



МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

# Графические инструменты

---

Сборник из 11 инструментов и техник работы  
с семьёй в формате наглядных схем и рисунков

# Об этом пособии

Методическое пособие предназначено для специалистов, сопровождающих семьи в трудной жизненной или кризисной ситуации. Пособие включает в себя основные инструменты и техники работы с семьёй, основанные на графическом изображении и графической структуре.

Сборник состоит из описания одиннадцати графических инструментов: каждый раскрыт через рекомендации по использованию, алгоритм работы, примеры вопросов для обсуждения и пример из практики. Бланки инструментов доступны по QR-кодам после описания каждого инструмента.

## АВТОРЫ-СОСТАВИТЕЛИ

Устинова Ю. Р., Титова А. Ю.

## РЕДАКТОРЫ

Новикова А. А., Герцик В. В., Звягина А. А., Фёдоров С. О.

## СОЗДАНО

АНО «Партнёрство каждому ребёнку», Санкт-Петербург

## E-MAIL

partner@p4ec.ru

# Содержание

●	Как пользоваться сборником	3
01	Треугольник оценки потребностей	5
02	Генограмма	10
03	Экокарта	15
04	Линия жизни	19
05	Круги близости	23
06	Круги отношений	27
07	Дерево причин	29
08	Квадрат Декарта	32
09	Шкалирование	36
10	Колесо баланса	38
11	SMART-план	42
●	Контакты	45

# Как пользоваться сборником

Сборник состоит из описания графических инструментов, которые можно использовать для проведения диагностики семейной ситуации, выявления проблем и потребностей, а также ресурсов внутри и вне семьи. Некоторые инструменты можно использовать в процессе консультирования и оказания услуг для терапевтической или коррекционной работы.

Для использования инструментов понадобятся письменные принадлежности (цветные ручки, карандаши, фломастеры и т. д.) и листы бумаги (если инструмент не предполагает использование специального бланка).

Описание каждого инструмента содержит рекомендации по использованию, алгоритм работы и примеры вопросов для обсуждения с клиентом или семьёй. Предлагаем не ограничиваться только теми условиями, которые описаны в инструкции, а добавлять по ходу заполнения свои вопросы и творчески подходить к использованию инструментов.

Работа с графическими инструментами не подразумевает интерпретацию ответов, записей или рисунков клиента. Сфокусируйтесь на том, как сам человек объясняет свой ответ, задавайте ему открытые вопросы и предлагайте устанавливать взаимосвязь между различными частями его жизни.

## ПРИМЕРЫ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОЯСНЕНИЯ ОТВЕТА

Что вы изобразили на рисунке?

Как это связано с вашей текущей жизнью?

Насколько вы удовлетворены текущим положением дел?

Что бы вам хотелось изменить?

В какой ситуации ваш ответ будет выглядеть по-другому?

Что это значит для вас?

Все инструменты являются довольно гибкими в использовании и могут адаптироваться в зависимости от цели, которую вы ставите в процессе коммуникации с членами семьи.

Каждый инструмент мы проиллюстрировали примером из практики.

Бланки инструментов вы можете найти, отсканировав QR-код после описания каждого инструмента.

Если у вас останутся вопросы о том или ином инструменте, вы можете связаться с нами. Контакты авторов указаны в конце сборника.

## ИНСТРУМЕНТ



## Треугольник оценки потребностей

Треугольник оценки потребностей предназначен для проведения комплексной оценки ситуации в семье: выявления потребностей ребёнка, определения сильных сторон и дефицитов, а также факторов, влияющих на ситуацию в семье, и ресурсов семейного и социального окружения.

---

### ВАРИАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Вы можете использовать треугольник в качестве подсказки при планировании и проведении беседы с семьёй. К каждому параметру вы можете подобрать вопросы, чтобы точнее исследовать семейную ситуацию.

Инструмент можно использовать для самопроверки (все ли вопросы были заданы членам семьи, вся ли информация о семье известна).

Покажите треугольник членам семьи и вместе с ними обсудите каждый параметр: какие трудности возникают; чего не хватает вашей семье; что получается хорошо; в какой поддержке вы нуждаетесь.

---

### РЕКОМЕНДАЦИИ

Основной фокус оценки семейной ситуации — на обеспечении потребностей и безопасности ребёнка или детей в семье. Исследуйте потребности ребёнка, уровень функционирования семейной системы по отношению к этим потребностям и семейные и социальные факторы, которые могут влиять на ребёнка и на ситуацию в семье в целом.

