



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Сборник материалов

**межрегиональной научно- практической
конференции по реабилитации
и ресоциализации женщин, оказавшихся
в трудной жизненной ситуации**



Краснодар, 2020 г.

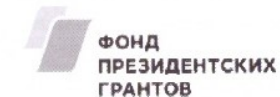
Сборник материалов

межрегиональной научно-практической конференции по реабилитации и ресоциализации женщин, оказавшихся в трудной жизненной ситуации

Сборник подготовлен и выпущен
Социально ориентированной автономной некоммерческой организацией
помощи незащищенным слоям населения «Благой дар Кубани»

Проект: «Светлая обитель: комплексная поддержка беременных женщин и матерей с детьми,
находящихся в трудной жизненной ситуации»

При реализации проекта используются средства гранта Президента Российской Федерации,
на развитие гражданского общества, Договор № 20-1-014725
Распространяется бесплатно



Подписано в печать 06.10.2020 г. Печать цифровая. Гарнитура TimesNewRoman.
Усл. печ. листов 2,3. Тираж 60 экз. Заказ № ____

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ККООИ «Восхождение»
ИНН/КПП 2312173210/231201001, 350000, г. Краснодар, ул. Коммунаров 239.
Тел.: 8 (928) 844-74-14, www.in-personal.ru

г. Краснодар, 2020 г.

Оглавление

Опыт работы астраханской некоммерческой организации "Дом для мамы «Елизаветинский»"	3
Опыт оказания помощи женщинам, попавшим в сложную жизненную ситуацию, в приюте пархиального гуманитарно-просветительского Центра «Семья» Калачевской епархии, г. Волжский Волгоградской области	5
Опыт оказания помощи женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, в рамках работы АНО "Социальный православный центр имени Животворящей Троицы", г. Волгоград	6
Комплексная помощь женщинам, находящимся в трудной жизненной ситуации, в рамках работы Кризисного центра "Покров", г. Волгоград	8
Проект «Светлая обитель»: комплексная поддержка беременных женщин и матерей с детьми в трудной жизненной ситуации, г. Краснодар	9
Принципы и методы оказания психологической помощи подопечным Кризисного центра помощи беременным женщинам и матерям с детьми «Светлая обитель», г. Краснодар	11
Опыт работы автономной некоммерческой организации по предоставлению социальных услуг семье «Надежда», г. Краснодар	15
Опыт привлечения «кризисных» женщин к совместному проживанию и уходу за подопечными богачками в «Доме милосердия» при храме во имя святого преподобного Серафима Саровского, г. Анапа	15
Инновационные социальные технологии на службу мамам с детьми в рамках работы приюта для мам "Нечаянная Радость", г. Сочи	16
Опыт работы Кризисного центра помощи беременным женщинам и матерям с детьми «Крымский дом для мамы», г. Симферополь	18
Социальная адаптация женщин с детьми через самоуправление и самообслуживание в рамках работы Социального центра «Матронин дом» Ростовская обл., Белокалитвинский район, п. Шолоховский	20
Особенности оказания помощи подопечным «Александрийского приюта для женщин, попавших в тяжелую жизненную ситуацию», Ростовская-на-Дону епархия, Донская митрополия, г. Ростов-на-Дону	21
Опыт оказания комплексной помощи женщинам в состоянии репродуктивного выбора и семьям с детьми, оказавшимся в трудной жизненной ситуации на примере работы Кризисного центра "Дом для мамы" АНО "Центр имени святого Иоанна Кронштадтского" в г. Каменск-Шахтинский Ростовской области	23
Применение «системы Развития» в реабилитационном процессе в рамках работы Центра защиты материнства и детства "Тёплый дом на горе", респ. Дагестан, г. Махачкала	26
Опыт работы епархиального Кризисного центра помощи беременным и женщинам с несовершеннолетними детьми «Дом для мамы», г. Ессентуки	27
Социализация выпускников и подопечных Приюта «Мамины руки» в том числе за счет организации деятельности социального подворья "Бабушкина дача", г. Ставрополь	30
Как быстро снять эмоциональное напряжение: техники психологической помощи	33
Приложение 1. Действующие православные Кризисные центры для беременных женщин и матерей с детьми	40
Приложение 2 Региональные меры поддержки семей с детьми	44

Соавторы:

1. Тулаев Максим Никонович, координатор проектов Благотворительного фонда «В помощь мамам, попавшим в тяжелую жизненную ситуацию святой преподобномученицы Елисаветы», г. Астрахань;
2. Захарова Екатерина Васильевна, психолог Благотворительного фонда «В помощь мамам, попавшим в тяжелую жизненную ситуацию святой преподобномученицы Елисаветы», г. Астрахань.

Опыт работы астраханской некоммерческой организации "Дом для мамы «Елизаветинский»"

Идея о создании приюта для беременных возникла в 2016 году. Пока это были только мысли, наброски, велся поиск информации. Полезным и судьбоносным стало знакомство с руководителем Социального отдела Астраханской епархии иереем Валентином (Вовчок). После обмена мнениями поступило приглашение принять участие в работе отдела по направлению помощи кризисным беременным. Параллельно изучалась теория, делались первые шаги в проведении акций и мероприятий.

В 2017 году был разработан первый самостоятельный рабочий план, появились первые сотрудники: директор, координатор и психолог. Благотворительный фонд «В помощь мамам, попавшим в тяжелую жизненную ситуацию святой преподобномученицы Елисаветы» получил государственную регистрацию в органах юстиции.

За первые два года было реализовано несколько проектов социальной направленности, в частности занятия для беременных «Я – мама», занятия по подготовке к школе «Подготовишки». Благополучателями стали беременные женщины, малообеспеченные семьи с маленькими детьми, многодетные семьи. Активно проводилась работа в области фандрайзинга, были получены гранты и субсидии от БФ «Соработничество», Фонда президентских грантов, Синодального отдела по церковной благотворительности и социальному служению, субсидия на поддержку СОНКО из бюджета Астраханской области. Для создания устойчивых связей сотрудники организации принимали участие в мероприятиях, проводимых государственными и муниципальными учреждениями, органами власти, церковными структурами и общественными объединениями. Проводили собственные благотворительные и просветительские акции.

Успешный опыт социальной работы позволил именно Елизаветинскому фонду стать оператором по выполнению задачи создания приюта для беременных женщин, поставленной митрополитом Астраханским и Камызякским Никоном. Это поручение полностью отвечало целям работы Елизаветинского фонда. В 2018 году начался процесс передачи исторического здания, расположенного в удобном месте в центре города. Бывшее монастырское подворье было предназначено для социальной работы. Первым в новом помещении открылся гуманитарный склад «Спаси жизнь» для многолетних малоимущих семей. Позже, после ремонта жилых комнат и подсобных служб, открылся приют для беременных и мам с маленькими детьми. Все расходы были произведены за счёт средств, полученных в результате участия в конкурсах организаций-грантодателей.

При организации работы приюта за образец был воспринят опыт «Дома для мамы» г. Москва под руководством Марии Студеникиной. В качестве методического пособия использовалось издание «Приют для будущих мам. От плана до воплощения», размещённое в разделе методических материалов на сайте www.diaconia.ru. Почти все сотрудники астраханского Дома для мамы побывали в московском приюте, в течение нескольких дней изучали устройство жизни, инструменты работы, особенности общения в коллективе и т.п. С московскими коллегами проводились консультации по решению насущных вопросов, значительным подспорьем стала любезно предоставленная возможность пользоваться шаблонами всего функционального пакета документов: должностные инструкции сотрудников, договоры с подопечными, журналы учёта, карточки выдачи помощи, протоколы, материалы консилиума. Аналогично рекомендованному штатному расписанию сформирована команда сотрудников, в которую входят управляющий приютом, психолог, социальный работник, администратор, три вахтера.

Астраханский Дом для мамы «Елизаветинский» начал свою работу с 1 июня 2019 года. Он рассчитан на одновременное пребывание до 10 женщин с детьми. В распоряжении проживающих

6 жилых комнат, рекреация, игровая, кухня-столовая, санузел. Встречи, беседы и консультации с подопечными проводятся в рабочих кабинетах. Отдельная комната предназначена для работы духовника приюта. Также в распоряжении Дома для мамы есть помещения склада и учебные комнаты. С 2020 года профориентационные занятия проводятся с женщинами, проживающими в приюте, а также с другими подопечными, нуждающимися в улучшении жизненной ситуации. Обучение проходит по трём специализациям: швейное и парикмахерское мастерство, ногтевой сервис, компьютерная грамотность. Для проведения занятий приглашены волонтеры, некоторые преподаватели работают на условиях договора ГПХ. Расходы на приобретение оборудования и оплату труда получены от Фонда президентских грантов.

Гуманитарная помощь выдётся обращающимся по предъявлении документов, подтверждающих наличие льготной категории. Пандемия коронавируса 2020 года внесла существенные изменения во многие сферы общественной жизни. Некоторые коррективы возникли и в работе БФ «Елизаветинский». При поддержке Синодального отдела по благотворительности фонд получил средства, выделенные президентом компании «Норильский никель» Владимиром Потаниным, а также другими благотворителями Московской Патриархии для поддержки региональных центров гуманитарной помощи и приютов для мам. В первый раз средства благотворителей по условиям договора можно было направить на приобретение продуктовых наборов для нуждающихся граждан. Эта мера оказалась очень востребованной и оправданной. Продуктовую помощь смогут получить несколько сот малообеспеченных семей.

Помимо возможности проживания в приюте, продуктовой и вещевой помощи наш Благотворительный фонд оказывает консультационную поддержку нуждающимся. Правовая поддержка оказывается двумя юристами-волонтерами, имеющими опыт профессиональной деятельности и работы в общественных приёмных. По обращениям граждан готовятся обращения в органы власти и местного самоуправления по вопросам установления прав, исковые документы. В отдельных случаях оказывается сопровождение при рассмотрении дел в судебных инстанциях.

Социальное и психологическое консультирование, сопровождение осуществляется штатными сотрудниками организации. К первому относится информирование о возможности получения социальных пособий, льгот и единовременных выплат, помощь в сборе и оформлении необходимых документов, помощь в поиске работы при партнёрской поддержке кадрового агентства. Психологическое консультирование направлено на устранение конфликтных ситуаций в семье и внешнем окружении, мотивацию формирования активных жизненных и профессиональных установок, обучение адекватному реагированию на кризисные ситуации и поддержку в тяжёлой жизненной ситуации.

Важной задачей психолога является направление работы по сохранению беременности. С медицинскими учреждениями города Астрахани были заключены Соглашения об информационном сотрудничестве. Психолог фонда принимает женщин по направлению врачей или выезжает в женские консультации города Астрахани. В работе находят применение все инструменты профилактической работы: встречи, лекции, беседы, распространение информации о возможности кризисных беременных и женщин в трудной ситуации получить различные виды помощи по линии благотворительного фонда. К этой работе подключаются священнослужители Астраханской епархии, положительный результат достигается благодаря их активному участию.

Кроме сотрудничества с медицинскими учреждениями профилактическая работа в рамках просветительского проекта проводится в учреждениях образования Астраханской области. На регулярной основе лекции о гармоничных семейных отношениях, родительской ответственности, ценности человеческой жизни на пренатальном этапе читаются психологом Благотворительного фонда в ВУЗах, колледжах, Центрах обучения, оздоровления и отдыха для детей и юношества. Отдельные лекции подготовлены для аудитории юношей и девушек и смешанных групп с учётом половозрастных особенностей. В анкетах участников лекции потом можно прочитать такие отзывы:

«За проведенное время на лекции мне особенно интересно было узнать факты об аборте. Из лекции я узнал много нового, потому что толком не задумывался об этом».

«Лекция была очень познавательной. Самое главное я поняла, что аборт – это прерывание жизни».

«Лекция была о самом главном в жизни человека, в жизни женщины. Было очень интересно поразмышлять и увидеть макет 3-х месячного ребенка. Эта лекция даст задуматься нам о будущем и переубедить, что аборт – это убийство не зародыша, а уже маленького ребеночка».

Благотворительный фонд «Елизаветинский» стал местом проведения учебной практики для студентов психологических факультетов учреждений города. В программу практических занятий включен компонент консультирования женщин в состоянии репродуктивного выбора.

В 2020 году мы вышли на новый уровень оказания комплексной помощи мамам и семьям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Это служит сигналом дальнейшего позитивного развития деятельности Благотворительного фонда «В помощь мамам, попавшим в тяжелую жизненную ситуацию святой преподобномученицы Елисаветы».

Смирнова Лариса Владимировна, психолог епархиального гуманитарно-просветительского Центра «Семья»

Опыт оказания помощи женщинам, попавшим в сложную жизненную ситуацию, в приюте епархиального гуманитарно-просветительского Центра «Семья» Калачевской епархии, г. Волжский Волгоградской области

Одной из важнейших государственных проблем на современном этапе является улучшение демографической ситуации. В социальной концепции Русской Православной Церкви помощь женщинам, в ситуации репродуктивного выбора и женщинам с детьми, находящимся в трудной жизненной ситуации также является приоритетной задачей. Поэтому актуальным стало создание женского православного приюта для южных районов Волгоградской области и территории Заволжья.

Эта задача была выполнена благодаря победе в международном грантовом конкурсе «Православная инициатива» при поддержке фонда «Соработничество», муниципальному гранту и помощи благотворителей. Администрация г. Волжского выделила помещение бывшего детского сада, но оно нуждалось в капитальном ремонте. Первоначально были отремонтированы фасад и помещения второго этажа здания, площадью 110 м², на котором расположились 3 жилые комнаты, кухня, бытовые помещения. Все было оборудовано современной техникой, установлена новая мебель, закуплено постельное бельё, необходимые принадлежности, коляски, игрушки.

Приют для беременных и женщин с детьми, находящихся в трудной жизненной ситуации, был открыт 30 октября 2019 года. Чин освящения совершил митрополит Волгоградский и Камышинский Феодор. В своей приветственной речи Владыка сказал, что забота о попечении материнства, детства, семьи всегда являлась приоритетной задачей Церкви и открытие такого социального учреждения является реализацией очень значимого проекта не только для города, но и для всей области.

Менее чем за год, прошедший после открытия приюта, в нем проживали на сроки более месяца 6 беременных женщин и женщин с новорожденными и маленькими детьми. Также на более короткое пребывание располагались еще 4 женщины, находящиеся в сложной ситуации. В приюте вместе с ними постоянно находится администратор, который следит за порядком, дисциплиной, исполнением графика дежурств, временем ухода и возвращения. Прием и поселение женщин проводится коллегиально и оформляется документально договором, первоначально заключающимся на один месяц, с возможностью продления договора. В комиссию по заселению в приют входят: священник, психолог, социальный работник.

Возглавляет приют и духовно его окормляет руководитель социального отдела Калачевской епархии, настоятель храма Рождества Христова протоиерей Олег Почтаков. Он проводит с женщинами беседы, отвечает на их вопросы. На территории приюта регулярно проходят молебны, также женщины имеют возможность посетить службы на приходе преп. Амвросия Оптинского, который расположен в левом крыле здания, причаститься самим и причастить малышей. Женщины, которые не были ранее крещены, а также младенцы приняли Таинство крещения.

Проживание женщин, обеспечение их и малышей питанием происходит за счет средств епархии и благотворителей, потому что практически все семьи до оформления государственных социальных пособий не имеют средств к существованию. Оформление пособий часто задерживается из-за отсутствия полного пакета документов, необходимых для их получения. В решении этого вопроса помогают юристы комитета социальной защиты населения г. Волжского,

социальные службы. Для полноты картины и защиты прав несовершеннолетних налажена связь с органами опеки и попечительства г. Волжского (Договор о взаимодействии находится в стадии оформления).

Православный Центр «Семья» уже несколько лет сотрудничает с женскими консультациями города Волжского и областным перинатальным Центром. Информация о деятельности Центра «Семья» распространяется на специальных стендах, расположенных в женских консультациях, и в виде буклетов и листовок. Регулярно проходят встречи руководителя Центра «Семья» протоиерея Олега Почтакова с клиническими психологами, работающими с беременными женщинами, состоящими на социальном учете, или находящимися в трудных ситуациях. Совместное обсуждение проблем и полученная информация позволяет более оперативно откликнуться на запросы о помощи и предложить нуждающимся женщинам вещевую или иную помощь. Именно взаимодействие различных структур города: медицинских, социальных, административных позволяет наладить работу приюта, реально помогать женщинам и решать многочисленные вопросы.

Важное место в деятельности приюта имеет работа с подопечными психолога, особенно на начальном этапе проживания. Психолог проводит первичную диагностику женщин: их эмоционального состояния, личностных особенностей, отношения к материнству и семье. После обработки данных составляется характеристика подопечной. Даются рекомендации специалистам и персоналу, работающему в приюте. Затем регулярно два раза в неделю, согласно расписанию, проходят встречи и беседы психолога и женщины, проживающих в приюте. При необходимости эти встречи происходят чаще, особенно по запросу подопечных, или в острой ситуации, требующей быстрого реагирования. Иногда консультации проходят на территории епархиального гуманитарно-просветительского Центра «Семья», который расположен недалеко от приюта. Психолог консультирует и другие категории граждан, кому необходима помощь и поддержка: беременные женщины, многодетные, малоимущие семьи. До пандемии регулярно проходили групповые занятия и встречи, в ходе которых женщины под руководством психолога старались не только рассказать о проблемных ситуациях, но и помочь друг другу совместно найти пути выхода и верные решения.

На территории Центра «Семья» находится и гуманитарный вещевой склад, где подопечные всегда могут померять и подобрать себе и малышам одежду, обувь, другие товары. Социальный работник Центра всегда окажет помощь в подборе необходимого и доставке в приют.

Епархиальный Центр «Семья» действует в городе Волжском с 2016 года для всех, кто попал в трудную жизненную ситуацию. Сюда обращаются более 250 семей в год, только на постоянном учете здесь находятся 120 нуждающихся малоимущих, многодетных семей, одиноких людей, которые ежемесячно получают гуманитарную помощь. Даже в условиях пандемии при соблюдении особых мер безопасности деятельность Центра не прекращалась. На данный момент при поддержке президентского гранта практически закончен ремонт первого этажа здания приюта и еще 4 комнаты вскоре будут готовы принять постояльцев.

Приют Калачевской епархии действует меньше года, мы осваиваем формы и методы, приобретаем навыки общения и опыт новой работы. Она всегда индивидуальна, нацелена на помощь женщинам и детям, которые должны пережить сложное время, достойно и уверенно дальше идти по жизни.

Ильченко Юлия Викторовна - руководитель АНО «Православный Социальный Центр во имя Святой Живоначальной Троицы»

Опыт оказания помощи женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, в рамках работы АНО «Социальный православный центр имени Животворящей Троицы», г. Волгоград

Сегодня, когда мир находится под пандемией коронавируса, многие люди, к сожалению, оказались не готовы к таким потрясениям, и многие из них попали в тяжелую жизненную ситуацию. Среди таких людей много женщин, в том числе и с маленькими детьми. К счастью, для таких людей есть место, где их согреют теплом, дадут кров, помогут наладить жизнь. Это место - АНО «Социальный православный центр имени Животворящей Троицы», он же - Дом милосердия.

К сожалению, у каждой женщины, которая живёт здесь, своё несчастье, но в целом можно назвать следующие причины:

1. Мама с маленькими детьми

Мама приехала работать из другого государства, познакомилась с гастарбайтером, у них родился ребёнок, а мужчина уехал к себе на родину, а она осталась без жилья и с ребёнком на руках. Либо женщины с умственной отсталостью, которые, к сожалению, стали жертвами недобрых людей, и в итоге оказались на улице с маленькими детьми и кучей кредитов.

2. Женщины, которые вели асоциальный образ жизни в молодости

В результате такой жизни у них оказалось подорвано здоровье, либо произошёл несчастный случай, и в итоге они попали к нам. Детям своим они не смогли дать любви и внимания в детстве - зачастую детей воспитывали бабушки, либо государство (детский дом), и, как следствие, дети не чувствуют привязанности и в итоге не берут на попечение матерей.

3. Инвалиды и пожилые, которые оказались никому не нужны

В Доме Милосердия мы помогаем женщинам преодолеть тяжёлую ситуацию следующими способами:

1. Предоставление помещения для жилья.

Одиноких женщин мы селим в комнаты по двое, согласно их психологическим характеристикам и совместимости, для этого мы в обязательном порядке проводим психологическое анкетирование. Для женщин с детьми мы предоставляем отдельную комнату. Мы заключаем договор на год, но мы можем продлить его, если ситуация не разрешится.

