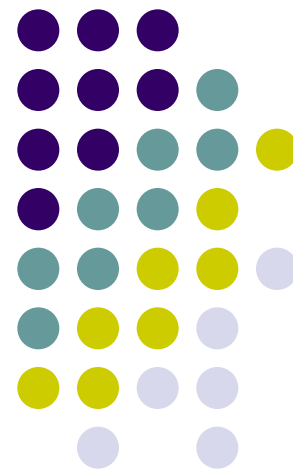


# Формы поддержки, оказываемые замещающей семье

---

**КРОО «Гармония»  
Погодина Е.Ю.**



В разных ситуациях подходит разный вид поддержки.

Часто мы умеем оказывать поддержку одного вида.

Важно различать виды поддержки и развивать гибкость в их применении.

**Эмоциональная – про чувства и эмоции.**

**Цель – помочь человеку успокоиться**

**Интеллектуальная – поиск вариантов решения проблемы, план и анализ.**

**Цель – найти оптимальный способ решения**

**Поддержка действием – конкретные советы, готовые решения, призывы к действию.**

**Цель – решить проблему быстрее**



# ВИДЫ ПОДДЕРЖКИ

## Эмоциональная поддержка

основана на способности к эмпатии.

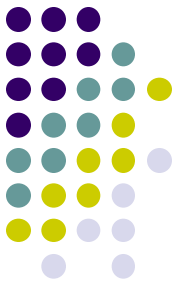
Чтобы попробовать ее оказать, нужно:

1. Встать на место другого и допустить, что его точка зрения является для него правдой на данный момент.
2. Распознать эмоцию другого и сообщить ему об этом.
3. Быть вместе. «Ты не один».

Пример: Даже не знаю, что тебе на это ответить. Мне так важно, что вы поделились этим со мной, спасибо за доверие. Это правда ужасно, когда ....

(жизнь кажется такой пустой, ... никого рядом итп...).





# ВИДЫ ПОДДЕРЖКИ

## Интеллектуальная поддержка

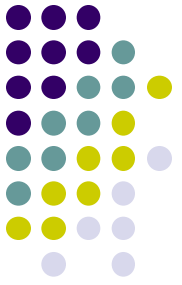
основана на нашем интеллектуальной понимании ситуации.

1. Помочь человеку увидеть ситуацию с другой стороны.
2. Увидеть смысл ситуации и возможные плюсы.
3. Задавать наводящие вопросы, чтобы прояснить для самого человека, что происходит, найти пути решения.
4. Поделиться своими знаниями и информацией.

Пример: Давай подумаем, что можно сейчас сделать?

В состоянии депрессии много подавленного гнева, и, видимо, надо попробовать чаще его выражать.





# ВИДЫ ПОДДЕРЖКИ



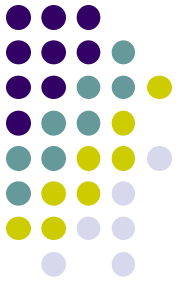
## Поддержка действием

поддержка, в которой мы непосредственно включаемся в ситуацию и предлагаем свою помощь, предложение помочь решить проблему конкретно.

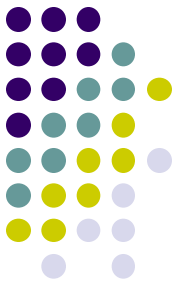
1. Помочь человеку найти путь к реальным действиям.
2. Предложить свою или совместную помощь.

Пример: Я могу одолжить денег, встретить, довезти, сделать доклад, устроить на работу, защитить.

Мы можем вместе с тобой сходить и разобраться, сделать, исправить.