Для исследования каждого параметра подбирайте открытые вопросы, чтобы стимулировать человека к размышлению.

Фиксируйте информацию, полученную от человека, рядом с тем параметром, о котором идёт разговор.

---

## АЛГОРИТМ

- 1 Расскажите человеку про треугольник и его особенности.
- 2 Предложите ему оценить безопасность и благополучие ребёнка самостоятельно. Можно использовать шкалу от 1 до 10, где 1 — параметр неудовлетворителен, существует опасность, и 10 — потребность удовлетворена полностью, сложностей нет.
- 3 Называйте каждый пункт по очереди, кратко описывайте его, затем спросите: «Как бы вы оценили...». Задавайте вопросы, чтобы найти сложности и ресурсы. После оценки одного параметра переходите к следующему.
- 4 Совместно с человеком обобщите информацию, выделите проблемные и опасные зоны, обсудите ресурсы и сильные стороны, которые могут помочь изменить ситуацию.
- 5 Составьте короткий план дальнейших действий. Спросите у человека, что на данный момент тревожит его сильнее всего? Что он может сделать, чтобы справиться с трудностями? Какой ресурс может ему в этом помочь?

### ПОДСКАЗКА: КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ КАЖДОГО ПАРАМЕТРА

#### ПАРАМЕТРЫ ОЦЕНКИ ПОТРЕБНОСТЕЙ РЕБЁНКА

**Здоровье:** параметры роста, веса, физического и умственного развития, влияние наследственности и любых травмирующих факторов.

**Образование:** области умственного развития ребёнка, наличие возможностей для игры и общения с другими детьми, доступа к игрушкам и книгам, необходимые навыки и потребности ребёнка.

**Эмоциональное развитие и поведение:** адекватность реакций ребёнка (его эмоции и поведение) в присутствии родителей или наиболее близких взрослых, качество ранней привязанности, особенности

темперамента, адаптация к изменениям, реакция на стресс и степень самоконтроля.

**Идентичность:** чувство индивидуальности, осознание самого себя как отдельной и ценной личности, отношение ребёнка к самому себе и своим способностям, образ себя и самооценка, чувство принадлежности к семье, принятия ребёнка семьёй, группой сверстников и обществом в целом.

**Семейные и социальные отношения:** наличие стабильных эмоциональных взаимоотношений с родителями или лицами, их заменяющими, взаимоотношения с другими сверстниками и взрослыми вне семьи.

**Социальная презентация:** соответствие одежды ребёнка его возрасту, полу, культуре и религии; опрятность и личная гигиена; прислушивается ли ребёнок к советам родителей или лиц, их заменяющих, о том, как нужно выглядеть и вести себя в различных ситуациях.

**Навыки самообслуживания и ухода за собой:** практические навыки ухода за собой, а также эмоциональные и коммуникативные навыки, необходимые для развития независимости и самостоятельности.

## ПАРАМЕТРЫ ОЦЕНКИ ВОЗМОЖНОСТЕЙ РОДИТЕЛЕЙ

**Базовый уход:** обеспечение основных физических потребностей ребёнка, предоставление соответствующей медицинской помощи, пищи, воды, тепла, крова, необходимой одежды, соблюдение адекватной личной гигиены.

**Обеспечение безопасности:** защита ребёнка от вреда или опасности, в том числе от серьёзного вреда, контакта с небезопасными взрослыми или другими детьми, защита от причинения вреда самому себе.

**Эмоциональное тепло:** удовлетворение эмоциональных потребностей ребёнка; дают ли ему почувствовать, что его ценят; прививают ли положительное чувство собственной национальной и культурной идентичности.

**Стимулирование:** развитие ребёнка через поощрение, стимулирование и демонстрацию социальных возможностей.

**Установление правил и ограничений:** границы поведения, навыки решения проблем, управление гневом, отношение к границам другого человека, соблюдение общепринятых норм и правил поведения, соблюдение закона.

**Стабильность:** создание стабильного семейного окружения, позволяющего ребёнку сформировать и сохранить надёжную привязанность к основным воспитателям.

### СЕМЕЙНЫЕ ФАКТОРЫ И ФАКТОРЫ ОКРУЖЕНИЯ

**История и жизнь семьи:** генетические, психологические и социальные факторы.

**Родственники:** близкие и дальние родственники, в том числе отсутствующие, их роль в жизни ребёнка.

**Жильё:** необходимые условия и удобства, соответствующие возрасту и развитию ребёнка и других членов семьи, проживающих с ним; спальное место, чистота, гигиена, безопасность.