2. Предоставление мебели и необходимых для проживания вещей

Благодаря нашим жертвователям, в комнатах для проживания есть вся необходимая мебель и другие вещи, все в очень хорошем состоянии. По факту, жители обеспечены всем необходимым.

3. Одежда

В Доме Милосердия работает вещевой склад, куда неравнодушные люди жертвуют одежду и другие вещи. После сортировки и обработки раздаём людям по необходимости.

4. Юридическая помощь

Мы приглашаем юриста, который два раза в месяц проводит консультации для всех нуждающихся. Также мы оказываем содействие в восстановлении документов, получении новых документов, документов на детей, решении вопросов с их собственным жильём - например, поставить человека в очередь на жильё (если он воспитывался в детском доме), договориться с родственниками о выделении доли в жильё.

5. Тесное сотрудничество с «Многодетным Волгоградом» и центром «Семья»

Среди членов этой организации, в которую входят многодетные семьи, есть много людей, которые помогают нам - и знаниями, и делом, например, женщина-прокурор. Также очень часто такие центры устраивают акции и приезжают к нам с сильной помощью, что-то убрать, подкрасить. А потом мы устраиваем совместное чаепитие, конкурсы. Ну и конечно стоит упомянуть совместные праздники, о которых расскажу немного позже.

6. Медицинская помощь

Дом Милосердия прикреплен к поликлинике где всем жителям оказывается квалифицированная медицинская помощь, особое внимание уделяется детскому здоровью. Например, была девочка-инвалид, и, благодаря содействию детской поликлиники и соцслужб, у нас была возможность отправлять её в стационар для лечения согласно рекомендациям врачей. Мы всегда получаем большую помощь от медицинских учреждений, которые с теплотой относятся к нашим подопечным, и всегда готовы нам помочь. Также оказывается патронажная помощь для женщин с новорождёнными детьми.

7. Помощь беременным женщинам

Мы, а также наши партнёры, ведём активную деятельность по помощи беременным женщинам. Помимо медицинской помощи, мы стараемся оказать и помощь психологическую, особенно тем женщинам, которые хотят сделать аборт. Мы стараемся уговорить их оставить ребёнка.

8. Помощь женщинам с умственной отсталостью

Наши социальные работники помогают людям с такими особенностями, учат навыкам самообслуживания, навыкам ухода за детьми.

9. Помощь семьям с детьми

У нас в штате есть профессиональный педагог, который помогает заниматься с детьми. Он диагностирует педагогические проблемы, проводит активную работу с детьми - как в детских садах. Если ребёнку нужна коррекция, то мы приглашаем специалистов - дефектологов, а в особых случаях обращаемся в специализированные центры. Также мы помогаем не только детям наших подопечных, но и детям-инвалидам нашего района, детям из неблагополучных семей. Помимо этого мы проводим детские праздники, куда к нам съезжаются дети со всего района. У нас устраиваются и новогодние ёлки, к нам приезжают ростовые куклы. Вообще, отдельно хочу отметить о помощи от разных организаций - детям помогают всегда.

Что происходит, когда женщина покидает Дом Милосердия?

Когда жизненная ситуация улучшается и наши жильцы покидают Дом Милосердия, мы обязательно стараемся не терять с ними связи, периодически созваниваемся и узнаём, как идут дела. Если женщина с ребёнком, то мы обязательно сообщаем в поликлинику, что сменилось место жительства - чтобы ребёнок и на новом месте мог получать медицинскую помощь. Иногда мы даже навещаем наших бывших жителей - поздравляем с праздниками, смотрим, в каких условиях они живут, устроились ли на работу, есть ли у них еда, не ведут ли асоциальный образ жизни. Вместе с нами за ними наблюдает и орган соцзащиты, чтобы вовремя оказать им необходимую помощь, а также мы просим близлежащие храмы о помощи в духовном окормлении. Другими словами, мы не бросаем наших жильцов одних в новой жизни, стараемся им посылить помощь адаптироваться.

Истории со счастливым концом!

Мы стараемся, чтобы все истории людей, которые живут в нашем доме милосердия, имели счастливый конец. Конечно, это непросто, но такие истории у нас есть, и вот некоторые из них.

Одна из наших подопечных воссоединилась со своим любимым человеком, и теперь они живут вместе, воспитывая своих теперь уже троих детей. Его семья изменила своё мнение, и теперь благосклонно относится к его выбору.

Другая наша подопечная страдала от одиночества. Ей всегда хотелось иметь свою семью. И чудо случилось - в храме она познакомилась с мужчиной, с которым через несколько месяцев она решилась связать свою дальнейшую жизнь. Он принял её ребёнка.

Заключение

Конечно, сейчас нам немного тяжело. У нас режим изоляции, к нам не пускают волонтеров, только медицинскую помощь. Но мы уверены, что, когда режим пандемии будет снят, то у нас будет очень тёплая и радостная встреча со всеми, кто нам помогал и помогает - мы все очень соскучились друг по другу, и потом, когда мы снова будем вместе, будем продолжать нашу нелёгкую, но такую нужную работу.

Олейникова Дарья Николаевна, кризисный психолог Кризисного центра "Покров" при ВГОО "Православный семейный центр «Лествица»"

Комплексная помощь женщинам, находящимся в трудной жизненной ситуации, в рамках работы Кризисного центра "Покров", г. Волгоград

В центр "Покров" обращаются разные женщины, каждая со своей историей и своей болью, проблемами. В процессе диагностики сама женщина не всегда может правильно обозначить

важность той или иной проблемы. Поэтому первое обращение – это, как правило, крик отчаяния или упрямое молчание от боли. Все разные, ко всем нужен свой личностный подход. Помощь тоже, бывает, нужна просто мобильная, как психологическая, так и медицинская, и бывает нужно дальнейшее социальное сопровождение. В суе или в состоянии истерии, депрессии, очень сложно даже просить бывает о помощи. Особенный подход к женщинам, имеющим ВИЧ статус, также к женщинам, имеющим зависимости, освободившимся из мест лишения свободы. Сложностей много, но и есть люди, которые всегда могут протянуть руку помощи: психологи, педагоги, юристы, медики и просто неравнодушные люди. Работа "Покрова" показала и доказала - возможна работа программы «равный – равному». Такая помощь тоже всегда нужна - женщины, которые прошли путь восстановления в психо-социо-духовной сфере, стали мамами, помогают друг другу. Есть ещё одна категория женщин - это очень молодые мамы, чаще всего, выпускницы детских домов. К ним тоже отдельный подход. Прежде чем принимать какое-либо решение, связанное с беременностью и рождением ребенка, будущая мама должна правильно понимать смысл всех рекомендаций. Обучаем, сопровождаем на протяжении всей беременности. Поддержку и помощь находят у нас и просто одинокие женщины, которые не нашли этого в своей семье по разным причинам. Учитывая комплекс социальных проблем, отношение общества, близкого окружения, психологическая поддержка может стать определяющей в формировании позитивной мотивации женщины, ее уверенности, желания "быть кому-то нужной" и научиться брать ответственность за принятие решений. Основные мероприятия сопровождения:

- восстановление коммуникативных навыков;
- обучение навыкам противостояния стрессовым ситуациям;
- обучение анализу и оценке своего поведения;
- формирование ответственности за своё поведение и здоровый образ жизни;
- формирование (или восстановление) навыков систематического труда;
- стабилизация профессиональных отношений;
- возобновление положительных социальных контактов;
- формирование реальной жизненной перспективы;
- восстановление семейных отношений;
- психологическая работа с родственниками или с близким окружением;
- содействие в доступности медицинской помощи;
- формирование позитивной мотивации на приоритет положительных эмоций при решении личных и социальных задач;
- повышение качества жизни.

Поддерживающее консультирование является основным механизмом сопровождения. Задачами консультирования являются: быстрая оценка ситуации на момент контакта с женщиной, выявление проблемы, требующей незамедлительного вмешательства, предоставление рекомендаций и полезной информации, а также оказание психологической поддержки. При консультировании используется индивидуальный подход. Работа с факторами, влияющими на изменение поведения, проводится с учётом готовности женщины к переменам. Клиент-центрированное консультирование является базисной составляющей социального сопровождения. В рамках сопровождения при работе используются два основных подхода - мотивационное интервьюирование и когнитивно-поведенческий подход. Использование этих методов помогает сделать процесс работы целенаправленным, динамичным, видеть предпосылки изменений, усиливать мотивацию, поддерживать уверенность в собственных силах. Также позволяет обучить сопровождаемых женщин социальным навыкам, навыкам поведения в кризисных ситуациях, самоконтролю. Преимуществом данных методов является большой объем самостоятельной работы самой женщины по изменению ее жизни в лучшую сторону.

Полякова Ирина Сергеевна, руководитель Кризисного центра помощи беременным женщинам и матерям с детьми "Светлая обитель"

Проект «Светлая обитель»: комплексная поддержка беременных женщин и матерей с детьми в трудной жизненной ситуации, г. Краснодар

Проект «Кризисный центр помощи беременным женщинам и матерям с детьми «Светлая обитель»» реализуется СО АНО ПНЧН «Благой дар Кубани» в сотрудничестве с Отделом по социальному служению Екатериновдарской епархии при грантовой поддержке.

«Светлая обитель» открылась в Краснодаре 15 мая 2018 г. Примечательно, что в этот день – 15 мая – традиционно празднуется Международный день семьи. Центр был открыт при использовании средств грантовой поддержки Международного грантового конкурса «Православная инициатива», а в 2019 и 2020 годах работает при поддержке Фонда Президентских грантов. Основная идея центра – оказание помощи женщинам в сложный и ответственный период беременности и материнства, а так же уменьшение числа абортот и отказов от новорожденных. Направления деятельности: психологическая, юридическая, гуманитарная, духовная поддержка, консультации социального работника и при необходимости проживание на полном продовольственном и бытовом обеспечении. Женщинам, как в состоянии репродуктивного выбора, так и беременным и матерям с малолетними детьми, многодетным и малолетними матерям осуществляется регулярная выдача продуктов, вещей для мамы и малыша, детской мебели, сопровождение психолога, юриста, социального работника, священника. Ну а те женщины, кому негде жить, могут получить временный приют в центре и проживать там вместе с ребенком несколько месяцев (срок пребывания зависит от жизненной ситуации). За это время можно оформить пособия и разобраться с положенной государственной поддержкой, собрать документы поможет социальный работник центра. Так же, с подопечными проводятся еженедельные психологические консультации, направленные на проработку сложившейся ситуации и поиск ресурса для начала самостоятельной жизни. Психолог так же проводит развивающие занятия с детьми подопечных. Еженедельно к подопечным приезжает священник для оказания духовной поддержки женщинам. В настоящее время центр работает в арендованном частном домовладении, оснащен мебелью для женщин и детей, бытовой техникой, детскими игрушками и развивающими пособиями. Имеется и приусадебный участок с оборудованной при поддержке Фонда Президентских грантов детской площадкой. Проживающие в центре женщины участвуют в мастер-классах по профессиональной ориентации, домоводству, кулинарии, рукоделию. Во время пандемии они шили маски для волонтеров и сотрудников НКО. В центре так же имеется ноутбук для поиска работы и дистанционной работы в сети интернет. Работа каждого из сотрудников центра – психолога, социального работника, администраторов направлена на то, чтобы показать населенцам пути выхода из кризисной ситуации, накопить ресурсы, в том числе материальные, научиться навыкам домоводства и ведения домашнего хозяйства, планированию бюджета для начала самостоятельной жизни. История каждой из подопечных уникальна. Кто-то оказался брошенным отцом ребенка, кто-то без поддержки родителей, кто-то не смог ужиться с домашним тираном. Особая категория – те, кто вырос без родителей, таким мамам особенно сложно сохранить ребенка и семью. Центр так же оказывает помощь женщинам без гражданства – на счету несколько выпускниц – переселенцев из Украины. В рамках нашего проекта «Светлая обитель»: комплексная поддержка беременных женщин и матерей с детьми, находящихся в трудной жизненной ситуации, так же оказываются другие виды помощи женщинам, не нуждающимся в проживании. Это духовное окормление (ежемесячно в последний понедельник месяца в Свято-Ильинском храме г. Краснодара проводятся молебны перед иконой Божией матери «Помощница в родах»), индивидуальные и групповые духовные беседы, психологическая поддержка (бесплатные индивидуальные психологические консультации, курсы психологической подготовки к беременности и родам).

Отдельное направление работы проекта «Светлая обитель» – налаживание контактов и тесное взаимодействие с органами власти, министерством труда и социального развития, министерством здравоохранения, аппаратом уполномоченного по правам человека в Краснодарском крае и аппаратом уполномоченного по правам ребенка в Краснодарском крае, другими некоммерческими организациями. Все это стало возможным благодаря проведению на базе Свято-Ильинского храма круглых столов и достигнутых на них договоренностей. Во взаимодействии с Министерством здравоохранения проведены 4 семинара по доабортному консультированию для сотрудников женских консультаций – ведь именно они – первичное звено, которое сталкивается с женщинами, стоящими на грани аборта. Особое внимание так же нужно уделять первичной профилактике семейного неблагополучия – воспитанию нравственности среди молодежи. Для этого в рамках проекта «Светлая обитель» прошли семинары для обучения лекторов ведению лекционной деятельности о нравственности среди молодежи, создан дискуссионный клуб для лекторов, до пандемии проводились лекции с молодежью. Очень надеемся, что в скором времени массовые мероприятия вновь станут возможными и лекционная деятельность продолжится.

За 2, 5 года существования проекта можно подвести уже некоторые итоги работы. Приют в центре и проживание на полном обеспечении на разные сроки получили 25 женщин и 41 ребенок, из них 9 новорожденных родились у женщин, проживавших в центре. Помимо женщин, проживающих в центре, однократно и регулярно (ежемесячно) получили помощь около 600 женщин, в том числе около 80 получили крупную вещевую помощь (кроватьки, коляски, ванночки, бытовая техника), проведено более 25 молебнов перед иконой Божией матери «Помощница в родах». Отрадно отметить, что уже 3 женщины, из числа посетительниц молебнов, мечтающих о рождении детей, но имевшие с этим сложности, смогли осуществить свою мечту. Прошло 11 циклов занятий по психологической подготовке к беременности и родам, 4 семинара по доабортному консультированию, конференция в защиту семейных ценностей, семинар по обучению лекторов ведению лекционной деятельности в защиту нравственности. Помощь нуждающимся предоставляется бесплатно, благодаря поддержке грантодателей и из собственных средств организации.

Денисова Марианна Сергеевна, психолог Кризисного центра помощи беременным женщинам и матерям с детьми «Светлая обитель»

Принципы и методы оказания психологической помощи подопечным Кризисного центра помощи беременным женщинам и матерям с детьми «Светлая обитель», г. Краснодар.

В наше непростое, напряженное время с высоким ритмом жизни многие люди сталкиваются с такими явлениями, как хронический стресс, синдром эмоционального выгорания, чувство одиночества, психосоматические проблемы и ряд других. Особенно уязвимыми становятся беременные женщины или кормящие матери с маленькими детьми, поскольку в это время в организме женщины происходит серьезнейшая гормональная перестройка, обуславливающая перепады настроения, повышенную эмоциональную ранимость и утомляемость, чувствительность к стрессогенным факторам. И это происходит даже в том случае, если женщина и ребенок здоровы, их окружают любящие родственники, есть «крыша над головой» и определенный стабильный уровень финансового достатка.

В кризисные центры помощи чаще всего попадают женщины из неблагополучных, дисфункциональных семей, испытывающие в детстве депривацию потребности в любви и поддержке, не имеющие модели счастливой семьи, зачастую жертвы домашнего насилия, которым негде жить в настоящий момент и иногда нечем кормить себя и ребенка. Для наших подопечных вопрос психологической помощи стоит крайне остро, иногда женщины попадают в центр на грани нервного срыва или после совершенного насилия, в том числе домашнего насилия со стороны мужа или сожителя, после пережитого глубокого кризиса, из которого они уже отчаялись «выкарабкаться» самостоятельно. Не секрет, что депрессивное или агрессивное состояние матери крайне негативно сказывается на психике ребенка, в том числе еще при внутриутробном развитии. У многих детей, попадающих в центр вместе с мамой, диагностируются: высокое психоэмоциональное напряжение, повышенная агрессивность, неуправляемость, иногда, в ситуации длительного кризиса, может возникать задержка интеллектуального развития; у детей-школьников часто отмечается снижение школьной успеваемости. Что касается беременности, ситуация чрезмерных физических или эмоциональных нагрузок является в этом состоянии еще более критичной. Современные исследования показывают, что длительные стрессы беременной женщины могут приводить к возникновению у новорожденных тревожных состояний, расстройств сна, аллергических реакций, неврологических проблем, вплоть до умственной отсталости. Именно поэтому в нашем центре большое значение придается психологической помощи и поддержке женщин в сложной жизненной ситуации.

Целью работы психолога в нашем центре является содействие социальной адаптации женщин, обратившихся в центр, через оказание им психологической помощи с использованием эффективных современных методик психологической диагностики, консультирования и коррекции.

Мы создаем план психологической коррекции женщин, основанный на первичной психологической диагностике, который опирается на объективные результаты тестов и на запрос женщины по тем конструктивным изменениям, которые она хотела бы реализовать с помощью психолога. Чаще всего женщины заинтересованы в повышении самооценки и уверенности в себе,

проработке психотравм прошлого, в первую очередь полученных в детстве, обретению способности простить тех людей, кто причинял страдание. Наиболее частые направления для объективной психологической коррекции, которые зачастую не осознаются женщинами:

- переориентация женщин с пассивной в активную жизненную позицию;
- трансформация мотивации избегания неудач в мотивацию достижения успеха;
- повышение ответственности за свою жизнь и жизнь своего ребенка (смещение фокуса с экстернатности к интернатности);
- повышение социализации и социальной адаптации;
- усиление привязанности матери к ребенку;
- выстраивание более гармоничных отношений с собственным ребенком или детьми, если их несколько.

При приеме женщины в Центр нами проводится комплексное психологическое тестирование, цель которого – составить подробный психологический портрет женщины, выявить особенности ее психического и эмоционального состояния, профиль характерологических и личностных качеств, определить ее интеллектуальный уровень, особенности мотивационно-ценностной сферы и самооценки. Если результаты тестов показывают наличие у женщины психического расстройства или девиантного поведения, ей может быть рекомендовано обращение к психиатру или неврологу, вопрос ее поселения в центр в этом случае согласовывается на консилиуме специалистов, на котором обязательно присутствует руководитель центра.

При первичной психодиагностике мы используем следующие методики:

- 1) **Тест «Пиктограммы» (А.Р. Лурия)** – тест позволяет определить возможные психические патологии, тип мышления (абстрактный, знаково-символический, конкретный, сюжетный, метафорический), уровень развития опосредованного запоминания и образного мышления, творческий потенциал, утомляемость.
- 2) **Тест на память «Методика запоминания 10 слов» (А.Р. Лурия)** - оценка уровня произвольной вербальной памяти, в норме подопечная должна запомнить 7 ± 2 слова (формула памяти – закон Миллера).
- 3) **Интеллектуальный тест «Выделение существенных признаков»** - определяет особенности мышления, способность дифференциации существенных признаков предметов или явлений от несущественных, второстепенных, уровень сформированности понятийного мышления. По характеру выделяемых признаков можно судить о преобладании того или иного стиля мышления: конкретного или абстрактного.
- 4) **Интеллектуальный тест «Исследование быстроты мышления»** - позволяет определить быстроту мышления и подвижность нервных процессов, темп выполнения ориентировочных и операциональных компонентов мышления.
- 5) **Тест мини-СМИЛ (Л.Н. Собчик, адаптация теста ММРП)** – отражает наиболее выраженные черты характера, уровень тревожности, индивидуально-личностные паттерны поведения, коммуникативные навыки, особенности психоэмоционального состояния, наличие психических заболеваний.
- 6) **Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн** – определяет особенности самооценки подопечной, позволяет выявить высоту, устойчивость и адекватность самооценки, наличие компенсаторных механизмов самооценки.
- 7) **Проективная рисуночная методика «Несуществующее животное»** - определяет особенности личности подопечной (характерологические и личностные качества), уровень притязаний, особенности мотивационно-ценностной сферы, уровень тревожности и агрессивности, наличие депрессивных состояний, возможные психические патологии, уровень развития воображения и творческих способностей.
- 8) **Проективная рисуночная методика «Рисунок человека» (К. Махвер)** – выявляет уровень коммуникабельности и сформированность коммуникативных навыков подопечной, тип личностной позиции (активная или пассивная), характерологические и личностные

качества, защитные механизмы личности, уровень тревожности, способность к социальной адаптации, наличие внутриличностных конфликтов.

