирожков, рассматривая психические состояния осужденных в обобщенном виде, отмечают, что эти состояния характеризуются

достаточно большим числом и многообразием. Подтверждая гипотезу указанных авторов, Ковалев О.Г., Малышева О.А. выделили полярные психические состояния, наиболее часто встречающиеся у женщин, освободившихся из мест лишения свободы:

- настороженности, заинтересованности в своей судьбе, удивления, изумления;

- сосредоточенности, рассеянности, скуки, надежды, безнадежности, незащищенности, уныния, тоски;

- активности, бодрости, спокойствия, угнетенности, подавленности, отчаяния, страха;

- усталости, бессилия, безразличия, апатии, возбужденности, приподнятости, агрессивности;

- нерешительности, неуверенности, робости, решительности, ожидания, раскаяния, напряженности и т.д. [24, с. 120]

Освободившаяся женщина постоянно находится в состоянии ожидания, представляющим собой заблаговременную настройку ее организма на предстоящие условия жизни и деятельности. Для этого состояния характерна тревога, которая вызывается неопределенностью, ограниченностью поступающей информации. После освобождения данное состояние не меняется.

Особым психическим состоянием освободившихся женщин является надежда на будущее. Надежда на изменение судьбы препятствует проявлению отрицательных привычек и установок, помогает переносить тяготы мест лишения свободы.

Полярным состоянию надежды является безнадежность, которая возникает в результате потери перспектив и жизненных целей, особенно в первое время пребывания в колонии. В данном состоянии женщина, как правило, неадекватно реагирует на средства исправительного воздействия. «Это сложное состояние, под влиянием которого подавляются многие психические функции человека, ослабляется воля, возникает безысходная тоска» [5, с. 194].

Отрицательные психические состояния не только оказывают негативное

влияние на психические познавательные процессы женщин (восприятие, внимание, память, мышление, воображение), но и особым образом воздействуют на их сон, на содержание сновидений. В отличие от мужчин женщинам часто снятся встречи в родном доме, дети, муж.

Обстановка мест лишения свободы накладывает отпечаток на формирование эмоций и чувств осужденных, которые сохраняются в течении длительного времени и после освобождения. В результате этого эмоциональные характеристики молодых женщин отличаются особенностями, которые оказывают негативное воздействие на формирование взглядов, убеждений, их последующую деятельность.

Эмоции и чувства женщин, освобожденных из мест лишения свободы, то есть отбывших наказание в изоляции от общества, можно подразделить на две основные группы. Первая группа включает эмоции и чувства, которые побуждают к деятельности, проявлению активности, способствуют энергетическому подъему. Они называются стеническими. Вторая группа эмоций и чувств затрудняет жизнедеятельность, снижая ее активность, дестабилизирует личность. Их называют астеническими. Женщинам часто присущи именно астенические эмоции и чувства.

У женщин, отбывших наказание в виде лишения свободы, как правило, не достаточно развито чувство долга. Недостаточное развитие данного чувства ведет к ослаблению их ответственности за свое поведение. У лиц указанной категории также значительно ослаблено чувство собственного достоинства и чести. Среди освобожденных женщин встречаются и такие, которые считают себя неполноценными. Данное обстоятельство заставляет их искать поддержку среди других лиц, отбывших наказание в условиях социальной изоляции, сносить оскорбления, унижения. «Принижение собственного достоинства ведет к постепенной деградации личности (к ослаблению требований к себе, к потере чувства стыда и совести, заискиванию перед «сильными» людьми, угодничеству и т.п.)» В этом заключается одна из причин антиобщественного образа жизни освобожденных женщин. Указанные эмоциональные особенности, в ко-

нечном счете, препятствуют решению проблем, преодолению объективных трудностей, с которыми женщины встречаются после освобождения.

Важное место в жизни женщин, освободившихся из мест лишения свободы, занимает факт их освобождения. Здесь уместно упомянуть о своеобразном «шоке освобождения», который испытывают люди, получившие свободу, и который приводит отдельных из них к бездумному поведению. В этот период у женщин обостряется чувство неуверенности в том, что удастся порвать с преступным прошлым; проблемы, связанные с налаживанием отношений с семьей, друзьями, с трудоустройством, способствуют дезорганизации внутреннего мира освободившейся женщины.

В условиях лишения свободы психологический механизм адаптации осужденных женщин становится менее мобильным, что затрудняет процесс адаптации и после освобождения. При переходе к условиям новой социальной среды при освобождении он способен вызвать стрессовое состояние и криминализировать поведение. Утрата или ослабление адаптивных способностей у освобожденных женщин значительно усложняет усвоение ими новых социальных функций. Достаточно убедительным подтверждением этого является анализ результатов психологического тестирования женщин молодежного возраста, отбывших наказание в виде лишения свободы, методикой «Порог активности» [24].

Активность личности определяется как способность человека осуществлять общественно значимые преобразования в мире на основе присвоения богатств материальной и духовной культуры, проявляющаяся в творчестве, волевых актах, общении.

Женщины, находясь в местах лишения свободы, испытывая чувство эйфории от скорого освобождения, не боятся постепенных трудностей. Они готовы, по их мнению, к преодолению названных проблем. К тому же отсутствие возможности проявить активность, а также однообразие, монотонность жизни в колонии способствуют формированию этого стремления. Однако, после освобождения, целеустремленность, настойчивость этих женщин зна-

чительно снижаются. Вероятно, некоторые из них психологически не были готовы решать жизненные проблемы, связанные с освобождением, другие же, не раз столкнувшись с недоверием, равнодушием, непониманием окружающих, перестали «бороться» за свое социально значимое существование. Этим объясняется перераспределение количества женщин, характеризующихся различной величиной порога активности, в зависимости от их правового положения.

В соответствии со ст. 56 Уголовного кодекса РФ лишение свободы представляет собой изоляцию осужденного от общества на определенный срок от двух месяцев до двадцати лет. Однако уголовный закон предусматривает случаи более длительного срока лишения свободы (максимально до тридцати пяти лет по совокупности приговоров) или лишение свободы пожизненно (отдельный вид наказания за совершение особо тяжких преступлений).

Лишение свободы предполагает физическую изоляцию осужденного от общества, накладыванием ряда ограничений. Так, например, осужденный не может покидать учреждение, исполняющее наказание, свободно передвигаться, ограничивается количество его общения с родственниками и иными лицами, включая ограничения количества получаемых посылок (передач, бандеролей) и осуществления телефонных звонков. Кроме того, проводятся регулярные проверки корреспонденции осужденного, его личных вещей, к нему принудительно применяются средства исправления (например, труд). При этом осужденным разрешается прослушивание радиопередач, просмотр кинофильмов, телепередач, приобретение литературы, подписка на газеты и журналы. Отсутствие духовной изоляции связано с необходимостью адаптации осужденного в обществе после отбывания наказания.

Официальная статистика за 2019 год говорит о том, что количество женщин в общем числе осужденных относительно невелико, всего около 13 %. Однако в виду особой социальной роли женщины в обществе, связанной с материнством, данный процент представляется довольно большим и обязывает государство принимать определенные меры по профилактике и предупреждению преступлений в первую очередь со стороны женщин [35].

Женская преступность оказывает самое отрицательное влияние на общество, затрагивает широкий спектр явлений социальной жизни, адекватно влияя на динамику всей преступности. Пагубность последствий женской преступности очевидна:

1) нарушается правильное функционирование, а иногда и совсем прекращается семья как ячейки общества;

2) значительный ущерб наносится детям, а реальное воздействие воспитательной функции оказывается практически негативным;

3) моральный климат в семье, где женщина ведет преступный образ жизни, оказывается для несовершеннолетних много опаснее, чем там, где преступник отец;

4) постепенная социальная адаптация женщин, освобожденных из мест лишения свободы, включение ее в сферу семьи, быта, в трудовую деятельность происходит значительно труднее, чем у мужчин [23, с. 36].

Анализ ряда статей Уголовного кодекса Российской Федерации позволяет нам говорить о том, что назначение и сам процесс исполнения наказания в отношении осужденных женщин имеет некоторые характерные особенности, отличные от условий отбывания наказания осужденных мужчин. Так, например, женщинам предоставляются относительные привилегии при назначении наказания, в частности, в соответствии с ч.2 ст. 58 УК РФ женщинам не назначается отбывание наказания в виде лишения свободы в таком исправительном учреждении, как тюрьма. Кроме того, женщинам не может быть назначено наказание в виде пожизненного лишения свободы. Так же предусмотрены некоторые дополнительные права и привилегии, связанные с физиологическими и социальными отличиями лиц женского пола, например, учитывается такая важнейшая физиологическая функция, как рождение ребенка. Следует иметь в виду, что эта физиологическая функция тесно связана с социальной – с уходом за ребенком, его вскармливанием и воспитанием.

Относительно проблем, осужденных после отбывания наказания в виде лишения свободы, выделяют следующие факторы, которые в разной степени

вливают на процесс последующей социальной адаптации и ресоциализации женщин:

- 1) недостаточную осведомленность о событиях, происходящих на свободе;
- 2) отсутствие квалифицированной психологической помощи;
- 3) трудности с устройством на работу;
- 4) отсутствие постоянного места жительства;
- 5) недостаток материальных средств;
- 6) наличие судимости как факта биографии.

Основной социальной проблемой осужденных лиц является успешная социальная адаптации в обществе и поиск работы. Проблема трудоустройства в нашей стране стоит достаточно остро для каждого второго гражданина России, что, в свою очередь, затрудняет поиск работы для осужденных лиц. Бывшие осужденные как специфичная категория граждан только увеличивают рынок безработных и дополняют ту повышенную социальную напряженность в обществе, которая на сегодняшний день сложилась в государстве. В настоящее время доля незанятых в производственных сферах, осужденных составляет в целом по России примерно 74 % [35]. Зачастую осужденные, освободившиеся из мест лишения свободы, не могут трудоустроиться, поскольку большинство более или менее крупных предприятий, организаций и учреждений на сегодняшний день требуют от соискателей работы справки об отсутствии судимости, и, если судимость имеется, то соискатель получает отказ в трудоустройстве.

К социальным проблемам можно отнести и проблемы здоровья. Данные учреждений здравоохранения свидетельствуют о том, что в учреждениях уголовно-исполнительной системы Российской Федерации происходит концентрация лиц, страдающих различными заболеваниями, причем в большинстве случаях в тяжелой форме, а также хроническими. Очень важно создать механизм продолжение лечения данных граждан после отбытия ими наказаний в учреждениях здравоохранения, причем инициативность обращения самих граждан за соответствующим лечением зачастую сомнительна [41, с. 284].

Помимо общих проблем, освобожденных из мест лишения свободы мужчин, так и женщин, можно выделить еще и специфические проблемы, свойственные женскому полу. В первую очередь это касается физиологических особенностей женского организма, которые оказывают влияние не только специфических для женщины болезней (как правило, это заболевания мочеполовой системы). Другой аспект такого гендерного разделения заключается в наличии таких социально значимых заболеваний, как алкоголизм, наркомания, токсикомания, которые у женщин излечиваются намного труднее, чем у мужчин и протекают более тяжело.

Кроме того, исследования в гендерном аспекте в России и за рубежом показали, что осужденные мужчины более устойчивы к стрессорным воздействиям при высоком уровне стресса в отличие от женщин, а частота депрессивных состояний среди женщин в несколько раз больше, чем среди мужчин. Кроме того, после стрессорного воздействия женщинам требуется значительно больше времени для восстановления, чем мужчинам. Пенитенциарный стресс у женщин является более контрастным, чем у мужчин, так как уровень эмоциональных переживаний выше [32, с. 343].

Одной из проблем, влияющих на социальную адаптацию освободившейся из мест лишения свободы женщины, является разрыв социально полезных связей, в первую очередь – с семьей, по причине отбывания наказания в отдаленных от места жительства пенитенциарных учреждениях.

Данная проблема также относится к гендерным, поскольку имеет неоднозначное влияние на отбывающих наказание лиц мужского и женского пола, а также несовершеннолетних. Например, специалисты пенитенциарной психологии считают, что для женщины более важно отбывать наказание по месту жительства или вблизи него, т.к. при этом сохраняются социальные связи с семьей, родными и детьми, которые, в свою очередь, должны положительно воздействовать на процесс перевоспитания осужденной. Для мужчин данный фактор имеет меньшее значение, чем для женщин, поскольку согласно статистическим данным основной контингент осужденных мужчин не состоит в браке и менее

привязан к своим детям в случае, если они есть [46, с. 87].

Однако необходимо отметить, что отбывание наказания в местах лишения свободы далеко не всегда положительно влияет на личность матери, ее исправление и ресоциализацию. Так, например, прекращение социальных (в том числе и позитивных) отношений, проявление изолированности по отношению к людям и самой себе, отсутствие поддержки близких людей, являются основанием для проявления безразличности к ребенку. Не осознавая, мать считает ребенка дополнительной обузой, которая усугубляет ее и без того сложную жизненную ситуацию.

Таким образом, отбывание наказания оставляет огромный след в жизни женщин, освободившихся из мест лишения свободы, что сказывается на их дальнейшей жизни в обществе. Кроме того, можно отметить социально-психологические проблемы, одной из социальных проблем женщин, освободившихся из мест лишения свободы, является разрыв связей. После освобождения эмоциональный характер женщин отличается особенностями, которые оказывают негативное влияние на формирование их дальнейших взглядов на жизнь. Они сталкиваются с такими основными состояниями как безнадежность, нерешительность, отчаяние и надежда на счастливое будущее.

1.2 Понятие, основные принципы, функции и региональный опыт социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы

Законодательство России определяет, что люди, находящиеся в местах лишения свободы, оказались в трудной жизненной ситуации. Пенитенциарная трудная жизненная ситуация складывается из совокупности сложных социальных проблем личности, которые являются причиной криминального поведения и дополнительных трудноразрешимых обстоятельств, обусловленных отбыванием наказания в местах лишения свободы, таких как среда, условия исправительных учреждений, предполагающие изоляцию от общества; жестко регламентированный во времени и пространстве порядок поведения, жизнедеятельности, совместное проживание и времяпрепровождение; широкая распростра-

ненность «тюремной» субкультуры, стратификация осужденных, криминогенное межличностное общение, высокая степень конфликтности среды, распространенность криминальных способов разрешения противоречий; гнетущая, психологически подавляющая личностная обстановка и минимальные субъективные возможности для ее улучшения; повышенный риск быть подвергнутым насилию и др. [46, с. 92].

Социальная работа с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы – это составной элемент многоуровневой системы государственной поддержки граждан в случаях трудных жизненных ситуаций. Отличительными чертами данного вида профессиональной деятельности является оказание социальной помощи осужденным в целях их исправления и ресоциализации в период исполнения уголовного наказания, а также в последующей адаптации (ре-адаптации) в обществе после освобождения.

Основными принципами социальной работы с женщиной, освободившейся из мест лишения свободы, являются следующие:

- принцип гуманизма – определение безопасности жизни и здоровья осужденного как приоритетного направления, недопущения унижения его человеческого достоинства и причинения физических страданий;

- принцип законности – способствование возвращению осужденного к правомерному поведению, работа с осужденным в рамках правового поля;

- принцип охраны социальных прав – неукоснительное соблюдение всех прав и свобод подопечного и требование соблюдения им своих обязанностей;

- профилактика – предупреждение рецидива преступности, способствование исправлению осужденного;

- принцип толерантности – терпимость, установление контакта с осужденным, доброжелательное к нему отношение.

Важнейшими функциями социальных работников в работе с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы, выступают следующие:

- помощь осужденным в преодолении психологического кризиса в связи с пребыванием в местах лишения свободы;

- содействие в адаптации их к обществу после освобождения;
- помощь в решении финансовых вопросов, в первую очередь посредством трудоустройства;
- психологическая помощь по восстановлению социальных связей, особенно с родственниками и иными близкими людьми.

В настоящее время в субъектах РФ активно ведется работа по оказанию постпенитенциарной помощи. В частности, во многих регионах (Республики Татарстан, Башкортостан, Алтай, Красноярский край, Самарская область и др.) созданы и функционируют государственные бюджетные учреждения социального обслуживания «Центры социальной адаптации лиц, освободившихся из мест лишения свободы», «Центры социальной адаптации для лиц без определенного места жительства и занятий», в которых лицам, отбывшим наказание в виде лишения свободы, оказываются различные виды помощи (социальных услуг).

Также осуществляется ресоциализацией лиц, отбывших уголовное наказание или освобожденных от него, признается их интеграция в систему общественных отношений и включение в гражданское общество, чтобы было возможно вести законопослушный и самостоятельный образ жизни. Ресоциализация осуществляется путем восстановления у лиц, отбывших уголовное наказание или освобожденных от него, утраченных или проблематизированных социальных ценностей, изменение отношения к правовым и другим социальным нормам путем создания необходимых социальных, экономических, педагогических, психологических, медицинских и правовых условий.

В некоторых регионах приняты законы о социальной адаптации лиц, освобожденных из учреждений уголовно-исполнительной системы (Республика Башкортостан, Кировская, Архангельская области и др.), о квотировании рабочих мест, о мерах экономического стимулирования работодателей, трудоустраивающих граждан, освободившихся из мест лишения свободы (республики Карелия, Саха (Якутия), Татарстан, Камчатский, Краснодарский края, Омская, Оренбургская, Псковская, Рязанская, Саратовская области и др.).

Работа, направленная на социальную адаптацию освобожденных, должна представлять собой комплекс государственно-правовых, социально-экономических, организационных и других мер, ориентированных на трудовое и бытовое устройство указанной категории лиц. Нельзя не обращать внимание на острые вопросы повышения их профессионального и образовательного уровня, предоставления им медицинского обслуживания, а также помощи в восстановлении социально полезных связей.

Социальная работа с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы, определена в категорию приоритетных задач современной социальной системы России. Это подтверждается принятым в 2017 году национальным стандартом Российской Федерации ГОСТ Р 52886-2017 «Социальное обслуживание населения. Социальные услуги женщинам» (Приказ Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 05.10.2017г. № 1334-ст), где устанавливается состав, объемы и формы предоставляемых социальных услуг оказавшимся в сложной жизненной ситуации женщинам в том числе освободившимся из мест лишения свободы [37].

При работе с осужденными женщинами следует учитывать, что чаще всего их убеждения и мотивация поведения связаны с семейно-бытовыми проблемами. Поэтому особое внимание уделяется таким социально-демографическим и личностным характеристикам, как семейное положение, наличие детей, отношение к специфичной только для них социальной роли – деторождению и воспитанию детей. В связи с этим большое значение имеет сохранение положительных связей с семьями, детьми.

