

НЕПРЕРЫВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК ФАКТОР ОБЕСПЕЧЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЖЕНЩИН ВИТЕБСКОГО РЕГИОНА



Довгяло Ольга Александровна,
*заведующий отделением социальной
адаптации и реабилитации
государственного учреждения
«Территориальный центр
социального обслуживания населения
Первомайского района г. Витебска»*

ОТ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ К УСТОЙЧИВОМУ РАЗВИТИЮ И СОЦИАЛЬНОМУ БЛАГОПОЛУЧИЮ

В статье отражены основные направления и результаты деятельности работы ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Первомайского района г. Витебска» по обеспечению социального благополучия женщин Витебского региона посредством непрерывного образования.

Введение. Республика Беларусь вступила в XXI век с развитой системой образования. Беларусь по индексу уровня образования удерживает лидирующее положение среди стран СНГ. Потребность в непрерывном дополнительном образовании объясняется высокой социально-экономической динамикой современного общества, существенными демографическими изменениями, увеличением свободного времени людей, ростом общей образованности населения.

Из результатов социологических исследований следует, что высококвалифицированные работники учатся в 7 раз чаще, чем малоквалифицированные, молодежь – в 2,5 раза чаще, чем представители старшего поколения, а поведение и активность взрослых учащихся воспроизводит сложившиеся статусные и гендерные особенности и неравенства. При этом каждой группе соответствуют свои представления о доступности и качестве обучения.

Стремительно меняющемуся миру взрослая современная женщина может противопоставить только изменение собственного ресурса. Темп перемен настолько стремителен, что человек воспринимает мир как неустойчивый

и непредсказуемый, проблема адаптации к стремительно изменяющимся условиям конкурентной среды объясняется необходимостью принять окружающую реальность и найти свое место в меняющемся мире, обуславливает рост потребностей взрослого в обучении на всех этапах жизненного пути. Ярким примером служит ситуация, когда женщина уходит в декретный отпуск на три года, ее карьерный рост существенно замораживается, а в современном мире быстро развивающихся технологий оказаться неконкурентоспособным можно очень быстро.

Таким образом, в связи с нарастающей актуальностью непрерывного образования на базе ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Первомайского района г. Витебска» в январе 2015 года был создан социальный проект «Психологический центр» с целью эффективной адаптации и психологической реабилитации граждан района при помощи образовательных курсов.

Задачи:

– создание условий для привлечения граждан к активной социальной и общественной деятельности, активному участию в жизни региона;

- удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей жителей региона;
- повышение интеллектуального и общего культурного развития жителей региона.

Проект реализуется через ряд психологических образовательных курсов для женщин без ограничений по возрасту и социальному положению.

Основная часть. Целью *образовательного курса «Счастливое супружество»* является гармонизация семейных отношений посредством вовлеченности обоих супругов в тренинговый процесс.

Все мы знаем печальную поговорку «Семейная лодка разбилась о быт». К сожалению, в наши дни причин разрушения семей намного больше, чем еще 20 лет назад. В советское время семьи редко распадались из-за плохих жилищных условий, а сейчас это одна из самых распространенных причин семейных скандалов. К тому же многие не выдерживают разницы в доходах. Успешная карьера жены может стать причиной недовольства мужа, а муж-бизнесмен, который допоздна пропадает на работе, не может уделять необходимого внимания жене. Одним словом, угроз для семейного счастья стало намного больше. Но и возможностей для сохранения отношений тоже стало больше.

Супружеский тренинг – одна из таких возможностей. Подобные тренинги популярны как у женщин, так и у мужчин. А самые эффективные занятия проходят при участии обоих супругов.

Цель тренинга – гармонизация взаимоотношений супругов, их личностный рост и становление успешной семьи.

Предмет тренинга – взаимоотношения между супругами на разных этапах жизненного цикла семьи.

Задачи тренинга:

1) включить в процесс саморазвития и совершенствования семейных отношений супружескую пару;

2) обнаружить и изменить те особенности супружества, которые требуют исправления, улучшения;

3) освежить чувства взаимопонимания, любви, принятия, сопричастности, которые характеризуют счастливые семьи;

4) избежать потери духовных связей в семье; провести ревизию семейных ценностей и табу;

5) разрушить стереотипы восприятия, внести в жизнь семьи элементы спонтанности, свободного творчества, сотрудничества.

Целевая группа: супружеские пары с различным стажем семейной жизни.

Занятия проводятся 1 раз в 2 недели по субботам в 10.00 (продолжительность – 3 ч) на базе ГУ «ТЦСОН Первомайского района г. Витебска» в актовом зале. Курс рассчитан на 2 месяца.

Форма проведения: групповые занятия с элементами тренинга.

Образовательный курс состоит из 4 модулей. Общая продолжительность курса 12 академических часов. По итогам прохождения курса участники получают сертификат об окончании курса.