Данная батарея тестов дает возможность специалисту получить подробный личностный портрет потенциальной подопечной, позволяет раскрыть ее внутренний мир, выделить ее сильные и слабые стороны, установить причины утраты психического равновесия, а также предложить направление необходимых изменений для достижения необходимого личностного баланса. Результаты первичной диагностики помогают руководству центра принять решение о возможном поселении женщины в центр. Если решение принято положительное, то на основании психологического портрета подопечной специалист составляет рекомендации по стилю взаимодействия с ней администраторов и план психологической коррекции, рассчитанный в среднем на 3 месяца. В плане психокоррекции для каждой подопечной прописываются основные пути выхода из кризисной ситуации через изменение ее личностных установок, компенсации ошибок «жизненного сценария» и тех личностных качеств, которые препятствуют ей добиваться успеха, трансформации жизненной позиции в сторону фокуса активности, активизации ее внутренних ресурсов. В план психологической коррекции также включается тот запрос по работе с психологом, который формулирует сама женщина.

Каждый вторник с подопечными центра психолог проводит индивидуальную психологическую консультацию, задача которой – оказать ей психологическую поддержку и помочь ей в личностном росте в соответствии с направлениями (ориентирами), указанными в плане психологической коррекции. Если у женщины возникает запрос, психолог дополнительно проводит с ней консультацию онлайн в другой день.

Для отслеживания еженедельных изменений, которые происходят во внутреннем мире женщины, психолог на каждой встрече диагностирует текущее психофизическое и эмоциональное состояние подопечной с помощью цветового теста Люшера. Преимуществами данной методики является короткое время тестирования и высокая информативность теста. Так, тест позволяет провести дифференцированный анализ эмоций, определить причины стресса и наличие внутриличностных конфликтов.

Методологической основой работы психолога при проведении консультирования является **православная психология** - направление в психологии, которое опирается на православное мировоззрение и исходит из позиции христианской антропологии о понимании человека как Образа и Подобия Божия, как единства тела, души и духа.

Также на конкретно-практическом уровне в своей работе психолог Центра использует техники и методики из следующих подходов:

- **Гуманистическая психотерапия** (техники активного слушания - эмпатическое слушание, резюмирование, отражение чувств, перефраз; недирективное ведение консультирования; техника эмоционального высвобождения; достижение инсайта и др.).
- **Арт-терапия** (работа с рисунком: метафорический автопортрет, ассоциативные/свободные/сюжетные/предметные рисунки, рисунок эмоционального состояния, рисунок потребностей, рисунок архетипических образов; «мандала» (рисунок в круге), рисунок «нерабочей» рукой; рисование пальцами; создание коллажа; работа с пластилином и глиной; символдрама, или работа с образами; сказкотерапия).
- **Телесно-ориентированная терапия** (работа с телесными блоками и зажимами, работа с «мышечным панцирем» из 7 основных зон – глазной, челюстной, горловой, грудной, диафрагмальной, брюшной, тазовой; использование «напряженных поз» для расслабления, дыхательные техники; двигательные практики; сенсорное осознание, или осознание своего тела).
- **Кризисное консультирование** (работа с острым стрессом, горем, насилием, резким ухудшением имущественного и социального статуса и другими кризисными состояниями – экстренная психологическая помощь; работа с состоянием, а не с содержанием проблемы, установление эмпатического контакта; эмоциональная поддержка; симпомоцентрированный контроль; после стабилизации эмоционального состояния используется проблемно-ориентированное консультирование).

- **Техники работы с трудными подростками** (методики психодрамы, или проигрывание социальных ролей; вербализация эмоционального состояния; техника «линия жизни»; диалог с «внутренним ребенком»; работа с «масками», заполнение арт-альбомов и др.).
- **Техники работы с зависимыми** (ведение дневника чувств и эмоций, ведение дневника по методу Г.А. Шичко).

Конкретные психологические методики подбираются индивидуально, в зависимости от типа личности подопечной, уровня ее мотивации и склонности к тому или иному виду деятельности. Психологическое консультирование направлено на получение следующих результатов:

- Гармонизацию эмоционального состояния (коррекция страхов, улучшение настроения, снижение уровня тревоги, улучшение восприятия своего положения).
- Повышение психической адаптивности (способности адекватно проявлять свои эмоции и регулировать свое поведение, приспосабливаясь к условиям кризисной ситуации).
- Повышение социальной адаптивности (расширение круга контактов с другими людьми, повышение качества общения, налаживание контактов с близкими).
- Повышение уверенности в себе и самоуважения (укрепление веры в свои возможности – личностные, профессиональные, творческие; повышение самооценки).
- Усиление мотивации к изменению жизненной ситуации (активная работа над собой, снижение уровня конфликтности, ориентация на профессиональную деятельность в будущем и способность к материальному самообеспечению).

Перед выпуском подопечной из центра психолог проводит повторную психологическую диагностику, по результатам которой описываются изменения в ее психологическом состоянии за время пребывания в центре и отмечаются достигнутые результаты. Для женщины составляются психологические рекомендации, на каких направлениях работы над собой ей стоит сосредоточиться в первую очередь после выхода из центра, в чем ее сильные и слабые стороны, какие методики она может использовать самостоятельно для личностного роста.

Также наш центр оказывает психологическое сопровождение выпускниц центра. При необходимости, если женщина снова обращается к психологу за помощью после выпуска из центра, психолог проводит с ней консультации онлайн по индивидуальному графику.

Наиболее сложным в практике работы психолога в нашем центре является вопрос мотивирования подопечной центра на конструктивное самоизменение в случае, если женщина занимает пассивную, изживенческую позицию, обвиняет в своих проблемах исключительно окружающих (выраженный экстернальный локус контроля), не готова прикладывать усилия и работать над собой, не видит в себе проблем. К данной категории женщин по нашему опыту относится примерно 25% женщин (каждая четвертая), попадающих в центр. Эта тема является для нас открытой для обсуждения на практических конференциях, посвященных реабилитации женщин в трудной жизненной ситуации.

Также психолог в нашем центре проводит развивающие занятия с детьми, проживающими вместе с мамой, начиная с трехмесячного возраста. Занятия направлены на развитие интеллектуального уровня ребенка, наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, памяти, сосредоточенности внимания, творческих способностей, эмоционального интеллекта, способностей к ролевой игре. Психолог консультирует подопечных центра по возрастным особенностям развития ребенка, типичным ошибкам воспитания и их возможной коррекции, правильному уходу и воспитанию ребенка с рождения. Для определения психоэмоционального состояния детей, уровня их интеллектуального развития, наличия конфликтных сфер в образе мира, отношениях с матерью и другими членами семьи проводятся следующие проективные рисуночные методики.

- Рисунок человека** (с 4-х лет)
- Рисунок семьи** (с 4-х лет)
- Рисунок несуществующего животного** (с 5-ти лет)

Данные диагностические методики помогают оценить уровень умственного развития детей, определить побуждения ребенка, уровень его тревоги и конфликтности. На основании диагностики ребенка выстраивается план развивающих занятий с ним.

Также в рамках направления защиты материнства и детства мы регулярно проводим онлайн курсы для беременных в формате Зум-конференций, на которых в том числе присутствуют наши подопечные. Мы рады, что наша работа – часть большого общего дела по сохранению семьи, материнства и детства в России! Почувствовав, что они не одиноки, получив надежду, заботу и поддержку, наши выпускницы с новыми силами начинают налаживать свою жизнь.

Василенко Елена Викторовна, генеральный директор АНО по оказанию услуг семье «Надежда»

Опыт работы автономной некоммерческой организации по предоставлению социальных услуг семье «Надежда», г. Краснодар

Автономная некоммерческая организация по предоставлению социальных услуг семье «Надежда» является социально-ориентированной организацией.

Основным направлением деятельности организации является предоставление социально-правовых, социально-психологических услуг, прямой материальной (вещевой и продуктовой) помощи женщинам, в том числе с детьми, пострадавшим от домашнего насилия.

У домашнего насилия много имен и проявлений. Кто-то называет его семейным, кто-то партнерским, но суть одна – насилие происходит между близкими людьми. Это не только супруги, бывшие супруги или партнеры. От домашнего насилия страдают женщины, дети, престарелые родители, т.е. те, кто в силу возраста или гендерной принадлежности, более уязвим. Насилие может быть физическим, психологическим, экономическим или сексуальным и это всегда подавление личности другого человека.

Проблема домашнего насилия всегда имела место быть, но в период вынужденной самоизоляции, который стал настоящим испытанием для тех, кто оказался наедине с агрессорами, приобрела новый масштаб по всему миру.

В этой связи в Краснодарском крае апробирован и успешно реализуется опыт объединения возможностей двух секторов – государственного и общественного в целях повышения качества и оперативности оказания помощи женщинам и детям, пострадавшим от домашнего насилия. Так, в период проведения карантинных мероприятий, направленных на профилактику распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19, рекомендации по организации карантинной зоны в ГКУ СО КК «Краснодарский КЦДЖ», выданные Управлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Краснодарскому краю, объективно ограничивают пропускную способность государственного учреждения. При отсутствии свободных мест в карантинной зоне, женщина, нуждающаяся в убежище, направляется в общественную организацию, где получает возможность экстренного размещения до момента освобождения места в карантинной зоне в государственном кризисном центре.

Суть проекта «Нет насилию в отношении женщин», реализуемого автономной некоммерческой организацией по предоставлению социальных услуг семье «Надежда», заключается в оперативном предоставлении временного убежища в арендованных гостиничных номерах, психологической поддержке и правовой защите пострадавших от домашнего насилия, в том числе с привлечением к этой работе адвокатов. При размещении в убежище женщина обеспечивается продуктами питания, средствами гигиены, а также одеждой при необходимости.

Срок предоставления экстренного убежища определяется индивидуальной потребностью женщины. В случае необходимости в убежище на длительный срок, женщина с детьми перевозится в ГКУ СО КК «Краснодарский КЦДЖ» по мере освобождения мест в карантинной зоне учреждения.

Вся помощь оказывается бесплатно за счет грантовых средств по договору о предоставлении пожертвования на осуществление благотворительного проекта в Краснодарском крае от Межрегиональной общественной организации «Врачи детям». За два месяца реализации проекта такую помощь получили 6 женщин и 3 несовершеннолетних.

Подобный опыт позволил эффективно реализовывать меры защиты женщин и детей, пострадавших от домашнего насилия, в непростых условиях современных реалий.

Опыт привлечения «кризисных» женщин к совместному проживанию и уходу за подопечными богадельни в «Доме милосердия» при храме во имя святого преподобного Серафима Саровского, г. Анапа

На территории Храма во имя святого преподобного Серафима Саровского в городе-курорте Анапа с 2015 года действует «Дом милосердия». В части здания площадью 400 квадратных метров располагается Центр защиты материнства и детства «Анапа-Мама», предназначенный для оказания комплексной помощи кризисным беременным и женщинам с маленькими детьми с предоставлением временного проживания. «Дом милосердия» начал свою работу при поддержке грантового конкурса «Православная инициатива» и является уникальным для Краснодарского края и не имеет аналогов, так как наши мамочки с детьми проживают совместно с подопечными богадельни, которая расположена в другой половине здания Дома милосердия. Кризисные мамочки привлекаются к уходу и присмотру за одинокими пожилыми людьми и инвалидами, нуждающимися в частичном уходе и не имеющими своего жилья и возможности проживать с родственниками. Таким образом, сама обстановка в Доме милосердия помогает принять и усвоить внутрисемейные традиционные отношения, развить навыки общения, как со сверстниками, так и с людьми другого поколения. Проживание в Доме милосердия кризисных беременных и одиноких женщин с маленькими детьми помогает компенсировать дефицит внутрисемейного общения. Есть возможность поделиться своими горестями и радостями и получить совет. У детей развить чувство привязанности к членам семьи и способность разделить свои переживания с другими людьми, основанные на любви и уважении. Повысить познавательную способность и развить навык общения как со сверстниками, так и с людьми старшего поколения. Совместное полезное времяпровождение, освоение профессий тоже направлено на общение поколений. Формируем у детей, родившихся в неполных семьях, чувство причастности к большой семье, даем образец внутрисемейных отношений его разновозрастных членов через совместное проживание под крышей одного дома. Происходит передача опыта, знаний, семейных ценностей младшему поколению, расширение контактов, социального окружения через общение с добровольцами. Даем чувства нужности, безопасности и защищенности людям старшего поколения, проживающим совместно с семьями, потерявшими кров.

Дом милосердия может быть и убежищем для женщин, в отношении которых оказано насилие. Нарко- и алкозависимым обидчикам этих женщин предлагаем 2 варианта бесплатного лечения:

"Клуб анонимных алкоголиков", который проводит свои встречи 2 раза в неделю на территории храма.

Беседы с квалифицированным священником-психологом с действенностью на сознание трезвеннической информации, с постановкой диагностических данных о стадии алкоголизма и степени слабоумия, а также прогноза на будущее и рассказ о методе лечения, в результате которого обидчик должен понять, что и как надо менять и самостоятельно принять решение о продолжении курса бесед. Задача бесед - пошатнуть иллюзию благополучной жизни, испортить пьянку. Эти имеющиеся возможности, без широкого вмешательства в семью, доносим органам полиции и социальным служб, а также совместно с госорганами выявляем семьи в зоне риска и организуем всестороннюю квалифицированную, действенную помощь.

Основной целью проекта является оказание комплексной эффективной помощи семьям (материальная помощь, социально-психологическая помощь, юридическая, духовная) не только в кризисной ситуации, но и на ранних стадиях неблагополучия, а также дальнейшего социального сопровождения после выхода из кризиса.

На территории работает самая большая православная библиотека в Краснодарском крае, гуманитарный склад «Каритас» площадью 100 квадратных метров, кинозал площадью 50 квадратных метров, спортивный уголок, детская площадка, игровая для маленьких детей, гончарная мастерская, швейный цех, хлебопекарня, трапезная.

16 марта 2021 года нам исполняется 5 лет. За это время в приюте проживало 55 мам, 3 папы, 76 детей, 23 беременные и родилось 23 малыша.

Инновационные социальные технологии на службу мамам с детьми в рамках работы приюта для мам "Нечаянная Радость", г. Сочи

Мы часто задумываемся почему одни так много успевают сделать (имеют много детей и успешное дело) и почему не получается так у других. Попадают в трудную жизненную ситуацию многие семьи, но не все из нее выходят самостоятельно. Почему? Не хватает внутренних сил. Не додали в детстве, не дополучили важных навыков. Нынешние мамы – это дети и подростки 90-х лет. Распалась наша страна, все рушилось, родители, я в их числе, думали лишь о том, как накормить и одеть. Проект «Центр для мам – территория развития» как раз направлен на восполнение дефицитов из детства.

Проект реализуется на базе Многофункционального социально-кризисного центра в честь иконы Божьей Матери "Нечаянная Радость" г. Сочи. Центр работает с 2016 года, к нам ежегодно обращается более 100 человек. Одна целевая группа это - беременные женщины, находящиеся в стадии репродуктивного выбора. Вторая группа - это одинокие женщины с малолетними детьми, оказавшиеся в кризисной ситуации, без средств к существованию, без крыши над головой, без поддержки родственников. Именно кризисная ситуация заставляет женщин прерывать беременность. В Сочи эта проблема очень актуальна. В Сочи, как в город мечты съезжаются за счастьем много девушек, одиноких женщин. Но не все могут успешно адаптироваться, так как нет профессии, не подготовлены к самостоятельной жизни. А в г.Сочи очень большая конкуренция на рынке труда, высокая аренда жилья.

В приюте женщины и дети обеспечиваются временным проживанием и питанием, получают духовную поддержку. Приют находится при Храме иконы Божьей Матери «Всех скорбящих Радость», женщины приобщаются к Церковным Таинствам, включаются в хозяйственную жизнь прихода, выполняют как надомную работу, так и послушания в храме.

В обслуживании приюта в основном принимают участие волонтеры, прихожане храма, они окружают женщин и детей заботой и любовью. Мы смогли помочь увидеть Божий свет более 60 детям. Центр продолжает поддерживать семью после ухода из приюта еще длительное время, выдавая им одежду, продукты питания, по возможности помогает с арендой жилья. Мы не уверены, что кризиса не повторится, так как молодые мамы имеют проблемы с обеспечением семьи.

Так возникла идея проекта "Приют для мам - территория развития" – разработать инновационную программу развития необходимых социальных умений и навыков, которые бы помогли женщинам с детьми быть успешными в семье, быту и в карьере. Авторы проекта - директор Центра Евгения Семенова и тренер социально-ориентированных программ Наталья Журавлева.

Проект получил поддержку Фонда президентских грантов. Реализация началась с 1 августа, окончание в феврале 2021 года. Целевая группа - 30 женщин с детьми. Трое проживают в приюте, двое бывшие насельницы приюта. В проект вошли 10 многодетных мам, 11 женщин воспитывают детей одни.

Участниц объединяет: потеря уверенности в жизни, но при этом большое желание найти свой путь, определиться с профессией. Трудная ситуация привела женщин в Церковь.

Обучать взрослых сложно, поэтому выбраны активные формы, участницы проекта принимают участие в каждой теме, выполняют упражнения. Занятия проходят по субботам 2-4 часа. Мы учим их ставить цели, планировать, структурировать свои дела, пусть пока они только семейные. Участницы учатся управлять домашними делами, бюджетом семьи, планировать, структурировать свою деятельность, выбирать приоритеты. Очень важное направление проекта – подготовка к выбору специальности и трудоустройству. В проекте участницы знакомятся с востребованными в г. Сочи профессиями гостиничного, ресторанного бизнеса и сервиса красоты, пройдут небольшие стажировки и мастер-классы на трудовых местах. Мастер шитья и прикладного творчества научит навыкам шитья. Психолог поможет преодолеть психологические проблемы. Темы занятий: «Семейные ценности, иерархия в семье», «Обиды», «Тревоги», «Недопустимость абортов». В проект привлечены 6 волонтеров для организации досуга с детьми во время проведения мероприятий с родителями. Занятия не похожи ни на какие другие, мамы

учатся, а малыши рядом сидят в колясочках или лежат в переносках. Желание измениться вызывает уважение.

Уже сейчас есть результат. Общение показало женщинам, что они в своих трудностях не одиноки. Многодетные мамы много раз обижены отношением общества к многодетности, в большинстве случаев они получают со всех сторон осуждение. От нас, от таких же мам они получили признание и поддержку, сразу изменилось эмоциональное состояние. В начале тренинга мы обязательно проводим веселую игру на знакомство, снятие напряжения, смех лечит тоже. Очень важно, что есть возможность получить духовную поддержку, а часто и личную беседу со священником, так настоятель храма иконы Божией Матери "Всех скорбящих Радость" руководитель епархиального отдела по церковной благотворительности и социальному служению протоиерей Александр Колырин является духовником центра для мам, часто присутствует на занятиях.

Мы надеемся, что участницы проекта станут более стрессоустойчивыми и уверенными в себе, овладеют навыками планирования, ведения домашнего хозяйства и семейного бюджета, финансовой грамотности, научатся успешно выходить из кризисной ситуации, приобретут коммуникативные, деловые, профессиональные навыки, в т.ч. навыки трудоустройства. 10 многодетных мам смогут успешнее выполнять домашние дела, воспитывать детей и получать радость и удовольствие от семейных обязанностей. Женщины смогут успешнее адаптироваться в обществе и в ситуации репродуктивного выбора смогут сохранить жизнь ребенку и выбрать правильный духовно-правственный путь в жизни. Проведенные занятия уже показали, что программа соответствует запросам участников. У одних талант быть многодетной мамой, эффективной хозяйкой и хорошей женой. Некоторые поставили своей целью открыть свой маленький бизнес и обеспечивать семью. Некоторые уже создали свои блоги и делятся радостью бытия с другими мамами. После завершения проекта, мы уверены, все участницы смогут быть конкурентноспособными, смогут идти уверенно по жизни и быть счастливыми в семье и обществе! В этом наши цели совпадают!!!