Кроме того, ресоциализация лиц женского пола должна быть направлена на нейтрализацию отрицательных последствий лишения свободы, закрепление и развитие положительных. Нельзя забывать, что постпенитенциарная социальная ресоциализация женщин, осужденных к лишению свободы, включение ее в сферу семьи, быта, в трудовую деятельность происходят значительно труднее, чем у мужчин.

Особое значение имеет реализация целей государственной политики со-

циальной защиты в отношении осужденных женщин-инвалидов, которая требует слаженного взаимодействия учреждений и органов УИС с органами Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации, федеральными государственными органами управления образованием, государственными службами занятости.

Необратимые либо трудноустраняемые негативные изменения психоэмоционального состояния женщины, полученные в условиях изоляции, лишают ее возможности вернуться в общество полноценным членом, ибо в результате оказываются полностью искаженными представления о государстве, обществе, социальном окружении. Положение освободившихся из мест лишения свободы уменьшает шансы на адаптацию в обществе в большей степени в связи с отсутствием центров ресоциализации (за исключением нескольких субъектов РФ). Так, в Амурской области такое учреждение всего одно (Амурская автономная некоммерческая организация для лиц, оказавшихся в сложном социальном положении «Приют Надежда»).

Основной признак, выделяющий осужденных матерей из среды женщин, лишенных свободы или отбывших наказание в исправительных учреждениях – наличие у них детей. Материнство – состояние женщины-матери в период беременности, родов, кормления ребенка, а также свойственное ей сознание родственной связи с детьми. Оно предполагает чувства любви и ответственности за своего ребенка, способность к рефлексии на физические и психические состояния ребенка, удовлетворение их основных потребностей, воспитание и сопровождение по жизни.

Возможность для матери иметь физический контакт со своим ребенком, общаться с ним нередко является необходимым условием ее исправления, дополнительным стимулом восстановления социальных связей и полноценного включения в общество, что соответственно, должно положительно сказываться на самом ребенке. Социальные работники для изменения ситуации с женщинами, имеющими детей, должны регулярно проводить работу, направленную на: во-первых, желание осужденной оставаться матерью, во-вторых, не отказы-

ваться от ребенка после отбытия наказания и найти в себе силы воспитывать его [45, с. 92].

Рассматривая опыт успешной ресоциализации освобожденных женщин в зарубежных странах, можно отметить следующие положительные моменты, внедрение которых в России так же окажет позитивный эффект в социальной работе с осужденными. Во-первых, необходимо привлекать к оказанию социальной помощи осужденным общественные организации, которые будут способствовать социальной адаптации женщин, освободившихся из мест лишения свободы. Как уже отмечалось выше, во многих субъектах Российской Федерации такие организации успешно существуют, однако их количество все-таки недостаточно на настоящий момент [31, с. 271].

Во-вторых, на законодательном уровне следует закрепить функционирование общежитий, в которых осужденным после освобождения из мест лишения свободы будет предоставляться возможность временного проживания в течение 6 месяцев при условии, что осужденный осуществляет попытки трудоустроиться. В-третьих, для решения проблемы трудоустройства следует предоставлять определенные льготы коммерческим организациям, которые готовы трудоустроить освободившихся из мест лишения свободы [22].

Таким образом, социальная работа с женщинами, освободившимися из мест лишения состоит из таких функций как: содействие в адаптации, психологическая помощь, помощь в преодолении психологического кризиса, помощь в решении финансовых вопросах и основана на принципах толерантности, гуманизма, законности, охраны социальных прав и профилактики.

1.3 Основные виды социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы

Только что вышедшие из мест лишения свободы женщины отличаются повышенной социальной уязвимостью, часто не имеют жилья, документов и даже возможности переодеться в гражданскую одежду (в связи с ее отсутствием).

Женщинам, недавно освободившимся из мест лишения свободы, неком-

мерческие общественные организации оказывает следующие виды помощи:

- предоставление одежды для только что освободившихся из мест лишения свободы женщинам;
- покупка билетов до места постоянного проживания;
- помощь в решении проблем с жильем — исковые заявления в суд, поиск жилья и т. п.
- предоставление бесплатного жилья: временное проживание в реабилитационном центре или других местах;
- различная материальная помощь: продуктовые сертификаты, лекарства, канцелярские принадлежности, предметы гигиены;
- помощь в восстановлении документов (временных удостоверений, паспортов, ИНН, медицинских полисов и т. п.).
- помощь в оформлении временной регистрации;
- юридическая и адвокатская помощь; правозащитная деятельность в отношении женщин, освободившихся из мест лишения свободы, гражданско-правовые вопросы — наследство, семейные вопросы; подготовка и сопровождение документов в Европейский Суд г. Страсбург (Франция); срочное общественное расследование и собирание доказательств.

Руководители социальных учреждений отмечают важность успешной социальной адаптации женщин, освободившимся из мест лишения свободы, через учебу и/или работу, организацию содержательного досуга, оказание профессиональной психологической и медицинской помощи и налаживание семейных контактов.

В этом направлении данной целевой группе предоставляются следующие услуги:

- помощь в восстановлении в учебных заведениях после выхода из колонии;
- оплата обучения на курсах профподготовки (человек сам выбирает курс, они его оплачивают);
- помощь в трудоустройстве (работа с центрами занятости по месту осво-

бождения, трудоустройство на различные предприятия);

- психологическое сопровождение;
- решение проблем с детьми/родителями: помощь в сохранении / восстановлении контакта; поиск детей по детским домам и патронажным семьям;
- социальная и психологическая адаптация бывших заключенных посредством участия в самодеятельности (например, театральная студия «Вольный дебют», организованная БФ «Еврейский Благотворительный Комитет»);
- оплата медицинских услуг [4, с.221].

Отдельные центры оказывают психологическую и материальную помощь родственникам бывших заключенных (детям, пожилым родителям), а также проводят для них праздники. Многие организации имеют собственные реабилитационные центры и соответствующие программы реабилитации, важными элементами которых являются психологическое сопровождение, здоровый образ жизни (запрет на курение и употребление спиртного и наркотических веществ) и трудотерапия. Наличие такого центра считает важным большинство опрошенных организаций. Чаще всего бывшие заключенные живут в центре до того, как получают специальность, найдут работу и/или создадут семью (иногда до 10 лет). В центре запрещается курить, употреблять спиртное и принимать наркотические вещества.

Некоторые центры имеют свою специфику: например, работа в нем может быть направлена в первую очередь на избавление от зависимости от психоактивных веществ или это может быть реабилитационно-адаптационный центр малого предпринимательства, созданный в месте скопления колоний, т. к. не все вышедшие из мест заключения имеют средства сразу уехать на родину («Матери в защиту прав задержанных, подследственных и осужденных»). В реабилитационно-адаптационном центре малого предпринимательства бывшие заключенные получают навыки ведения бизнеса, компьютерной грамотности и психологическую помощь, если это необходимо. По окончании курса проводится конкурс написанных учениками бизнес-планов. Для лучших учеников приобретается что-либо для их будущего бизнеса: например, теплица для под-

собного хозяйства или оборудование для парикмахерской/коррекции ногтей.

В течение 2-х лет можно прийти в Центр и проконсультироваться со специалистами по вопросам развития своего дела, поэтому многие выпускники центра пытаются за это время начать свой бизнес [33, с. 92].

Некоторые руководители центров на месте изучали опыт работы с заключенными и бывшими заключенными в развитых странах и рекомендуют активно внедрять его в нашей стране. Для этого в местах лишения свободы необходимо проводить подготовку к освобождению, а потом уже общественные организации должны «подхватывать» женщин, освободившимся из мест лишения свободы, и «вести» до тех пор, пока они не «встанут на ноги».

Таким образом, в данной главе рассматривались теоретические основы социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы, а именно: психологический портрет этих женщин, понятия, основные функции и виды социальной работы с данной категорией лиц.

2 СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА С ЖЕНЩИНАМИ, ОСВОБОДИВШИМИСЯ ИЗ МЕСТ ЛИШЕНИЯ СВОБОДЫ, В КЦСОН ДОБРОТА

2.1 Анализ социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы, в КЦСОН Доброта

Проблема женской преступности является одной из важнейших для современного российского общества. С каждым годом число женщин, осужденных за совершение преступления, только растет. При этом многие из них попадают в места лишения свободы. После освобождения из этих мест женщины сталкиваются с рядом существенных проблем. Им сложно адаптироваться после пребывания в местах лишения свободы, многие не могут устроиться на работу, у некоторых не постоянного места жительства, семейные связи чаще всего разорваны. Такие женщины выпадают из социума, и часто снова идут на преступление. Чтобы избежать этого, необходимо оказывать помощь женщинам, освободившимися из мест лишения свободы.

Рассмотрим социальную работу с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы на примере КСЦОН «Доброта»

Государственное автономное учреждение Амурской области «Благовещенский комплексный центр социального обслуживания населения «Доброта» осуществляет свою деятельность с октября 2007 года.

В соответствии с уставом организации учреждение создано для достижения следующих целей:

- 1) оказания на территории г. Благовещенск и Благовещенского района семьям и отдельным гражданам, попавшим в трудную жизненную ситуацию,
- 2) помощи в реализации законных прав и интересов, содействия в улучшении их социального и материального положения, а также их психологического статуса;
- 3) осуществление следующих основных видов деятельности:
 - предоставление социальных услуг без обеспечения проживания;
 - медицинская и стоматологическая практика;
 - деятельность в области медицины прочая.

Центр оказывает следующие формы социального обслуживания и виды социальных услуг, предоставляемых учреждением:

1. Полустационарная форма социального обслуживания и формы обслуживания на дому:

- социально-бытовые услуги;
- социально-медицинские услуги;
- социально-психологические услуги;
- социально-педагогические услуги;
- социально-правовые услуги;
- услуги в целях повышения коммуникативного потенциала получателей социальных услуг, имеющих ограничения жизнедеятельности, в том числе детей – инвалидов.

2. Стационарное социальное обслуживание

Предоставление условий для временного пребывания женщинам с детьми, попавшим в трудную жизненную ситуацию.

В структуре центра нет специального подразделения, которое бы занималось социальной работой с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы. Но при этом некоторые подразделения Центра занимаются работой с данной категорией граждан.

Когда женщина, которая освободилась из мест лишения свободы, обращается в центр, то в начале ее отправляют в Отделение психолого-педагогической помощи. Указанное отделение оказывает экстренную социально-психологическую помощь населению в целях снижения психологического дискомфорта, повышения психологической устойчивости, формирования психологической культуры и укрепления психического здоровья и атмосферы психологической защищенности населения.

После освобождения каждому освобожденному государство обеспечивает единовременного пособия в размере 850 рублей. Но его хватает мало на что, поэтому многие освободившиеся быстро остаются без денег. Чтобы исключить влияние прошлого на настоящее необходимо перестать общаться с людьми, ко-

торые «тянут вниз», предпринять все возможности для отказа от пагубных привычек, постараться заработать первые деньги, чтобы почувствовать их силу и трудиться дальше, более воодушевленно. Не следует бездарно распоряжаться полученными средствами или оказанной помощью. Нужно стараться извлекать пользу из всего. Есть смысл первое время осесть в городе или поселке с минимальной стоимостью аренды комнат и квартир, адаптироваться там, почувствовать вкус жизни и двигаться дальше. Есть населенные пункты, где снять жилье можно за пару тысяч рублей.

Во многом принципы работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы в КЦСОН «Доброта» схожи с другими организациями, оказывающими такую помощь. Социальная помощь данной категории женщин направлена на их адаптацию, создание условий, которые будут способствовать их скорому возвращению к нормальной жизни и представляет собой денежные выплаты в определенном размере, бесплатные услуги, лекарства, расходы на еду, одежду и т.д.

Государство во многом стремится поддерживать тех людей, которые освободились из мест лишения свободы. На законодательном уровне им полагается выплата, в случае если их доход составляет ниже величины прожиточного минимума. Для этого нужно прийти в органы соцзащиты по месту проживания или регистрации и написать заявление. Понадобится паспорт, справка о доходах, копия трудовой книжки и иные документы, запрашиваемые учреждением. Обратиться внимание нужно и на специализированные центры социальной адаптации, которые есть практически в каждом городе, к данной категории относится и КЦСОН «Доброта».

Данный центр, кроме тех услуг, которые были указаны ранее, также предоставляет:

- одежду, обувь, постельные принадлежности;
- помощь в оформлении документов;
- юридическую помощь;
- в ряде случаев также может предоставить место для ночлега.

Кроме того, специалисты центра помогают женщинам, освободившиеся из мест лишения свободы встать на учет в центре занятости. Пока специалисты будут подыскивать подходящую работу, освободившийся имеет право на получение пособия.

Чтобы встать на учет, достаточно подготовить пакет документов и принести их в центр помощи в трудоустройстве:

- паспорт;
- трудовая книжка;
- справка о зарплате за последние 3 месяца на прежнем месте работы, если таковая имелась;
- документ об образовании или имеющейся квалификации – для тех, кто ранее не работал;
- страховое свидетельство и ИНН.

Психолог проводит индивидуальную беседу с обратившейся женщиной, в ходе которой выделяет ее основную проблему, уровень адаптации после освобождения, мотивацию на решения своих проблем и т.д. На основе результатов проведенной беседы далее и строится работа с обратившимися женщинами.

Чаще всего, после беседы с психологом, женщины обращаются в отделение срочного социального обслуживания. Данное отделение является структурным подразделением государственного автономного учреждения Амурской области «Комплексный центр социального обслуживания населения «Доброта» и предназначено для предоставления срочных социальных услуг в целях оказания неотложной помощи, обусловленных нуждаемостью получателей социальных услуг.

Среди прочих услуг они оказывают срочные социальные услуги лицам без определённого места жительства, содействие в восстановлении утраченных документов. Совместная работа с УСЗН по предоставлению нуждающимся гражданам разовой материальной помощи.

В случае, когда вопрос трудового и бытового устройства освобождаемых беременных женщин, а также женщин, имеющих при себе малолетних детей,

по избранному месту жительства решить невозможно, принимаются меры к установлению их родственных связей. Выясняется возможность их регистрации, трудового устройства, а также определения детей в дошкольные детские учреждения по месту жительства родственников.

В отношении освобождаемых женщин, имеющих при себе малолетних детей, больных острыми заболеваниями или с обострением хронических заболеваний, сотрудники группы социальной защиты осужденных совместно с медицинскими работниками исправительного учреждения оказывают содействие в помещении таких детей в учреждения государственной или муниципальной системы здравоохранения по избранному ими месту жительства.

Осужденные, освобождаемые из исправительных учреждений, нуждающиеся по состоянию здоровья в постороннем уходе, беременные женщины, женщины, имеющие малолетних детей, несовершеннолетние в возрасте до 16 лет направляются к месту жительства в сопровождении родственников или иных лиц либо работника исправительного учреждения.

Также в КСЦОН «Доброта» помогают женщинам наладить отношения с детьми, если они находятся в учреждениях интернатного типа или в детских домах. А также помогают с обращением в Центр занятости населения для дальнейшего устройства на работу.

Для изучения социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы в КСЦОН «Доброта», было проведено исследование в форме экспертного опроса специалистов Центра «Доброта». Программа исследования представлена в Приложение А.

При проведении исследования нами была разработана анкета на тему: социальная работа с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы на примере КСЦОН «Доброта». Анкета включала в себя ряд открытых и закрытых вопросов. Анкета представлена в Приложении Б.

Цель исследования – изучить социальную работу с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы на примере КСЦОН «Доброта».

Задачи исследования:

1) изучить обращаются ли в КСЦОН «Доброта» женщины, освободившиеся из мест лишения свободы за помощью;

2) выделить основные социально-демографические характеристики женщин, освободившиеся из мест лишения свободы, которые обращаются за помощью в КСЦОН «Доброта»;

3) выяснить основные проблемы, с которыми сталкиваются женщины, освободившиеся из мест лишения свободы, которые обращаются за помощью в КСЦОН «Доброта»;

4) исследовать межведомственное взаимодействие с другими учреждениями при реализации социальной работы с женщинами, которые освободились из мест лишения свободы;

5) изучить меры и услуги, которые предоставляет КСЦОН «Доброта» женщинам, освободившимся из мест лишения свободы;

5) проанализировать социальную работу с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы в КСЦОН «Доброта».

В ходе разработке программы исследования были выдвинуты следующие гипотезы:

1) одной из главных проблем с которой сталкиваются женщины, освободившиеся из мест лишения свободы – проблемы с трудоустройством;

2) межведомственное взаимодействие КСЦОН «Доброта» с другими учреждениями при реализации социальной работы с женщинами, которые освободились из мест лишения свободы, находится на среднем уровне;

3) социальная работа с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы в КСЦОН «Доброта» оценивается как средняя.

Одним из первых вопросов к специалистам центра «Доброта» был «Обращаются ли в ваш центр «Доброта» женщины, освободившиеся из мест лишения свободы?», на который все специалисты ответили – «да».

На вопрос: «Как часто к вам обращаются женщины, освободившиеся из мест лишения свободы?» все специалисты выбрали вариант ответа «10-15 человека в год». Основная часть женщин, освобожденных из мест лишения свобо-

ды, и которые обратились в центр «Доброта». В частности, в 2015 г., число обратившихся составило в среднем 5-6 человек в год. Основываясь на статистике освобожденных женщин из мест лишения свободы, которые находятся на территории Амурской области, можно утверждать, что это небольшой процент.

Данные представлены на рисунке 1.