Этапы освоения образовательной программы:

Первый этап. Участники получают теоретические знания о браке и семье, жизненном цикле семьи и супружеских кризисах, о том, что такое ревность и почему происходят измены, а также о стилях воспитания детей в семье.

Второй этап направлен на получение и закрепление практических навыков правильного общения в паре, способов разрешения конфликтных ситуаций, стилей воспитания детей.

Программа курса включает 4 учебно-практических модуля:

Модуль 1: *Брак и современная семья.* Знакомство, общение, взаимодействие в группе. Что такое брак и чем он отличается от понятия «семья». Мотивы вступления в брак женщин и мужчин. Потребности мужей и жен в семье. Межличностные отношения супругов в семье. Упражнение на сравнение жизненных ценностей супругов.

Модуль 2: *Стадии развития семьи и семейных отношений.* Жизненный цикл семьи. Этапы жизненного цикла и семейные кризисы. Стадии развития семейных отношений. Упражнение на сравнение значимых событий жизненного пути семьи и динамики отношений в паре.

Модуль 3: *Ревность и супружеская измена.* Ревность и ее типы, отличия женской и мужской ревности. Почему возникают измены, мотивы вступления во внебрачные связи мужчин и женщин. Реакции обманутого партнера на измену (мужские и женские). Упражнение на взаимодействие супругов в конфликтных ситуациях и способах разрешения конфликтов.

Модуль 4: *Воспитание детей в семье*. Специфика семейного воспитания. Дети как отдельная подсистема семьи. Стили воспитания детей в семье. Патогенные типы воспитания. Родительские директивы и их влияние на судьбу детей. Как стать ребенку другом? Упражнение «Скульптура семьи».

Участники образовательного курса:

- 1) станут лучше понимать себя и своего супруга;
- 2) найдут новые способы конструктивного разрешения конфликтов;
- 3) узнают друг друга с разных сторон;
- 4) приобретут навыки эффективной коммуникации в своей семье;
- 5) углубят (воссоздадут) доверительные отношения и взаимопонимание в супружеской паре;
- 6) научатся создавать атмосферу любви и принятия в семье.

Курс «Мама-школа» выполняет роль спутника беременной женщины на пути к материнству и реализуется по типу информационного, практического и психологического тренинга.

Многим беременным женщинам необходима помощь и поддержка в период ожидания ребенка. Некоторые женщины чувствуют себя растерянными и испуганными, ожидая момент родов с непреодолимым страхом. Беременность кажется им тягостной и изнуряющей. Важно, чтобы беременность проходила в атмосфере спокойствия и радостного ожидания ребенка, без стрессов, без переутомлений и депрессивных состояний, т.к. психологическое состояние женщины влияет на формирование психики будущего ребенка, определяет его здоровье, склонности и способности, а также влияет на дальнейшие взаимоотношения с матерью, отцом и окружающими людьми. Поэтому именно в этот период беременной женщине необходимы внимание, помощь и поддержка специалистов.

Цель данной программы – подготовка беременных к осознанному материнству.

Предмет курса – психологическое и физиологическое здоровье женщины и ребенка во время беременности, родов и в послеродовом периоде.

Задачи программы:

- 1) осуществление системы мероприятий, направленных на укрепление психологического и физиологического здоровья женщин;

- 2) создание у женщин положительной родовой доминанты;

- 3) формирование сознательного отношения к беременности, родам и родительству;

- 4) профилактика послеродовой депрессии.

Целевая группа: беременные женщины на разных сроках гестации.

Занятия проводятся еженедельно на базе ГУ «ТЦСОН Первомайского района г. Витебска» в актовом зале. Курс рассчитан на 2 месяца.

Форма проведения: групповые занятия с элементами тренинга.

Формы работы, используемые на занятиях:

- арт-терапия;
- дыхательные упражнения;
- релаксация;
- визуализация;
- медитация;
- аффирмации;
- аутотренинг;
- интерактив;
- работа в парах;
- мини-лекции, презентации;
- показ видеофильмов.

Программа выполняет роль спутника беременной женщины на пути к материнству и реализуется по типу информационного, практического и психологического тренинга. Результатом является повышение осознанности беременности и материнства, снижение риска возникновения послеродовой депрессии.

Образовательный курс «Гармония души и тела» основан на исследовании себя, своих психологических возможностей, влияющих на соматическое здоровье.