Соавторы:

1. Савочка Алла Александровна, психолог/координатор Кризисного центра помощи беременным женщинам и матерям с детьми «Крымский дом для мамы»;
2. Рыжкова Анна Владимировна, куратор социально-экономического направления Кризисного центра помощи беременным женщинам и матерям с детьми «Крымский дом для мамы»;
3. Белова Анна Васильевна, пресс-секретарь руководителя Кризисного центра помощи беременным женщинам и матерям с детьми «Крымский дом для мамы» церквя Дионисия Волкова.

Опыт работы Кризисного центра помощи беременным женщинам и матерям с детьми «Крымский дом для мамы», г. Симферополь

Кризисный центр «Дом для мамы» - первый в Симферополе и Крыму социальный проект для женщин. Организация начала свою работу в ноябре 2019 года по благословению Митрополита Симферопольского и Крымского Лазаря. Основатель и руководитель проекта - иерей Дионисий Волков, настоятель Свято-Екатерининского храма г.Симферополь.

Новый социальный проект Свято-Екатерининского храма «Крымский дом для мамы» оказывает помощь мамам с детьми, беременным женщинам, попавшим в тяжелую жизненную ситуацию, в связи с потерей жилья, работы, домашнего насилия или нежелания родственников участвовать в решении возникших проблем.

Центр предоставляет временное пребывание на безвозмездной основе для оказания комплексной помощи. Женщины помогают оформить документы, восстановить социальные связи, найти различные пути для решения своих проблем.

Кризисный центр – это не только временное убежище для женщин, а место, в котором появляется возможность даже одинокой матери накопить финансовые средства за счёт бесплатного проживания, питания и отсутствия трат на бытовые нужды. А оценить возможность женщины сохранить ребёнка, уйти от домашнего тирана, избежать помещения ребенка в детский дом невозможно!!!

Наша целевая аудитория, это беременные женщины и женщины с детьми, которые: подверглись психофизическому насилию, оказались в трудной жизненной ситуации, находятся в конфликте с семьей, относятся к категориям: малообеспеченные, многодетные и неполные семьи, с детьми инвалидами, одинокие матери с несовершеннолетними детьми.

Виды поддержки, предоставляемые в Кризисном центре “Крымский дом для мамы”:

- Психологическая;
- Социально-правовая;
- Социально-экономическая;
- Образовательная;
- Телефон горячей линии.

Кризисный центр «Дом для мамы» - место, где женщинам предлагают пережить жизненную бурю, окрепнуть, встать на ноги и выйти в новую жизнь. В этом им помогают духовный наставник, психолог, социальный работник, юрист.

Женщины проживают в доме бесплатно и всю помощь они получают безвозмездно. При поступлении они подписывают договор, который при необходимости ежемесячно продлевается. Помимо того, что Кризисный центр предоставляет кров своим подопечным, некоторым оказывают помощь в удаленном формате. Так, практически каждый день на телефон горячей линии звонят женщины, которые просят о помощи. Некоторым хватает просто психологической или юридической консультации, если этого недостаточно, тогда переходят в формат личных встреч.

Кроме того, в Кризисном центре поднимают важную тему - прерывание беременности. Многим женщинам помогают сохранить жизнь маленькому человеку и в дальнейшем помочь поставить ребёнка на ноги.

Кризисный центр “Крымский дом для мамы” продолжает активную работу с целью профилактики абортот и отказа от детей, а также предотвращения домашнего насилия.

Основные задачи, которые стоят перед руководителем и командой Кризисного центра: 1. Внедрение коррекционных мер, направленных на профилактику семейного неблагополучия;

2. Организация образовательной деятельности, направленной на формирование психологически-здоровой семьи, в том числе для воспитательного процесса детей;
3. Возвращение женщины с ребёнком к самостоятельной жизни в социуме;
4. Психологическое сопровождение для формирования качеств личности, необходимых для успешной социально-психологической адаптации;
5. Восстановление в трудовой деятельности либо приобретение профессии;
6. Юридическое сопровождение в течение пребывания женщины на реабилитации;
7. Взаимодействие с государственными и административными органами власти.
8. Популяризация деятельности Центра как эффективного механизма оказания помощи женщинам в кризисной ситуации;
9. Расширение штата сотрудников для возможности оказания помощи большему количеству женщин.
10. Реализация комплекса мер по дальнейшему снижению числа преждевременного прерывания беременности (абортот); повышение обязательств родителей по обеспечению надлежащего уровня жизни и развития ребенка.
11. Оказание психологической помощи молодым женщинам в ситуации репродуктивного выбора (проведение лекций, бесед врачей, специалистов);
12. Профилактика отказов от поворорожденных детей.
13. Поддержка семей с детьми-инвалидами, родителей с ограниченными возможностями здоровья;
14. Профилактика домашнего насилия, жестокого обращения с детьми.

Для решения некоторых поставленных задач необходимо тесное сотрудничество с республиканскими и муниципальными органами власти, а также с социальными центрами по всему региону. Представители социальных служб из районов Крыма сотрудничают и оказывают содействие нашему социальному проекту, таким образом помогают нам в решении определенных вопросов.

Пивоварова Ольга Николаевна, руководитель Социального центра «Матронин дом»

Социальная адаптация женщин с детьми через самоуправление и самообслуживание в рамках работы Социального центра «Матронин дом» Ростовская обл., Белокалитвинский район, п. Шолоховский

«Матронин дом» создан в 2012 году. Мы помогаем матерям с детьми, беременным, престарелым, инвалидам, выпускникам детских домов, всем кто одинок и нуждается в помощи. Матронин дом предоставляет кров, питание, одежду, психологическую и юридическую помощь. Мы работаем по принципу самоуправления и самообслуживания, создаем модель семьи, где есть и малый и старший, где люди находят сами свой внутренний потенциал и выход из своей сложной ситуации.

Наши подопечные, зачастую, с детства не имели опыта проживания в полноценной семье, у них не было примера, как правильно строить семейные отношения и, следовательно, став взрослыми, женщины не только не в состоянии построить собственную семью, но и найти себя в социуме.

У нас в приюте построена модель семьи, где есть люди всех возрастов и социального статуса. Женщины при приеме заполняют анкету и другие документы, а также проходят беседу, из которой становится ясно в какую сферу деятельности ее направить. Выясняем, какими женщина обладает навыками и предлагаем ей заняться соответствующей работой по Центру. Это может быть приготовление пищи, уборка помещений общего пользования, уход за престарелыми, в том числе и лежачими, занятия с детьми, выдача вещей с гуманитарного склада, покупка продуктов, работа в швейном цеху по пошиву домашних тапочек. Все строится на полном доверии к женщине. Она начинает чувствовать ответственность за порученную работу, и здесь приходит на помощь наставничество, некая корпоративная педагогика, когда более опытная женщина помогает менее опытной делом и советом. Люди начинают чувствовать свою значимость, ощущают себя составляющей частью центра милосердия и благотворительности. Находят в себе внутренний потенциал и видение, куда двигаться дальше. У некоторых женщин - никогда не было бабушек, а у некоторых бабушек - детей, а соответственно и внуков. Благодаря семейной атмосфере эти пробелы восполняются, и молодые и пожилые чувствуют себя счастливыми. Для некоторых женщин атмосфера Центра встречается впервые, так как зачастую, они сталкивались с осуждением и непониманием со стороны органов опеки и социальной службы. Здесь, в Приюте, уходит страх остаться без ребенка, и обретая в себе внутренний стержень люди выходят в самостоятельную жизнь. Благодаря восстановленному нами документационному статусу и социализации женщины многие приобретают за материнский капитал жилье. Хочется отметить, что многие женщины официально создают полноценную семью, даже имея на руках детей с инвалидностью. Также, пребывание в Центре Матронин Дом позволяет взглянуть на жизнь с другой стороны, что приводит к устранению конфликтов с родными и вернуться в семью.

В 2012 г. Матронин дом начал свое существование при Приходе в честь Казанской иконы Божией Матери, п. Коксовый, его духовником был назначен протоиерей Дмитрий Семиколонов. Инициативу автора данного проекта Пивоваровой Ольги, поддержали и активно содействовали развитию протоиерей Дмитрий Семиколонов и сестры сестричества в честь святой равноапостольной великомученицы Великой княгини Елисаветы.

В 2014 г., по благословению епископа Волгодонского и Сальского, Корнилия, мы открыли отдельную организацию: Белокалитвинская районная благотворительная общественная организация защиты материнства, отцовства, детства, семьи, инвалидов и людей, попавших в сложную жизненную ситуацию «Многофункциональная помощь» без образования юридического

лица. Новым духовником назначен протоиерей Михаил Дегтярев, настоятель Прихода в честь мученика Виктора Никомидийского, п. Шолоховский.

В 2017 году 2 февраля, здание приюта в п. Коксовый, внезапно стало разрушаться, так как под давлением, были две шахтные выработки 1964 и 1962 гг. В течении суток была полная эвакуация людей здания и весь приют переехал в п. Шолоховский. История приюта в п. Коксовый на этом завершилась и впереди нас ждала большая работа по новому устройству приюта в п. Шолоховский!

На данный момент Социальный центр «Матронин дом» расположен в двухэтажном двухподъездном доме, в одном подъезде живут женщины с детьми и престарелые женщины, а в другом пожилые мужчины.

Приют имеет возможность вместить до 35 чел. В здании расположены моленная комната, гуманитарный склад, детская игровая, столовая, пищеблок и швейный цех.

За время работы Приюта, в нем прожило 1283 человека, и получили гуманитарную помощь более 2500 человек из района и области.

Соавторы:

Иерей Евгений Иванович Осяк, руководитель Отдела по церковной благотворительности и социальному служению Ростовской-на-Дону епархии, председатель РРОБО «Православная служба помощи «МИЛОСЕРДИЕ-на-Дону», руководитель проекта «Александрийский приют для женщин, попавших в тяжелую жизненную ситуацию»;

Маргарита Леонидовна Чемышева, координатор проекта «Александрийский приют для женщин, попавших в тяжелую жизненную ситуацию»;

Галина Ивановна Кочура, координатор направления «Защита семьи, отцовства, материнства и детства» Православной службы помощи «МИЛОСЕРДИЕ-на-Дону»; администратор Александрийского приюта для женщин, попавших в тяжелую жизненную ситуацию.

Особенности оказания помощи подопечным «Александрийского приюта для женщин, попавших в тяжелую жизненную ситуацию», Ростовская-на-Дону епархия, Донская митрополия, г. Ростов-на-Дону

Александрийский приют для женщин, попавших в тяжелую жизненную ситуацию, организован Местной религиозной организацией православный приход Успенского храма хутора Курган Азовского района Ростовской области Ростовской-на-Дону епархии Русской Православной Церкви. Реализуется при поддержке специального конкурса Президентских грантов РФ и РРОБО «Православная служба помощи «МИЛОСЕРДИЕ-на-Дону».

Приоритетное направление: социальная поддержка и защита людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, в том числе реабилитация, социальная и трудовая интеграция лиц без определенного места жительства.

Александрийский приют для женщин, попавших в тяжелую жизненную ситуацию, специализируется на оказании помощи женщинам, отказавшимся от абортот и женщинам с детьми, находящимся в трудной жизненной ситуации, молодым матерям – выпускницам детских домов, школ-интернатов, а также многодетным женщинам.

Приют стал преемником деятельности комплексного центра помощи женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, который начал работу в мае 2019 года. Учреждение включало в себя: кризисную квартиру для временного проживания беременных женщин и молодых мам (открыта при поддержке Конкурса на создание проектов помощи женщинам и детям Синодального отдела по церковной благотворительности и социальному служению Русской Православной Церкви) и приют для мам имени Святой Царицы-мученицы Александры (открыт при поддержке Международного открытого грантового конкурса «Православная инициатива 2018-2019»).

Основная цель работы Александрийского приюта для женщин – создание условий для ресоциализации женщин, обеспечение временного проживания, забота о жизни и здоровье детей, молодых мам, беременных женщин, которые находятся в трудной жизненной ситуации. К таким ситуациям относим: отсутствие средств к существованию, определенного места жительства, конфликты в семье, жестокое обращение, домашнее насилие и ряд других ситуаций. При этом

основное направление работы специалистов приюта – оказание помощи беременным женщинам, стоящим перед репродуктивным выбором, в принятии правильного решения: сохранение жизни и здоровья ребенка.

Согласно статистическим данным в настоящее время на 100 родов в Ростовской области 27,8 % заканчиваются абортom (исключительно легальные медицинские аборты, без учета тех, которые сделаны по медицинским показаниям) <http://www.gks.ru/>; <https://www.proaist.ru/abort/?ro>). Одной из приоритетных мотиваций для женщин, принимающих такое страшное решение, является социальная составляющая: страх не прокормить себя и ребенка, отсутствие жилья, неприятие семьи факта беременности, страх не справиться с воспитанием, отсутствие поддержки, а также наличие психологических проблем и т. п.

Отзываясь на данную печальную статистику, главным итогом работы приюта определили сохранение жизни не рожденных детей, как следствие – повышение рождаемости в регионе.

Женщине, принявшей решение сохранить ребенка, социальная служба приюта оказывает разностороннюю помощь: подготавливает к родам, обучает уходу за новорожденным, социально-бытовым навыкам, домашней кулинарии и проч. Также предоставляет юридическое содействие в оформлении документов, постановке на учет в медицинские учреждения, помощь в получении детских пособий, бесплатные психологические, медицинские консультации. Содействует в трудоустройстве, получении трудовых и профессиональных навыков. Подопечные при необходимости получают продуктовые наборы, средства по уходу за ребенком, вещевую помощь в целях материальной поддержки во время беременности и в послеродовом периоде.

При необходимости женщина заселяется в приют на временное проживание. Проживающие в приюте женщины снабжены всем необходимым для жизни. Для них организовываются встречи со священнослужителями, медицинскими работниками, психологами, юристами и другими специалистами по запросу. Проводятся занятия по кулинарии, парикмахерскому искусству, ногтевому сервису, швейному мастерству, уроки компьютерной грамотности.

Очень большое внимание в центре уделяют несовершеннолетним мамам. Социальный работник и волонтеры постоянно оказывают помощь по уходу за новорожденными, проводят индивидуальные занятия.

Следующей важной задачей приюта является сохранение семей, уменьшение числа разводов. ЗАГСы Ростовской области подсчитали, что в январе-августе 2018 г. распалось почти 10,5 тысяч семей. Количество разводов по сравнению с тем же периодом 2019 года выросло на 1,8%. Такая тенденция в регионе наблюдается уже несколько лет (http://www.donnews.ru/ZAGSy-vyyasnili-triosnovnye-prichiny-po-kotorym-razvodyatsya-zhiteli-Rostovskoy-oblasti_26531).

Ситуация усугубилась в период пандемии, вызванной коронавирусной инфекцией. Вынужденная самоизоляция привела к всплеску домашнего насилия в Ростовской области. По данным всероссийского телефона доверия для женщин, пострадавших от домашнего насилия, в 2019 году на номер 8-800-7000-600 за полгода из региона поступило 649 звонков, а в 2020 году в два раза больше (<http://rostov-news.net/society/2020/07/14/157077.html>).

Женщинам, пострадавшим от жестокого обращения, предоставляется временное жилье, поддержка, крайне важная для их психологического состояния. Проводится работа с родственниками. Социальный патронаж приюта старается наладить общение мамы с ее близкими, восстановить социальные связи. Как показывает практика, помощь и поддержка в данной ситуации нужна не только женщине, но и ее семье, супругу. Женщины, пребывающие в приюте, получают поддержку, необходимую для стабилизации их жизненной ситуации. После проведенной работы, женщина, как правило, возвращается в семью.

Подопечные проекта продолжают получать помощь и после переселения в другое место жительства. При необходимости им направляется гуманитарная помощь: продуктовые наборы, бытовая химия, вещи, детское питание и средства по уходу за ребенком. Социальная служба проводит мониторинг изменения жизненной ситуации женщин, беременных женщин и матерей с детьми, после выбытия их из приюта, по разработанным службой критериям оценки.

Наш опыт показывает, что на сегодняшний день организация кризисных центров и приютов для мам, пожалуй, самый востребованный вид помощи и действенная поддержка в деле

сохранения еще не рожденных жизнью, сбережения семьи, а также профилактике социального сиротства, отказа от детей.

Иерей Владислав Евгеньевич Касьянов, председатель ОЦБСС Шахтинской епархии, руководитель АНО "Комплексный центр социальных инициатив имени святого праведного Иоанна Кронштадтского"

Опыт оказания комплексной помощи женщинам в состоянии репродуктивного выбора и семьям с детьми, оказавшимся в трудной жизненной ситуации на примере работы Кризисного центра "Дом для мамы" АНО "Центр имени святого Иоанна Кронштадтского" в г. Каменск-Шахтинский Ростовской области

В Шахтинской епархии Русской Православной Церкви реализуется епархиальная программа помощи семьям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Программу реализует социально-ориентированная некоммерческая организация «Комплексный центр социальных инициатив имени святого праведного Иоанна Кронштадтского», являющаяся структурным подразделением социального блока епархии (учредитель - Шахтинская епархия в лице правящего архиерея).

С целью реализации данной программы в епархии созданы несколько социальных учреждений: Приют для социальных сирот Святая Параскева на Пятницком архиерейском подворье станицы Маньчская Багаевского района, кабинеты доабортного консультирования в пяти муниципальных образованиях на севере Ростовской области, реабилитационный центр для наркозависимых в хуторе Маркин Октябрьского района, три центра социальной реабилитации для семей, имеющих детей с ограниченными возможностями здоровья на базе трех приходов епархии и Центр гуманитарной помощи, Кризисный центр «Дом для мамы» на подворье Покровского храма в городе Каменск-Шахтинский. Все указанные подразделения образуют единую систему, организуют свою деятельность в четком взаимодействии и включаются в работу со случаем в рамках своих компетенций.

Кризисный центр "Дом для мамы" (далее - Центр), расположенный на подворье Покровского храма, одновременно является и приютом, и консультационным центром. Для организации помощи кризисным семьям по благословению епископа Шахтинского и Миллеровского Симона на территории Покровского прихода выделен жилой дом площадью 230 кв.м. Для решения поставленных задач используется и инфраструктура подворья. Вся работа Центра ориентирована на поддержку и сопровождение кабинетов доабортного консультирования, беременных женщин и женщин с детьми, оказавшихся в кризисной ситуации. Приют дает возможность проживания беременным женщинам и женщинам с детьми, а также проводит их обучение по уходу за ребенком, ведению домашнего хозяйства, обучает профессии «швея» и «парикмахер», организует помощь в оформлении и получении документов, трудоустройстве, оказывает психологическую поддержку и правовую защиту.

Одна из главных задач сотрудников Центра – создать в «Доме для мамы» уютную домашнюю атмосферу, поддерживая при этом строгую дисциплину.

Женщины, которые поступают в Центр, часто имеют проблемы в общении с окружающими: родными и близкими, сотрудниками надзорных и социальных служб, другими подопечными и сотрудниками Центра. Многие не умеют ухаживать за собой, ухаживать за ребенком. Научить их быть мамами, жить во взаимодействии с другими людьми – основная цель сотрудников «Дома для мамы».

Особенность нашего Центра в том, что помощь женщинам с детьми здесь оказывают независимо от региона их регистрации, национальности и вероисповедания.

Главное, чего ждут от женщины в «Доме для мамы» – это желание совместными усилиями искать и находить выход из кризисной ситуации, а также придерживаться правил жизни в Центре.

7 правил жизни в «Доме для мамы».

1. В Центре нет нянечек: мамы самостоятельно учатся ухаживать за детьми и учатся помогать в этом друг другу.

2. В Центре нет поваров и уборщиц: мамы в центре самостоятельно убираются, готовят и моют посуду в соответствии с графиком дежурств.

3. Каждое утро начинается с пятиминутки с участием всех мам, дежурного, специалистов Центра - оговариваются текущие дела, график дежурств, планы на день.

4. Курить и употреблять алкоголь в Центре запрещено.

5. Покидая Центр, мама должна предупредить дежурного. К 22.00 все мамы должны быть в Центре.

6. Каждая мама в Центре обязательно приобщается к труду на гуманитарном складе и в благотворительной столовой, в которой горячее питание ежедневно получают в том числе и семьи, попавшие в тяжелую жизненную ситуацию.

7. Приглашать в Центр отца ребенка или родственников можно по согласованию с администратором или руководителем Центра.