**Работа:** кто из членов семьи работает, где, стабильна ли работа; как это влияет на ребёнка.

**Доход:** наличие стабильного дохода в семье, пособия, имеющиеся у семьи ресурсы, существуют ли финансовые трудности.

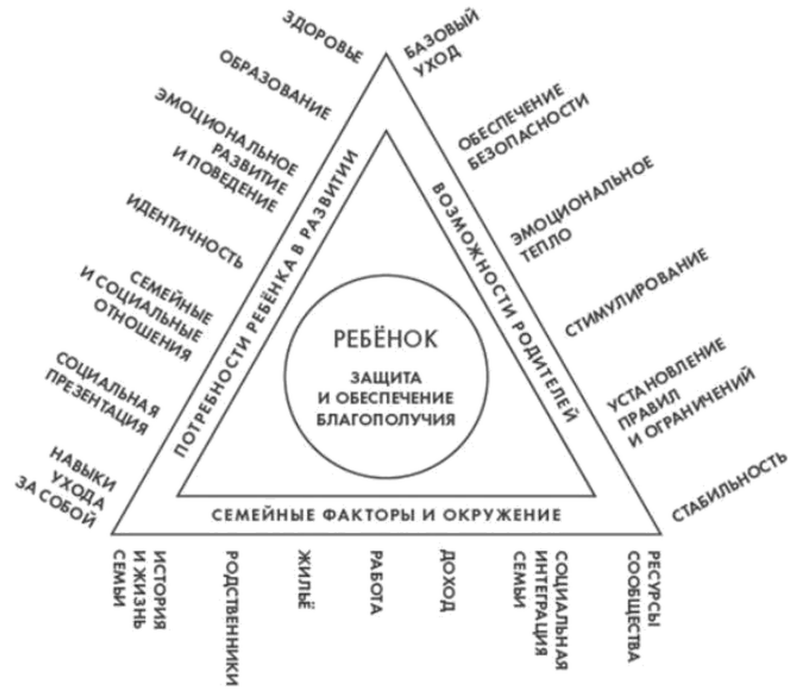
**Социальная интеграция семьи:** исследование включённости семьи в более широкий социальный контекст, в том числе взаимоотношения с соседями, наличие друзей, обращение за услугами.

**Ресурсы сообщества:** инфраструктура микрорайона; наличие ресурсов, их доступность и качество.

---

↓ Скачать бланк

ПРИМЕР ИСПОЛЬЗОВАНИЯ · ТРЕУГОЛЬНИК ОЦЕНКИ ПОТРЕБНОСТЕЙ



## ИНСТРУМЕНТ



## Генограмма

Генограмма представляет собой графическое изображение семейного дерева. Она позволяет визуально представить структуру семейных отношений и служит наглядной иллюстрацией расширенной семьи. С помощью генограммы можно определить семейные сценарии, поведенческие шаблоны и паттерны, эмоциональные взаимодействия членов семьи.

---

### ВАРИАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

На первой встрече с семьёй, чтобы определить состав семьи и структуру взаимоотношений.

В ходе непосредственной работы — чтобы найти семейные ресурсы, определить влияние членов семьи на возникающие проблемы.

---

### РЕКОМЕНДАЦИИ

Начинайте построение генограммы с того члена семьи, с которым вы работаете.

Наибольший эффект достигается, если человек сам рисует генограмму, а вы задаёте ему вопросы.

Дети отображаются горизонтально слева направо по старшинству (слева — старший ребёнок, справа — младший).

Генограмма включает как минимум три поколения: дети, родители, бабушки и дедушки.

## АЛГОРИТМ

- 1 Объясните человеку условные символы и обозначения (круг — женщина, квадрат — мужчина; горизонтальная линия — брак и т. д.).
- 2 Составьте родословную схему, обозначив минимум три поколения.
- 3 Подпишите имена под символами, возраст или дату рождения/смерти — внутри символа.
- 4 Уточните взаимоотношения между членами семьи (брак, развод, конфликтные отношения и т. д.). Значком «молния» или неровной линией укажите конфликтующих между собой людей; стрелками покажите эмоциональные связи. Эмоциональные связи можно обозначать любым способом и выделять цветом.
- 5 Внесите в генограмму важных лиц, не являющихся родственниками (крёстные, друзья и т. д.).
- 6 Добавьте необходимую информацию о каждом члене семьи (заболевания, профессии, черты характера и т. д.).
- 7 Обведите кривой линией живущих вместе людей.
- 8 Обсудите с человеком, что он видит на генограмме.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Какие повторяющиеся события или паттерны вы замечаете в разных поколениях (возраст вступления в брак, количество детей, разводы, выбор профессии, переезды)?
- Как в вашей семье распределялись роли, и кто выполнял ключевые функции (кормилец, хранитель очага, примиритель, «козёл отпущения», герой, потерянный ребёнок)?