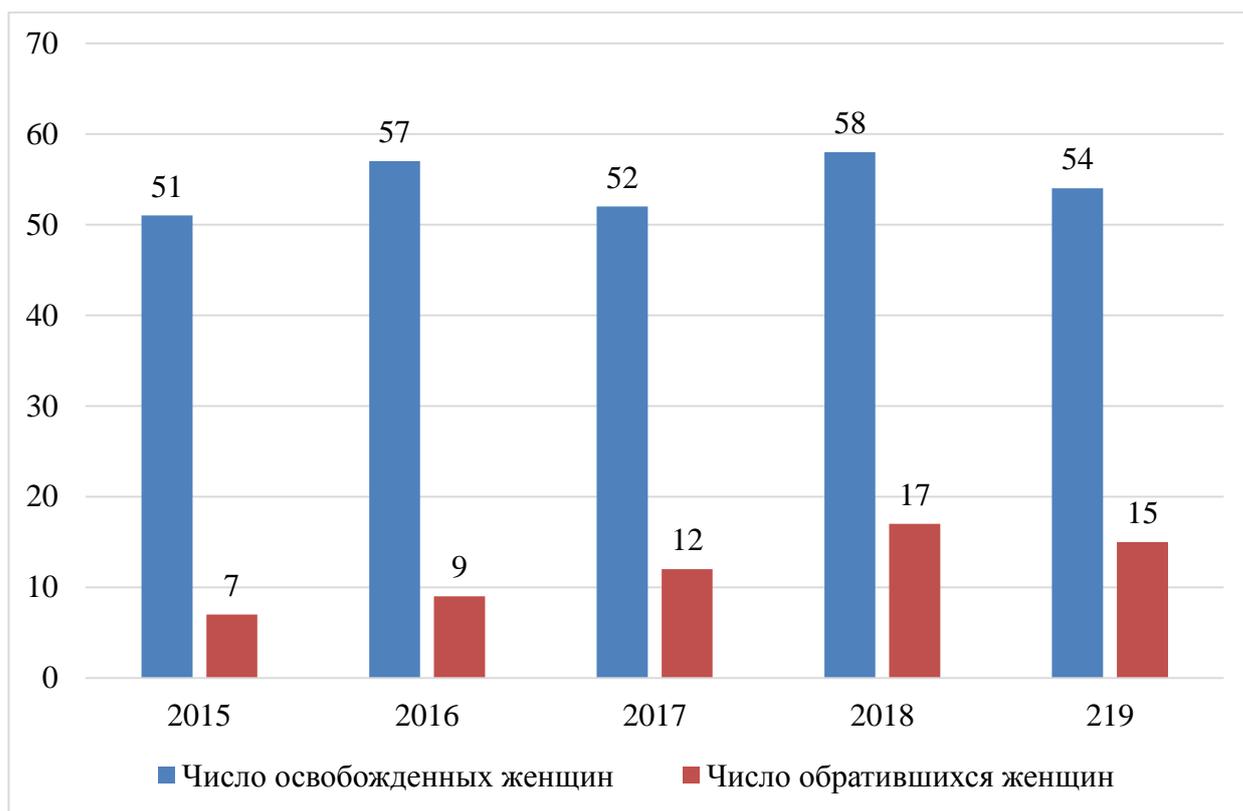


Рисунок 1 – Соотношение числа женщин, освобожденных из мест лишения свободы и числа женщин, обратившихся в центр

Как видно, число обратившихся в центр женщин намного меньше, чем число освобожденных женщин. Так в 2019 году из мест лишения свободы было освобождено 54 человека, и только 15 человек обратились в центр, что составляет примерно 28%. Многие опрошенные специалисты также указали, что часто женщины, которые освободились из мест лишения свободы не знают куда им обратиться, они плохо информированы о том, какие организации могут им предоставить им помощь. В противном случае, как считают специалисты Центра «Доброта», число обратившихся женщин было бы больше. В тоже время специалисты отметили тенденцию к увеличению число обратившихся, что

можно увидеть на диаграмме.

На вопрос «С какими проблемами чаще всего обращаются женщины, которые освободились из мест лишения свободы?» опрошенные специалисты ответили, что женщины чаще всего сталкиваются с недостаточно эффективной адаптацией.

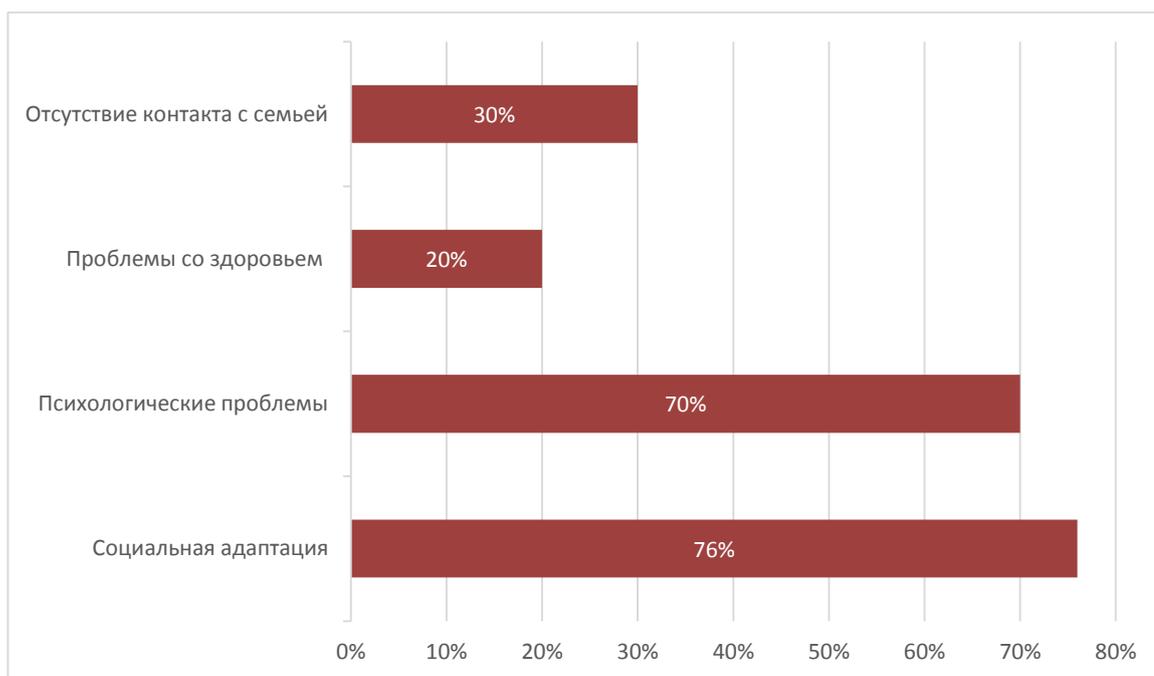


Рисунок 2 – Проблем женщин, которые освободились из мест лишения свободы

Потребность в эффективной адаптации для человека остается одной из главных и основных, это связано с физиологическими и психологическими особенностями человека, а для лиц, освободившихся из мест лишения свободы – это возможность начать свой жизненный путь заново. Однако годы, проведенные в местах лишения свободы, часто меняют положение осужденных лиц.

У многих женщин также были утеряны отношения с родственниками, произошли изменения в семейных отношениях, возможно, распался брак; по этой причине адаптация будет проходить сложнее. Чаще всего в центр «Доброта», как отмечают опрошенные специалисты, обращаются женщины, которые находились в местах лишения свободы более 5 лет. У таких женщин, как отмечают специалисты уровень адаптации к новой жизни намного ниже, чем у

тех, кто провел в тюрьме меньше времени. Им труднее устроиться на работу, так как имеющиеся у них навыки не востребованы на рынке труда, у них чаще всего отсутствуют навыки владения компьютером. Кроме того, многие лишились семьи, если есть дети, то не имеют возможности с ними видеться. Кроме того, длительное нахождение в местах лишения свободы также негативно сказывается на самих заключенных, это один из самых серьезных обстоятельств, затрудняющих адаптацию, а именно мощное действие субкультуры, процветающей в зонах изоляции правонарушителей, нередко привязывающей случайно оступившихся накрепко к преступной среде. Места лишения свободы служат средоточием активно возрождающихся и пропагандирующихся уголовных традиций, там велико влияние «воров в законе» на основную массу осужденных, особенно молодежь.

Таким образом, можно сделать вывод, что проблема успешной адаптации женщин, освобожденных из мест лишения свободы достаточно актуальна в настоящее время. Кроме социальных условий адаптации люди, освобожденные из мест лишения свободы сталкиваются и с вполне реальными проблемами – проблема психологического состояния, отсутствие денег и средств к существованию.

Как видно из рисунка, для женщин, освободившихся из мест лишения свободы одной из основных проблем является – психологическое состояние лиц, отбывших наказание в местах лишения свободы. 40% специалистов отметили эту проблему. Кроме того, у женщин, освободившихся из мест лишения свободы наблюдается низкая мотивация к жизни в обществе, отсутствуют навыки самостоятельного решения жизненных проблем.

На вопрос «Обращались ли к вам повторно женщины, освободившиеся из мест лишения свободы?» все специалисты ответили, что такие случаи были, но они очень редкие. Здесь сложно ответить однозначно почему женщины повторно не обращаются в центр – возможно они смогли устроиться в жизни и решить свои проблемы, но также возможно, что из-за отсутствия видимого результата, женщины из данной категории не захотели повторно обращаться в центр. Это

приводит к мысли и необходимости контроля и ведение базы данных женщин, которые обратились в центр.

На вопрос: «Считаете ли Вы необходимым – налаживание межведомственного взаимодействия с другими организациями при организации социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы?» все специалисты ответили «да». Именно поддержания межведомственного взаимодействия является необходимым условием для повышения эффективности социальной работы с данной категорией граждан.

Так как учреждение поддерживает межведомственные взаимодействия с другими учреждениями, специалистам был задан вопрос: «Оцените по шкале от 1 до 5 эффективность межведомственного взаимодействия при организации социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы».

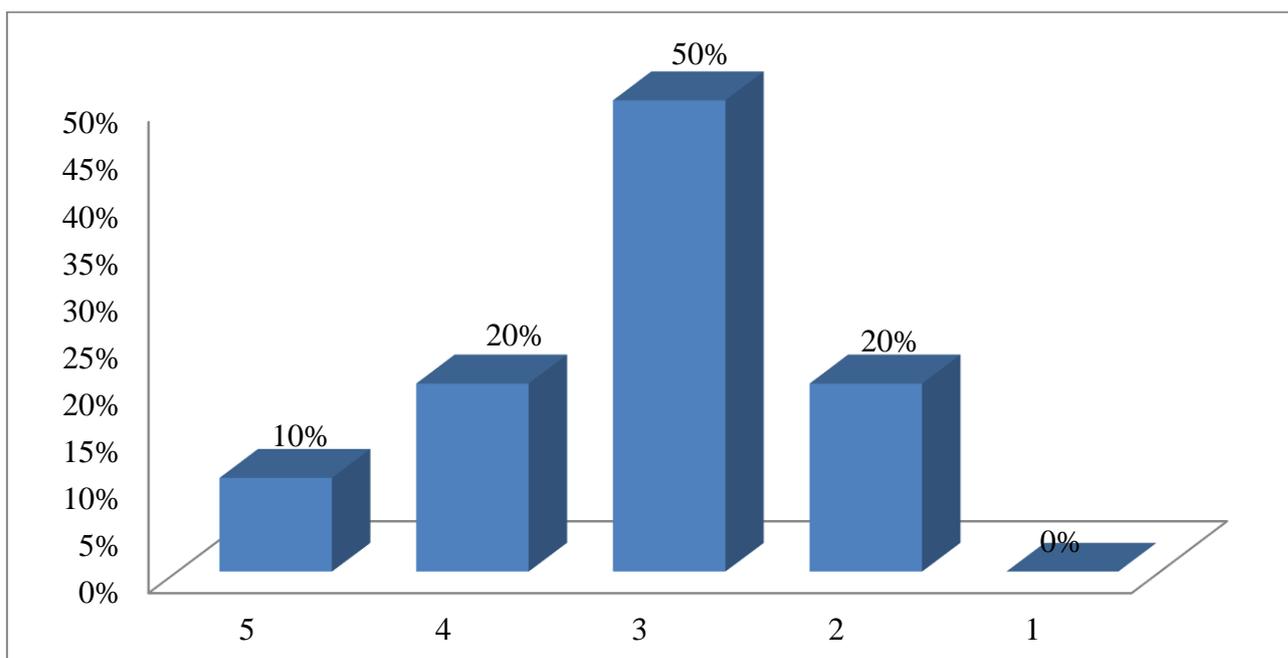


Рисунок 3 – Эффективность межведомственного взаимодействия при организации социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы

Ответы специалистов на данный вопрос разделились следующим образом: оценка 5 – 10%, оценка 4 – 20%, оценки 3 – 50%, и 2 – 20%, оценка 1 – 0%. Следовательно, мы видим, что система межведомственного взаимодействия

при организации социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы, находится на среднем уровне. Таким образом, возникает необходимость в развитии межведомственного взаимодействия. Такое взаимодействие может выражаться не только в разовых мероприятиях, но также в комплексе мероприятий. К примеру специалисты центра «Доброта» совместно со специалистами центра занятости могут организовать программу трудовой адаптации женщин, освобожденных из мест лишения свободы.

На вопрос «Какие мероприятия проводятся в вашем учреждении проводятся мероприятия для женщин, освободившиеся из мест лишения свободы?» опрошенные специалисты ответили, что конкретных мероприятий по данному направлению у них не проходит, но есть ряд мероприятий, которые включают в себя работу с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы. Специалисты указали следующие мероприятия:

- 1) приём и консультирование граждан по предоставлению социальных услуг в стационарной форме, оказание содействия в оформлении документов, формирование личных дел граждан, нуждающихся в оформлении в СДОП;
- 2) оказание срочной социальной помощи лицам без определенного места жительства;
- 3) обеспечение межведомственного взаимодействия и координация мер, направленных на совершенствование деятельности по социальному обслуживанию населения, совместно с НКО, реабилитационными центрами
- 4) взаимодействие со службой занятости;
- 5) подготовка документов к участию в городской ярмарке вакансий в ГКУ АО Центр занятости населения г. Благовещенска и т.д.

На вопрос «Как вы считаете, что необходимо для повышения эффективности социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы?» опрошенные специалисты ответили – одним из важных условий повышения эффективности является повышение уровня оперативного реагирования женщин, освободившихся из мест лишения свободы о том, куда они могут обратиться за помощью. Кроме того, при необходимой поддержке возможна

организация некоторых мероприятий, которые позволили повысить эффективность работы с данной категорией граждан – например, организовать мероприятия по подготовки женщин к освобождению и т.д.

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Количество женщин, освободившихся из мест лишения свободы и обратившихся за помощью в центр «Доброта» составляет примерно 10-15 человек в год;

2. Основными проблемами, с которыми сталкиваются женщины, освободившиеся из мест лишения свободы, является:

– Проблемы недостаточно эффективной адаптации;

– Психологические проблемы;

– Межведомственное взаимодействие КСЦОН «Доброта» с другими учреждениями при реализации социальной работы с женщинами, которые освободились из мест лишения свободы, находится на среднем уровне. Данный вывод полностью подтверждает гипотезу о том, межведомственное взаимодействие КСЦОН «Доброта» с другими учреждениями при организации социальной работы с указанной категории граждан находится на среднем уровне;

– Недостаточно оперативное реагирование;

3. Социальная работа с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы в КСЦОН «Доброта» оценивается как средняя. Данный вывод также полностью подтверждает гипотезу о том, что в КСЦОН «Доброта» социальная работа с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы требует доработке, необходимо проводить дополнительные мероприятия, связанные с адаптацией указанной категории женщин.

4. Реализация социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы находится на среднем уровне. Имеется потребность в дополнительном финансировании, а также новых методов и технологий работы с данной категорией женщин.

Результаты исследования показывают необходимость социальной работы

женщин, освобожденных из мест лишения свободы. Стоит отметить, что механизм социальной адаптации женщин, освободившимся из мест лишения свободы, – система отношений между лицом, выпущенным на свободу, и социальным окружением, преломляемая через его психику.

На процесс социальной адаптации влияют следующие факторы:

- эффективность исполнения наказания (лишения свободы);
- нравственная, психологическая и организационная подготовка осужденных к освобождению;
- осознанное усвоение осужденными новых социальных ролей;
- восстановление социально-полезных связей, правового статуса гражданина.

Зачастую отсутствие одного из этих факторов отрицательно сказывается на адаптации освобожденных. Можно отметить, что вследствие этого возможен высокий уровень рецидива преступлений, причем уже в течение первого года после освобождения. Именно поэтому необходима разработка комплекса специальных мер, направленных на процесс адаптации женщин после освобождения из мест лишения свободы.

Социальная адаптация возможна только в случае, если будет сопровождаться:

- включением человека в сферу труда (учебы);
- установлением здоровых семейных отношений (и в родительской, и в своей семье);
- восстановлением коммуникативных общественных связей;
- укреплением системы нравственных ценностей как регулятора социального поведения.

Подводя итог, можно отметить, что социальная работа, проводимая с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы в КСЦОН «Доброта» ведется, но есть отдельные проблемы, требующие дополнительной проработки и повышение эффективности этой работы. Социальная работа с данной категорией женщин должна быть направлена на совершенствование процесса адапта-

ции этих женщин, а также направлена на помощь в решении проблем, связанных с трудоустройством, отсутствием жилья и т.д. Одним из важных компонентов такой работы является психологическая помощь, которая позволяет им адаптироваться и интегрироваться в окружающую среду.

Таким образом, основными проблемами, по которым разработаны предложения по совершенствованию социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы, явились: недостаточно эффективная адаптация, психологические проблемы и недостаток оперативного реагирования.

2.2 Предложения по совершенствованию социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы, в КЦСОН Доброта

В соответствии с выявленными проблемами женщин, освободившихся из мест лишения свободы, в качестве рекомендаций предлагается реализовать социальный проект ресоциализации и адаптации, телефона доверия и психологический тренинг по тайм-менеджменту. Рассмотрим их.

Социальный проект ресоциализации женщин (Приложение В), освободившимися из мест лишения свободы, включает в себя несколько направлений работы, которые были определены с выявленными в ходе исследования проблемами. Данные направления охватывают социально-бытовые, социально-трудовые, социально-правовые и другие, охватывающие все сферы жизнедеятельности человека, особенно в условиях трудной жизненной ситуации, к которым относится и нарушение адаптации в обществе в связи с пребыванием в местах лишения свободы.

Проект социальной адаптации и ресоциализации женщин, освободившихся из мест лишения свободы, представлен в Приложении В. В проекте рассмотрены основные мероприятия для оказания социальной адаптации и ресоциализации такой категории лиц по основным направлениям.

Социально-бытовая адаптации призвана разрешить проблемы, связанные с основными потребностями человека – безопасность, потребность в жилье, налаживание быта, иная помощь и поддержка женщинам, освободившимся из

мест лишения свободы.