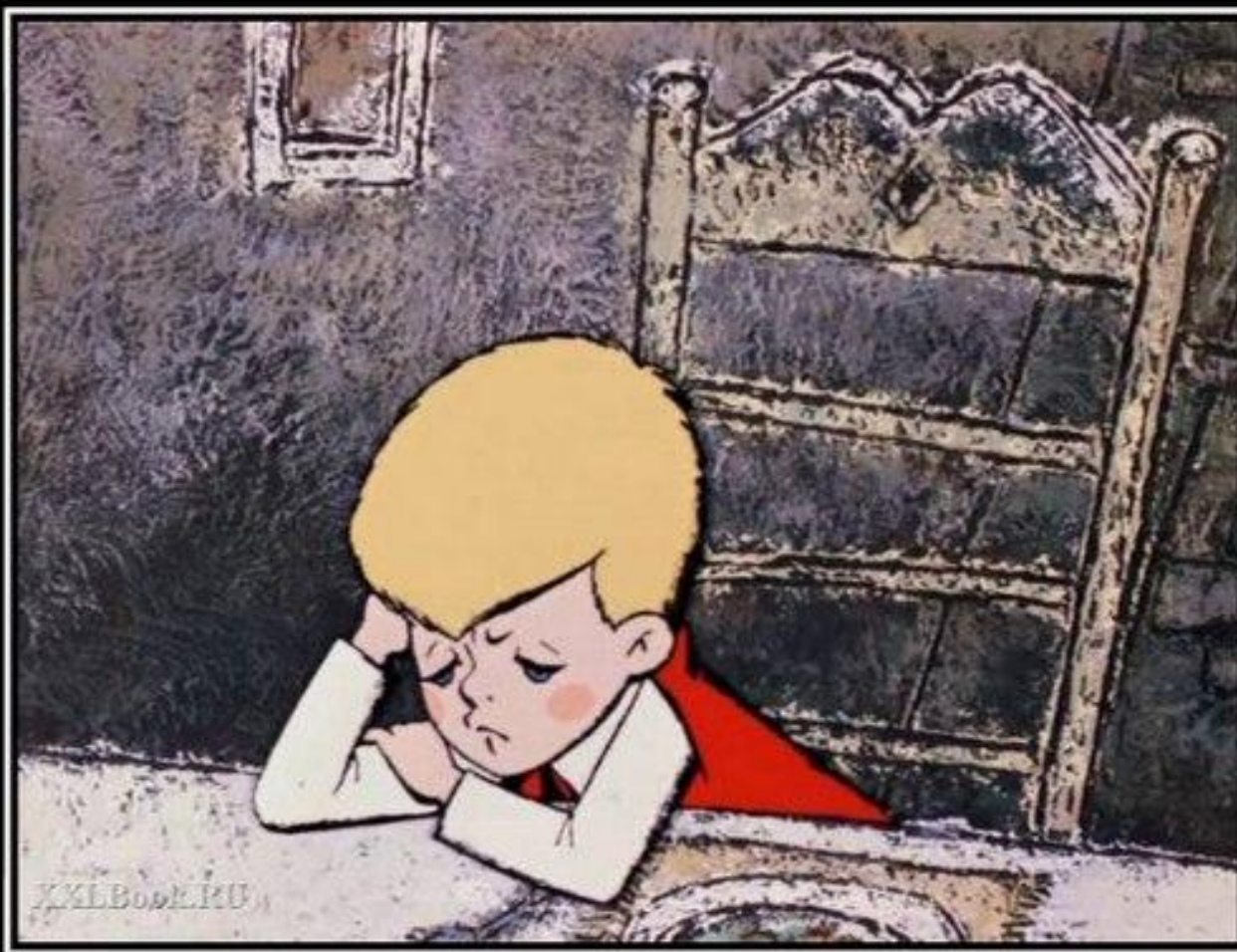




Оказывая качественную поддержку, мы помогаем легче справиться с переживаниями и перипетиями жизни.

Что нужно знать для качественного оказания поддержки?





Так и проживешь всю жизнь, без  
собаки...



Ну я тебя выбираю,  
с тобой я давно знаком, а этого кота в первый раз вижу

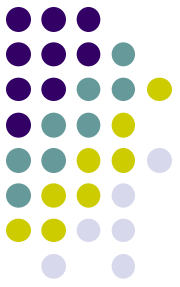




Не был бы  
ты неведомым,  
не ходил бы  
с мордой  
медвежьей



Я чувствую себя плохим родителем, мало внимания уделяю ребенку.