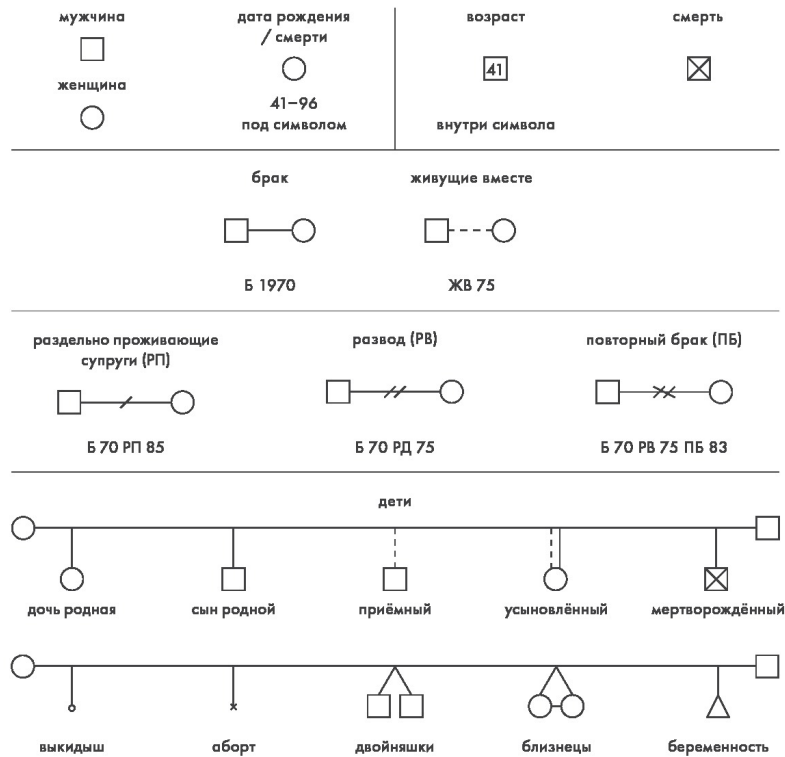
- Какие семейные «мифы» или убеждения передаются из уст в уста («все женщины в нашем роду несчастливы в браке», «мы бедные, но честные»)?
- Как в вашей семье справлялись с кризисами и потерями (смерть, разорение, измена, болезнь) — было принято горевать открыто, замалчивать, рационализировать?
- Есть ли в генограмме примеры эмоциональных «треугольников» (ребёнок между конфликтующими родителями, бабушка влияет на решения пары)?
- Какие заболевания (физические или психические) повторяются у нескольких членов семьи и как на них реагировали — лечили, скрывали, считали «кармическими»?
- Какие темы или чувства были под запретом (проявление гнева, открытая нежность, обсуждение денег, сексуальность, зависимость, суициды)?
- Кто в семейной системе был самым близким и доверенным лицом для разных поколений, и какие «коалиции» существовали (например, мать и дочь против отца)?
- Какие «пустые пятна» или загадки остаются в вашей генограмме — о ком или о чём вы хотели бы узнать больше, чтобы понять нынешние семейные сценарии?
- Какие ресурсы и сильные стороны вы видите в своей семейной истории (люди, которые выжили в трудных условиях, поддержали других, передали таланты, ценности)?

### ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

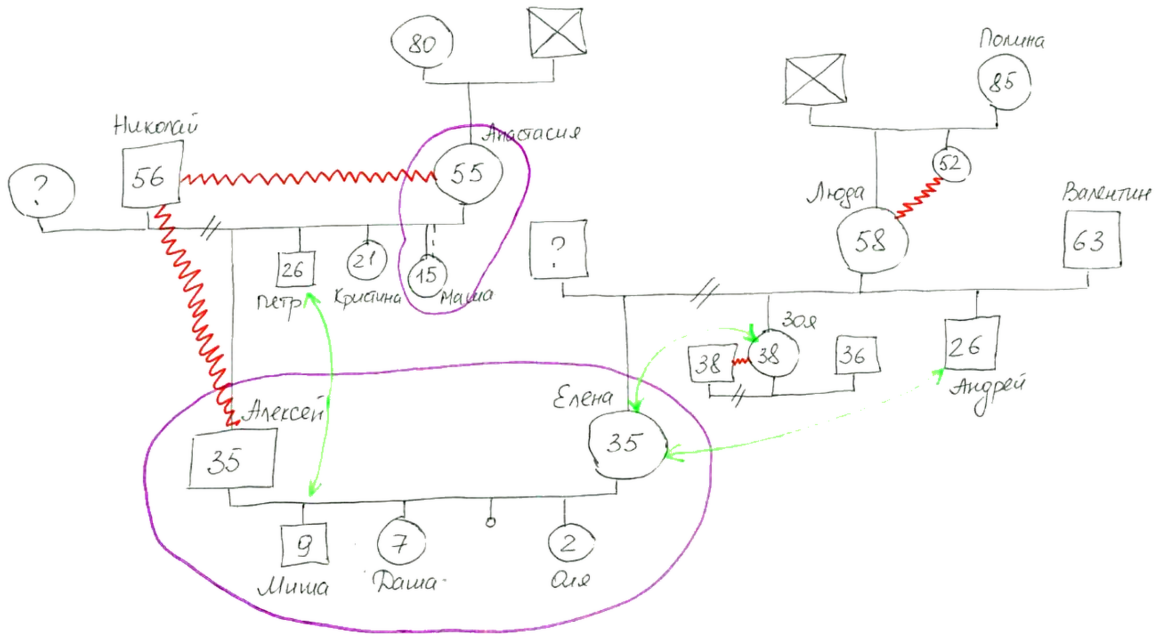
Что вы видите на этой генограмме? Какие семейные сценарии и паттерны видны из неё?

↓ Скачать бланк

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ · ГЕНОГРАММА



ПРИМЕР ИСПОЛЬЗОВАНИЯ · ГЕНОГРАММА



## ИНСТРУМЕНТ



## Экокарта

Экокарта (или карта социальных связей) позволяет оценить особенности взаимоотношений не только внутри семьи и исследовать семью как систему, но и выявить особенности и характер отношений с другими системами (школа, службы здравоохранения, социально-психологические службы и т. д.), выявить конфликтные области и зоны напряжения (сильные эмоциональные и иные затраты/потери семьи) и источники ресурсов, их восполнения и энергосбережения.

---

### ВАРИАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Вы можете нарисовать экокарту с каждым членом семьи по отдельности, чтобы проследить внутрисемейную динамику взаимоотношений.

Можете нарисовать экокарту на всю семью, чтобы проанализировать включённость семьи в сообщество и исследовать внешние ресурсы и инфраструктуру.

Экокарту можно использовать для работы в группе, например, в школьном классе. Это позволяет оценить взаимосвязи участников группы, выявить неформальных лидеров и аутсайдеров.

Можно использовать экокарту как диагностический срез в начале и в завершении работы с семьёй: это покажет, насколько расширилось количество поддерживающих ресурсов вокруг семьи.

---

### РЕКОМЕНДАЦИИ

Вы можете использовать шаблон или взять чистый лист бумаги. Преимущество чистого листа в том, что мы не ограничиваем человека в количестве объектов на его экокарте, он может располагать их ближе или дальше.

Предложите человеку самому рисовать экокарту, а не рисуйте за него. Используйте разный тип условных обозначений или разные цвета ручек/карандашей.

В работе с детьми можно использовать заготовленные рисунки/карточки или предложить ребёнку нарисовать его окружение.







Не ограничивайте человека в выборе окружающих объектов: ресурсом могут быть домашние животные, хобби и увлечения или даже предметы.

---

## АЛГОРИТМ

- 1 Расскажите о том, что такое экокарта и почему человеку может быть важно её нарисовать.
- 2 Предложите изобразить на листе бумаги круг и обозначьте, что это он сам или его семья.
- 3 Разместите вокруг этого круга членов семьи, структуры и организации, друзей, родственников и др. — всех тех, кто влияет на человека или семью в негативном и позитивном контексте.
- 4 Попросите указать характер связи между человеком и другими объектами вокруг него, используя вопросы: кто вас поддерживает, на кого уходит энергия, от кого вы получаете энергию, кто вызывает у вас стресс.
- 5 Предложите человеку обсудить получившуюся экокарту.

## УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

	Существенная помощь
	Периодическая помощь
	Помощь отсутствует
	Источник энергии
	Источник стресса
	Конфликт

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

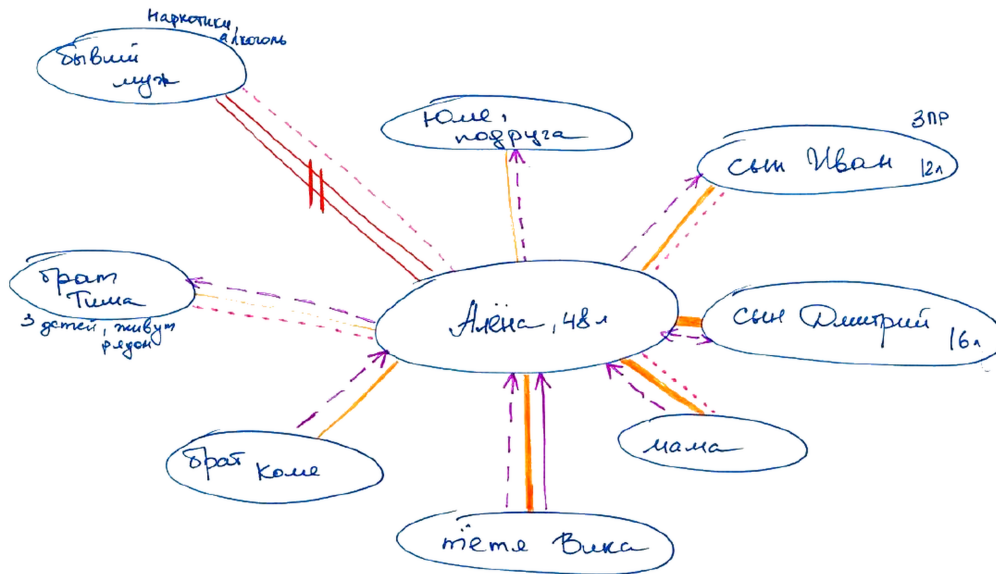
- Что нового вы увидели в экокарте?
- Каких изменений вам бы хотелось?
- Какие отношения для вас значимы? Как можно их укрепить и поддержать?
- Какие отношения для вас разрушительны или вызывают стресс?
- Что является для вас опорой? Какие ресурсы внутри и вне семьи вы увидели?
- Кого не хватает в экокарте, чтобы чувствовать себя сильнее и увереннее?

### ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

Что вы видите на этой экокарте? Что вы можете рассказать об окружении Алёны?

↓ Скачать бланк

ПРИМЕР ИСПОЛЬЗОВАНИЯ · ЭКОКАРТА



## ИНСТРУМЕНТ



## Линия жизни

Линия жизни помогает визуализировать и наглядно представить жизненный путь человека или семьи, диагностировать важные и значимые для него этапы и события. Инструмент позволяет целостно посмотреть на историю жизни человека и семьи, способствует анализу и рефлексии относительно приобретённого в прошлом, получаемого в настоящем и прогнозируемого в будущем опыта, желаемого и предпочитаемого, в том числе содействует выявлению паттернов поведения, позволяет направлять и управлять различными эмоциями.

---

### ВАРИАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

«Линия жизни» может использоваться как диагностический инструмент в начале работы, т. к. позволяет структурировать историю человека и выделить события, которые могли послужить причиной для возникновения существующих проблем.

Вы можете рассматривать только травмирующие события или только ресурсные события в жизни человека, в зависимости от цели: понять причины кризиса или найти поддерживающие ресурсы и сделать акцент на позитивном опыте человека.

С помощью инструмента вы можете рассмотреть отдельные сферы жизни человека, например, здоровье или трудовую занятость. Это позволяет изучить конкретную сферу, выявить закономерности и причинно-следственные связи, повысить осознанность человека в отношении паттернов поведения и психоэмоциональных состояний.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

Вы можете взять готовый бланк с нарисованной линией либо предложить клиенту самостоятельно начертить линию необходимой длины.

События отмечаются на самой линии знаком (точка, штрих или черта), в верхней плоскости подписываются ресурсные и позитивные события, а в нижней — переломные, имеющие для человека негативный заряд. Также можно указать временной период (год события или возраст человека), соответствующий эпизоду жизни/этапу.