В процессе постпенитенциарной социальной работы необходимо отбирать социально-педагогические методы, которые преимущественно влияют на внутренний мир личности осужденного и ее окружающую среду и способствуют формированию ее социальности. Это методы, направленные на развитие сознательности, личностные смыслы жизни осужденных, развивающие внутренние побуждения, мотивы, чувства (рефлексия и саморефлексия, формирование жизненных установок и т.д.).

Необходимо отметить, что важным этапом ресоциализации является успешное вхождение в социальную группу (значимых для человека людей). Развитие и формирование эмпатии, способности к ведению конструктивных диалогов, ориентирование в социально-значимых ситуациях являются неотъемлемыми качествами человека как социальной единицы. У женщин, освободившихся из мест лишения свободы, данные качества если не отсутствуют, то существенно нарушены вследствие более или менее длительной изоляции от общества и однообразия социального окружения.

Кроме того, пребывание в местах лишения свободы способствует утрате мотивировочно-волевых качеств, отвечающих за принятие решений и несения ответственности за них. Это происходит из-за строгой системы субординации и подчинения в местах лишения свободы, постоянного контроля за поведением со стороны надзирающих сотрудников, отсутствия свободы воли и выбора моделей поведения.

Немаловажным фактором развития личности так же является способность к творчеству, которая юридически поощряется в местах лишения свободы, но на практике фактически затруднена в силу принудительного характера содержания в исправительных учреждениях, отсутствия необходимых материалов и литературы, учителей и возможностей обучения новому. Адаптация женщин, освободившихся из мест лишения свободы должна включать в себя поощрение творческого начала личности, анализ достижений, планирование и проектирование дальнейшей деятельности.

Так же необходимо создание новой социальной среды бывших женщин, освободившимся из мест лишения свободы, посредством введения в новую деятельность, изменения смысла деятельности и отношения к ней, проектирования деятельности и общения, корректировки и изменения сценариев личного поведения, изменение частной ситуации, компенсация общей среды развития, предотвращение деформаций среды развития). Важно также формировать у женщин, освободившихся из мест лишения свободы, умения самостоятельно решать возникающие проблемы или просить помощи в их разрешении при невозможности. При этом необходимо мотивировать на собственную деятельность для формирования чувства ответственности и гордости за полученные результаты.

Ожидаемый результат достигается:

- концентрацией внимания осужденных женщин на деятельности, которая способствует выработке жизненно необходимых качеств;
- репродуцирования, помогающие приобрести необходимый минимум социальных знаний и умений, накопить личный опыт самостоятельного решения своих проблем, добиться зарождения проектируемых социальных качеств, осужденных;
- закрепления и обогащения, активизирующие самостоятельные усилия осужденных по обогащению и расширению социального опыта, дальнейшему совершенствованию личностных качеств осужденного (например, критика, самокритика, дискуссия, планирование, целеполагание, распределение, самоконтроль);
- содействия, обеспечивающие благоприятные условия для перевода воспитания в самовоспитание, образования – в самообразование, становления личности осужденного – в процесс самосозидания собственной личности (воспитывающие ситуации, обсуждение, личные комплексные планы, включение в образовательную и профессиональную подготовку, создание личностно-значимых образовательных и воспитательных ситуаций и т. д.).

Эффективность социальной адаптации может быть обеспечена проведе-

нием следующих мероприятий в постпенитенциарном периоде:

- доведением информации о местонахождении медицинских «Центров СПИДа» и «Наркологических диспансерах»
- о правилах постановки на учет по болезни и прохождении бесплатного лечения (с конкретным указанием адреса, куда можно обратиться за помощью);
- оказанием помощи в решении проблем, связанным с отсутствием регистрации, образования, специальности, жилья до момента освобождения;
- приобретение профессии, востребованной в обществе.

Для этого в центрах должны проводиться встречи с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы с квалифицированными юристами по вопросам восстановления документов, родительских прав, прав на жилую собственность, получения профессионального обучения в короткие сроки и по заочной форме обучения.

Одним из направлений в работе пенитенциарной системы должны стать психологические тренинги, направленные на восстановление женщин в статусе матерей, жен, бабушек и получении информации об изменениях в обществе, семьях, воспитании детей. Необходимо рассматривать вопросы, связанные с восстановлением родительских прав, возвращением детей в семьи, восстановлением социальных связей, т.к. именно это направление будет способствовать социальной адаптации.

Возможно проведение психологического консультирования по вопросам воспитания детей, личностного развития, особенностей ролевых обязанностей, физического и психического насилия в семье и др.

При консультировании женщин, освободившихся из мест лишения свободы, следует включать методы, помогающие раскрыть их собственную эмоциональную сферу, принимать себя и чувствовать уверенность, поскольку, как показывает статистический анализ, подавляющее большинство таких женщин росло и воспитывалось в семьях с выраженным или скрытым неблагополучием, при этом больше половины из них не имели одного или обоих родителей. Необходимо обсуждение вопросов, касающихся взаимоотношений в семье,

воспитания и психического развития детей. Одним из средств может выступать моделирование проблемных ситуаций и нахождение возможных способов их решения.

Показателями эффективности социальной работы с осужденными как социального процесса будут являться:

- изменение ценностных и смысловых установок осужденных, их отношения к разнообразным делам в социуме исправительного учреждения, осознанное участие в социальной, образовательной и трудовой деятельности;
- позитивные изменения в мотивационной структуре их деятельности;
- позитивная динамика в реальных отношениях, осужденных между собой и во взаимодействии с ближайшим социальным окружением (определяется по таким основным позициям, как целенаправленность, исполнительность, самостоятельность, добросовестность, бережное отношение к средствам труда, способность к творческому выполнению трудовых операций, взаимоуважение с участниками деятельности);
- расширение спектра выполняемых дел, повышение социальной ответственности за состояние дел;
- добровольное участие в социально значимых делах наибольшего числа осужденных; повышение уровня их удовлетворенности организацией деятельности, которые указывают на допустимый, средний или высокий уровень сформированности и приобретения социальности осужденных.

Телефон доверия для женщин (Приложение Г), освободившихся из мест лишения свободы, предлагается организовать для того, чтобы эти женщины в случаях, когда им потребуется помощь в сложных ситуациях, могли обратиться за помощью к специалистам. Важно, что воспользоваться услугами специалистов «Телефона доверия» могут не только женщины, непосредственно проживающие в городе Благовещенск, но и на всей территории Амурской области. Кроме того, преимуществом является тот факт, что женщина, освободившаяся из мест лишения свободы, может без предварительной записи, длительного ожидания, а сразу в момент возникновения необходимости, могут получить

помощь специалиста.

Услугами специалистов «Телефона доверия» могут воспользоваться как женщины, освободившиеся из мест лишения свободы, так и их ближайшие родственники, которые также сталкиваются со сложностями и испытывают потребность в получении помощи специалистов.

Телефон доверия для женщин, освободившихся из мест лишения свободы, предлагается создать для того, чтобы:

- оказывать помощь в разрешении конфликтов в семье и на работе, в решении бытовых сложностей;
- информировать об эффективных способах управления стрессом и выборе способов построения и управления жизненными планами;
- информировать о способах планирования расходов;
- помогать снизить внутреннее напряжение, повышать оптимизм, помогать найти сильные стороны в своем характере и использовать их.

Цели и задачи проекта организации «Телефона доверия для женщин, освободившихся из мест лишения свободы» представлены в приложении Г.

Еще одним предложением работы КЦСОН «Доброта» с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы, является проведение психологического тренинга по обучению навыка тайм-менеджменту (Приложение Д).

Так, актуальность данного тренинга объясняется тем, что в условиях заключения распорядок всей жизни, а не только каждого дня женщины строго нормирован, не возникает необходимость планирования и самостоятельного распоряжения временем.

Каждый в той или иной степени ощущал нехватку времени, давление сроков, испытывал стресс от вынужденной спешки, что особенно сложно для женщин, которые только освободились из мест лишения свободы. «Искусство успевать», тайм-менеджмент, управление временем – одно из самых необходимых искусств для современного человека. Разнообразной информации все больше. События происходят все быстрее, что давит на женщин, освободившихся после длительного заключения.

После освобождения женщинам приходится самостоятельно решать, сколько времени должно быть потрачено на повседневные домашние дела, сколько времени должно быть отведено на совершение покупок и в какой день недели или же требуется это делать ежедневно. Кроме того, требуется решить проблему наличия свободного, незанятого времени. Так, следует напомнить женщинам, что у них были и еще могут быть увлечения, хобби, о которых не следует забывать. У некоторых женщин есть несовершеннолетние дети, досуговую деятельность которых также должна быть продуктивно организована.

Вид планируемого тренинга: навыковый тренинг, тренинг личностного роста

Цель: осознание участниками проблематики распределения времени, его ощущения, его использования. Научить участников более эффективно использовать время, повысить личную эффективность, позволяющую достигать значимых целей при меньших затратах времени и энергии.

Задачи:

- научить формулировать кратковременные и долгосрочные цели;
- научить распределять время и планировать временные промежутки;
- развивать навыки анализа временных затрат;
- развивать навыки приоритизации (расставление приоритетов);
- обучить правилам составления списка дел на день, неделю, месяц.

Пространственная организация тренинга: участники тренинга садятся в круг, так как при подобном расположении все участники находятся в равных условиях, у них нет доминирования, а также есть свобода движения и взаимный обзор участников.

Оборудование: мультимедиа-оборудование (персональный компьютер или ноутбук, интерактивная доска), канцелярские принадлежности, клубок ниток.

Ожидаемый результат: по окончании тренинга у участников сформируется понимание значимости тайм-менеджмента, они научатся планировать свой

день с учетом срочности дел, ставить перед собой краткосрочные и долгосрочные цели.

Продолжительность тренинга: 7 занятий по 60-80 минут

Итак, реализация проекта ресоциализации женщин, освободившихся из мест лишения свободы, призвана решить такую насущную проблему, как возвращение бывшего антиобщественного (в силу совершенного преступного деяния) элемента в качестве полноценного и полезного члена общества. Однако, успешная адаптация такой категории женщин практически невозможно без слаженной работы не только государственных органов (в первую очередь органа социальной защиты населения и органов уголовно-исполнительной системы), но и других учреждений и организаций как государственной, так и частной форм собственности. Особенно это касается различных общественных организаций, чья деятельность ориентирована на помощь населению и его отдельным группам. Реализация предложенной программы адаптации женщин, работа телефона доверия, проведение тренинга по управлению временем будут способствовать тому, что женщинам, освободившимся из мест лишения свободы, будет значительно проще вернуться к обычной жизни и избежать повторного попадания в неблагоприятные условия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одной из категорий клиентов учреждений социальной защиты являются женщины, освободившиеся из мест лишения свободы.

Женщины, освободившиеся из мест лишения свободы, обладают рядом особенностей как социальных, так и психологических, что определяет направления и специфику социальной работы с ними.

Так, освободившаяся женщина постоянно находится в состоянии неопределенности, ограниченности поступающей информации. Освободившись из места лишения свободы, женщина некоторое время пребывает в состоянии информационного и социального вакуума. Эмоции и чувства женщин, освобожденных из мест лишения свободы, подразделяются на две группы: позитивные эмоции, которые побуждают к деятельности, проявлению активности, способствуют энергетическому подъему, и негативные, которые затрудняют жизнедеятельность, снижая ее активность, дестабилизируют личность. Важно, что у женщин, отбывших наказание в виде лишения свободы, как правило, не достаточно развито чувство долга как перед окружающими, так и перед своей семьей, у них снижено чувство социальной ответственности. Некоторые женщины, освободившиеся из места лишения свободы, считают себя неполноценными.

Проблемы женщин, освободившихся из мест лишения свободы, вызваны такими факторами как недостаточная осведомленность о событиях, происходящих на свободе, отсутствие квалифицированной психологической помощи (что связано с качеством медико-социального сопровождения в местах заключения), трудности с устройством на работу, отсутствие постоянного места жительства, недостаток материальных средств, наличие судимости как факта биографии.

Основными принципами социальной работы с женщиной, освободившейся из мест лишения свободы, являются принцип гуманизма, принцип законности, принцип охраны социальных прав, профилактика, принцип толерантности.

Успешный результат работы с женщинами, освободившимися из мест

лишения свободы, во многом зависит от организации продуктивного межведомственного взаимодействия по реализации скоординированного и целенаправленного комплекса мероприятий, обеспеченных финансированием, реализуемых органами и учреждениями, исполняющими уголовное наказание, заинтересованными федеральными и областными органами исполнительной власти, органами местного самоуправления, некоммерческими и общественными организациями. Кроме того, залогом успешной адаптации осужденных женщин к условиям отбывания наказания и последующей социальной реабилитации является знание своих прав, обязанностей и законных интересов.

Рассматривая социальные проблемы женщин, освободившихся из мест лишения свободы, можно сделать вывод, что их количество и степень тяжести несколько больше, чем аналогичные проблемы у мужчин, за счет особенностей женской роли в обществе (жена и мать) и по причине женской физиологии и психологии.

Социальная работа с бывшими заключенными женщинами состоит из таких важных направлений, как обеспечение их трудоустройства, психологической поддержки по вопросам семьи и материнства, оказание помощи в решении бытовых и финансовых проблем, что определено выявленными проблемами.

В рамках практической части работы было проведено исследование на базе Государственного автономного учреждения Амурской области «Благовещенский комплексный центр социального обслуживания населения «Доброта» (КЦСОН «Доброта»). Было выявлено, что в структуре центра нет специального подразделения, которое бы занималось социальной работой с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы. Но при этом некоторые подразделения Центра занимаются работой с данной категорией граждан.

Социальная помощь женщинам, освободившимся из мест лишения свободы, направлена на их адаптацию, создание условий, которые будут способствовать их скорому возвращению к нормальной жизни и представляет собой денежные выплаты в определенном размере, бесплатные услуги, лекарства, расходы на еду, одежду и т.д.

Был проведен опрос специалистов Центра «Доброта» в форме анкетирования. Специалисты отметили, что в год к ним обращается за помощью 10-15 женщин, освободившиеся из мест лишения свободы. Повторные обращения после проведения работы почти отсутствуют.

Кроме того, было выявлено, что среди проблем женщин, которые освободились из мест лишения свободы, на первом месте стоит проблема с жильем, на втором месте – проблема трудоустройства.

Проблема социальной адаптации и ресоциализация носит как социально-психологический характер, поскольку она связана с установлением зачастую новых связей освободившегося из мест лишения свободы с социальным окружением, так и юридический характер в связи с закреплением норм по социальной реабилитации и адаптации на законодательном уровне. К сожалению, в настоящее время в России отсутствует единый законодательный акт, регламентирующий процесс адаптации осужденных, отбывших наказание в виде лишения свободы, однако на региональном уровне такие акты имеются в наличии во многих субъектах. Разработка проекта ресоциализации женщин, освободившихся из мест лишения свободы, способствует не только успешной интеграции бывшего заключенного обратно в общество, но и создает предпосылки для совместной и слаженной работы различных организаций, включая государственные и частные структуры, по повышению уровня жизни отдельных социальных групп общества, а значит, всего общества в целом. Добавить телефон доверия

БИЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Абуталипов, А.Р. Роль общественных организаций в повышении эффективности постпенитенциарной адаптации освобожденных из мест лишения свободы в России / А.Р. Абуталипов // Вестник АГУ. – 2019. – № 1. – С. 60-67.
- 2 Адоевская, О.А. Конвенционные нормы о ресоциализации осужденных / О.А. Адоевская // Юридический вестник Самарского университета. – 2018. – № 1. – С. 52-58.
- 3 Адоевская, О.А. Подготовка осужденных к освобождению от отбывания наказания как механизм ресоциализации и реального включения их в гражданское общество / О.А. Адоевская // Уголовно-исполнительное право. – 2019. – С. 156-164.
- 4 Айверичев И. А. К вопросу о типологии женщин – преступников // Российский следователь. 2007. – № 20. – С. 17.
- 5 Алижанова, С.М. Социальный контроль за женщинами, освобожденными из мест лишения свободы / С.М. Алижанова // Вестник Саратовской государственной юридической академии. – 2015. – № 1. – С. 193-199.
- 6 Альханов Н. М. Особенности личностных характеристик женщин, совершающих преступления // Молодой ученый. – 2015. – №21. – С. 549-552.
- 7 Антонян Ю. М., Еникеев М. И., Эминов В. Е. Психология преступника и расследования преступления. – М.: Юристъ, 2012. – С.126
- 8 Афанасьев, М.А. Право социального обеспечения России / М.А. Афанасьев, Т.Ю. Голубева. – М: Проспект, 2020. 184 с.
- 9 Борсученко, С.А. Ресоциализация и социальная адаптация осужденных к лишению свободы: понятие, содержание, правовое регулирование / С.А. Борсученко // Юридический вестник Самарского университета. – 2018. – № 2. – С. 74-79.
- 10 Борченко, В.А. Формы социальной работы с осужденными женщинами / В.А. Борченко // Вестник Волжского университета им. В.Н. Татищева. – 2019. – № 2. – С. 143-152.

11 Бровский, П.А. Проблемы социальной адаптации осужденных, освобождающихся из мест лишения свободы: гендерный аспект / П.А. Бровский // Женщина в российском обществе. – 2009. – [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemny-sotsialnoy-adaptatsii-osuzhdennyh-osvobozhdayuschih-sya-iz-mest-lisheniya-svobody-gendernyy-aspekt>

12 Бровский, П.А. Проблемы социальной адаптации осужденных, освобождающихся из мест лишения свободы: гендерный аспект / П.А. Бровский // Женщина в российском обществе. – [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemny-sotsialnoy-adaptatsii-osuzhdennyh-osvobozhdayuschih-sya-iz-mest-lisheniya-svobody-gendernyy-aspekt>

13 Виноградов, В.В. Пенитенциарная социальная работа как социально-педагогический процесс / В.В. Виноградов // Уголовно-исполнительное право. – 2017. – № 1. – С. 13-17.

14 Галаганов, В.П. Организация работы органов социального обеспечения / В.П. Галаганов. - М.: Академия, 2020. - 192 с.

15 Григорьев, И.В. Право социального обеспечения / И.В. Григорьев, В.Ш. Шайхатдинов. – М: Юрайт, 2019. 428 с.

16 Гусаров П. Н. Технологии социальной работы с осужденными в пенитенциарных учреждениях // Молодой ученый. – 2018. – №22. – С. 273-276.

17 Гусев, А.Ю. Судебная защита права российских граждан на социальное обеспечение / А.Ю. Гусев. – М: Проспект. 2020. 112 с.