Среди основных задач Кризисного центра «Дом для мамы»:

-квалифицированная комплексная поддержка семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;

-обеспечение круглосуточного пребывания в комфортных условиях, предоставление психологической помощи;

-обеспечение защиты и охраны права, законных интересов матери и ребенка, оказание юридической помощи;

-проведение мероприятий по духовно-нравственному воспитанию подопечных.

В условиях стационарного проживания в «Доме для мамы» женщины, попавшей в трудную жизненную ситуацию, социально-психологическая реабилитация осуществляется комплексно. В штат сотрудников включены профессиональные психологи, юристы и социальные работники. Регулярно проходят беседы со священником.

Индивидуальная работа строится в рамках определенного алгоритма, обеспечивающего процесс устройства и проживания женщины в Центре, и начинается с первичного знакомства и установления доверительных отношений с подопечной, подписания соглашения о проживании в «Доме для мамы», на правах безвозмездной аренды предоставляемого благоустроенного помещения, и при необходимости, оформление временной регистрации. Подопечная в обязательном порядке заполняет анкету-опросник для выявления наличия хронических заболеваний и с целью недопущения укрывательства в Центре лиц, находящихся в розыске. Во избежание нарушений действующего законодательства - помещения для проживания, а также необходимое для проживания и комфортного жизнеобеспечения оборудование, мебель, предметы быта предоставляются во временное безвозмездное пользование. Каждая подопечная несет персональную ответственность за свое здоровье и здоровье своих детей, а также за соблюдение санитарных норм. В условиях пандемии коронавируса подопечные Центра безвозмездно обеспечиваются в полном объеме средствами индивидуальной защиты и средствами санитарной обработки.

Совместная разработка со специалистом по социальной работе индивидуального плана социальной адаптации (оформление утраченных документов, временная регистрация по месту проживания, юридическая консультация и помощь, постановка на медицинский учет, оценка социального потенциала) позволяет женщине увидеть жизненную перспективу и заручиться поддержкой специалистов, почувствовать себя защищенной.

Важное значение имеют регулярные занятия с психологом. Данные психологической диагностики, проработанные наблюдения за личностными и поведенческими особенностями женщины позволяют специалисту-психологу разработать рекомендательные установки для построения эффективного общения специалистов Центра с подопечной, для раскрытия ее личностного потенциала. Как правило, женщины, оказавшиеся в «Доме для мамы» имеют негативный жизненный опыт (это могут быть детские психотравмы, неблагоприятные взаимоотношения с отцом ее ребенка, опыт зависимости от психоактивных веществ, опыт созависимого поведения и т. д.). Все эти обстоятельства деформируют личность, а как следствие и поведенческие установки, закрепляя в жизненном опыте женщины негативные паттерны.

Еженедельный мониторинг ситуации, где специалисты Центра оценивают, какие результаты удалось достигнуть за неделю и как меняется жизнь подопечной, дает возможность эффективно корректировать индивидуальную программу. Через месяц после заселения решается вопрос о продлении срока пребывания подопечной в учреждении.

Квалифицированные специалисты Центра проводят консультации по вопросам социальной поддержки, безвозмездно оказывают подопечным юридическую помощь и правовую защиту в случаях проявления домашнего насилия и имущественных споров. Когда женщина приходит в Центр, с ней проводят беседу, чтобы выяснить основные проблемы и сформулировать приоритетные задачи, стоящие перед ней. При отсутствии необходимых документов запускается процесс их восстановления и получения. Если у женщины нет жилья и родственников, способных оказать содействие, выясняются возможности получения жилья.

Всем благополучателям Центра оказывается содействие в получении установленных законодательством мер социальной поддержки, содействие в получении льгот, пособий, компенсаций и других выплат, содействие в предоставлении жилья или улучшения жилищных условий в соответствии с законодательством РФ, а также содействие в вопросах занятости.

Помощь подопечным в «Доме для мамы» оказывается вне конфессиональных рамок. Восприимчивость и катехизация, хотя и не декларируются как конкретная цель, но, по сути, являются приоритетом. Невольно видя пример общения сотрудников со священнослужителями, уважительное и почтенное отношение к священникам, опыт участия в богослужениях сотрудников Центра, подопечные со временем самостоятельно обращаются к священнику за духовным советом.

Подопечные Центра, пройдя подготовительный период, посещают Воскреснюю школу, присутствуют на богослужениях вместе с детьми, участвуют в церковных Таинствах. Инославные знакомятся с основами православной веры, не участвуя в Таинствах.

В рамках организации психологической помощи проводится системная работа. Психолог работает с личными травмами, подводит к исповеди, готовит сознание к ответственному поведению мамочки по отношению к ребенку, помогает адаптироваться к самостоятельной жизни после выхода из кризисного Центра.

Этапы работы с психологом:

- Установление контакта.

- Выяснение жизненных обстоятельств.

- Совместный поиск решений.

- Коррекция эмоционального состояния методом психотерапевтической беседы, самоанализа и рефлексии.

Если женщина перекладывает ответственность за свою жизнь и жизнь ребенка на других, не выполняет правил жизни в Центре - срок пребывания в центре не продлевается.

Если женщина сотрудничает со специалистами центра в поиске выхода из кризисной ситуации, срок пребывания может быть продлен. Регулярные консилиумы позволяют следить за изменениями в жизни мамы и при необходимости продлевать срок ее жизни в Центре. В некоторых случаях женщине, чтобы выйти из кризисной ситуации, достаточно месяца. На сегодня самый долгий срок пребывания женщины в центре составил 9 месяцев.

На гуманитарном складе Свято-Покровского прихода, который вошел в структуру Кризисного центра "Дом для мамы", оказывается вещевая и продуктовая помощь более 300 многодетным и неполным семьям. Подопечные Центра активно участвуют в оказании помощи нуждающимся, неся послушания на гуманитарном складе и в благотворительной столовой.

Как бы ни было хорошо в Кризисном центре, ясно, что женщина не может провести в нем всю жизнь. Вопрос «Что делать после выхода» ставится сотрудниками с самого дня заселения.

Конечной задачей процесса социальной реабилитации является приобретение навыков, позволяющих найти вместе с подопечной мамой приемлемый путь, как жить дальше.

В Кризисном центре «Дом для мамы» работают 2 мастерские. В швейной мастерской проводятся регулярные занятия с профессионалами по кройке и шитью. Обучение швейному делу на профессиональном оборудовании дает возможность трудоустройства в компанию «Глория Джинс» с предоставлением общежития и получением продуктовой помощи как сотруднику предприятия.

Благотворительная парикмахерская - обучение подопечных парикмахерскому искусству. Приобретение навыков, которые помогут сохранить в семейном бюджете средства, необходимые

для ухода за детьми. За три года реализации проекта 37 детей из 15 семей нашли крышу над головой, питание и возможность не разлучаться с мамой (во всех семьях была угроза изъятия детей из семьи органами опеки, несмотря на то, что мамы не являются асоциальными людьми).

В приюте на свет появились уже 14 малышек. Все женщины и дети получили временную регистрацию, помощь юриста, психолога, социального работника, а также духовную поддержку священников.

Кризисный центр "Дом для мамы" послужил объединяющим фактором для различных слоев населения города Каменска-Шахтинского и Каменского района. Люди заинтересовались социальной деятельностью Русской Православной Церкви, откликнулись на призыв к делам милосердия и начали в рамках проекта оказывать посильную помощь нуждающимся в качестве благотворителей или волонтеров.

Кризисный центр "Дом для мамы" позволил организовать системную социальную структуру добровольчества, в которую вовлечены жители города Каменск-Шахтинский и Каменского района. Благодаря этой церковной инициативе увеличивается число людей, привлеченных к делам милосердия.

Соавторы:

1. Величкина Евгения Юрьевна, директор АНО «Центр защиты материнства и детства "Тёплый дом на горе"»;
2. Бахшиева Фаридат Алишайраф кызы, заместитель директора АНО «Центр защиты материнства и детства "Тёплый дом на горе"».

Применение «системы Развития» в реабилитационном процессе в рамках работы Центра защиты материнства и детства "Тёплый дом на горе", республика Дагестан, г. Махачкала

«Тёплый дом на горе» оказывает психологическую, юридическую, гуманитарную помощь и помощь во временном проживании женщинам с детьми, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Мы занимаемся защитой прав женщины на материнство в ситуации внебрачной беременности в Дагестане, также при разводе и домашнем насилии. При Центре работает шелтер (приют, социальная квартира) для женщин с детьми, которые скрываются от насилия, а также которых не принимают родственники после развода или в ситуации внебрачной беременности.

Консилиум специалистов Центра и/или Общее собрание имеет право при грубом или же систематическом нарушении правил внутреннего распорядка принять решение о досрочном выселении подопечной из Центра.

При грубом нарушении правил администрация Центра вправе отказать в дальнейшем проживании подопечной в Центре и потребовать покинуть Центр в течение 3 календарных дней.

Грубым нарушением правил внутреннего распорядка является:

- Совершение на территории Центра действий, наносящих вред своему здоровью и здоровью других подопечных и детей: распитие спиртных напитков, курение, употребление наркотиков.
- Нахождение в Центре в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
- Привод в социальную квартиру Центра людей, в ней не проживающих без согласования с Центром.
- Оставление детей в социальной квартире Центра на срок более 12 часов без письменной доверенности, согласно которой ответственность за жизнь и здоровье ребенка несет доверенное лицо, проживающее в социальной квартире на данный момент.
- Отказ подопечной участвовать в мероприятиях, являющихся частью социальной реабилитации, а также отказ участвовать в системе Развития.
- Рукоприкладство в отношении проживающих подопечных и/или их детей.
- Создание ситуаций, угрожающих жизни и/или здоровью ребёнка;
- Клевета, воровство, блуд в стенах учреждения.
- Агрессивное поведение или употребление нецензурной лексики в адрес проживающих в социальной квартире или сотрудников центра.
- Возвращение подопечной в Центр позднее 22 часов, проведение ночевки вне учреждения без уважительной причины (за исключением рабочей необходимости).

- Разглашение адреса социальной квартиры Центра;
- Контактное взаимодействие с представителями СМИ без согласования с администрацией Центра.

При негрубом нарушении правил внутреннего распорядка администрация Центра вправе применить к подопечной систему Развития.

Негрубым нарушением правил внутреннего распорядка является:

- Несоблюдение режима дня, установленного проживающими Центра;
 - Несоблюдение рекомендаций по воспитанию и уходу за своими детьми;
 - Невнимательное отношение к детям, их состоянию здоровья и поступкам, наносящим вред другим детям и имуществу Центра;
 - Несоблюдение правил пожарной безопасности;
 - Неэкономное использование электроэнергии, газа, воды;
 - Отсутствие бережного отношения к имуществу центра, порча имущества;
 - Хранение в комнатах легковоспламеняющихся материалов;
 - Отсутствие порядка в помещении;
 - Несоблюдение подопечной графика дежурств;
 - Несоблюдение медицинских рекомендаций по лечению и поддержанию здоровья, назначенных в медучреждении, отказ госпитализироваться по необходимости;
 - Невыполнение поручений администрации Центра;
 - Невыполнение поручений старосты Центра;
 - Неполное выполнение обязанностей старосты Центра по решению Общего Собрания;
 - Несоблюдение санитарно-гигиенических норм;
 - Оскорбления, грубость по отношению к проживающим в Центре;
 - Неучастие без уважительной причины в программах социализации и адаптации, в частности: индивидуальной психотерапии, психологических группах, тематических семинарах, в программах по трудотерапии и занятиям по интересам;
 - Отсутствие в Центре без предупреждения сотрудников Центра;
 - Неэкономное использование продуктов и иной гуманитарной помощи, выделенной Центру;
 - Отказ подопечной пройти медицинское обследование и провести медицинское обследование ребенка в течение 5 рабочих дней после поступления в Центр.
- Подопечная, регулярно нарушающая негрубые правила внутреннего распорядка, имеет право самостоятельно выбрать дело, которое принесет пользу ей или же другим жителям приюта на выбор:
- Организовать досуг детей, проживающих в квартире (игры, рисование, мастер-класс, чтение и другие виды деятельности) на протяжении 4 часов.
 - В течение недели проводить с детьми обучающие занятия по 1 часу в день.
 - В течение недели каждое утро проводить зарядку для жителей приюта.
 - Отвести всех детей на прогулку, в поликлинику, либо на любое благотворительное мероприятие, проводимое в городе.
 - Нарисовать картину, которая украсит стены приюта (на ватмане, холсте или любом другом материале).
 - Написать сочинение о том, как должна измениться ее жизнь после пребывания в центре минимум на 4 страницы с дальнейшим обсуждением.
 - Написать сочинение минимум на 4 страницы о положительных сторонах одной из проживающих.
 - Сшить, связать, смастерить или сделать что-либо своими руками для приюта.
- Выполнить какую-либо работу в приюте, на выбор:
- Дежурство вне очереди.
 - Вымыть окна.
 - Вымыть холодильник и плиту.
 - Постирать, погладить и повесить занавески.
 - Постирать и погладить одежду всех детей, проживающих в приюте.
 - Испечь пирог, пирожки, что-либо из мелкой выпечки на всех жителей приюта.

Рубец Лариса Георгиевна, руководитель АНО «Дом для мамы».

Опыт работы епархиального Кризисного центра помощи беременным и женщинам с несовершеннолетними детьми «Дом для мамы», г. Ессентуки

Епархиальный кризисный центр помощи беременным и женщинам с несовершеннолетними детьми «Дом для мамы» работает с 5 марта 2013 года в городе Ессентуки. Архиепископ Пятигорский и Черкесский Феофилакт предоставил кризисному центру здание своей резиденции, а также стал Учредителем и благопечителем организации.

«Дом для мамы» осуществляет поддержку семей в реализации законных прав и интересов, содействие в улучшении их социального и материального положения, а также психологического статуса. Любая помощь беременным и женщинам с детьми в центре «Дом для мамы» оказывается безвозмездно, независимо от гражданства, регистрации, национальности и вероисповедания матери.

Картотека ессентукского Дома для мамы насчитывает более 700 подопечных семей, получающих различную регулярную поддержку. Ежемесячно гуманитарную и консультативную помощь здесь оказывают в среднем 150 матерям. В 2013-19 г.г. у подопечных женщин родилось 300 детей. Каждой маме было передано всё необходимое для новорожденного при выписке из родильного дома, обеспечено дальнейшее социальное сопровождение. Большинство этих женщин не сделали аборт и родили ребенка уже будучи подопечными центра, полагаясь на поддержку Дома для мамы, часть из них удалось удержать от совершения аборта.

В процессе оказания помощи матерям и беременным «Дом для мамы» взаимодействует с органами власти и бизнес-сообществом, а также с учреждениями здравоохранения, образования, социальной защиты и социальной поддержки населения, аптеками, частными клиниками, рго вопо специалистами.

Зачем нужен «Дом для мамы»

Кризисный центр работает по трем основным направлениям:

1. Профилактика абортотв и отказов от ребенка
2. Гуманитарная и моральная поддержка семьи
3. Предоставление временного приюта

Главное, чего ждут от женщины в «Доме для мамы» – это желание совместными усилиями искать и находить выход из кризисной ситуации.

Методы поддержки матерей:

* Профилактика социального сиротства — поддержка матерей с детьми в социально-опасном положении: психологическое, юридическое, социальное сопровождение, материальная помощь.

* Центр гуманитарной поддержки «Маме в помощь», благотворительные акции.

* Школа материнства — консультации и сопровождение специалистов по подготовке к родам, грудному вскармливанию и уходу за новорожденным.

* Моральная и духовная поддержка родителей посредством организации просвещения и досуга, профилактика разводов — Семейный клуб «Мы вместе»: встречи со специалистами в области детско-родительских и супружеских отношений, с многолетними священниками, мастер-классы по народным ремёслам, походы на природу, паломнические поездки.

* Организация благотворительных мероприятий: ежегодные праздники в честь Дня защиты детей, Дня семьи, любви и верности, Дня матери, Рождественские и Пасхальные ярмарки — развитие добровольчества и семейного волонтерства, вовлечение семей и молодежи в дела милосердия.

* Организация тематических мероприятий для молодежи: проведение выставки-лектория «Сохрани жизнь!» (16+) в учебных заведениях — профилактика абортотв и зависимостей, пропаганда традиционных семейных ценностей.

* Информационная поддержка проекта: размещение постеров и листовок о кризисном центре в женских консультациях, родильных домах, аптеках, социальных центрах; работа телефона горячей линии; размещение информации в социальных сетях.

* В сложных случаях женщине предоставляется временный приют. Социальный приют Дома для мамы рассчитан на 5-7 мам с детьми с полным обеспечением.

Как работает приют центра «Дом для мамы»

Процесс устройства и пребывания женщин в приюте кризисного центра:

1. Женщина обращается за помощью в «Дом для мамы», заполняет прошение и анкету, предъявляет документ удостоверяющий личность (с фото) и свидетельства о рождении детей.
2. Происходит первичное очное собеседование со специалистами центра — консилиум.

В социальном приюте «Дом для мамы» помогают беременным и матерям с детьми решать конкретную проблему и консилиум должен понять — какую. Очень важно и желательно изначально услышать от самой мамочки информацию о том, на какой срок ей необходим приют и что будет потом. Вместе с женщиной проектируется дальнейшая работа по выходу из кризиса, проговариваются планы на будущее. Если сразу не поставить конкретные цели и задачи, если женщина сама не сможет проговорить их и осмыслить, то она будет просто находиться в центре, но не будет никакой положительной динамики.

Если консилиум НЕ ПРИНИМАЕТ решение об устройстве мамы в приют:

женщине предлагаются альтернативные пути, например, оказание гуманитарной помощи, устройство в другой приют для кризисных женщин (территориально или по виду специализации), помощь в воссоединении с родственниками, ведётся поиск ресурсов через организации-партнёры и благотворителей.

Если консилиум ПРИНИМАЕТ положительное решение об устройстве в приют:

3. Женщина получает на руки перечень необходимых анализов: кровь на RW (инфекции), флюорография (кроме беременных), справки о том, что она не состоит на учёте в психиатрическом и в наркологическом диспансерах (даётся только по месту постоянной регистрации), тест на COVID-19.

4. Женщину знакомят с правилами пребывания в приюте и происходит заселение.

5. Составляется индивидуальный план работы с семьей. Заключается двухсторонний договор на фиксированный срок — полтора месяца, с возможностью его продления.
6. В течение всего срока пребывания беременной или женщины с ребенком / детьми в приюте происходит мониторинг ситуации, специалисты центра оценивают, какие результаты удалось достигнуть и как меняется жизнь семьи.
7. Через полтора месяца после заселения, при необходимости, решается вопрос о продлении срока пребывания в приюте.

Если женщина перекладывает ответственность за свою жизнь и жизнь ребенка на других, игнорирует правила приюта – срок пребывания в центре НЕ ПРОДЛЕВАЕТСЯ.

Самый долгий срок пребывания семьи в приюте центра составил 1 год и 3 месяца, а в некоторых случаях было достаточно и двух недель.

Правила жизни в приюте:

1. В центре нет нянечек: мамы самостоятельно учатся ухаживать за своими детьми и помогать в этом друг другу.
2. В центре нет поваров: мамы самостоятельно готовят еду и убирают за собой.
3. Курить и употреблять алкоголь в центре категорически запрещено.
4. Необходимо предупреждать дежурного администратора при уходе на прогулку или по делам.
5. Приглашать в центр отца ребенка или родственников можно по согласованию с руководителем центра в определенное время.
6. Культурно, внимательно, с уважением, терпением и любовью относиться к другим женщинам и малышам, к их чувствам, личному пространству, вещам, а также к сотрудникам и добровольцам центра.
7. Принимать участие в мероприятиях центра, свободное время заполнять полезными делами.

Кто работает в «Доме для мамы»

Руководитель

За 7,5 лет работы у руководителя центра накопился определенный опыт по организации работы центра и взаимодействию с женщинами в кризисной ситуации.

В круг обязанностей руководителя входит:

- решение стратегических вопросов о дальнейшем развитии центра, налаживание контактов и взаимодействие с учреждениями и организациями, написание проектов, участие в общественных мероприятиях;
- телефон «горячей» линии;
- оперативное управление организацией, координация работы сотрудников и добровольцев центра, контроль выполнения поставленных задач;
- участие в консилиуме при в первичном приёме женщин, контроль за ситуацией в приюте и на гуманитарном складе.

Дежурные администраторы

Круглосуточно, сменяя друг друга, несут дежурство дневные и ночные администраторы.