Используйте разные цвета, чтобы отделить разные события.

## АЛГОРИТМ

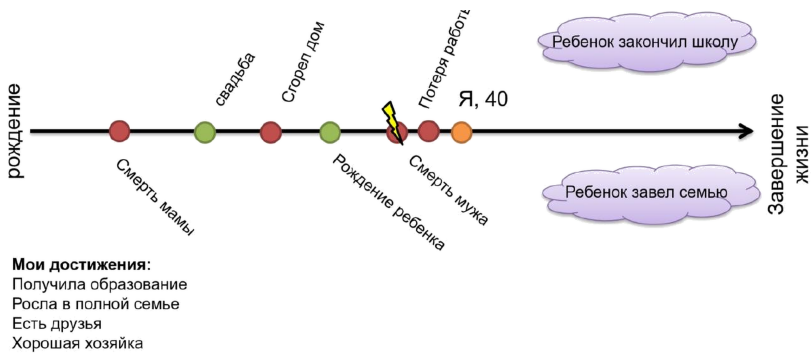
- 1 Предложите человеку нарисовать горизонтальную черту, объяснив её символическое значение. Черта — это линия жизни от момента рождения (указать на начало линии) до её завершения (указать на конец линии в виде стрелки).
- 2 Предложите человеку отметить на линии текущую жизненную точку и обозначьте её местоимением «Я», датой или возрастом.
- 3 Попросите человека обозначить на линии важные жизненные события/этапы как ресурсного, так и переломного/травматического характера. Это могут быть события, связанные с браком, рождением детей, потерей близких или любые другие важные события для человека.
- 4 Обсудите, как эти события повлияли на человека, чему он научился, какой опыт приобрёл, и какими сделали его события в прошлом. Какое событие стало переломным? Как запустился кризис? Как изменилась ситуация?
- 5 Попросите человека записать свои достижения на свободном участке листа: чем он гордится? Что делает его сильнее и придаёт уверенности?

- 6 Предложите подумать о будущем: каким оно видится для человека? Чего он хочет в будущем для себя, для своих близких? Попросите человека подписать это справа от точки «Я».
- 7 Обсудите с человеком шаги к достижению того будущего, которое он хочет. Спросите, что он думает на этот счёт, и с какого шага готов начать работу.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Что вы видите на своей линии жизни?
- Как ваш опыт может помочь вам в будущем?
- Как ваши жизненные события повлияли на вас? Что вы потеряли или приобрели?
- Что вы готовы сделать, чтобы приблизиться к тому будущему, которое вы для себя хотите?

## ПРИМЕР ИСПОЛЬЗОВАНИЯ



**ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ**

Что вы можете сказать о человеке, исходя из его линии жизни?  
На что она опирается? Какие переломные моменты были в её жизни?

[↓ Скачать бланк](#)

## ИНСТРУМЕНТ



## Круги близости

С помощью «Кругов близости» можно наглядно представить модель взаимоотношений человека с другими людьми в его окружении и проанализировать степень его близости и доверия к другим людям и миру в целом. Инструмент позволяет оценить уровень контакта человека с другими людьми, особенности построения и выраженность границ (открытость/закрытость, жёсткость/диффузность, слияние/дистанция), наличие/отсутствие личного пространства у человека, выявить характер влияния других людей.

---

### ВАРИАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Вы можете предложить человеку заготовленный шаблон с пустыми кругами, куда человек может вписать всех значимых лиц из его окружения. Такой подход может быть немного директивным, ведь мы заранее ограничиваем число лиц.

Можно предложить человеку пустой лист и позволить нарисовать столько кругов, сколько он считает нужным.

---

### РЕКОМЕНДАЦИИ

Модель представлена в виде мишени, где центром может быть как сам человек, так и другие люди, которых он туда поместит (ребёнок, родитель, партнёр и т. д.). Это может свидетельствовать как о построении гармоничных отношений и здоровых границ, так и о выраженных нарушениях и дисгармонии в системе взаимоотношений.

В зависимости от того, в каком круге близости находится человек, изменяется его возможность и степень влияния на другого человека: чем ближе круг, тем масштабнее и сильнее влияние.

Позвольте человеку самому выбрать круг, в котором он обозначит себя. Не регламентируйте позицию клиента, вместо этого задайте вопросы, почему именно эту позицию выбрал человек.