18 Дивеева, Н.И. Право социального обеспечения / Н.И. Дивеева, Е.Н. Доброхотова, А.А. Захаров. – М: Юрайт, 2017. 384 с.

19 Ежова, О.Н. Зарубежный опыт организации процесса ресоциализации осужденных к лишению свободы / О.Н. Ежова // Юридический вестник Самарского университета. – 2018. – № 2. – С. 132-137.

20 Захаров, К.А. Организация преемственной помощи женщинам, освободившимся из учреждений уголовно-исполнительной системы / К.А. Захаров. – СПб: СПБОО «Врачи детям», 2011. – 80 с.

21 Кирюшина, Л.Ю. ТК вопросу о разработке психолого-

криминалистического портрета женщин, совершающих преступление / Л.Ю. Кирюшина // Известия Алтайского Государственного университета. – 2007. – № 2. – С.43-47.

22 Кирюшина, Л.Ю. ТК вопросу о разработке психолого-криминалистического портрета женщин, совершающих преступление / Л.Ю. Кирюшина // Известия Алтайского Государственного университета – 2007. – № 2. – С.43-47.

23 Кленова, Т.В. Проблема правовой определенности политики ресоциализации лиц, отбывших уголовное наказание и освобожденных от него / Т.В. Кленова, О.А. Адоевская // Юридическая наука и практика: Вестник Нижегородской академии МВД России. – 2019. – № 1. – С. 124-129.

24 Климанова, О.В. Ресоциализация лиц, отбывших уголовное наказание и освобожденных от него, в нормативных актах: пробелы и противоречия / О.В. Климанова // Юридический вестник Самарского университета. – 2018. – № 2. – С. 34-40.

25 Ковалев, О.Г. Криминологические и психологические проблемы дезадаптации женщин молодежного возраста, отбывших наказание в виде лишения свободы / О.Г. Ковалев, О.А. Малышева // Хрестоматия по юридической психологии. – М.: Дашков и К, 2018. – С. 114-129.

26 Кононова, Л.И. Технология социальной работы / Л.И. Кононова, Е.И. Холостова. – М. : Издательство Юрайт, 2016. – 503 с.

27 Кротова, Д.Н. Особенности организации социальной работы с осужденными в местах лишения свободы / Д.Н. Кротова // Государственная служба и кадры. – 2019. – № 3. – С. 155-156.

28 Латышева, Л.А. Особенности ресоциализации женщин, осужденных к лишению свободы / Л.А. Латышева // Пенитенциарная наука. – 2014. – № 4. – С. 92-98.

29 Малетина, Е.А. Опыт взаимодействия органов государственной власти и общественных организаций с лицами, отбывшими наказание в местах лишения свободы, в рамках программ ресоциализации /

Е.А. Малетина // Гуманитарные исследования Центральной России. – 2018. – № 3. – С. 44-50.

30 Матвеевко, В.Е. Социальная работа с осужденными: современное состояние и перспективы развития / В.Е. Матвеевко, О.Г. Ананьев // Ведомости уголовно-исполнительной системы. – 2018. – № 4. – С. 13-18.

31 Матышкина А. М. Психология мышления / А.М. Матышкина. – М.: Юристъ, 2011. – 300 с.

32 Медведева, Г.П. Этические основы социальной работы: Учебник и практикум / Г.П. Медведева. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 443 с.

33 Минстер, М.В. Некоторые условия, способствующие совершению рецидива преступлений лиц женского пола / М.В. Минстер // Человек: преступление и наказание. – 2019. – № 3. – С. 343-351.

34 Нестеров, А.Ю. Социальная адаптация осуждённых, освободившихся из пенитенциарных учреждений УИС: современные подходы ювенальных технологий (отечественный и зарубежный опыт) / А.Ю. Нестеров // Евразийский союз ученых. – 2017. – № 11-2. – С. 81-95.

35 Овчинников, С.Н. Особенности социальной работы с осужденными, состоящими на учете в уголовно-исполнительных инспекциях / С.Н. Овчинников // Социально-политические науки. – 2018. – № 4. – С. 171-174.

36 Официальная статистика по правонарушениям в России. – [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.gks.ru/folder/13722>.

37 Перемолотова, Л.Ю. Особенности личности осужденных, нуждающихся в социальной помощи / Л.Ю. Перемолотова // Известия ТГУ. Экономические и юридические науки. – 2017. – № 2. – С. 104-110.

38 Приказ Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 05.10.2017г. № 1334-ст «Об утверждении национального стандарта Российской Федерации ГОСТ Р 52886-2017 «Социальное обслуживание населения. Социальные услуги женщинам».

39 Приказ Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 05.10.2017г. № 1334-ст «Об утверждении национального стан-

дарта Российской Федерации ГОСТ Р 52886-2017 «Социальное обслуживание населения. Социальные услуги женщинам». – [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/1200156995>.

40 Родионова, Е.Ю. Женщина как особый объект защиты / Е.Ю. Родионова // Вестник Московского университета МВД России. – 2017. – № 6. – С. 225-227.

41 Сарычева, Н.В. Проблемы ресоциализации и адаптации женщин, осужденных к лишению свободы / Н.В. Сарычева // Пробелы в российском законодательстве. Юридический журнал. – 2017. – № 3. – С. 350-351.

42 Соловьев, И.Н. О некоторых вопросах ресоциализации осужденных, освобождающихся из исправительных учреждений уголовно-исправительной системы / И.Н. Соловьев // Юридическая наука и практика. Вестник Нижегородской академии МВД России. – 2018. – № 4. – С. 285-288.

43 Степанов, М.В. Проблемы ресоциализации лиц, отбывших наказание в виде лишения свободы / М.В. Степанов // Пробелы в российском законодательстве. Юридический журнал. – 2018. – № 2. – С. 116-123.

44 Тищенко, Е.Я. Постпенитенциарная социальная реабилитация освобожденных лиц / Е.Я. Тищенко // Вестник Вологодского института права и экономики ФСИН России. – 2007. – № 1. – С. 34.

45 Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996г. № 63-ФЗ // Собрание законодательства РФ. – 1996. – № 25. – Ст. 2954.

46 Уманская, И.А. Материнство в системе психологических ресурсов осужденных женщин / И.А. Уманская, Е.В. Тихомирова // Ярославский педагогический вестник. – 2019. – № 2 (107). – С. 90-97.

47 Усеев, Р.З. Освобождение осужденных из мест лишения свободы: факторы влияния и некоторые организационно-правовые проблемы / Р.З. Усеев // Юридический вестник Самарского университета. – 2018. – № 2. – С. 85-89.

48 Уфимцева, Н.Ф. Пенитенциарная социальная работа: тенденции, проблемы, перспективы / Н.Ф. Уфимцева // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. – 2015. – № 3. – С. 162-166.

49 Хаснутдинов, Р.Р. Системный подход к организации постпенитенциарной помощи лицам, отбывшим наказание в виде лишения свободы / Р.Р. Хаснутдинов // Юридический вестник Самарского университета. – 2018. – № 2. – С. 90-94.

50 Холостова, Е. И. Социальная работа: история, теория и практика: учебник для бакалавров / Е. И. Холостова. – М.: Юрайт, 2017. – 905 с.

51 Черкасова, М.А. Психологические особенности семейно-родительских отношений женщин, ранее отбывавших лишение свободы / М.А. Черкасова // Пенитенциарная наука. – 2019. – № 2. – С. 265-270.

52 Чигринец, Е.А. Проблемы социальной адаптации осужденных и реабилитации лиц, освобожденных из мест лишения свободы / Е.А. Чигринец // Закон и право. – 2019. – № 08. – С. 98-100.

53 Шапарь, М.А. Постпенитенциарная адаптация: основные проблемы и способы их решения / М.А. Шапарь // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2018. – № 3. – С. 1-6.

54 Шапарь, М.А. Пути решения проблем социальной адаптации женщин в постпенитенциарном периоде / М.А. Шапарь // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2017. – № 5. – С. 96-98.

55 Янчук, И.А. Особенности личности женщин, осужденных к лишению свободы, и их влияние на индивидуализацию исполнения наказания / И.А. Янчук // Пенитенциарная наука. – 2018. – № 4 (44). – С. 61-68.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

Факультет социальных наук
Кафедра социальной работы
Направление подготовки 39.03.02 – Социальная работа

ПРОГРАММА СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

на тему: Исследование социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы

Исполнитель
студент группы 661-об

А.К. Бойко

Руководитель
доцент, канд. пед. наук

Т.С. Еремеева

Благовещенск 2020

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

Проблема исследование – эффективность организации социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы на примере КСЦОН «Доброта».

Актуальность выбранной темы.

Ежегодно по всей России из исправительных колоний освобождаются около 200 тыс. человек, при этом примерно 68 тыс. из них это женщины.

Почти каждая вторая женщина, освободившиеся из мест лишения свободы, утратила связь с семьей, более того, они не имеют материальных средств для существования и, как правило, нуждается в бытовом и трудовом устройстве. Среди освобожденных много лиц, страдающих хроническими заболеваниями, инвалидов. Сталкиваясь с трудностями, не имея средств, жилья, возможности обустроится, ощущая сложности с устройством на работу, многие из них вновь становятся на путь преступления. В соответствии с российским законодательством полномочия, связанные с трудовым и бытовым устройством освобожденных женщин, возложены на органы местного самоуправления. Между тем законодательство не определяет порядок реализации данного механизма.

При этом большинство осужденных женщин относятся к бедным и маргинальным слоям населения, как правило, имеют низкий уровень образования. Женщины в России (согласно данным исследований), а тем более освобождающиеся из мест лишения свободы, обладают более низким уровнем компьютерной и финансовой грамотности, чем мужчины, то есть испытывают проблемы с навыками, необходимыми в быту и в работе. Особые сложности у женщин, освобождающихся после длительных (более 5 лет) сроков отбывания наказания.

При выходе на свободу бывшие заключенные-женщины сталкиваются с серьезными проблемами адаптации. Им сложнее вновь влиться в жизнь общества, в котором они оказываются стигматизированными. Им ожидают трудности в найме на работу, общении с социальными службами или органами опеки,

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

они не знают, какие материальные льготы полагаются им как матерям. Часто женщины в таких ситуации отвечают не только за себя, но и за своих детей, а наличие малолетних детей, в свою очередь, осложняет им поиски работы. Особенно остро стоят эти проблемы при потере связи с родственниками.

Институты, призванные обеспечивать конституционные права этой группы населения, либо отсутствуют, либо не справляются со своей задачей. При этом бывшие женщины-заключенные нуждаются в регулярной поддержке и специальных программах послетюремной адаптации, чтобы они сами избежали маргинализации, криминализации и рецидива, а их дети оказались в приемлемых условиях.

Сопровождение и ресоциализация женщин, вышедших на свободу, — дело большой общественной важности. Некоторые женщины обращаются за помощью в специализированные центры, которые оказывают помощь людям находящимся в трудной жизненной ситуации. К такому центру относится КСЦОН «Доброта»

Объектом исследования являются сотрудники КСЦОН «Доброта», которые занимаются поддержкой и сопровождением женщин, освободившимися из мест лишения свободы

Предметом исследования является организация социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы.

2.Цель и задачи исследования

Цель – изучить социальную работу с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы на примере КСЦОН «Доброта».

Задачи исследования:

- 1) изучить обращаются ли в КСЦОН «Доброта» женщины, освободившиеся из мест лишения свободы за помощью;

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

2) выделить основные социально-демографические характеристики женщин, освободившиеся из мест лишения свободы, которые обращаются за помощью в КСЦОН «Доброта»;

3) выяснить основные проблемы, с которыми сталкиваются женщины, освободившиеся из мест лишения свободы, которые обращаются за помощью в КСЦОН «Доброта»;

4) исследовать межведомственное взаимодействие с другими учреждениями при реализации социальной работы с женщинами, которые освободились из мест лишения свободы;

5) изучить меры и услуги, которые предоставляет КСЦОН «Доброта» женщинам, освободившимся из мест лишения свободы;

5) проанализировать эффективность организации социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы в КСЦОН «Доброта».

3. Основные понятия

1. КСЦОН «Доброта» – **государственное автономное учреждение Амурской области «Благовещенский комплексный центр социального обслуживания населения «Доброта»**

2. Лишение свободы – один из наиболее широко применяемых в мире видов наказания. Лишение свободы допускает широкие возможности по индивидуализации назначаемого наказания: может варьироваться срок, режим содержания и характер воздействия на осуждённого, что даёт возможность применения исправительного воздействия, соответствующего особенностям личности осуждённого.

3. Межведомственное взаимодействие – это осуществляемое в целях предоставления государственных и муниципальных услуг взаимодействие по вопросам обмена документами и (или) информацией, в том числе в электронной форме, между органами, предоставляющими государственные услуги, органами, предоставляющими муниципальные услуги, подведомственными

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

государственным органам или органам местного самоуправления организациями, участвующими в предоставлении государственных или муниципальных услуг, иными государственными органами, органами местного самоуправления, многофункциональными центрами.

4. Места лишения свободы – учреждения, в которых отбывают наказание лица, осужденные к лишению свободы.

К местам лишения свободы относятся исправительные учреждения:

1) исправительные колонии общего, строгого, особого режима и колонии-поселения. Они предназначены для отбывания лишения свободы осужденными, достигшими совершеннолетия;

2) лечебные исправительные учреждения, в которых отбывают наказание осужденные, страдающие открытой формой туберкулеза, алкоголизмом, наркоманией и другими заболеваниями;

3) воспитательные колонии;

4) тюрьмы общего и строгого режима, где отбывают наказание мужчины, осужденные к лишению свободы на срок свыше 5 лет за совершение особо тяжких преступлений, а также осужденные, являющиеся злостными нарушителями установленного порядка отбывания наказания, переведенные из исправительных колоний. В следственных изоляторах и тюрьмах могут отбывать лишение свободы осужденные, оставленные там с их согласия для хозяйственного обслуживания этих учреждений.

5. Организация социальной работы – организация профессиональной деятельности, имеющая цель содействовать людям, социальным группам в преодолении личностных и социальных трудностей посредством поддержки, защиты, коррекции и реабилитации.

6. Регистрация по месту проживания.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

1) постоянная регистрация – это регистрация по месту жительства. Местом жительства может считаться квартира, оформленная в собственность, например, купленная или полученная в наследство, или жильё, оформленное по договору социального найма.

2) временная регистрация. Это регистрация по месту пребывания, то есть по адресу, где вы собираетесь поселиться на какое-то время.

7. Социальная изоляция – социальное явление, при котором происходит отторжение индивида или социальной группы от других индивидов или социальных групп в результате прекращения или резкого сокращения социальных контактов и взаимоотношений.

8. Социальный работник – это специалист, трудящийся в Центре социального обслуживания населения. Основной задачей данной организации является оказание содействия незащищенным и слаботзащищенным слоям населения.

9. Трудоустройство – система мероприятий, проводимая государственными органами и общественными организациями в целях содействия населению в подыскании, направлении и устройстве на работу, в соответствии с призванием, способностями, профессиональной подготовкой, образованием и с учетом общественных потребностей.

10. Эффективность социальной работы – это максимально возможное достижение целей по предоставлению **социальных** услуг, удовлетворению потребностей населения или отдельного клиента при оптимальных затратах и в данных условиях.

4. Операционализация

Структурная операционализация:

Факт обращение в специальные учреждения женщин, освободившихся из мест лишения свободы:

– наличие факта обращения;

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

- повторное обращение;
- отсутствия обращения.

Проблемы женщин, освободившихся из мест лишения свободы:

- отсутствие жилья;
- проблема с регистрацией по месту жительства;
- проблема с трудоустройством;
- проблема со здоровьем;
- отсутствие контакта с семьей, в частности с детьми;
- социальная изоляция;

Социальная работа с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы:

- психологическая помощь;
- помощь в трудоустройстве;
- помощь в регистрации;
- материальная помощь.

Эффективность социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы:

- высокий уровень эффективности;
- средний уровень эффективности;
- низкий уровень эффективности

Факторная операционализация:

Объективные факторы:

- 1) Социально-демографические характеристики: возраст, семейное положение, наличие детей, уровень образования.
- 2) Экономические характеристики: наличие работы, наличие жилья, уровень дохода.

Индивидуальные особенности:

- 1) Функциональные характеристики: срок заключения, место заключения;

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

2) Личностные характеристики: жизненная установка, наличие мотивации на решение проблемы.

5. Гипотезы исследования

1) одной из главных проблем с которой сталкиваются женщины, освободившиеся из мест лишения свободы – проблемы с трудоустройством;

2) межведомственное взаимодействие КСЦОН «Доброта» с другими учреждениями при реализации социальной работы с женщинами, которые освободились из мест лишения свободы, находится на среднем уровне;

3) эффективность организации социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы в КСЦОН «Доброта» оценивается как средняя.

6. Рабочий план

Этапы исследования	Сроки проведения	Основное содержание
1. Подготовительный этап		Разработка программы исследования: – формулировка проблемы; – определение объекта и предмета исследования; – определение цели и постановка задач исследования; – уточнение и интерпретация основных понятий; – операционализация; – развертывание рабочих гипотез; – обоснование системы выборки; – определение основных процедур и сбора данных; – составление инструментария; – апробация; – тиражирование инструментария.
2. Основной этап		Проведение анкетирования, сбор анкет, выбраковка, кодировка, обработка.
3. Аналитический этап		Анализ полученных данных, представления о полученных результатах, представление выводов в форме отчёта, разработка практических рекомендаций.

7. Обоснование системы выборки единиц наблюдения

Выборка – сплошная.

Объем выборки: 10 сотрудников КСЦОН «Доброта».

8. Характеристика метода и инструментария исследования

Основным методом исследования в данной работе было выбрано анкетирование. Анкетирование предполагает, что опрашиваемый заполняет вопросник в присутствии анкетера или без него. По форме проведения анкетирование может быть индивидуальным или групповым, когда за относительно короткое время можно опросить значительно число людей. Анкетирование бывает также очным и заочным – в виде почтового опроса; опроса через газету, журнал, компьютерную сеть.

Анкета является основным инструментом опроса и представляет собой социологический документ, содержащий структурно-организованный набор вопросов, каждый из которых связан с задачами проводимого исследования.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Анкета для опроса сотрудников КСЦОН «Доброта», которые занимаются работой с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы

Здравствуйте, уважаемые сотрудники КСЦОН «Доброта», мы бы хотели провести анкетирование для оценки качества и эффективности организации социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы. Данное исследование носит не только теоретический характер. Полученные результаты в последствие может быть использовано для улучшения качества оказываемых услуг. Именно поэтому мы хотели бы получить от вас честные и развернутые ответы. Заранее благодарим за сотрудничество.