В обязанности администратора входит:

- контролировать вопросы, возникающие в ходе внутренней жизни центра;
- записывать обращения за помощью в специальный журнал;
- принимать и выдавать гуманитарную помощь;
- вести текущую учетную документацию;
- составлять графики дежурств, фиксировать уход и приход подопечных приюта;
- следить за чистотой и порядком внутри здания и снаружи;
- обеспечивать пропускной режим в здание;
- поддерживать связь с руководителем центра.

Одна из главных задач сотрудников центра – создать в «Доме для мамы» уютную, доброжелательную, домашнюю атмосферу, поддерживая при этом строгую дисциплину.

Женщины, которые попадают в центр, часто имеют проблемы в общении с окружающими: другими мамочками и сотрудниками центра. Научить их не только быть мамами, но и жить во взаимодействии с другими людьми – также одна из задач сотрудников «Дома для мамы».

Часто у мамочек нет никаких знаний о том, как ухаживать за младенцем. Им негде было посмотреть, научиться, как это правильно делается. Кто-то вырос в неблагополучной семье, у кого-то семьи не было вообще. Поэтому даже самые элементарные вещи: как купать, как кормить, как пеленать – все это надо показывать, и не один раз. Иногда приходится даже показывать, как готовить пиццу.

Юрист

занимается консультированием матерей в области гражданского, жилищного, семейного, трудового права, а также в области прав несовершеннолетних. При необходимости, осуществляет юридическое сопровождение семьи. Благодаря грамотному подходу юриста кризисного центра, удалось вернуть матерям пятерых детей, изъятых в результате конфликтных внутрисемейных ситуаций.

«Дом для мамы» – уникальная организация, соединяющая все векторы помощи в одно целое, и обратившись в которую, женщины получают помимо всего необходимого и тот объем информации, благодаря которому их жизнь обретает новые формы и становится более упорядоченной и полноценной.

Педагог-психолог

работает с кризисными ситуациями, связанными с семейными конфликтами, воспитанием детей, определяет психологическое состояние женщины на момент её поступления в приют, сопровождает во время пребывания в приюте, работает не только с матерями, но и с отцами, если они идут на контакт. Проводит групповые беседы с родителями на семейном клубе.

Гинеколог и педиатр

осуществляют патронаж семьи во время её пребывания в приюте.

Жизнь после приюта: что дальше?

Несмотря на то, что история каждой мамы уникальна, за время работы сформировались три основные модели выхода из кризиса для подопечных приюта:

1. Получает собственное жилье
2. Находит работу и снимает жилье
3. Мирится с мужем / родственниками

Во всех случаях женщина приобретает много добрых друзей и надежную поддержку на будущее. Иногда мамы снимают квартиру вместе, чтобы по-очереди работать и помогать друг другу с детьми. Также, раз в месяц, семьи собираются на семейный клуб для приобретения актуальных знаний, обмена опытом и моральной поддержки.

За 7,5 лет в кризисном центре получили приют 46 женщин и 65 детей.

12 малышей провели первые месяцы своей жизни в приюте.

В результате: 30% мам преодолели кризис, 40% семей продолжают находиться на патронаже кризисного центра, 30% – связь не поддерживают по разным причинам.

В «Доме для мамы» уверены: выход есть всегда, даже в самой тяжелой кризисной ситуации. И новорожденный малыш с первых же дней становится для мамы огромным стимулом изменить свою жизнь.

Огнян Лариса Сергеевна, руководитель Комплексного центра помощи материнству и детству, координатор Епархиального Приюта для беременных и женщин с младенцами, оказавшихся в трудной жизненной ситуации «Мамины руки», член координационного совета по реализации Плана Мероприятий по реализации в Ставропольском крае в 2020-2022 годах Национальной стратегии в интересах женщин на 2017-2022 годы.

Социализация выпускников и подопечных Приюта «Мамины руки» в том числе за счет организации деятельности социального подворья "Бабушкина дача", г. Ставрополь

Социальная служба Прихода Храма Пресобора Господня более 5 лет занимается благотворительной деятельностью в области социальной помощи и адаптации многодетных, малообеспеченных и кризисных семей, а так же беременных женщин в нужде пребывающих. По благословению Высокопреосвященнейшего Кирилла митрополита Ставропольского и Невинномысского в 2017 году при приходе открыт Епархиальный Приют для беременных и женщин с младенцами, оказавшихся в трудной жизненной ситуации «Мамины руки». Сегодня на социальном учете нашей организации 296 семей, в которых воспитываются 910 несовершеннолетних детей. Из них:

- ОСТРОПУЖДАЮЩИЕСЯ - 79 семьи (284 ребенка);
- МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ - 92 семей (241ребенок);
- МНОГОДЕТНЫЕ - 125 семья (385 детей).

В Приют обращаются:

- беременные женщины, оказавшиеся «на улице» по причине насильственного склонения к аборту со стороны близкого окружения;
- одинокие женщины с новорожденными младенцами, без жилья (в том числе сироты);
- женщины, желающие восстановить родительские права и вернуть детей из детских учреждений;
- одинокие женщины с детьми, переехавшие в город по причине отсутствия работы по месту жительства;
- погорельцы с детьми;
- вдовы, проживавшие без прописки на территории гражданского супруга и оказавшиеся без жилья;
- женщины с детьми, оказавшиеся без жилья, в результате выселения в судебном порядке;
- женщины с детьми, терпящие домашнее насилие. Важно отметить, что в числе наших подопечных абсолютное большинство родителей, не обратившихся в государственные центры социальной помощи населению из страха попасть на учет в органы опеки и попечительства, а значит, они лишены возможности получать бесплатную помощь в городе Ставрополе.

В 2018 году при грантовой поддержке Синодального отдела по церковной благотворительности и социальному служению Русской Православной Церкви при Приюте "Мамины руки" организована работа Центра гуманитарной помощи "ПРЕОБРАЖЕНИЕ". Общий объем оказанной гуманитарной помощи в денежном эквиваленте –7 254 989 рублей: канцтовары, средства гигиены игрушки- 5 202 681 руб.; вещи, бывшие в употреблении на сумму 1 725 500 руб.; продуктовая помощь на сумму 144 202 руб, денежная помощь -182 606 руб. За 1 полугодие 2020 года выдано 3824 кг продуктовой помощи, около 1500 кг вещей б/у и предметов первой необходимости, товаров по акции (канцтовары, предметы гигиены, игрушки и прочее) 4975 единиц. Наш опыт показывает, что часто достаточно небольшой поддержки и помощи для преодоления сложных обстоятельств и включения внутренних ресурсов семьи по выходу из кризисной ситуации. Ведь каждому человеку важно знать, что где-то есть место, где ему обязательно помогут.

Но материальной помощи семьям с детьми, оказавшимся в кризисной ситуации, крайне не достаточно. Жизнь лишь с расчетом на материальную помощь рано или поздно приводит к негативным последствиям, формированию стойкой иждивенческой позиции, и как результат еще - еще большему ухудшению положения семьи в обществе.

Так же нас волнует ситуация, связанная с отсутствием элементарных навыков ведения хозяйственной деятельности на приусадебных участках наших подопечных. Многие из них, осуществляя выбор жилья, которое они могут приобрести за средства «Материнского капитала», совершают не осознанный выбор, имея идеалистические представления об условиях в которых им

предстоит жить. В дальнейшем это часто приводит к еще большему усугублению кризисной ситуации в семье.

Кроме того, дети и родители, с которыми мы работаем, в большинстве случаев мало социализированы, они лишены культурного досуга, не имеют положительного опыта семейных праздников, совместного отдыха. Это так же плохо влияет на внутрисемейные отношения, на качество воспитания, в сочетании с финансовыми проблемами увеличивает психологическое напряжение, приводит к ухудшению общего социального статуса семьи, и в итоге – к риску изъятия детей из семьи по социальным показаниям. По данным Института политики детства и прикладной социальной работы сегодня в рамках страны более 90% случаев помещения ребенка в интернат происходит по социальным показаниям. В Ставропольском крае с 2017 года численность детей, родители которых лишены или ограничены в родительских правах увеличивается.

Наше Социальное подворье «Бабушкина дача», решает задачи развития внутренних ресурсов семей, оказавшихся в кризисной ситуации, подразумевает территориальное удаление от привычного социального окружения, что позволит значительно повысить эффективность психологической реабилитации женщин, переживших различные виды насилия.

Практика работы Приюта «Мамины руки» показывает необходимость организации структуры комплексной помощи, которая, в отличие Приюта «Мамины руки» находится за городской чертой. Это позволяет предоставить женщинам и детям в кризисной ситуации:

1. возможность длительного убежища для проживания вдали от факторов, опасных для жизни, здоровья и психологического благополучия мам и малышей;
2. получение временной регистрации и как результат – необходимых социальных пособий;
3. условия для психологической реабилитации и физического оздоровления;
4. возможность для обучения ведению домашнего хозяйства в сельской местности, в т.ч. выращивания простейших сельхозкультур и разведения домашней птицы;
5. расширение возможности потенциального трудоустройства выпускниц интернатов и женщин из неблагополучных социальных слоев;
6. увеличение возможности для осознанного выбора – женщинами, оказавшимися в сложной жизненной ситуации в пользу сельского домика с приусадебным хозяйством;
7. увеличение возможностей для полноценного досуга и отдыха кризисных семей.

Результатом создания Социального подворья «Бабушкина дача» стало создание особой многофункциональной реабилитационной здоровьесберегающей среды, где подопечные не только получают жизненно важные навыки ведения домашнего хозяйства, садоводства и огородничества, но и повышают уровень родительской компетентности. Это технология помощи конкретной семье, предполагающая опору на собственную активность ее членов, предоставляющая семье возможность участвовать в решении своих проблем, предусматривая совместный поиск путей выхода из кризисной ситуации, поиск решений экономических и социальных проблем.

Мы привлекаем подопечных ко всем стадиям обустройства загородного дома, разработке приусадебного участка, к участию в закупке сельскохозяйственного инвентаря, выращиванию овощей и фруктов, сбору урожая и организации домашних заготовок. Социальное подворье также используется как место для загородного семейного отдыха подопечных и площадка для проведения праздничных мероприятий. Территориальное удаление от привычного социального окружения позволяет значительно повысить эффективность психологической реабилитации женщин, переживших различные виды насилия. Духовная, психологическая, социальная, трудовая реабилитация кризисных беременных, мам и детей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации, проходит через возрождение духовной составляющей их жизни, близость с природой и совместный труд.

Качественными результатами и, одновременно, индикаторами эффективности проекта определены: развитие инфраструктуры необходимой для оказания услуг; увеличение объема целевой аудитории и количества людей, которым оказана помощь; внедрение новых видов реабилитационных услуг; отсутствие случаев отказов от новорожденных детей среди подопечных, увеличение доли молодых матерей из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, принявших решение (после прохождения трудовой реабилитации на социальном подворье) проживать в закрепленном жилье в сельской местности; 100% охват подопечных

приюта семейным отдыхом, оздоровлением и досуговыми мероприятиями на территории Социального подворья.

Достижение стойких и глубоких результатов реабилитационной программы осуществляется на основе воздействия окружающей среды, ландшафтных и климатических условий той зоны, где проходит реабилитация, а также взаимодействия естественной красоты природы и эмоционального состояния кризисной беременной или одинокой женщины с малышом на руках.

Проект осуществляется при поддержке Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко в рамках программы «Курс на семью». Конкурс «Курс на семью» адресован организациям и НКО, которые хотят освоить новые методы, модели и инструменты в сфере поддержки семьи и детей, сделать свою работу системной и успешной. Проводится в 2 этапа: 1 этап – прохождение практики на одной из стажировочной площадок фонда, 2 этап: непосредственно внедрение изученной практики. Полезные контакты: Борцова Ольга

8 (812) 777-03-57, +7 (921) 413-83-81 konkurs.family@timchenkofoundation.org
Светлана Алексеевна Кузикова, психолог, член Федерации психологов образования России, г. Краснодар.

Как быстро снять эмоциональное напряжение:

техники психологической помощи

На фоне обострения социальных процессов вследствие пандемии и введения карантинных мер современное общество столкнулось с неэффективностью прежних форм поддержки населения в кризисных условиях. На первый план выходит задача освоения социальными работниками, педагогами, психологами и другими специалистами помогающих профессий специальных методик эмоциональной регуляции и обучение граждан этим мерам эффективной самопомощи по снятию эмоционального напряжения и преодолению стресса.

В связи с этим предлагаем специалистам, работающим с уязвимыми в кризисной ситуации категориями граждан, комплекс психологических техник, направленных на развитие у клиентов навыков стрессоустойчивости и саморегуляции в трудных жизненных обстоятельствах.

Итак, несколько слов о том, что же такое стресс: опасность или возможность. Стресс – это всего лишь наша реакция на раздражение.

Физиологический смысл такой реакции – мгновенная мобилизация всех сил организма, необходимая для борьбы с врагом или бегством от него. Во время стресса организм выделяет достаточно большое количество энергии, запускается механизм, который должен нас приспособить к изменившимся условиям внешней среды или пережить их, пока ситуация не нормализуется. При этом не важно, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Эта необходимость перестройки организма, его приспособление к внешнему воздействию и является сущностью стресса. Фактически стрессовые реакции – это проявление инстинкта самосохранения, которое обычно не осознаётся и не контролируется. В норме организм постепенно адаптируется, а если нет, если ему не хватает собственных ресурсов, тогда уже речь идет о состоянии так называемого «хронического стресса». И это уже проблема.

Учитывая, что стресс является нормальной биологической реакцией организма при любом взаимодействии с внешней средой, важно знать, что стресс становится опасностью, лишь в том случае, когда обычная "доза" затрат адаптационной энергии превышает некую "норму", определяющую наше психическое и физическое здоровье. Именно эта «передозировка» расходует резервы организма, снижает иммунитет и открывает двери для различных заболеваний.

Итак, мы выяснили, что стресс – это нормальное явление и всего лишь наша реакция! А значит, она может быть разной. Всё зависит от усвоенного нами привычного способа реагирования. Поэтому стресс может стать как опасностью, так и новой возможностью.

Устранить его полностью невозможно, да и не нужно, ведь стресс выполняет важную для нашего организма адаптационную функцию. По мнению основателя учения о стрессе Ганса Селье, полностью свободной от стресса может быть только смерть. Напряжение – это часть жизни, поэтому наша задача состоит в том, чтобы научиться управлять напряжением, осознавать «токсический» уровень стресса, чтобы помочь восстановиться организму и не позволить длительному психическому напряжению вызывать у нас серьезные проблемы.

Предлагаем освоить простые экспресс-техники самопомощи в стрессовых ситуациях, которые направляют энергетический потенциал стресса в нужное русло. Это становится возможным через повышение собственной чувствительности и внимания к тому, что происходит «здесь и сейчас» в теле, в мыслях и чувствах.

Сначала проверим свой уровень стрессового напряжения. Знание признаков стресса позволит вам вовремя распознать его появление и принять меры. Ниже указаны основные стрессовые реакции, независимо от их причин возникновения.

Экспресс-методика определения уровня стрессового напряжения

Инструкция: вам необходимо отметить наблюдаемые у себя физиологические (что в теле?), психоэмоциональные (что в чувствах?) и поведенческие (что в действиях?) состояния. В случае обнаружения у себя того или иного признака, вам необходимо присвоить себе один балл.

I. Физиологические признаки:

- нарушения сна и засыпания
- учащенный пульс
- мигрень
- повышенное потоотделение
- учащённое сердцебиение
- учащённое дыхание
- напряжение мышц
- довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка) ощущение комка в горле

II. Психоэмоциональные признаки:

- чрезмерно сильные и быстрые смены настроения
- переживания страха, печали, гнева
- нарушения концентрации и внимания
- ухудшение памяти
- невозможность сосредоточиться на чем-то
- суматошные мысли, смятение, излишняя суетливость
- затруднения в принятии простых решений,
- слишком частые ошибки в работе
- полная паника

III. Поведенческие признаки:

- раздражительность, беспокойство, агрессивность, рассеянность;
- конфликты;
- работа не представляет прежней радости
- постоянное ощущение недоедания
- пропадает аппетит, потерян вкус к еде
- потребление большого количества алкоголя, лекарств;
- появление навязчивых движений
- резко возрастает количество выкуриваемых сигарет
- потеря чувства юмора

Подводим итоги. Подсчитайте набранное Вами количество баллов отдельно по каждому из трех блоков. Если вы отмечаете у себя по 5 и более баллов в каждой из трех сфер, это говорит о том, что уровень физиологических, психоэмоциональных и поведенческих признаков стрессового напряжения у вас в данный момент крайне высок. Вам стоит задуматься о последствиях. Если Вы не слушаете краски, то последствия не за горами. Не пренебрегайте своим здоровьем: вам надо срочно позаботиться о себе!

Эмоциональное напряжение в первую очередь отражается на дыхании. Поэтому предлагаем вам освоить базовую дыхательную технику чистого наблюдения за дыханием, которая не требует много навыков и может быть использована в любое время, в любой обстановке. Это самая простая версия, на которой основаны все остальные варианты дыхательных практик. Для достижения состояния расслабления вам потребуется не более двух минут.

Медитативное дыхание (базовая техника)

Начинать практиковать лучше в уединенном месте, чтобы получить более ощутимый эффект. По мере тренировки вы сможете научиться «выключать» себя из будничного круговорота событий в любое время и в любом месте, когда в этом появится необходимость.

Устройтесь удобно, можете прикрыть глаза и начните просто наблюдать за своим дыханием. Не делайте ничего больше, ни в какой степени не желайте влиять на свое дыхание. Просто концентрируйтесь на естественном ритме своего дыхания. Дышите и наблюдайте. Насладитесь этой мягкой сменой вдохов и выдохов. Может быть, ваше воображение напомнит вам о морских волнах или о медленном движении качелей, или наведет какое-то другое приятное воспоминание. Позвольте этому ритму увлечь себя и максимально переключить внимание на процессе дыхания.

Чем более осознанно Вы будете это делать, просто позволяя своему дыханию протекать, тем более явным будет его замедление, тем больше Вас заполнит ощущение спокойствия и наступит благотворный процесс релаксации. Через пару минут ваше дыхание станет более глубоким, паузы между вдохами и выдохами - длиннее, а спокойствие разольется по всему телу.

В стрессовых ситуациях эта короткая и незаметная для окружающих дыхательная медитация позволит вам ненадолго переключиться от напряжения дня и подарит немного расслабления и благотворной отстраненности.

Еще одно упражнение «Дыхание на счёт 7-11» помогает снять сильное физическое напряжение, находясь в стрессовой ситуации.

Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно, вначале вы почувствуете затруднение, но не надо напрягаться. Сосчитайте при вдохе до 7 и до 11 при выдохе.

Необходимость так долго затягивать дыхание требует полной концентрации внимания. Глубокий вдох смягчает напряжение, растянутый во времени выдох расслабляет. Если вы почувствовали легкое головокружение, сократите период полного цикла и дышите менее глубоко.

Следующая область нашего внимания для освоения навыка саморегуляции – это осознанность телесных ощущений.

Часто в течение дня фокус нашего внимания остается в голове, когда поток мыслей не дает покоя и блокирует телесную чувствительность. Эта неосознанность нарушает нашу целостность, единство мыслей, чувств, ощущений. И как следствие – чувство раздробленности, стресс, и крайнее проявление нечувствительности к себе – боль.

Быть осознанным – это значит постоянно распознавать, что сейчас я ощущаю (осознанность на уровне тела), что я сейчас чувствую (осознанность на уровне чувств) и о чём я сейчас думаю (осознание мыслей). Осознанность - это безоценочное, отстраненное, непредвзятое, ежемоментное осознания процессов, протекающих в психике. Это способность трезво ориентироваться в окружающей реальности. По сути, осознанность — это форма естественного наблюдения за событиями внутреннего мира, которые обычно протекают бессознательно. Наблюдение без размышления о них, без сравнений, без оценок. Это своего рода «заземление», обретение целостности себя.

Осознанный человек не может ничего делать торопливо, беспорядочно или неорганизованно. Освоение осознанности помогает нам направлять внимание на то, что происходит с нами в данный момент. Ибо «есть только миг между прошлым и будущим, именно он называется жизнью», как точно подмечено в известной песне.

В современной западной медицине последнее время получила широкую популярность «Программа Снижения Стресса на основе Практик Осознанности» (MBSR). Изначально она создавалась для страдающих от последствий стрессов, и, в первую очередь, для пациентов с различными хроническими заболеваниями.

Одной из базовых техник этой программы является практика осознанности «Сканирование своего тела (Body-scan)».