Многие современные женщины активно пользуются мужскими стратегиями, так как мужские энергии помогают зарабатывать деньги, достигать успеха в социуме. Однако именно мужские энергии в женщине мешают отношениям с мужчинами. Но, оказывается, можно эффективно использовать свои женские энергии и в отношениях, и в социуме, чувствовать себя Женщиной и быть успешной одновременно и в отношениях с мужчинами, и в карьере. Одним из ярких примеров в практике курса «Гармония души и тела» является случай слушательницы, которая уже много лет своей жизни копила обиду на бывшего супруга и совсем ничего не помышляла о том, что все годы, живя без супруга, часть своей энергии и сил она тратила на формирование мышечных блоков

и зажимов в теле. Каково было ее удивление, когда, посетив образовательный курс, она открыла для себя, что длительные дыхательные недомогания и неподдающийся лечению все эти годы тонзиллит являются самым непосредственным результатом совместного сосуществования с обидой на мужа. Благодаря определенным психологическим техникам и работе с духовной составляющей своего тела слушательница открыла свои истинные ценностные ориентиры, которые были для нее куда более жизненно важными, чем жизнь с обидой. Это один из тех случаев из жизни слушателей курса «Гармония души и тела», когда тело дает множество «звоночков» и предупреждений о том, что скоро произойдет. Если мы не внимаем, конечно, этим предупреждениям, то не нужно будет долго ждать всех последствий дискомфорта состояния души. Так что же необходимо, чтобы быть здоровым и жить в гармонии с собой и со своим телом? Достаточно трудно найти смелость в себе и посмотреть правде в глаза, разрешить себе сказать кому-то или чему-то «нет», прежде чем попадешь в травматическую ситуацию, которая за тебя решит эту проблему.

Что нужно для этой смелости? Конечно же, осознанность. Осознанность себя и своего тела в неразрывной связи в реальном мире. И главное направление в достижении результата – это ваш самостоятельный осмотр своего «внутреннего ландшафта», самонаблюдение за своим эмоциональным состоянием и телесной реакцией. Способность открыто и честно говорить о своем состоянии, прежде всего самому себе. Именно она помогает отлавливать «не лады» в теле задолго до того, как они проявятся в виде болезни.

Курс «Гармония души и тела» помогает избавиться от негативных эмоций, улучшить свое самочувствие, прочувствовать свое тело и познать ту «тонкую» связь с душой, которая их соединяет, гармонизировать себя как личность.

На курсе слушатели знакомятся с понятием психосоматики, выясняют причинный смысл боли, учатся прощать, отпускать обиды, определяют значение духовных испытаний.

Для каждого участника прохождение этого курса способствует своего рода новому знакомству со своим телом, осознанности себя в своем физическом компоненте личности, а также раскрытию всех тонких граней личности.

Образовательный курс «Формула женщины» предназначен для женщин, которые хотят:

- повысить свою самооценку и уверенность в себе;
- любить и быть любимыми;
- раскрыть в себе красоту, женственность и сексуальность;
- искоренить ссоры и обиды из своей жизни;
- узнать, как оставаться влюбленными и страстными всю жизнь.

Продолжительность курса 24 часа. Программа курса включает 12 практических модулей:

Модуль 1: «Вводное занятие» (цель, задачи, принципы работы группы). Знакомство и сплочение группы.

Модуль 2: «Рожденная женщиной» (физиологические и психологические особенности женщины).

Модуль 3: «Кто она такая, современная женщина».

Модуль 4: «Женское и мужское. Инь и Янь – женский и мужской полюса» (видео) (Часть 1).

Модуль 5: «Женское и мужское. Чакры и что это такое» (Часть 2).

Модуль 6: «Мы такие разные, но мы вместе» (как научиться понимать и учитывать природные ритмы и первоочередные потребности друг друга).

Модуль 7: «Зачем нам выходить замуж» (технология замужества).

Модуль 8: «Четыре сезона брака» (природа брака).

Модуль 9: «Восстановление женского центра» (практические техники) (Часть 1).

Модуль 10: «Восстановление женского центра» (практические техники) (Часть 2).

Модуль 11: «Что такое условно-безусловная любовь» (групповая дискуссия).

Модуль 12: «Финал» (заключительное занятие. Подведение итогов).

По итогам программы участницы будут:

- чувствовать себя более свободно среди людей;
- знать, как стать обаятельной и привлекательной для мужчин;
- понимать, как раскрыть свою женскую сущность и почувствовать себя настоящей Женщиной;
- стремиться к новому качеству жизни.

Образовательный курс «Познай себя» направлен на естественное развитие и самораскрытие личности через внутригрупповое воздействие посредством специальных упражнений и техник.

Основные цели программы: расширить возможности общения и понимания с другими людьми, изменить отношение к трудностям в своей жизни, обрести уверенность в принятии решений и их воплощении в жизнь, осознать свой негативный и позитивный опыт.

Образовательный курс состоит из 12 модулей. Общая продолжительность курса 24 академических часа.

По итогам освоения программы участники будут:

- чувствовать себя более свободно среди людей;
- уметь выступать перед большой аудиторией;
- знать основные психологические механизмы эффективного общения;
- уметь эффективнее разрешать конфликты;
- владеть основными способами саморегуляции и гармонизации.