1. Обращаются ли в ваш центр «Доброта» женщины, освободившиеся из мест лишения свободы.

- 1) да
- 2) нет

2. Как часто к вам обращаются женщины, освободившиеся из мест лишения свободы?

- 1) 1-2 человека в год;
- 2) 3-5 человека в год;
- 3) 6-10 человека в год;
- 4) 10-15 человека в год;
- 5) более 15 женщин в год.

3. С какими проблемами чаще всего обращаются женщины, которые освободились из мест лишения свободы?

- 1) проблема социальной адаптации;
- 2) психологические проблемы;
- 3) проблема со здоровьем;
- 4) отсутствие контакта с семьей, в частности с детьми;

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

6) социальная изоляция;

7) другое (укажите что именно) _____

4. Какой срок

1) менее 1 года;

2) 1-2 года;

3) 3-5 лет;

4) более 5 лет

5. Обращались ли к вам повторно женщины, освободившиеся из мест лишения свободы?

1) да;

2) нет.

6. Считаете ли Вы необходимым – налаживание межведомственного взаимодействия с другими организациями при организации социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы?

1) да;

2) нет.

7. С какими организациями необходимо налаживать межведомственное взаимодействие при организации социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы?

8. Оцените по шкале от 1 до 5 эффективность межведомственного взаимодействия при организации социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы.

1) 1;

2) 2;

3) 3;

4) 4;

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

5) 5.

9. Как часто в Вашем учреждении проводятся мероприятия для женщин, освободившиеся из мест лишения свободы?

10. Как вы считаете что необходимо для повышения эффективности организации социальной работы с женщинами, освободившимися из мест лишения свободы?

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

Факультет социальных наук
Кафедра социальной работы
Направление подготовки 39.03.02 – Социальная работа

ПРОЕКТ

на тему: Социальная адаптация и ресоциализация женщин, освободившихся из мест лишения свободы

Исполнитель
студент группы 661-об

А.К. Бойко

Руководитель
доцент, канд. пед. наук

Т.С. Еремеева

Благовещенск 2020

ПРИЛОЖЕНИЯ В ПРОЕКТ

1 СОДЕРЖАНИЕ ПРОБЛЕМЫ И НЕОБХОДИМОСТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ ПУТЕМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Социальная адаптация и ресоциализация женщин, освободившихся из мест лишения свободы, проходит намного тяжелее аналогичной адаптации и ресоциализации мужчин в силу особенностей психофизиологического развития женского организма и исполняемых ею социальных ролей как матери и хранительницы очага. Разрешение данной задачи имеет приоритетное значение, поскольку, во-первых, вопросам охраны семьи, материнства и детства оказывается поддержка на всех уровнях государственной власти, во-вторых, адаптация бывших заключенных и интеграция их вновь в общество имеет огромное значение в системе борьбы с преступностью, профилактики новых преступлений и внутренней безопасности государства.

Необходимо отметить, что важным этапом ресоциализации является успешное вхождение в социальную группу (значимых для человека людей). Развитие и формирование эмпатии, способности к ведению конструктивных диалогов, ориентирование в социально-значимых ситуациях являются неотъемлемыми качествами человека как социальной единицы. У женщин, освободившихся из мест лишения свободы, данные качества если не отсутствуют, то существенно нарушены в следствие более или менее длительной изоляции от общества и однообразия социального окружения.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В

2 ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель – Разработка системы адаптации и ресоциализации женщины, освободившейся из мест лишения свободы и возвращение ее в общество в качестве полноценного члена.

Задачи:

- составление программы, охватывающей все сферы социальной адаптации и ресоциализации женщин, освободившихся из мест лишения свободы;
- оказать содействие в процессе социальной адаптации и ресоциализации женщин, освободившихся из мест лишения свободы в общество
- проведение мотивационного консультирования осужденных женщин в целях повышения их мотивации к восстановлению социальных связей и возвращению в общество;
- осуществление взаимодействия с организациями, оказывающими социальную помощь, по оказанию комплексной социальной поддержки пациентов в вопросах трудоустройства и других;

Проект рассчитан на 12 месяцев: декабрь 2019г. по декабрь 2020г.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В

3 СИСТЕМА МЕРОПРИЯТИЙ ПРОГРАММЫ

Эффективность социальной адаптации и ресоциализации может быть обеспечена проведением следующих мероприятий в постпенитенциарном периоде:

– доведением информации о местонахождении медицинских «Центров СПИДа» и «Наркологических диспансерах», о правилах постановки на учет по болезни и прохождении бесплатного лечения (с конкретным указанием адреса, куда можно обратиться за помощью);

– оказанием помощи в решении проблем, связанным с отсутствием регистрации, образования, специальности, жилья до момента освобождения; приобретение профессии, востребованной в обществе. Для этого в колонии должны проводиться встречи с осужденными квалифицированными юристами по вопросам восстановления документов, родительских прав, прав на жилую собственность, получения профессионального обучения в короткие сроки и по заочной форме обучения.

– психологические тренинги, направленные на восстановление женщин в статусе матерей, жен, бабушек и получении информации об изменениях в обществе, семьях, воспитании детей. Необходимо рассматривать вопросы, связанные с восстановлением родительских прав, возвращением детей в семьи, восстановлением социальных связей, т.к. именно это направление будет способствовать социальной адаптации.

– проведение психологического консультирования по вопросам воспитания детей, личностного развития, особенностей ролевых обязанностей, физического и психического насилия в семье и др.

Мероприятия, проводимые в рамках проекта, включают в себя следующие направления:

1. Социально-бытовые

- а) содействие в получении социальных услуг, предусмотренных законодательством Российской Федерации;
- б) предоставление временного приюта (при необходимости);
- в) содействие в получении направления в специализированные учреждения здравоохранения, на санаторное лечение; (ПВ)
- г) содействие в бытовом устройстве и налаживании семейного быта;
- д) создание условий для отправления религиозных обрядов; (ПВ)
- е) социальный патронаж нуждающихся в помощи и поддержке;

- ж) содействие в организации ритуальных услуг. (ПВ)
- з) содействие в бытовом устройстве;
- и) предоставление места, жилой площади для временного проживания; (ПВ)
- к) оказание помощи по уходу за детьми. (ПВ)

2. Социально-медицинские

- а) содействие в получении социально-медицинских услуг, предусмотренных законодательством Российской Федерации;
- б) учет нуждающихся в социально-медицинской помощи;
- в) систематическое наблюдение за состоянием здоровья женщин;
- г) содействие в проведении медицинских процедур в соответствии с назначением лечащих врачей;
- д) санитарно-просветительская работа;
- е) проведение мероприятий, направленных на профилактику обострений хронических и предупреждение инфекционных заболеваний;
- ж) содействие в направлении в специализированные лечебные учреждения здравоохранения нуждающихся в лечении в таких учреждениях;
- и) консультирование по социально-медицинским вопросам (планирование семьи, современные безопасные средства контрацепции, гигиена питания и жилища, избавление от вредных привычек, психосексуальное развитие детей и т.д.);
- к) социально-медицинский патронаж.
- л) выявление женщин, страдающих инфекционными заболеваниями (туберкулезом), запущенными заболеваниями (диабетом, раком); (ПВ)
- м) содействие в оказании комплексной профессиональной медицинской помощи.

3. Социально-психологические:

- а) поддержка в решении проблем мобилизации собственных возможностей и внутренних ресурсов на преодоление сложной жизненной ситуации; (ПВ)
- б) экстренная психологическая помощь по телефону доверия; (ПВ)
- в) психодиагностика и обследование личности; (ПВ)
- г) психологическое консультирование;

- д) посещение в стационарных учреждениях здравоохранения для оказания морально-психологической поддержки;
- е) привлечение к участию в группах взаимоподдержки, клубах общения; (ПВ)
- ж) оказание психологической помощи, в том числе беседы, общение, выслушивание, подбадривание, мотивация к активности, психологическая поддержка жизненного тонуса; (ПВ)
- и) проведение индивидуальных бесед для выявления актуальных проблем и степени психологического стресса, помощь в их разрешении; (ПВ)
- к) социально-психологический патронаж.
- л) психологическое консультирование по вопросам восстановления социального статуса и утраченных социальных связей;
- м) психологическое консультирование по вопросам социальной адаптации к сложившимся социально-экономическим условиям жизни и быта, отношений между родителями и детьми, способам предупреждения и преодоления семейных конфликтов; (ПВ)
- в) психотерапевтическая помощь в создании в семье благоприятного психологического микроклимата, атмосферы взаимопонимания. (ПВ)

4. Социально-педагогические:

- а) организация досуга (экскурсии, встречи с деятелями литературы и искусства, посещение театров, выставок, концерты художественной самодеятельности, праздники, юбилеи, игры, клубная и кружковая работа, другие культурные мероприятия);
- б) создание обществ, клубов общения и взаимопомощи женщинам, нуждающимся в социальной поддержке, на территориях, обслуживаемых конкретными учреждениями социального обслуживания; (ПВ)
- в) социально-педагогическое консультирование по различным вопросам отношений между родителями и детьми, методике семейного воспитания;
- г) социально-педагогический патронаж. (ПВ)

5. Социально-трудоустройство:

- а) содействие трудоустройству:
консультирование и информирование граждан по вопросам трудоустройства, прогнозирование различных вариантов трудовой деятельности;
составление плана трудоустройства, включая необходимую психологическую поддержку; (ПВ)

социальную адаптацию на рынке труда;

помощь в разрешении проблем женщинам, испытывающим трудности в поиске подходящей работы. (ПВ)

б) содействие в поиске подходящей работы:

помощь им в получении подходящей работы в соответствии с их интересами, способностями, возможностями и с потребностями рынка труда, с учетом профессии (специальности), должности, вида деятельности, уровня профессиональной подготовки и квалификации, опыта и навыков работы, размера среднего заработка по последнему месту работы, транспортной доступности рабочего места, пожеланий гражданина к искомой работе (заработной платы, режима рабочего времени, места расположения, характера труда, должности, профессии/специальности), а также требований работодателя к исполнению трудовой функции и кандидатуре работника. (ПВ)

в) трудоустройство на открытом рынке труда – целенаправленная деятельность, позволяющая подобрать подходящую работу и обеспечить рациональное трудоустройство в соответствии с ее трудовыми возможностями. (ПВ)

г) трудоустройство на дому – целенаправленная деятельность, позволяющая женщине подобрать подходящую работу на дому и обеспечить рациональное трудоустройство в домашних условиях в соответствии с ее трудовыми возможностями;

д) содействие (через службы занятости) в получении временной или постоянной работы, а также в профессиональной ориентации. (ПВ)

6. Социально-правовые:

а) оказание помощи в составлении и подаче жалоб на неправомерные действия (или бездействие) социальных служб или работников этих служб, нарушающие или ущемляющие законные права женщин;

б) консультирование женщин по вопросам, связанным с их правом на социальное обслуживание в государственной и негосударственной системах социальных служб и защиту своих интересов; (ПВ)

в) консультирование женщин по социально-правовым вопросам (жилищного, гражданского, уголовного, семейно-брачного законодательства, прав женщин, детей и др.);

г) содействие в получении бесплатной помощи адвоката в порядке, установленном законодательством Российской Федерации;

д) содействие в осуществлении по отношению к женщинам мер социальной поддержки, предусмотренных законодательством Российской Федерации;

е) социально-правовой патронаж. (ПВ)

ж) оказание правовой помощи при решении практических задач по жизненному устройству в новых социально-экономических условиях и адаптации к ним;

з) оказание правовой помощи в поиске работы и в оформлении документов, необходимых для трудоустройства.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В

4 РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИИ ПРОГРАММЫ

Финансирование производится путем получения гранта

№	Статья расходов	Стоимость руб.	Кол-во едениц	Всего, руб
1	Информирование о местонахождении медицинских «Центров СПИДа» и «Наркологических диспансерах»	3500	5	17500
2	Психологические тренинги, направленные на восстановление женщин в статусе матерей, жен, бабушек	2800	3	8400
3	Проведение психологического консультирования по вопросам воспитания детей	3500	5	17500
5	Социально-медицинские(содействие в получении социально-медицинских услуг, санитарно-просветительская работа, консультирование по социально-медицинским вопросам)	2300	5	11500
6	Социально-психологические(психодиагностика и обследование личности, психологическое консультирование, социально-психологический патронаж)	2000	3	6000
7	Социально-педагогические: организация досуга (экскурсии, встречи с деятелями литературы и искусства, посещение театров, выставок) социально-педагогическое консультирование по различным вопросам	2000	5	10000

№	Статья расходов	Стоимость руб.	Кол-во едениц	Всего, руб
8	Социально-трудовые(содействие трудоустройству, консультирование и информирование граждан по вопросам трудоустройства, содействие в поиске подходящей работы)	1500	3	4500
9	Социально-правовые(оказание помощи в составлении и подаче жалоб на неправомерные действия (или бездействие) социальных служб или работников этих служб, консультирование женщин по вопросам, связанным с их правом на социальное обслуживание в системах социальных служб, оказание правовой помощи при решении практических задач по жизненному устройству)	4000	3	12000
	ИТОГО			87400

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В

5 МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Направление работы	Органы, осуществляющие работу	Дополнительное привлечение специалистов	Сроки выполнения программы
Социально-бытовое	Органы социальной защиты населения Органы уголовно-исполнительной системы	Общественные, коммерческие и бюджетные организации, в том числе волонтерские, оказывающие услуги населению	1.12.19-1.03.20
Социально-медицинское	Органы социальной защиты населения Медицинские организации и учреждения	Общественные организации, ведущие социально-просветительскую работу и профилактику	1.04.20-1.06.20
Социально-психологическое	Органы социальной защиты населения Психоневрологические учреждения Учреждения здравоохранения	Центры семейного консультирования Центры психологической поддержки	1.12.19-1.07.20
Социально-педагогическое	Органы социальной защиты населения Органы опеки и попечительства	Общественные организации	1.02.20-1.12.20
Социально-трудовое	Органы социальной защиты населения Службы занятости населения	Центры профессиональной ориентации Образовательные учреждения Коммерческие организации	1.05.20-1.07.20
Социально-правовое	Органы социальной защиты населения Органы уголовно-исполнительной системы	Юридические консультации Общественные организации	1.03.20-1.11.20

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В

6 ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММОЙ И КОНТРОЛЬ ЗА ЕЕ РЕАЛИЗАЦИЕЙ

Административный контроль: президент- уполномоченное лицо по проведению программы социальной адаптации и ресоциализации женщин, освободившихся из мест лишения свободы- специалисты различной компетенции- волонтер

А также, оценивание и самооценивание специалистами

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В

7 ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ И ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ПОСЛЕДСТВИЙ ОТ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Показателями эффективности социальной адаптации и ресоциализации с осужденными как социального процесса будут являться:

изменение ценностных и смысловых установок осужденных, их отношения к разнообразным делам в социуме исправительного учреждения, осознанное участие в социальной, образовательной и трудовой деятельности;

позитивные изменения в мотивационной структуре их деятельности;

позитивная динамика в реальных отношениях осужденных между собой и во взаимодействии с ближайшим социальным окружением (определяется по таким основным позициям, как целенаправленность, исполнительность, самостоятельность, добросовестность, бережное отношение к средствам труда, способность к творческому выполнению трудовых операций, взаимоуважение с участниками деятельности);

расширение спектра выполняемых дел, повышение социальной ответственности за состояние дел;

добровольное участие в социально значимых делах наибольшего числа осужденных; повышение уровня их удовлетворенности организацией деятельности, которые указывают на допустимый, средний или высокий уровень сформированности и приобретения социальности осужденных.

Результаты проекта: Более успешная адаптация и ресоциализация женщин, освобожденных из мест лишения свободы, в обществе и успешное возвращение к социальной жизни, восстановление социальных связей, укрепление семьи и формирование правомерного поведения.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Проект организации «Телефона доверия для женщин, освободившихся из мест лишения свободы»

Краткое описание

Для оказания экстренной профессиональной психологической помощи и поддержки в сложной жизненной ситуации в КЦСОН «Доброта» организуется работа анонимного, бесплатного, круглосуточного, доступного «Телефона доверия».

Качество психологической помощи и поддержки через «Телефон доверия» достигается возможностью отбора и привлечения квалифицированных сотрудников проекта в г. Благовещенске, их обучения (тренингов) и сопровождения.

Техническое решение организации работы «Телефона доверия» предполагается через использование сервисов типа 8-800 (единые многоканальные бесплатные телефоны дозвона бесплатные для звонящего), арендой «облачных» Call-центров (в рамках целей и задач проекта).

В проекте реализуется принцип организации связи обеспечивающий: круглосуточную доступность и бесплатность независимо от территориального месторасположения и материальных возможностей нуждающихся в помощи женщин, освободившихся из мест лишения свободы.

Работа «Телефона доверия» организуется через многоканальный Call-центр с единым номером дозвона (SIP номер) с любых операторов связи действующих на территории Амурской области (функция Call back – обратный звонок).

Цель

Обеспечение доступной, круглосуточной, профессиональной и своевременной психологической помощи и поддержки по телефону женщин, освободившихся из мест лишения свободы, независимо от их материального положения и места жительства.

Задачи

Задачи по психологической помощи и поддержке:

1. Снятие остроты психоэмоционального напряжения, переживаний, которые испытывает звонящий в данный момент, и удержание его от опрометчивых и опасных (деструктивных) поступков.
2. Обеспечение каждому обратившемуся возможности доверительного диалога.
3. Оказание помощи, обратившимся на «Телефон доверия», в мобилизации их творческих, интеллектуальных, личностных, духовных и физических ресурсов для выхода из кризисного состояния.
4. Содействие обратившимся на «Телефон доверия», расширению диапазона психологических средств, для самостоятельного решения возникших проблем и преодоления имеющихся трудностей, укрепления уверенности в себе.
5. Направление (при необходимости), обратившихся на «Телефон доверия», в службу очного психологического консультирования, а также в соответствующие организации и учреждения, где их запросы могут быть удовлетворены более полно и квалифицированно.
2. Организационные задачи
6. Проведение вводных тренингов с консультантами - психологами.
7. Аренда помещения и подготовка его к работе (включая рабочие места консультантов - психологов) Покупка компьютерного оборудования для Call-центра, его настройка и коммутация с линиями связи. Установка и настройка программного обеспечения Call-центра.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Г

8. Проведение тренировки по технологической отработке работы Call-центра.
9. Проведение стартовой рекламной компании в СМИ.
10. Оказание анонимной, бесплатной, круглосуточной, доступной психологической помощи и поддержки всем нуждающимся.
11. Повышение квалификации консультантов - психологов.
12. Супервизия консультантов - психологов.
13. Освещение работы в СМИ и проведение сопровождающей рекламной компании.
14. Ежемесячное подведение итогов.
15. Анализ и обобщение результатов работы. Итоговый отчет по результатам по результатам работы проекта.