Упражнение «Мысленное сканирование тела»

В этой практике вы можете занять удобное для вас положение. Вы можете сесть с прямой спиной на стул или на подушку, вы можете стоять или даже лежать. Чаще всего эту медитативную практику выполняют лежа. Она направлена на то, чтобы вы оказались более чувствительным и более внимательным к тому, что происходит в вашем теле.

Напомните себе, что это время в большей степени для пробуждения, а не для засыпания. Также напомните себе, что идея заключается в том, чтобы осознавать все свои переживания по мере их появления, какими бы они ни были. Дело тут не в том, чтобы изменить характер своих чувств или стать более расслабленным или спокойным. Особенность этой практики в

привнесении осознанности во все без исключения ощущения (или отсутствие ощущений), которые вы можете осознать по мере того, как вы систематически концентрируете свое внимание на каждой части тела по очереди.

Теперь, когда вы приняли удобное для вас положение, направьте свое осознание на физические ощущения в теле. В первую очередь на ощущения касания или давления там, где тело соприкасается со стулом, полом или с кроватью. Вы можете оставаться с открытыми глазами или мягко прикрыть их.

Обратите внимание на ваше дыхание. Дышите, как обычно, привычным для вас способом. Обратите внимание на то, каким образом вы дышите. Это грудное дыхание или больше дыхание животом. Обратите внимание на то, как расширяется ваше тело при вдохе, спереди и сзади, по бокам, как опадает и уменьшается тело на выдохе. Дыхание — это то, что с вами постоянно. И теперь, когда вы знаете, что вы дышите, когда осознали, как меняется ваше тело с каждым вдохом и выдохом, переключите свое внимание на другие части тела. Начнем сверху. Обратите внимание на вашу голову, волосы, лоб, скулы, глаза, нос и челюсти. Насколько они напряжены или расслаблены. Попробуйте с каждым выдохом отпустить напряжение из лица, из шеи.

Мысли неизбежно могут время от времени отвлекать вас от дыхания и тела. Это абсолютно нормально. Такова природа мыслей. Когда вы это замечаете, мягко признайте это, заметьте, на что отвлеклись, и затем мягко верните свое внимание к той части тела, на которой вы собирались сфокусироваться.

Обратите внимание на ваши плечи, на ваши руки, сначала на одну руку, затем другую. Почувствуйте свои локти, запястья и кисти рук, каждый палец на руке. Насколько свободно они лежат на ваших коленях или располагаются вдоль тела. Есть ли в руках напряжение, дискомфорт. Попробуйте с выдохом вывести лишнее напряжение в плечах, в руках.

Обратите внимание на вашу грудную клетку и ниже на диафрагму, и живот. Есть ли там какие-то напряжения, боль или дискомфорт. С каждым выдохом попробуйте отпустить, вести из тела лишнее напряжение.

Обратите внимание на вашу спину, поясницу. Насколько они напряжены или расслаблены.

Продолжайте мысленное сканирование тела, уделяя внимание каждой части тела по очереди. Обратите внимание на низ вашего живота, внутренние органы, область таза. На выдохе попробуйте вывести дискомфорт, боль, если они там есть, из этой части вашего тела.

Обратите внимание на ваши ноги, они создают вам крепкую, надежную опору. Если вы сидите, почувствуйте, как плотно соприкасаются ваши ступни с поверхностью пола. Если лежите, почувствуйте, насколько плотно прилегают ваши ноги к той поверхности, на которой вы лежите.

Возможно, вы ощутите соприкосновение пальцев ног друг с другом, чувство покалывания, тепла или, быть может, онемения, даже отсутствие ощущений. Это приемлемо. На самом деле, что бы вы ни испытывали, нормально — все, что присутствует в осознаваемой области в данный момент.

Теперь внутренним взором охватите ваше тело целиком. От пяток до макушки, от макушки до пяток.

Вновь ощутите ваше дыхание и сделайте два-три более глубоких вдоха и выдоха. Поблагодарите ваше тело за то, что оно несет для вас ежедневную работу, за то, что носит, движет, мыслит, чувствует. И когда будете готовы, можете открыть глаза, если они у вас были прикрыты, и осознать себя в том пространстве, в котором вы находитесь прямо сейчас.

В ситуации стресса практически каждый сталкивается с нарушением сна. Это объяснимо. Темп современной жизни, большие информационные нагрузки, чрезмерная усталость вместе с нервным напряжением часто становятся причиной бессонницы. Чем выше напряжение, тем хуже мы спим. А при постоянном нервном напряжении мы рискуем не только обзавестись бессонницей, но и периодическими приступами мигрени. Можно ли научиться нормально высыпаться, если вся наша жизнь — сплошные стрессы? Да, можно. Во-первых, ко сну необходимо подготовиться.

Вот некоторые советы для избавления от бессонницы:

- прекратите физическую и умственную активность за пару часов пред сном, хорошо некоторое время побыть в полной тишине, можно закрыть глаза или погасить свет;
- лучше отказаться от телевизора в вечернее время;
- очень полезна будет небольшая прогулка — свежий воздух способствует расслаблению не только вашей нервной системы, но и всего организма;
- можно принять душ, чередуя теплую и прохладную воду. Это даст расслабляющий эффект, если температура воды не будет слишком горячей или слишком холодной;
- контролируйте прием пищи, ограничьтесь легким ужином, чтобы пища быстро усвоилась в вашем организме и не мешала крепкому сну;
- постарайтесь каждый день ложиться спать в одно и то же время, чтобы ваши «внутренние часы» не потеряли счёт времени;
- отправляйтесь спать только тогда, когда вы по-настоящему чувствуете усталость;
- проветренное перед сном помещение улучшит качество вашего сна;
- ложась спать, мысленно представляйте, как вы снова и снова рисуете перед собой белым цветом шифру.

Круговорот мыслей не даёт уснуть или сделать нужный выбор? Иногда, чтобы набраться сил, восстановиться, а затем принять взвешенное решение или найти выход из проблемы, полезно отложить на некоторое время обдумывание ситуации, просто отпустить её или хорошо выспаться. В этом поможет следующее упражнение. Необязательно эту технику выполнять перед сном — она полезна, когда необходимо просто сделать «передышку».

Упражнение «Сложите свои проблемы в сундук»

Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что перед Вашей кроватью стоит большой ящик или деревянный сундук. Вы медленно открываете крышку и начинаете складывать туда все, что на Вас давит, например, Ваше волнение перед предстоящим событием, Ваш страх забыть о какой-нибудь важной встрече или не найти необходимые документы и т.д. Вы укладываете «спать» в сундук все, что Вас гнетет. Сейчас вы закроете крышку сундука и пойдёте делать свои дела с чувством свободы. Но перед тем, как уйти, положите в сундук еще одну вещь — Вселенскую мудрость. А когда Вы вернетесь, или на следующее утро проснетесь, Вы сможете (мысленно) снова открыть крышку и заметить, что: ваши проблемы отсутствуют в сундуке. Или может быть, их стало меньше. А может быть, вместе с проблемой вы обнаружите и её решение. Но на время сна или «передышки» Вы смогли их поместить в надежное место.

Ещё одна важнейшая компетенция, которую следует освоить для того, чтобы научиться саморегуляции — это распознавание и управление эмоциями. Это имеет отношение к развитию эмоционального интеллекта.

Поэтому сначала проясним: бывают ли хорошие и плохие эмоции? В ответ на этот вопрос часто можно услышать: «Да, хорошие эмоции — это всегда хорошо! А плохие эмоции — это плохо, от них лучше избавиться!». Так ли это на самом деле? Давайте разберемся.

Вся гамма чувств дана человеку с рождения. Пока мы живы, мы не можем не чувствовать. Причем каждый человек способен испытывать весь эмоциональный спектр. Но, к сожалению, не каждый — готов признавать все свои эмоции. Чаще всего люди готовы принимать так называемые «хорошие» эмоции — радость, удовольствие и т.д. А вот испытывать «плохие», т.е. социально-отвергаемые чувства, такие как гнев, зависть, ревность считается не к лицу воспитанному человеку. На самом деле эмоции не могут быть плохими или хорошими. Они просто есть. И для того, чтобы жить и жить счастливо, нам необходимо уважительно относиться к такому великому дару природы как наши эмоции. Они, как приборы на панели автомобиля, помогают нам хорошо ориентироваться на своем жизненном пути. Представьте на минуту, какие последствия могут ждать водителя, если он будет игнорировать показания приборов! В лучшем случае, у него просто может закончиться масло в автомобиле, и он встанет на месте. А в худшем?... От невнимания к приборам может произойти авария. То же самое происходит и с нашими эмоциями. Пренебрежение к эмоциям в лучшем случае может привести к ссорам, скандалам, приступам депрессии. А в худшем — к разрушению здоровья и зависимому поведению.

Дети умеют чувствовать, и очень открыто выражают свои чувства. А что происходит потом? Куда уходят наши эмоции? Почему с возрастом мы теряем свою искренность и

открытость? Часто этому служат правила, которые нам диктуют в детстве, чтобы подавлять свои чувства. Взрослые обучают детей социально-приемлемым способам поведения. И часто вместе с запретом неправильных действий, запрещают детям чувствовать. Дети слышат: «Не злись! Будь взрослым, не смей бояться! Не плачь, мужчины не плачут! Не смейся, а то потом плакать будешь!». В результате в следующий раз ребенок не сможет так открыто проявлять свои чувства. Он не перестанет чувствовать, но он начнет подавлять и прятать эмоции. Причем, важно заметить, что невозможно избавиться, спрятать какое-то одно или два так называемых «плохих» чувства, например, гнев или обиду. Мастерски игнорируя одни чувства, мы замораживаем и остальные. То есть, например, подавили гнев – подавили и любовь.

А если долго подавлять эмоции, то они замораживаются и превращаются в айсберг!

Если мы подавляем наши чувства, то:

- эмоции могут взять контроль над нами, и тогда появляется зависимость от чувств;
- мы станем рабами своих чувств, мы уже не свободны...
- наша свобода отдана другой силе, которая управляет нами через чувства.

И тогда свободный человек становится марионеткой. И чувства управляют им.

Признаки зависимости от чувств:

- отрицание и подавление своих чувств;
- беспричинные резкие уходы в чувства (гнев, депрессия, страх, эйфория);
- наличие невыраженных чувств, которые управляют поведением;
- перекладывание причины возникновения чувств на другого человека.

Назначение чувств – в чем их здоровая цель?

Цели здорового гнева:

- убрать преграду;
- установить границы;
- позаботиться о себе в дискомфортной ситуации.

Здоровые формы выражения гнева:

- Мне это не нравится
- Я чувствую раздражение по поводу...
- Это нарушает мои границы, мне это не нравится
- Нет
- Я не позволю оскорблять себя

Цели здоровой грусти:

- Принять и пережить потерю
- Плакать по поводу изменений в жизни
- Смириться с тем, что я не могу изменить
- Отпустить человека, с которым отношения невозможны

Здоровые формы выражения грусти:

- Мне грустно, что у меня нет этого...
- Я плачу потому, что теряю близкого друга
- Так печально, что расстаемся...

Цели здорового страха:

- Защитить от опасности
- Предостеречь от того, что может навредить
- Уйти из дискомфортной и пугающей ситуации
- Не делать того, на что идет протест, о чем говорит интуиция

Здоровые формы выражения страха:

- Я боюсь тебя
- Мне страшно, когда ты кричишь на меня
- Я боюсь эту собаку
- Я не хочу идти в эту компанию
- Я не знаю, как я буду жить без тебя

Цели здоровой радости:

- Принимать приобретения
- Радоваться своим успехам
- Благодарить за подарки

- Благодарить за любовь и любить
- Здоровым способом реагировать на свои чувства и радоваться этому
- Стремиться к миру в душе

Здоровые формы выражения радости:

- Я рад, что ты пришел!
- Я сегодня получил пятерку в школе!
- Порадуйся за меня, у меня получилось сказать «нет»!
- Я так рад быть с тобой рядом!
- Я боялся, а теперь рад, что у меня все получилось!

Управление своими мыслями – это еще одна важная компетенция, которой необходимо овладеть для снятия психического напряжения.

Часто мы до конца не осознаем наших мыслей, а просто позволяем им протекать через наше сознание. Осознанность в целом и осознанность в мыслях, в частности, есть самое мощное из известных нам чудесных средств превращения. Если к воде подвести тепло, вода превратится в пар, а если к нашей психической составляющей добавить осознанности, то наша душа станет более тонкой и возвышенной.

Когда мы хотим избежать чего-то негативного, мы можем замирать в «напряженном ожидании», подобного тому, как это происходит в кресле стоматолога: мы опускаемся в кресло, появляется напряжение в мышцах. К сожалению, некоторые люди постоянно живут так, как будто им постоянно сверлят зуб, испытывая беспокойство, не позволяющее чувствовать себя спокойно и счастливо. Они все время настороже и часто не замечают своего мышечного напряжения и задержанного дыхания.

Предлагаем вам следующий способ позитивного отвлечения внимания, освобождения от паутины собственных разрозненных мыслей. Практика эффективна как на работе, так и при выполнении домашних дел.

Упражнение «Непрерывное осознание» (автор Кристиан Шрайнер)

Когда вы чувствуете, что становитесь рассеянным, что вас что-то смущает, посмотрите на часы и постарайтесь полностью сосредоточиться на том, что вы будете делать в последующие десять минут.

Сосредоточьтесь на предстоящей деятельности, независимо от того, домашняя ли это уборка, разговор с детьми или поездка на машине. Другими словами, моете чашку – думайте о чашке.

Не позволяйте себе отвлекаться или уклоняться от основного дела. Сохраните ровный, уверенный темп. После концентрации внимания на чем-то одном в течение десяти минут, скорее всего, почувствуете себя спокойнее, а попрактиковавшись, сможете добиваться хороших результатов в течение двух-трех минут.

Наши мысли – это джойстик для управления реальностью. Как известно, качество нашей жизни во многом определяется качеством наших мыслей. Обычно мы думаем, что не можем чувствовать себя хорошо и счастливо, если:

- у нас нет достаточно денег;
- начальник не замечает наших усилий;
- близкие люди не изменяются в желаемом нам направлении;
- соседи непрерывно шумят и не дают покоя;
- мы не получаем того, чего страстно желаем и т.д.

У каждого из нас есть свое собственное представление о том, как «должно быть правильно», мы предъявляем свои требования к окружающей реальности. Неразумные требования вырастают из нереальных ожиданий. Когда мы думаем, что жизнь должна напоминать рай, она больше всего похожа на ад.

И у нас есть выбор: или страдать от «несовершенства» (по нашему мнению) этого мира, или сменить требования на предпочтения. «Требования» и «предпочтения» здесь понимаются в специальном значении. Они имеют отношение к тому, насколько человек связывает свое счастье с решением конкретной проблемы. То есть имеется в виду нетребовательность в словах или поступках, а скорее требовательность в подходе. Ниже приводится способ избавления от настойчивых ожиданий.

Упражнение «Смена требования на предпочтения»

Когда вы чувствуете себя неудовлетворённым, сформулируйте требование, лежащее в основе этого чувства. Задайте вопрос самому себе: «Как мне кажется, что я должен иметь, чтобы чувствовать себя счастливей?».

Заметьте, что прекрасно хотеть то, что вам нравится, но при этом учтите, что данное требование может привести к напряжению.

А теперь позвольте своему требованию смягчиться до уровня предпочтения.

Как это сделать? Чтобы способ сработал, сначала правильно определите свое требование. Например: «Я злюсь, потому что отключилось электричество» или «Я не могу чувствовать себя счастливым, потому что у меня нет денег». И попробуйте перевести его в предпочтение. Например, «Я предпочитаю, чтобы срочно была восстановлена подача электричества, но при этом я готов принять и альтернативный вариант» или «Я сейчас не имею так много денег, как хотелось бы, но это не мешает мне чувствовать себя хорошо». Если, например, у вас украли кошелек, вы можете потребовать, чтобы вор вернул вам его обратно, чтобы полиция нашла вора. Но, если вы решите, что не можете быть счастливы без этого кошелька, то это сослужит вам плохую службу. Именно этот внутренний вид требования может переополнить чашу ваших волнений.

Предлагаемый антипораженческий подход позволяет нам перепрограммировать сознание, объединяя снятие напряжения с позитивным действием, а не с беспомощной пассивностью.

Легче перевести требования в предпочтения, если рассмотреть их в более широкой перспективе. Наше сознание имеет способность кружиться над одной и той же проблемой, как бы рассматривая её в увеличительное стекло, раздувая небольшие осложнения в крупные неприятности. Наша задача – компенсировать эффект «увеличительного стекла», а это можно сделать, посмотрев на эти проблемы со стороны. Это расширяет рамки нашего сознания и выводит из тупика.

Эти **рекомендации** помогут вам посмотреть на свои проблемы иначе:

1. Помните: то, что сейчас вами воспринимается как проблема, может быть очень похоже на то, с чем вам уже приходилось сталкиваться. Раньше вы находили нужные решения и найдёте снова.
2. Задайтесь вопросом: «Будет ли эта проблема по-прежнему волновать меня через неделю или через месяц?». Часто мы расстраиваемся по поводу событий, которые уже через час будут казаться нам незначительными.
3. Вызовите в сознании ваши главные ценности, основанные на вашем миропонимании или вере. Постройте логический ряд из ваших проблем и ведущих ценностей. Сравните, что перевешивает. Рассмотрите мелкие неприятности, например, со следующей позиции: «Всё, в чём я нуждаюсь, - это здоровье и семья, а остальное уже будет незаконной наживой».

Каждый человек уникален, и то, что одному подходит, другому сделает только хуже. Вы знаете себя гораздо лучше, чем кто-либо! Экспериментируйте, и вы обязательно найдёте путь к гармонии с собой и с окружающими.

Приложение 1. Действующие православные Кризисные центры для беременных женщин и матерей с детьми

Этот список не является исчерпывающим. Информация актуальна на 01.10.2020.

Центральный федеральный округ:

Кризисный центр помощи беременным женщинам и матерям с детьми "Дом для мамы"
109004 г. Москва, ул. Станиславского, д. 22, стр.1.
8(495)6787546, 8(965)2629878,
domdiamamy77@yandex.ru
www.домдлямамы.рф,
духовник - иерей Михаил Волков,
Студеникина Мария Михайловна

Приют ("Дом мамы") в честь святой преподобномученицы великой княгини Елизаветы Федоровны Романовой

МРОП Приход храма в честь иконы Божией Матери «Взыскание погибших» г. Воронежа религиозной организации «Воронежская Епархия Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)»

г. Воронеж, Московский проспект, д.31 б

89102846568, (4732) 224-77-28

hram_vp@yandex.ru

https://m.vk.com/hram_vp

руководитель - иерей Александр Александрович Шинкин

Центр защиты материнства и детства «Ангел-Хранитель»

г. Воронеж, улица Шишкова, дом 65.