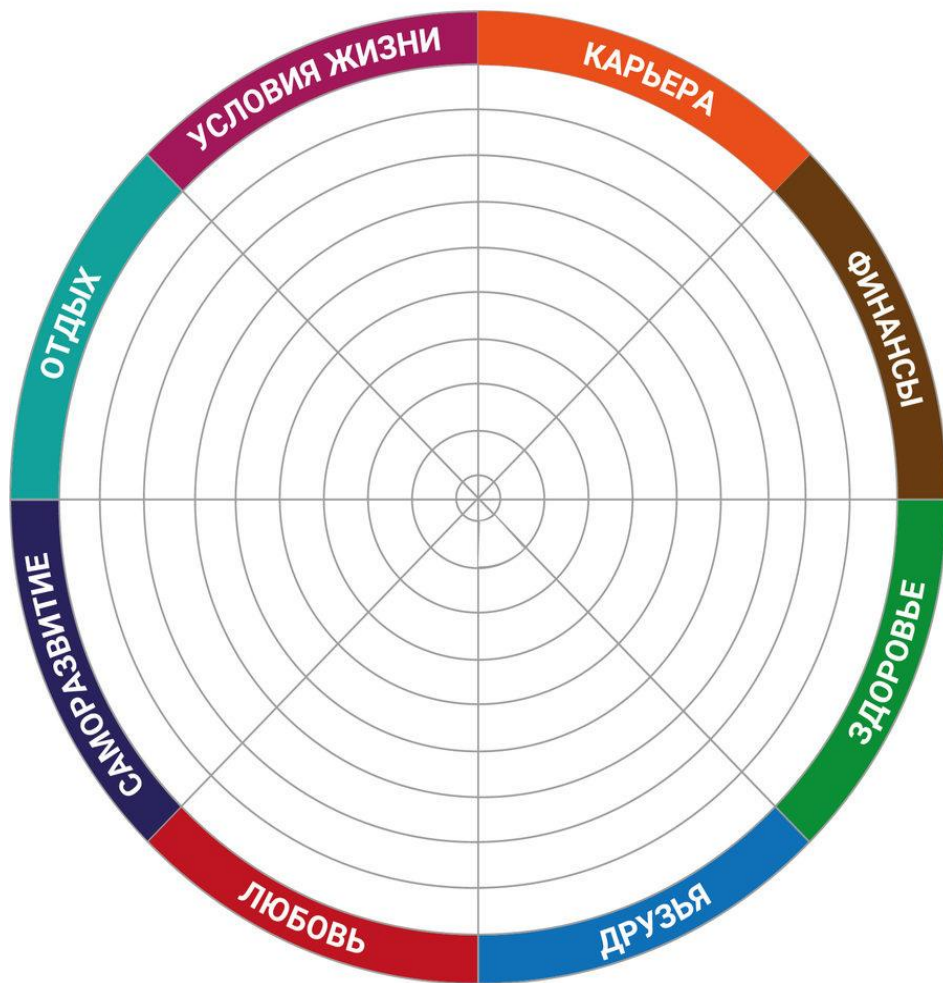
Моего ребенка унизил учитель.

Мои дети не слушаются меня.

Депрессия, ощущение, что жизнь не удалась и в будущем все будет мрачно и ужасно.

У меня плохие отношения с моими родителями.





# КОЛЕСО БАЛАНСА

1. Оцени на сколько ты удовлетворена своей жизнью в каждой сфере по шкале от 1 до 10. Закрась подходящее количество делений в каждом секторе: 1 – центр колеса/катастрофа, 10 – обод колеса/превосходно.

2. Внимательно посмотри на своё колесо. Изменения в каком одном сегменте максимально отразятся в лучшую сторону на всём колесе? Какие это должны быть изменения? Когда изменения произойдут, как будет выглядеть твоё колесо? Отметь пунктиром новые значения.

3. Подумай, какой самый лёгкий шаг ты можешь сделать, чтобы прийти к этому колесу? Когда ты готова сделать этот шаг?

@misses\_goodcat

# Алгоритм

1. Напишите 6 сфер жизни, которые для вас значимы, оставляя под каждой сферой немного места.
2. Исследование-коучинг по каждой сфере:
  - Карта реальности - у меня на данный момент в этой сфере...
  - Карта убеждений - я думаю, что..
  - Карта цели - я хочу достигнуть
  - Что я могу предпринять для достижения этой цели.
  - Что мне может помешать достижению этой цели.
  - Как я буду преодолевать это препятствие.
  - Какие шаги я предприму для достижения цели - даты, сроки.
  - Мой первый шаг на пути к цели.
  - Что я могу сделать прямо сейчас или сегодня для достижения цели.