География проекта

Амурская область

Целевые группы

Женщины, освободившиеся из мест лишения свободы, нуждающиеся в психологической помощи и поддержке в условиях вооруженного конфликта и гуманитарного кризиса

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Программа психологического тренинга по тайм-менеджменту для женщин, освободившихся из мест лишения свободы

Наименование упражнения, этап тренинга	Содержание упражнения	Время, мин.
Занятие 1.		
Цель: сформировать у участников понимание сущности тайм-менеджмента, осознание его значения в жизни человека.		
Приветствие	Предлагаю всем поздороваться за руку, но особенным образом. Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т.е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача – поздороваться таким образом со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.	5
Сообщение целей тренинга	В ходе тренинга каждый из вас сможет научиться грамотному планированию своего времени. На первый взгляд может показаться, что это не важно, и каждый справляется с этим без дополнительного обучения. Но все же в ходе тренинга каждый из вас сможет научиться новому и извлечь пользу для себя. Но для этого нужно соблюдать некоторые правила. Давайте их сформулируем.	2
Формулирование правил поведения на тренинге	<p>1. Здесь мы общаемся «на ты». Это создает дружескую, доверительную атмосферу. Это психологически уравнивает всех, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта, и способствует раскрепощению участников тренинга.</p> <p>2. Выключайте, пожалуйста, звук мобильных телефонов. Это иногда сильно отвлекает всю группу.</p> <p>3. В эфире одна станция (закон микрофона) – то есть одновременно говорит только один человек. Не перебиваем, внимательно друг друга слушаем. Если в группе с этим большие проблемы, можно «придумать маркер». Говорит только тот, у кого в руках маркер.</p> <p>4. Правило конфиденциальности. Любые обсуждения людей и событий на группе возможны только в рамках этой группы.</p> <p>5. Правило грамотной обратной связи. Говорим не о человеке, а о его поступке, выражаем свое отношение к действиям (ты замахнулся, мне это не понравилось)</p> <p>6. Правило актуального общения. Это правило тренинга подразумевает, что все общение в его рамках должно быть подчинено принципу «здесь и сейчас»: обсуждаются актуальные, теперешние мысли, чувства и проблемы, возникающие в группе.</p> <p>Помните, мы все должны уважать друг друга, мнение каждого должно</p>	5-7

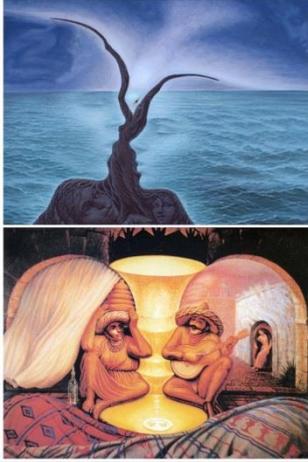
Наименование упражнения, этап тренинга	Содержание упражнения	Время, мин.
	быть услышано.	
Лекция о том, что такое тайм-менеджмент и его значении	<p>А теперь давайте попробуем выяснить, что такое тайм-менеджмент и чем он будет полезен именно вам. В условиях новой экономики, где жизненные циклы товаров исчисляются месяцами и неделями, время становится дороже и важнее денег, оно помогает обеспечить и сохранить конкурентоспособность предлагаемых товаров и услуг. Специалисты по управлению проектами утверждают: сегодня побеждает тот, кто вывел товар на рынок в срок. Специалисты по тайм-менеджменту утверждают: главный враг менеджера наших дней – стресс, вызванный хронической нехваткой времени. Потоки информации растут лавинообразно, знания устаревают еще до того, как их успели усвоить. Организация времени необходима для того, чтобы достигнуть успеха.</p> <p>Тайм-менеджмент – это динамично развивающаяся отрасль менеджмента, основная задача которой заключается в выявлении методов и принципов эффективного управления временем. Повышение эффективности использования времени открывает возможность более продуктивного его распределения, позволяет выделить время на отдых, без нанесения ущерба рабочему времени. Приобретение навыков правильного управления временными ресурсами позволяет увеличивать личную эффективность, учит выделять наиболее важные на текущий момент дела.</p> <p>«Тайм-менеджмент» это технология рациональной организации времени для решения поставленных проблем и достижения личных целей. Под управлением временем, организацией времени, тайм-менеджмент (англ. time management) понимают технологию организации времени и повышения эффективности его использования. Управление временем - это действие или процесс тренировки сознательного контроля над количеством времени, потраченного на конкретные виды деятельности, при котором специально увеличиваются эффективность и продуктивность.</p> <p>Исторические корни зарождения понятия «тайм-менеджмента» неизвестны. Изначальные упоминания о пробах организации времени прослеживаются в трудах римского философа Луция Сенеки. Так же, одним из первых ученых, кто озадачился данной проблемой, был Бенджамин Франклин, который создал систему распределения задач, которая послужила основой для современного понятия «тайм-менеджмента».</p> <p>История формирования понятия «тайм-менеджмента» продолжилась в Великобритании, и данное понятие касалось сферы промышленного производства. Еще один инженер, который внес свой вклад в развитие технологии «тайм-менеджмент» принадлежит Фредерику Уинслоу Тейлору. В сфере торговли он предложил производить вознаграждение персонала за выполнение поставленных ими целей. Все это принесло ощутимые результаты в этой сфере.</p> <p>Необходимо отметить также и подход Вильфредо Парето, который создал принцип Парето - «80:20». Суть данного принципа заключается в том, что только от людей зависит, сколько усилий они потратят на дела и каков будет результат. Например, если они на свои дела тратят 20% усилий, то результат может достигать 80%. При этом нужно концентрироваться только на определенных делах, которые они хотят выполнить, не брать сразу много дел.</p> <p>Сам термин «time management» появляется в 70-х годах XX века. Авторство принадлежит Клаусу Миллеру. Он создал компанию Time</p>	15-17

Наименование упражнения, этап тренинга	Содержание упражнения	Время, мин.
	<p>Management International (ТМІ) и изобрел блокнот Time Manager, ставший прототипом органайзера, а также Миллер придумал и организовал тренинги по планированию и управлению временем.</p> <p>Одним из известных ученых, который сам на себе испытал соблюдать и не тратить в пустую собственное время, стал Александр Александрович Любищев. Он предложил принципы, с помощью которых, по его мнению, можно научиться контролировать свое время.</p> <p>В России вместо термина «тайм-менеджмент» существует понятие НОТ (научная организация труда) и оно начинает широко использоваться в 80-е годы. С переходом к рыночной экономике в России появился термин «time management», и соответствующие тренинги. Первым основателем технологии «тайм-менеджмент» в России стал Глеб Архангельский, который возглавил консалтинговую компанию «Организация времени» и написал много книг, связанных с проблемой управления временем.</p>	
Обсуждение прослушанного	<p>Итак, давайте попробуем самостоятельно, что такое тайм-менеджмент.</p> <p>Какие навыки тайм-менеджмента (управления временем) вы используете сейчас?</p> <p>Что вам помогает планировать свой день? Неделю? Составляете расписание?</p>	5-7
Упражнение «Самоанализ дня»	<p>Сейчас я предлагаю каждому из вас проанализировать свой типичный день (к примеру, понедельник) и отметить, на что именно вы тратите свое время? Что именно вы считаете «бесполезной» тратой времени, от чего вы можете избавиться, чтобы заняться чем-то более полезным и интересным? А теперь составьте подобное описание недели? Сколько времени вы могли бы освободить на занятие каким-либо хобби? Саморазвитие?</p>	20
Домашнее задание	<p>Предлагаю с сегодняшнего дня начать вам вести дневник. Записывайте максимально подробно все то, чем вы занимаетесь. Включите сюда переписку в социальных сетях, выбор фильма.</p>	2
Рефлексия	<p>Что сегодня вы узнали? Какие выводы для себя можете сделать? Что вам не понравилось на занятии и хотели бы учесть это в будущем?</p>	5
Прощание	<p>Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.</p>	3
<p>Занятие 2</p> <p>Цель: Научить выделять ошибки в распределении времени</p>		
Приветствие	<p>Участники по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты, как всегда, энергичен и весел». Можно вспомнить ту индивидуальную черту человека, которую он сам выделил при первом знакомстве. Можно обращаться не только к конкретному человеку, но и ко всем сразу.</p>	5-7

Наименование упражнения, этап тренинга	Содержание упражнения	Время, мин.
Проверка и обсуждение ведения дневника и планирования	<p>Кто хочет поделиться своим опытом планирования дня? Как соотносятся ваши планы с тем, как вы проводите день? В чем, как вы думаете, ошибки в управлении временем?</p> <p>Управление временем – один из самых важных навыков в жизни современного человека. Именно поэтому сегодня можно найти огромное количество методик, которые ему обучают. Однако в процессе тайм-менеджмента люди совершают разные ошибки, не позволяющие получить от практики действительно хороший результат. Возможно, их совершаете и вы, и если вам удастся искоренить их, у вас появится больше времени для важных дел. Недостаток отдыха, мультизадачность, отсутствие системы приоритетов – все это характерно и для самых продуктивных людей. Но теперь вы узнаете, как исправить свои недочеты.</p>	10
Ошибки в планировании дня	<p>Вы прокрастинируете</p> <p>Мы все подвержены прокрастинации. Согласитесь, это куда приятней – посмотреть еще одно чрезвычайно интересное и познавательное видео на YouTube, чем наконец-то сесть за работу над новым проектом. В результате вы теряете время и не получаете никакой существенной пользы.</p> <p>С прокрастинацией сложно бороться, но способы есть. Просто пообещайте себе сделать только один маленький шаг. Например, открыть Google Docs, где вы работаете над статьями. Это ведь ни к чему вас не обязывает, не так ли? Но это незначительное действие позволяет оторваться от бесполезных занятий. В итоге вам уже гораздо проще сделать следующий шаг – продолжить работу над текстом.</p> <p>2 У вас слишком мало перерывов и отдыха</p> <p>Вы все-таки смогли преодолеть прокрастинацию и решили дать жару своей работе. Проходит час, другой, третий, но что-то идет не так. Вы все равно не успеваете сделать то, что запланировали. Что происходит?</p> <p>Люди не могут работать постоянно. Отсутствие перерывов приводит к падению производительности и повышает уровень стресса. Многочисленными исследованиями доказано, что наш ум не может ясно мыслить дольше 90 минут. По истечению этого срока внимание рассеивается и вы просто не способны сфокусироваться на чем-то одном.</p> <p>Для достижения наилучших результатов делайте перерыв на 15-20 минут на каждые 50-90 минут работы. При этом очень важно действительно оторваться от работы и переключиться на что-то совершенно другое. Если вы заняты сидячим умственным трудом, займитесь физической активностью, к примеру, сделайте зарядку или прогуляйтесь.</p> <p>3 Вы работаете в режиме мультизадачности</p> <p>Делать одновременно несколько задач – это кажется таким продуктив-</p>	15

Наименование упражнения, этап тренинга	Содержание упражнения	Время, мин.
	<p>ным! Но так только кажется. Наш мозг в принципе не способен концентрироваться на двух вещах сразу. Так что вы не делаете много дел сразу – вы просто очень быстро переключаетесь между ними. И если для каких-то несложных задач (вроде уборки квартиры и одновременного приготовления еды) это еще работает, то для сложной умственной работы такой подход уже не подходит.</p> <p>Исследования показывают, что люди, которые практикуют многозадачность, с большей вероятностью отвлекаются и делают больше ошибок. Наш совет: работайте только над одной задачей в течение одного цикла (между двумя перерывами). Планируйте свой рабочий процесс таким образом, чтобы минимально переключаться между разнотипными задачами.</p> <p>4 Вы не отслеживаете свое время</p> <p>Как много драгоценных минут вы тратите на утренний душ, проверку электронной почты в течение дня или пустые поболтушки в соцсетях? А сколько времени вам нужно на совершение того или иного типа повседневной работы? Как часто вы ошибаетесь, планируя слишком мало времени на ту или иную задачу?</p> <p>Если вы не можете уверенно ответить на эти вопросы, вы тоже подвержены этой ошибке тайм-менеджмента. В результате вы тратите слишком много времени на ненужные дела и чересчур мало на существенные. Отслеживайте свое время и анализируйте полученные результаты. Подумайте, на чем можно сэкономить, а на что нужно выделить больше времени.</p> <p>5 Вы не умеете ставить приоритеты</p> <p>Многие люди не осознают важности ранжирования при планировании своего дня. Существуют не только срочные дела или те, что могут подождать, но еще и важные и несущественные. Правильно расставляя приоритеты, вы будете уверены, что тратите время с пользой на то, что реально приближает вас к вашим целям.</p> <p>6 Вы берете на себя слишком много работы</p> <p>Тайм-менеджмент не означает работать много. Он означает работать, при этом чувствуя себя человеком, а не рабом на галере. К тому же перегруженность снижает производительность. Спешка и постоянный страх не успеть повышают активность симпато-адреналовой системы, которая мешает мыслить ясно и увеличивает уровень стресса.</p> <p>Не берите на себя слишком много, а если берете, выделяйте для этого достаточно времени. Проанализируйте вашу предыдущую работу. Определите свой уровень комфортной загруженности и не заходите слишком далеко за его рамки. Это как спортивные тренировки: если вы начнете тренироваться день и ночь, то будете выглядеть как узник концлагеря, а не атлет.</p>	

Наименование упражнения, этап тренинга	Содержание упражнения	Время, мин.
	<p>7 Вы слишком много отвлекаетесь</p> <p>Думаем, что не ошибемся, если скажем, что ошибка множества людей состоит в том, что они попросту отвлекаются от каких-то чрезвычайных дел. Хорошо, если эти отвлечения позволяют чему-то научиться, но зачастую мы просто теряем время: на звонки, сообщения, мемы и смешные видео и кучу других вещей. Это не только отбирает время, но еще и снижает продуктивность: мозг переходит в режим многозадачности и фокус внимания сбивается.</p> <p>Сделайте недоступными отвлекающие факторы: выключите уведомления, отложите телефон в сторону. Если же вдруг обнаруживаете себя листаемым ленту инстаграма или занимающимся чем-то другим не менее «полезным», постарайтесь вспомнить, каковы ваши истинные цели, и что нужно делать, чтобы достичь их.</p>	
Анализ ошибок	Теперь с учетом названных наиболее часто повторяющихся ошибок давайте обсудим, какие ошибки допускаете вы? Как их можно избежать?	10
Правило 2-х минут	<p>Это правило состоит из 2-х частей.</p> <p>Часть 1. Если что-то можно сделать за две минуты, просто сделайте это. Не добавляйте в список дел, не откладывайте на потом его и не делегируйте кому-то другому. Просто сделайте это. Например, ответьте на письмо или вымойте тарелку сразу после еды. Или же напишите план на день за чашкой утреннего кофе.</p> <p>Часть 2. Если что-то требует больше времени, скажите себе, что вы будете делать его в течение 2-х минут. Всего 2 минуты – это совсем немного. Однако проработав их, вы скорее всего продолжите дальше. Этот нехитрый трюк тем не менее позволяет безболезненно победить инерцию покоя и наконец взяться за дело, которое так долго откладывалось.</p>	5
Рефлексия	Что вы узнали сегодня нового? Чем это вам полезно?	10
Прощание	Пусть каждый участник начнет фразу, которая заканчивается так: "... и поэтому сегодня я стал чуточку сильнее".	5
Занятие 3		
Развитие навыка анализа ситуации с разных позиций		
Приветствие	Предлагаю всем поздороваться за руку, но особенным образом. Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т.е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача – поздороваться таким образом со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров	7
Упражнение «Что я вижу?»	Цель: показать то, что одно и то же явление может восприниматься по-разному, в зависимости от того, как человек привык это видеть и какие установки относительно этого у него есть. Это упражнение направлено на то, чтобы дать понять участникам группы, что восприятие мира зави-	

Наименование упражнения, этап тренинга	Содержание упражнения	Время, мин.
	<p>сит от того состояния, в котором человек находится, от личных ценностей.</p> <p>Посмотрите на рисунок. Что вы видите?</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Почему одна и та же картинка может изображать различные вещи? – От чего зависит наше восприятие? – Как вы думаете, что из вашего опыта или нынешних жизненных обстоятельств повлияло на то, как вы увидели рисунок? <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>	
<p>Упражнение «Сказка с другой стороны».</p>	<p>Вы знаете, что, сколько людей, столько и мнений. Часто человек считает свое мнение верным. Я предлагаю поиграть вам в игру. Мы выберем сказку, которую вы по очереди будете рассказывать с точки зрения разных участников этой сказки: дед, бабушка, лопата, репка, червяк, дом, земля. Сказки на выбор: «Колобок», «Репка», «Теремок», «Снегурочка».</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Чья версия показалась вам самой правильной? – Какие чувства вызвала у вас эта игра? 	
<p>Рефлексия</p>	<p>Что вы узнали сегодня нового? Чем это вам полезно?</p>	<p>10</p>
<p>Прощание</p>	<p>Пусть каждый участник начнет фразу, которая заканчивается так: "... и поэтому сегодня я стал чуточку сильнее".</p>	<p>5</p>
<p>Занятие 4</p> <p>Цель: Формирование навыков межличностного взаимодействия, уважения чужого времени и сохранения собственных интересов</p>		
<p>Приветствие</p>	<p>Поприветствуйте другого и скажите ему комплимент, который не касался бы его внешности.</p>	<p>5</p>
<p>Сообщение цели занятия. Вступи-</p>	<p>Мы все живем в обществе, межличностные контакты очень важны. Поэтому мы будем сегодня учиться общаться с другими людьми, но при</p>	<p>5</p>