Образовательный курс «Мужчина и женщина». Мужчины и женщины, несмотря на все свое стремление общаться друг с другом, по-прежнему, не могут найти общего языка. Совершенно очевидно, что в последнее время разделение ролей мужчины и женщины становится не столь строгим. На протяжении двух последних поколений все больше женщин открывают и проявляют свою способность действовать в этом мире. В то же время, все большее количество мужчин заглядывают в себя и учатся открывать свои чувства и интуицию.

Это происходит потому, что мы достигли тупика со своими взаимоотношениями «старого мира» и облеченными в определенную форму понятиями мужского и женского начал.

Целью данной программы являются совершенствование и развитие себя как личности в современном мире мужчин и женщин.

Задачи курса:

- изучение особенностей восприятия мира мужчин и женщин;
- использование принципов женского и мужского начал;
- раскрытие себя в современном мире.

Занятия проходят 1 раз в неделю. Курс состоит из трех блоков-модулей закрытого типа,

занятия проходят 1 раз в неделю продолжительностью до 2 часов.

Для женщин более зрелого возраста создан **образовательный курс «Второе дыхание»**, направленный на обучение навыкам эффективного использования преимуществ своего возраста. Цель данного курса состоит в обучении женщин зрелого возраста навыкам конструктивного разрешения проблем социально-психологического характера, обусловленных как внутренними установками и особенностями самой личности, так и внешними факторами среды: выходом на пенсию, нарушением семейных социальных связей, состоянием здоровья.

В рамках курса преимущество отдается групповой форме работы, так как только в группе можно попробовать вести себя иначе, чем обычно, «примерить» новые модели поведения, научиться по-новому относиться к себе и людям – и все это в атмосфере доброжелательности, принятия и поддержки.

Тематика занятий включает в себя широкий спектр вопросов, актуальных для женщин в зрелом возрасте для успешной психологической адаптации к новой ситуации в жизни: «Наперегонки со временем: психологические «рецепты» долголетия», «В гостях у Мнемозины» (занятие, направленное на активизацию психических процессов и функций: памяти, внимания, воображения, а также интеллектуальной сферы), «Конфликты и пути их решения», «Вы и ваши внуки: гармония взаимоотношений», «Пять «пилюль» от обиды» (проработка чувства обиды), «Формула любви к себе (занятие с элементами тренинга – диагностика и коррекция самооценки), «Молодость души: понятие о психологическом возрасте» и другие.

По итогам освоения образовательной программы слушательницы овладевают:

- 1) эффективными психологическими приемами и методами преодоления трудностей зрелого возраста: в общении со взрослыми детьми и внуками, трудностей, связанных с выходом на пенсию и изменением социального статуса, и др.;
- 2) умениями преодолевать стрессовые ситуации;
- 3) знаниями о методиках восстановления сил, релаксации и медитации;
- 4) способами преодоления депрессивных симптомов и тревожности;

5) возможностями расширения круга общения и творческой самореализации.

Занятия отличаются разнообразием форм и методов работы (медитативные упражнения, элементы сказкотерапии и телесно-ориентированной терапии, проективное рисование, музыкотерапия и многое другое).

За период 2015–2016 гг. в рамках социального проекта «Психологический центр» с целью эффективной адаптации и психологической реабилитации граждан района прошли обучение 214 женщин Витебского региона.

По итогам прохождения образовательных курсов все слушатели заполняли оценочную анкету с целью дальнейшего анализа эффективности работы образовательных курсов. Респондентам предлагалось оценить работу курсов по следующим аспектам: «Полезность курса», «Качество содержания курса», «Профессионализм преподавания», «Уровень проведения занятий», «Трудности, возникшие в процессе обучения», «Восприятие и усвоение теоретического материала», «Выполнение тренинговых упражнений и заданий», «Эмоциональное состояние, комфорт в процессе занятий».

В ходе анкетирования были получены следующие результаты. 214 (100%) респондентов оценили курс как очень полезный и необходимый; 203 (95%) отметили высокий профессионализм преподавателя, высокий уровень проведения и качество занятий; у респондентов практически не возникало трудностей в восприятии и усвоении теоретического материала – 7 (3%); в выполнении упражнений возникали незначительные трудности – 13 (6%). Все респонденты (100%) отметили, что будут использовать полученные знания и умения в быту, в общении с людьми, для личного развития, во всех сферах жизнедеятельности.

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод о том, что в настоящее время роль непрерывного образования для женщин Витебского региона существенно возрастает. Оно призвано решить важнейшую социальную проблему, связанную с устойчивым развитием и дальнейшим поступательным благополучием женщины. Социальный проект «Психологический центр» на сегодняшний день решает эту задачу и помогает женщине найти в себе ресурсы и внутренний потенциал для достижения устойчивого благополучия в будущем.