89601238822

89507732249

centr-mama.ru

a-hranit@yandex.ru

руководитель - Илья Игоревич Пилвогин

Южный федеральный округ:

Дом для мамы «Елизаветинский»

Благотворительный фонд «В помощь мамам, попавшим в тяжелую жизненную ситуацию святой преподобномученицы Елисаветы»

414000, г. Астрахань, улица Коммунистическая 38 а\ переулок Березовский 13 а

8(961)798-00-00 — руководитель Дома для мамы «Елизаветинский» Белова Елена Владимировна

8(967)829-95-90 — психолог Благотворительного фонда «Елизаветинский» Захарова Екатерина

Васильевна

info@elizafond.ru

elizafond.ru

Директор Благотворительного Фонда «Елизаветинский» — Ефремова Светлана Александровна

Руководитель Дома для мамы «Елизаветинский» — Белова Елена Владимировна

Приют Епархиального гуманитарно-просветительского центра «Семья» для беременных женщин, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, Калачевская епархия

Волгоградская область, г. Волжский, ул.Комсомольская, 36

8(961)070-98-89

pravcentrsemya@mail.ru

http://center-family.cerkov.ru/

Руководитель - протоиерей Олег Николаевич Почтаков

«Дом милосердия»

АНО Православный Социальный Центр во имя Святой Живоначальной Троицы

400029, г. Волгоград, ул. Кедровская, 1А

89616910188, 89173309420

volgogradovo34@mail.ru

www.obitel34.ru

Руководитель - Ильченко Юлия Викторовна

Кризисный центр для женщин «Покров»

Волгоградская городская общественная организация возрождения и духовно-нравственного

развития семейных отношений "Православный

семейный центр "Лестница"

г. Волгоград, ул. Тобухина, д. 38

89913631264, 89020981027, 8989590227

volgapokrov@yandex.ru

https://vk.com/volgapokrov

Руководитель - Бикметова Марина Дмитриевна

Приют "Дом мамы Мария" религиозной организации «Урюпинская Епархия Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)»

403115 Волгоградская обл., город Урюпинск., ул. Красногвардейская 1/1,
89884950698,
maria.dommamam@yandex.ru,
Руководитель - иерей Рустик Бизин

Кризисный центр помощи беременным женщинам и матерям с детьми "Светлая обитель"

Социально ориентированная автономная некоммерческая организация помощи незащищенным слоям населения "Благой дар Кубани"
350000 г. Краснодар ул. Октябрьская 149 лит. 2В
89181937733, 89180007000
polyakovais@inbox.ru
www.kubandar.ru
Руководитель - Полякова Ирина Сергеевна

"Анапа-Мама"- Центр защиты материнства и детства при МРОП Приход храма во имя святого преподобного Серафима Саровского г.-к. Анапа Краснодарского края Повороссийской Епархии РПЦ (Московский Патриархат)

353440, Краснодарский край, г. Анапа, ул. Маяковского, дом 111, корпус В.
8 918 0573737, 8 918 462 4565
Elza.Pshenichnikova@yandex.ru
Руководитель - Пшеничникова Елизавета Федоровна

Приют для мам "Нечаянная Радость"

Сочинская городская общественная организация «Многофункциональный социально-кризисный центр в честь иконы Божьей Матери "Нечаянная Радость"»
354057, г. Сочи, ул. Дагомьская 42б
89882333595, 89186172478
miloserdie_sochivsr@bk.ru
www.добросочи.рф
Руководитель - Семенова Евгения Анатольевна

Кризисный центр для женщин «Крымский дом для мамы»

МРОП Приход Свято-Екатерининского храма г.Симферополя Республики Крым Симферопольской и Крымской Епархии
295000 г. Симферополь ул. 60 лет Октября 16/98
8(978)265-52-92
dionis.tmt@gmail.com
сайт: крымский-дом-для-мамы.рф
Руководитель - иерей Дионисий Волков

Социальный центр «Матрони дом»

Белокалитвинская районная благотворительная общественная организация защиты материнства, отцовства, детства, семьи, инвалидов и людей, попавших в сложную жизненную ситуацию «Многофункциональная помощь» (без образования юридического лица)
Ростовская область, Белокалитвинский район, п. Шолоховский, ул. Максима Горького, д. 21.
89612937446
Ivovarova@yandex.ru
http://matronindom.pravorg.ru/
Руководитель - Пивоварова Ольга Николаевна

«Александрийский приют для женщин, попавших в тяжелую жизненную ситуацию»

Ростовская региональная общественная организация православная служба помощи "МИЛОСЕРДИЕ-на-Дону"

г. Ростов-на-Дону, ул. Лелюшенко, 15

88007758130; 89281087478

miloserdie-don@yandex.ru

Администратор приюта: Галина Ивановна Кочура

Директор – иерей Евгений Осяк

Кризисный центр «Дом для мамы»

АНО "Комплексный центр социальных инициатив имени святого праведного Иоанна Кронштадтского"
347800 г. Каменск-Шахтинский Ростовской области, ул. Гагарина, 91
89282147004
eparh.s.otdel@mail.ru
Контактное лицо (зам. директора) – Наталья Александровна Касьянова
Директор - иерей Владислав Касьянов

Северо-Кавказский федеральный округ:

Центр защиты материнства и детства «Тёплый дом на горе»

Автономная некоммерческая организация «Центр защиты материнства и детства "Тёплый дом на горе"»

Республика Дагестан, г. Махачкала, ул. Абубакарова, 46

8 800 350 21 55

Tdng05@yandex.ru

Dagmama.ru

Директор - Величкина Евгения Юрьевна

Кризисный центр помощи беременным и женщинам с несовершеннолетними детьми, находящимся в трудной жизненной ситуации "Дом для мамы" Пятигорской и Черкесской епархии

Автономная некоммерческая организация "Дом для мамы"

357600 Ставропольский край, г. Ессентуки, ул. Вокзальная, д. 11

89197569311

dom-mamy@mail.ru

www.blago-kavkaz.ru

Руководитель - Рубец Лариса Георгиевна

Епархиальный приют для беременных и женщин с младенцами, оказавшихся в трудной жизненной ситуации «Мамины руки»

МРОП Прихода храма Преображения Господия г. Ставрополя религиозной организации «Ставропольская и Невиномысская Епархия Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)»

355031 г. Ставрополь, улица Партизанская, 1.

89054908240. 8-928-252-89-78

my-san777@yandex.ru

o.vlad.krest@mail.ru

Руководитель - протоиерей Владимир Александрович Сафонов

Приложение 2
Региональные меры поддержки семей с детьми

<p align="center">ПАМЯТКА о мерах социальной поддержки семей, имеющих детей, в Краснодарском крае</p> <p align="center">Основания предоставления мер социальной поддержки:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Федеральный закон от 19 мая 1995 г. № 81-ФЗ «О государственных пособиях гражданам, имеющим детей»; ● Федеральный закон от 28 декабря 2017 г. № 418-ФЗ «О ежемесячных выплатах семьям, имеющим детей»; ● Закон Краснодарского края от 15 декабря 2004 г. № 807-КЗ «О пособии на ребенка»; ● Закон Краснодарского края от 22 февраля 2005 г. № 836-КЗ «О социальной поддержке многодетных семей в Краснодарском крае»; ● Закон Краснодарского края от 1 августа 2012 г. № 2568-КЗ «О дополнительных мерах социальной поддержки отдельных категорий граждан»; ● Закон Краснодарского края от 21 декабря 2018 г. № 3950-КЗ «О ежемесячной денежной выплате нуждающимся в поддержке семьям при рождении третьего ребенка или последующих детей»; ● Статья 19 Закона Краснодарского края от 30 июня 1997г. № 90-КЗ «Об охране здоровья населения Краснодарского края». <p align="center">***</p> <p><i>Подробную информацию по вопросам предоставления мер социальной поддержки семьям с детьми можно получить в управлении социальной защиты населения по месту жительства или на сайте министерства труда и социального развития Краснодарского края (http://www.sznkuban.ru)</i></p>	<p align="center">1. ПОСОБИЯ НА ДЕТЕЙ, УСТАНОВЛЕННЫЕ ФЕДЕРАЛЬНЫМ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ</p> <p align="center">Органами социальной защиты населения назначаются:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Единовременное пособие при рождении ребенка неработающим родителям (опекуну) в размере 18004 рубля 12 копеек; ● Ежемесячное пособие по уходу за ребенком неработающему родителю (опекуну), осуществляющему уход за ребенком в возрасте до 1,5 лет (3375 рублей 77 копеек – по уходу за первым ребенком; 6751 рубль 54 копейки – за вторым и последующими детьми). ● Ежемесячная выплата в связи с рождением (усыновлением) с 1 января 2018 г. первого ребенка для граждан, обратившихся в 2020 году, установлена в размере 10639 рублей и предоставляется семьям, среднедушевой доход которых не превышает 2-кратную величину прожиточного минимума для трудоспособного населения в Краснодарском крае за 2 квартал 2019 года (24060 рублей), до достижения ребенком возраста трех лет. ● Единовременное пособие беременной жене военнослужащего, проходящего военную службу по призыву, – 28511 рублей 40 копеек. Названное пособие выплачивается при сроке беременности не менее 180 дней. ● Ежемесячное пособие в размере 12219 рублей 17 копеек на ребенка военнослужащего, проходящего военную службу по призыву. Пособие выплачивается со дня рождения ребенка до достижения ребенком возраста 3-х лет, но не позднее дня окончания отцом ребенка военной службы по призыву. ● Пособие по беременности и родам женщинам, уволенным в связи с ликвидацией организаций в течение 12 месяцев, предшествующих дню признания их в установленном порядке безработными. Размер пособия – 675 рублей 15 копеек ● Единовременное пособие в размере 675 рублей 15 копеек женщинам, вставшим на учет в медицинских организациях в ранние сроки беременности. Назначается по месту получения пособия по беременности и родам. ● Ежемесячная компенсационная выплата в размере 50 рублей женщинам, имеющим детей в возрасте до трех лет, уволенным в связи с ликвидацией организации, находившимся на 	<p align="center">2. МЕРЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ СЕМЬЯМ С ДЕТЬМИ, УСТАНОВЛЕННЫЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Пособие на ребенка назначается в размере 214 рублей; на ребенка одинокой матери – 418 рублей; на ребенка военнослужащего по призыву, а также в случаях, предусмотренных законодательством, когда взыскание алиментов невозможно, – 309 рублей. ● Пособие на ребенка назначается малоимущим семьям со среднедушевым доходом, размер которого не превышает величину прожиточного минимума на душу населения, установленную в Краснодарском крае. ● Пособие на ребенка назначается на 24 месяца, но не более чем по месяц исполнения ребенку 16 лет (при обучении в общеобразовательной организации – не более чем по месяц достижения ребенком возраста 18 лет). ● Социальная выплата в виде денежной компенсации на полноценное питание беременным женщинам, кормящим матерям, а также детям в возрасте до трех лет в размере 150 рублей в месяц. ● Специализированные продукты детского питания детям, находящимся на смешанном или искусственном вскармливании, до достижения ими возраста шести месяцев из семей, получающих пособие на ребенка. ● Государственная социальная помощь в виде социального пособия малоимущим семьям со среднемесячным доходом, размер которого не превышает прожиточный минимум семьи с учетом установленных в Краснодарском крае прожиточных минимумов для соответствующих категорий граждан (трудоспособные граждане, пенсионеры, дети). <p align="center">По линии органов здравоохранения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Дети первых трех лет жизни, а также дети из многодетных семей в возрасте до шести лет имеют право на бесплатный отпуск лекарственных средств по рецепту врача. ● Дети в возрасте старше четырех лет, имеющие хронические заболевания и состоящие на диспансерном учете в медицинских организациях, направляются в санаторно- 	<p>момент увольнения в отпуск по уходу за ребенком и не получающим пособие по безработице (на детей, родившихся до 1 января 2020 г.).</p> <p align="center">Меры социальной поддержки многодетных семей:</p> <p>Многодетной признается семья, в которой воспитываются трое и более детей в возрасте до 18 лет (при обучении детей в общеобразовательных организациях и в государственных образовательных организациях по очной форме на бюджетной основе – до 23 лет).</p> <p>Многодетным семьям в числе других мер социальной поддержки предоставляются:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ежегодная денежная выплата в размере 5127 рублей на каждого несовершеннолетнего ребенка (производится равными долями ежеквартально управлением социальной защиты населения (по 1281 рубль 75 копеек в квартал на каждого ребенка). ● при рождении (усыновлении) после 1 января 2011 г. третьего ребенка или последующих детей получение однократно материнского (семейного) капитала (2020 год – 129342 рубля). ● Ежемесячная денежная выплата при рождении третьего или последующих детей до достижения ребенком возраста трех лет в размере 10766 рублей в месяц. ● Субсидии на оплату жилого помещения и коммунальных услуг семьям, собственные расходы которых на оплату жилья и коммунальных услуг (в пределах региональных стандартов) превышают 15% совокупного дохода семьи. ● Учащимся общеобразовательных организаций из многодетных семей предоставлено право приобретения льготного проездного билета на проезд в городском пассажирском транспорте. ● Предоставление льготного питания детям из многодетных семей в общеобразовательных организациях на основании справки, подтверждающей постановку многодетной семьи на учет в органах социальной защиты населения по месту жительства в качестве многодетной.
---	---	---	---

курортные учреждения, находящиеся в ведении Минздрава России, в соответствии с профилем заболевания, бесплатно.

• Дети-инвалиды обеспечиваются бесплатным проездом к месту лечения (в том числе, санаторно-курортного) и обратно.

Региональные меры поддержки материнства и детства в Ставропольском крае: Выплаты и льготы беременным женщинам в Ставропольском крае.

С момента подтверждения факта беременности у женщины возникает право на льготы. Ей полагается выплата пособий, облегчение условий работы и другие трудовые гарантии, выдача родового сертификата, ряд других федеральных и региональных льгот.

Чтобы получить право на льготы по беременности, женщина должна встать на учет в женской консультации. К финансовым (денежным) льготам для беременных относятся:

единовременное пособие за постановку на учет в женской консультации на ранних сроках беременности (до 12 недель) - назначается по ст. 9 Федерального закона № 81-ФЗ в сумме 675 руб. 15 коп;

выплата декретных на момент ухода в отпуск по беременности и родам - выплачивается в размере полного заработка для работающих женщин (ст. 14 Закона № 255-ФЗ) или в сумме 675 руб. 15 коп для безработных (Приказ Минздравсоцразвития РФ № 1012н);

выдача родового сертификата на оплату медицинских услуг по сопровождению беременности и родам - оформляется на сумму 12 тыс. руб. в соответствии с Приказом Минздравсоцразвития РФ № 701.

Для беременных жен военнослужащего по призыву есть специальное пособие. После отправки призывника в армию, женщина получит единовременное пособие 28511,40 руб.

Приказом Минздрава РФ № 662 определен перечень бесплатных медицинских услуг и препаратов, которые положены беременным женщинам. В частности, для поддержки здоровья женщины и будущего ребенка бесплатно должны выделяться фолиевая кислота, поливитамины, витамин Е, калий йодид, железо. В перечень бесплатных медицинских услуг входит неонатальный скрининг на 5 врожденных заболеваний, УЗИ плода, полные плановые медицинские осмотры, исследования на наличие бактерий и микроорганизмов. Воспользоваться указанными льготами можно в женской консультации и поликлинике по месту приписки.

Работающая женщина может получить налоговый вычет за роды в платной поликлинике. Максимальный размер суммы для вычета - 120 000 рублей в год. В расходы для получения вычета включаются врачебные консультации, диагностические исследования, лечение в амбулаторных и стационарных условиях, родовспоможение и санаторно-курортное лечение. Сумма вычета не ограничена, если роды прошли с осложнениями, например, маме было сделано кесарево сечение.

Работодатель должен обеспечить беременной женщине безопасные условия труда.

Перечень таких мер указан в СанПин 2.2.0.555-96. Вот самые важные требования, которые необходимо соблюдать для организации рабочих мест:

соблюдение предельно допустимых уровней шума, вибрации, излучений, ультразвука и инфразвука;

соблюдение допустимых показателей микроклимата;

обеспечение допустимых величин относительной влажности и движения воздуха;

ограничения на физическую нагрузку с расчетом за час и рабочую смену;

ограничения по работе с ПК и другими источниками излучения (не более 3 часов) с регулярными перерывами;

другие нормативы безопасности.

В приложениях СанПин 2.2.0.555-96 указаны точные нормативные значения, которые нужно обеспечить беременной женщине на рабочем месте. Если обеспечить их невозможно, женщина подлежит переводу на другое рабочее место или должности с полным сохранением заработка.

В Ставропольском крае утверждены пособия на 2020 год:

Закон Ставропольского края от 13.12.2019 N 95-кз «О бюджете Ставропольского края на 2020 год и плановый период 2021 и 2022 годов» проиндексированы выплаты на детей.

С 1 января 2020 года размеры выплат составят:

Пособие на ребенка – 407 рублей (2019 – 392)

Размер индексации ежемесячной денежной компенсации многодетным семьям взамен предоставляемого набора социальных услуг – 700 рублей (2019 – 354,30)

Размер индексации ежегодной денежной компенсации на каждого ребенка, на приобретение комплекта школьной одежды, спортивной одежды и обуви и школьных письменных принадлежностей – 1161,97 рублей (2019 – 1119,43)

Ежегодное социальное пособие на проезд студентам – 1353,79 рублей (2019 – 1304,23)

Постановлением Правительства Ставропольского края от 21.08.2019 N 379-н утверждена величина прожиточного минимума для детей в Ставропольском крае на 2020 год для выплат на третьего ребенка в семье – 9843 рублей (2019 – 7950).

Региональные меры поддержки материнства и детства в Ростовской области:

Социальная поддержка семей с детьми в Ростовской области

В Ростовской области сохраняются положительные демографические тенденции. Ежемесячно появляются на свет около четырех тысяч малышей, при этом увеличивается число рождений третьих и последующих детей. Число многодетных семей возросло с 21 тысячи в 2011 году до 42 тысяч в 2019 году.

Семьи с детьми могут рассчитывать на 16 видов мер соцподдержки из федерального (8) и областного (8) бюджетов.

Мера социальной поддержки многодетных - единовременная выплата семьям в связи с рождением одновременно трех и более детей. Размер выплаты в 2020 году - 68 479 рублей на каждого ребенка (в 2019 году - 66 484 рубля).

С января 2013 года семьям, в которых родился третий или последующий ребенок, назначается ежемесячная выплата до достижения им трёх лет. Размер ЕДВ в 2020 году - 8954 руб. в месяц.

Размер регионального маткапитала – 121 287 рубля в 2020 году, при этом расширяется спектр его применения.

Меры социальной поддержки, определенные Областным законом от 22.10.2004 № 165-ЗС «О социальной поддержке детства в Ростовской области»:

Малоимущие семьи, имеющие детей 1-2 года жизни:

• ежемесячная денежная выплата в размере 867 руб. на каждого ребенка для приобретения специальных молочных продуктов детского питания.

Меры социальной поддержки беременных женщин из малоимущих семей, кормящих матерей и детей в возрасте до трех лет из малоимущих семей

Порядок предоставления мер социальной поддержки утвержден постановлением Правительства Ростовской области от 23.12.2011 № 281. При наличии заключения врача предоставляются ежемесячные денежные выплаты на полноценное питание: женщинам из малоимущих семей, состоящим на учете в медицинских организациях в связи с беременностью, кормящим матерям из малоимущих семей; детям до 1 года из малоимущих семей; детям от 1 года

до 2 лет из малоимущих семей; детям от 2 лет до 3 лет из малоимущих семей в размере – 1 146 рублей.

Малоимущие семьи, имеющие детей:

В соответствии с Областным законом от 22.10.2004 № 176-ЗС «О пособиях на ребенка гражданам, проживающим на территории Ростовской области» малоимущим семьям, имеющим детей, предоставляется:

- пособие на ребенка до достижения им возраста 18 лет (на учащегося общеобразовательного учреждения – до окончания им обучения, но не более, чем до достижения им возраста 23 лет) в семьях со среднедушевым доходом, размер которого не превышает величину прожиточного минимума в расчете на душу населения, установленную по Ростовской области.

Размер пособия:

- 436 руб.;
- 872 руб. (на детей одиноких матерей);
- 654 руб. (на детей, родители которых уклоняются от уплаты алиментов, и на детей военнослужащих, отец которого находится на военной службе по призыву в качестве сержанта, старшины, солдата или матроса или получает образование в военной профессиональной образовательной организации или военной образовательной организации высшего образования в качестве курсанта.

Матерям либо отцам, другим родственникам, опекунам, фактически осуществляющим уход за ребенком, уволенным в связи с ликвидацией организаций, а также прекращением деятельности физическими лицами, чья профессиональная деятельность в соответствии с федеральными законами подлежит государственной регистрации и (или) лицензированию, в период беременности, отпуска по беременности и родам, в период отпуска по уходу за ребенком, предусмотрены:

- пособие по беременности и родам (размер 675,15 руб. - за календарный месяц);
- единовременное пособие женщинам, вставшим на учет в медицинских организациях в ранние сроки беременности (размер 675,15 руб.).

Оздоровление детей, находящихся в грудной жизненной ситуации

Постановлением Правительства Ростовской области от 24.11.2011 № 157 утвержден порядок оздоровления детей, находящихся в грудной жизненной ситуации, за счет средств областного бюджета.

Право на получение путевок в санаторный оздоровительный лагерь круглогодичного действия, в загородный стационарный оздоровительный лагерь имеют несовершеннолетние в возрасте от 6 до 18 лет, относящиеся к следующим категориям:

- дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, находящиеся в государственных образовательных учреждениях всех типов и видов;
- дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, находящиеся под опекой (попечительством) граждан;
- дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, воспитывающиеся в приемных семьях;
- дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, дети, находящиеся в социально опасном положении, пребывающие в социальных приютах;
- дети, находящиеся в социально опасном положении, проживающие в малоимущих семьях;
- одаренные дети, проживающие в малоимущих семьях.