Наименование упражнения, этап тренинга	Содержание упражнения	Время, мин.
Ключевое слово	этом мы вспомним о том, что каждый человек – индивидуальность, у него есть свое мнение, свои собственные дела.	
Упражнение «Контакты»	Проводится серия встреч, каждый раз с новым человеком. Участникам нужно легко и приятно войти в контакт, поддержать разговор и также приятно расстаться с ним. Важно понять человека, его позицию, но при этом, не забывая себя, свои интересы, потребности и т.д.”.	15
Упражнение «Новая сказка»	Играют все участники. Каждому игроку раздаются картинки рисунками вниз, с любым сюжетным содержанием. Первый участник берет картинку и сразу, без предварительной подготовки, сочиняет рассказ, сказку, детективную историю (жанр оговаривается заранее), где действие разворачивается с участием главного героя – человека, предмета, животного, изображенного на картинке. Последующие игроки по кругу продолжают развивать сюжетную линию, вплетая в повествование информацию, связанную с изображениями на их картинках.	10
Упражнение «Интервью»	Один из участников садится в центр круга. Группа задает ему 5 вопросов. Это могут быть вопросы в рамках определенной социальной роли или любые другие. Так вызываются все участники группы или только желающие.	10
Упражнение «Я помогу решить твою проблему»	Участники группы объединяются в пары. «Сейчас каждый из партнеров по очереди будет рассказывать о какой-то своей проблеме. Задача другого – понять суть проблемы, разобраться в ней, используя при этом только определенные приемы общения: безмолвное слушание, уточнение, пересказ, дальнейшее развитие мыслей собеседника».	20
Рефлексия	Что вы узнали сегодня нового? Чем это вам полезно?	10
Прощание	Каждый участник прощается так, как хочет, чтоб прощались с ним.	5
Занятие 5		
Цель: научит выделять приоритетные задачи в течении дня, недели, месяца		
Приветствие «Я сегодня вот такой»	Предлагаю каждому из вас по очереди говорить: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» - и показывать невербально свое состояние. Остальные участники говорят: «Здравствуй, Ваня! Ваня сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу. В игре должен принять участие каждый ребенок. В заключение все берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте все!»	7-10
Обучение технике планирования с использованием Матрицы Эйзенхауэра	Матрица Эйзенхауэра — это один из самых популярных инструментов тайм-менеджмента, который используется множеством людей по всему миру: от обычных работников по найму и менеджеров среднего звена до руководителей крупных фирм и известных на весь мир корпораций. Основателем этой матрицы является 34-й президент США Дуайт Дэвид Эйзенхауэр. Как несложно догадаться, этот человек был очень занят и должен был выполнять множество всевозможных дел, связанных со своей деятельностью. По этой причине он занимался оптимизацией	10

Наименование упражнения, этап тренинга	Содержание упражнения	Время, мин.									
	<p>своего рабочего графика и списка выполняемых задач. Итогом его изысканий и стала рассматриваемая нами матрица.</p> <p>Смысл матрицы Эйзенхауэра заключается, главным образом, в том, чтобы научиться грамотно распределять все свои дела, отличать важное от срочного, не срочное от наименее важного, а также по максимуму сокращать время на занятие любыми делами, выполнение которых не даёт никаких существенных результатов. Давайте же поговорим о том, как всё это работает на практике.</p> <p>Матрица Эйзенхауэра представляет собой четыре квадранта, основанием которых служат две оси — это ось важности (по вертикали) и ось срочности (по горизонтали). В итоге получается, что каждый квадрант отличается своими качественными показателями. В каждый из квадрантов записываются все задачи и дела, благодаря чему образуется предельно ясная и объективная картина того, чем следует заняться в первую очередь, чем – во вторую, а чем вообще заниматься не стоит. Всё это довольно просто, но дать несколько пояснений лишним не будет в любом случае.</p> <table border="1" data-bbox="475 1037 667 1227"> <tr> <td></td> <td>СРОЧНО</td> <td>НЕ СРОЧНО</td> </tr> <tr> <td>ВАЖНО</td> <td style="background-color: #f8d7da;">A</td> <td style="background-color: #d4edda;">B</td> </tr> <tr> <td>НЕ ВАЖНО</td> <td style="background-color: #fff3cd;">C</td> <td style="background-color: #d4edda;">D</td> </tr> </table> <p>Квадрант А: важные и срочные дела</p> <p>При идеальном планировании этот квадрант матрицы должен оставаться пустым, т.к. появление важных и срочных дел является показателем неорганизованности и допущения завала. Эта часть графика заполняется у многих людей из-за присущей им лени и неправильной расстановки приоритетов. Естественно, временами подобные дела могут появляться у каждого человека, но если это происходит ежедневно, то самое время обратить внимание на самодисциплину.</p> <p>Итак, появления дел в квадранте А следует избегать. А для этого необходимо лишь вовремя выполнять пункты остальных квадрантов. Но если в первый квадрант что-то всё же и стоит вписывать, то это:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Дела, невыполнение которых отрицательно сказывается на достижении поставленных целей ○ Дела, невыполнение которых может стать причиной затруднений и неприятностей ○ Дела, которые имеют отношение к здоровью <p>Важно также помнить о том, что существует такое понятие как «делегир-</p>		СРОЧНО	НЕ СРОЧНО	ВАЖНО	A	B	НЕ ВАЖНО	C	D	
	СРОЧНО	НЕ СРОЧНО									
ВАЖНО	A	B									
НЕ ВАЖНО	C	D									

Наименование упражнения, этап тренинга	Содержание упражнения	Время, мин.
	<p>рование». Это означает, что при появлении в вашем квадранте А дел, которые можно кому-либо поручить, этой возможностью следует непременно воспользоваться для того чтобы как можно быстрее урегулировать другие важные и срочные дела.</p> <p>Квадрант В: важные, но не срочные дела</p> <p>Второй квадрант заслуживает наибольшего внимания, т.к. дела, находящиеся именно в нём, являются наиболее приоритетными и перспективными, и именно из них должны состоять повседневные задачи любого человека. Замечено, что люди, которые занимаются преимущественно делами этого квадранта, достигают в жизни наибольших успехов, продвигаются по службе, зарабатывают больше денег, имеют достаточно свободного времени и живут счастливой и насыщенной жизнью.</p> <p>Обратите внимание также и на то, что отсутствие срочности позволяет подходить к решению любых задач более обдуманно и конструктивно, а это в свою очередь позволяет человеку раскрывать свой потенциал в полной мере, самостоятельно продумывать все нюансы своей деятельности и управлять временными рамками своих дел. Но здесь, помимо всего прочего, нужно помнить, что дела, находящиеся в квадранте В, если их не выполнять своевременно, могут с лёгкостью попасть в квадрант А, став ещё более важными и требующими скорейшего выполнения.</p> <p>Опытные специалисты по тайм-менеджменту рекомендуют включать в квадрант В все текущие дела, связанные с основной деятельностью, планирование и анализ работы, учебные и спортивные занятия, соблюдение оптимального графика и режима питания. Т.е. всё то, из чего состоит наша обычная повседневность.</p> <p>Квадрант С: срочные, но не важные дела</p> <p>Дела, которые находятся в этом квадранте, по большей части являются отвлекающими и несколько не приближающими человека к намеченным результатам. Нередко они просто мешают сосредоточению на действительно важных задачах и снижают эффективность. Главное при работе с матрицей – не перепутать срочные дела из квадранта С со срочными делами из квадранта А. Иначе образуется неразбериха и то, что должно быть выполнено в первую очередь, остаётся на втором плане. Всегда помните о своих целях и учитесь отличать важное от второстепенного.</p> <p>К делам квадранта С можно отнести, к примеру, навязанные кем-либо со стороны встречи или переговоры, празднования дней рождения не очень близких людей, внезапно возникшие хлопоты по дому, устранение не жизненно важных, но требующих внимания отвлекающих факторов (разбилась ваза, сломалась микроволновая печь, перегорела лампочка и т.п.), а также другие всевозможные дела, которые не продвигают вас вперёд, а только тормозят.</p>	

Наименование упражнения, этап тренинга	Содержание упражнения	Время, мин.				
	<p>Квадрант D: не срочные и не важные дела</p> <p>Задачи, относящиеся к последнему квадранту, не приносят совсем никакой пользы. Во многих случаях полезно не только заниматься ими в последнюю очередь, но и не заниматься ими вообще. Хотя знать о них непременно нужно, т.к. именно они являются «пожирателями времени».</p> <p>Интересна и ещё одна особенность дел из данной группы: они являются очень привлекательными для многих людей – эти дела просты в выполнении и доставляют удовольствие, позволяют расслабиться и приятно провести время. Поэтому и противостоять соблазну ими позаниматься бывает довольно проблематично. Но делать это непременно нужно.</p> <p>В квадрант D можно записать такие дела как разговоры по телефону с друзьями о чём-то несущественном, ненужная переписка или времяпрепровождение в соцсетях, просмотр сериалов и различных «отупляющих» телепередач, компьютерные игры и т.п. Конечно, отдыхать и как-то развлекать себя периодически должен каждый человек, но для этого существуют и более интересные и развивающие способы: чтение хороших книг, интеллектуальные игры, посещение спортзалов и бассейнов, поездки на природу и т.п. Если же полностью избавиться себя от занятия делами из квадранта D не удаётся или не хочется, то нужно отложить их выполнение хотя бы до того момента, когда дела из квадрантов B и C будут выполнены, а время, которое будет уделяться делам квадранта D, должно быть сведено к минимуму. Здесь будет уместна всем известная поговорка: «Делу время, потехе — час».</p>					
Составление матрицы Эйзенхаура	Сейчас я предлагаю вам составить подобную матрицу на завтрашний день и обсудить ее. По какому принципу вы расставляли приоритеты? Как это можно включить в ваш распорядок дня (план на день)?	15				
Обучение составлению Матрицы «Усилия – Влияние»	<p>В матрице усилия-влияния вы оцениваете задачи на основе того, сколько усилий они потребуют и какое влияние окажет их выполнение:</p> <table data-bbox="502 1556 1364 1713" style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">Большие усилия и низкое влияние</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">Большие усилия и высокое влияние</td> </tr> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">Низкие усилия и низкое влияние</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">Низкие усилия и высокое влияние</td> </tr> </table> <p>Задачи в двух правых квадрантах являются вашими приоритетами. «Низкие усилия, высокая отдача» – эти задачи, вероятно, ваши самые высокие приоритеты, потому что они представляют собой быстрые победы, а вот пункты из нижнего левого угла можно смело вычеркивать.</p> <p>Теперь попробуйте составить подобную матрицу также на завтрашний день</p>	Большие усилия и низкое влияние	Большие усилия и высокое влияние	Низкие усилия и низкое влияние	Низкие усилия и высокое влияние	10
Большие усилия и низкое влияние	Большие усилия и высокое влияние					
Низкие усилия и низкое влияние	Низкие усилия и высокое влияние					
Рефлексия	Что вы узнали сегодня? Какой подход к расстановке приоритетов вам	5				

Наименование упражнения, этап тренинга	Содержание упражнения	Время, мин.
	понравился больше? Чем это вам поможет?	
Прощание	Пусть каждый участник закончит фразу: "Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь..."	5
Занятие 6 Цель: Научить справляться с повседневным стрессом		
Приветствие	Каждый участник приветствует другого и желает хорошего дня, успехов и т.д.	5
Упражнение «Создание монстра»	<p>Предполагается создание самого страшного «монстра».</p> <p>— Что вы сейчас чувствуете?</p> <p>— Что делает монстра монстром и можно ли справиться с ним? Какими способами?</p> <p>— Бывает ли у вас такое ощущение, что у вас внутри живет монстр? Как с ним можно справиться? А что будет, если «внутренний монстр» победит вас, а не вы его?</p> <p>— Сейчас, как опытные победители чудовищ, дайте совет соседу справа, если в нем просыпается злость, агрессия, готовая поглотить не только его, но и всех вокруг, что ему сделать?</p> <p>- какие чувства вы испытывали на сегодняшнем занятии?</p> <p>- какие приемы вы можете взять для себя из нашего занятия для умирения своего «монстра»?</p>	10
Упражнение «Раскрась свои чувства».	<p>Инструкция: это упражнение выполняется на отдельных листах. Заранее готовятся листы со схематичным изображением человечка. Участников просят приготовить цветные карандаши: желтый, оранжевый, зеленый, голубой, красный, коричневый, черный. После того как ведущий убедился, что все готовы к работе, он дает инструкцию:</p> <p>Представьте себе, что этот человечек — сказочный герой, в которого вы превратились. Этот человечек, как и сказочный герой, может испытывать разные чувства, и его ощущения живут в разных частях его тела. Раскрасьте эти чувства:</p> <ul style="list-style-type: none"> — радость - желтым; — счастье - оранжевым; — удовольствие - зеленым; — гнев, раздражение - ярко-красным; — чувство вины - коричневым; — страх - черным. <p>После того как «человечки» раскрашены, участники показывают свои</p>	10

Наименование упражнения, этап тренинга	Содержание упражнения	Время, мин.
	рисунки остальным и рассказывают, почему они использовали тот или иной цвет.	
Упражнение «Пирамида»	Игра рассчитана на избавление от негативных эмоций путём разбора их «по полочкам» и осознанию того, что они вполне разрешимы. Приобретите в магазине две детские пирамидки, разделите конусы для нанизывания на «позитивные» и «негативные». Сначала заполните форму для гнетущих вас чувств, стараясь осознать, чем вызвано каждое из них и настолько ли серьёзна проблема. Осознавайте с каждым нанизанным кольцом тот факт, что волнением делу не поможешь, а нервные клетки не восстанавливаются. Затем, освободив сознание от негативных мыслей, принимайтесь за работу более приятную – сосредоточьтесь на том, что радует вашу душу. Позвольте ощущению счастья полностью поглотить вас на этот период. Вы должны понять, что ради этих мгновений счастья и стоит жить.	5-7
Рефлексия	Что вы узнали сегодня нового? Чем это вам полезно?	10
Прощание	Каждый участник прощается и говорит чем каждый из участников группы особенный, а чем похож на остальных.	5
Занятие 7		
Цель: планирование собственного будущего		
Приветствие «Волшебный клубок»	Я передаю клубок ниток одному из вас, и он наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.п. Затем передает клубок следующему, пока не дойдет очередь до меня	5
Упражнение «План моего будущего»	<p>Планировать – значит все успеть. План дает краткое восприятие будущего. Он включает обоснованные предположения о том, что может произойти в будущем. Для того чтобы добиться успеха в любой сфере деятельности необходимо уметь планировать свою деятельность. Любая организация – от маленькой компании до крупной организации – начинает свою деятельность с планирования (т.е. тщательно продумывает, чем именно будет заниматься, определяет сроки, в которые запланированная работа должна быть выполнена и т.д.). Аналогично и в нашей жизни. Для того чтобы добиться поставленных целей необходимо уметь планировать свою жизнь, понимать, чего именно мы хотим добиться, что мы будем для этого делать, и самое главное – определить временные рамки, в которые все нами запланированное должно быть достигнуто.</p> <p>«Давайте попробуем построить картину будущего. Сейчас каждый должен определить свою цель на 5 лет вперед. Запишите эту цель у себя в тетрадях.</p> <p>«Вопросы алгоритма могут помочь вам нарисовать картину будущего</p>	10

Наименование упражнения, этап тренинга	Содержание упражнения	Время, мин.
	<p>выпукло и отчетливо. Кем вы будете через 5 лет? Какое вы получите к этому времени дополнительное образование? Каков будет ваш ежемесячный доход? Как вы будете себя чувствовать? Какими будут ваши перспективы на будущее?</p> <p>Если эти вопросы не вполне совпадают с вашими представлениями о собственном будущем, задайте себе другие. Это могут быть вопросы о ваших достижениях в бизнесе, о перспективах семейной жизни, о научных свершениях и т. п. Главное, чтобы вы смогли нарисовать действительно желанную для вас картину будущего через 5 лет. Запишите это в тетради»</p> <p>Теперь определите, что вы должны сделать в течение каждого из этих 5-ти лет, чтобы добиться этой цели. Напишите, что должно быть сделано в 2000 году? В 2001? В 2002? В 2003? В 2004?</p> <p>«Теперь решите, что должно быть сделано в течение ближайших 3-х месяцев для того, чтобы вы могли продвинуться к цели – я раздам вам эти чудесные карточки для того, чтобы вы написали на них свой девиз»</p> <p>«Теперь те, кто может показать свой девиз всем остальным, вставят его в свой бейдж. Если девиз очень личный, его, конечно, можно никому не показывать. Давайте встанем, походим по комнате, вчитаемся в девизы других... Надеюсь, эти девизы помогут нам мотивировать себя в течение ближайших 3 месяцев. Карточку лучше всего носить с собой в кармане. Доставайте ее всякий раз, когда будете чувствовать себя растерянным, обескураженным, потерявшим цель.</p> <p>Через 3 месяца нужно будет сформулировать новый девиз, и затем повторять это через каждые 3 месяца. В конце года сопоставьте полученный результат с вашей целью на год. Если цель будет достигнута, поощрите себя. Подарите себе что-то, что вы цените, в чем давно отказываете себе, то, что вы любите. Затем уточните цель на следующий год и действуйте и далее аналогичным образом. Если цель не достигнута, все равно поощрите себя. Дайте самому себе небольшой отпуск, купите себе нужную для работы или для осуществления вашей цели вещь, пройдите какой-нибудь интересный и важный тренинг. Вы боролись, но пока у вас не получилось. После этого уточните свою цель на следующий год и примите на себя определенные обязательства, предусматривающие некоторые лишения в том случае, если цель не будет достигнута и в следующем году. Составьте контракт, который предусматривал бы определение материальные лишения в случае, если поставленная цель не будет вами достигнута.</p>	<p></p> <p>10</p> <p>7-10</p>
Упражнение «Препятствия на моем пути»	Зная о том, чего вы хотите достичь в будущем, попробуйте составить список того, что вам может помешать этого достичь. Оцените свои собственные достоинства и недостатки, которые могут повлиять на успешность достижения различных целей. Определите пути преодоления этих недостатков. Отметьте все внешние препятствия на пути к вашим целям. Определите пути преодоления внешних препятствий. Оцените возможность резервных вариантов в разных сферах жизни (на случай непреодолимых препятствий или глубокого противоречия между целями из разных сфер жизни).	15
Рефлексия	Чем сегодняшнее занятие вам понравилось? Что полезного вы узнали? Как вам поможет это в будущем?	10

Наименование упражнения, этап тренинга	Содержание упражнения	Время, мин.
Прощание	Пусть каждый участник закончит фразу: "Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь..."	5