---

## АЛГОРИТМ

- 1 Предложите человеку нарисовать несколько кругов в виде мишени и разместить внутри каждого круга важных для него людей от наиболее близких отношений к более формальным и дистантным.
- 2 Обсудите получившуюся схему. Вопросы могут быть направлены на прояснение характера отношений, степени близости, открытости и искренности, безопасности и защищённости в отношениях, прояснение достаточности личного пространства для человека, совместное с консультантом исследование желаемых форм отношений.

### ПОДСКАЗКА: КРУГИ МОДЕЛИ

**Центр, ядро:** как правило, сам человек и его личное пространство.

**Внутренний круг:** близкие для человека люди — максимальная степень близости, открытости и интимности отношений.

**Ближний круг:** родственники, близкие знакомые или друзья.

**Средний круг:** знакомые, соседи, учителя и одноклассники, работодатели и коллеги — иерархия и большая дистанция.

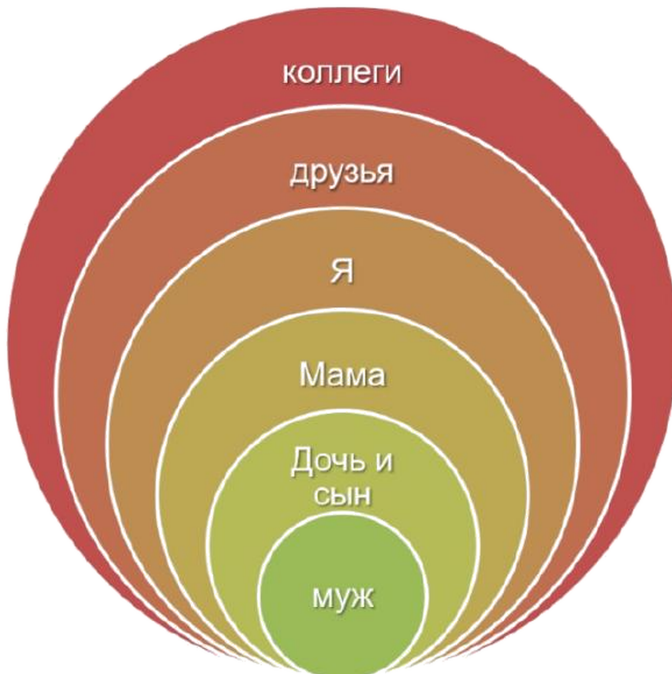
**Внешний круг:** люди, с которыми выстраиваются отношения на расстоянии, с соблюдением дистанции, с некоторой настороженностью.

**Вне круга:** люди, которые могут присутствовать в жизни человека, обладать той или иной значимостью, при этом отношения носят формальный характер.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Насколько безопасны для вас отношения с этим человеком? Насколько вам комфортно и приятно в общении с ним?
- Можно ли позволить оставаться уязвимым и ранимым рядом с этим человеком?
- Нужно ли вам быть каким-то рядом с этим человеком (собранным, сдержанным, настороженным, бдительным)?
- В какой степени вы доверяете этому человеку?
- Можете ли вы открыто говорить о своих переживаниях, делиться чувствами? В какой степени этот процесс взаимен?
- Можно ли сказать, что вы взаимно заботитесь друг о друге, с уважением и бережностью относитесь друг к другу?

## ПРИМЕР ИСПОЛЬЗОВАНИЯ



**ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ**

Что вы видите на изображении? Как вы считаете, как выглядит жизнь этого человека?

[↓ Скачать бланк](#)**Шаблон 1**

Заготовленный бланк с кругами

[↓ Скачать бланк](#)**Шаблон 2**

Второй вариант шаблона

## ИНСТРУМЕНТ



## Круги отношений

Круги отношений позволяют визуально обозначить модель взаимоотношений с другими людьми, оценить степень контакта с другими людьми, особенности построения и выраженность границ (открытость/закрытость, жёсткость/диффузность, слияние/дистанция), наличие/отсутствие личного пространства. Техника способствует повышению степени осознанности человека относительно собственной жизни, актуализирует возможные изменения в моделях поведения, стилях общения и построении границ в отношениях.

---

### ВАРИАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Методика довольно простая и короткая, может служить дополнением к другим методикам или носить поясняющий характер для анализа взаимоотношений с тем или иным человеком.

Можно воспользоваться заготовленным шаблоном или попросить человека схематично изобразить отношения на листе бумаги.

---

### АЛГОРИТМ

- 1 Попросите человека выбрать подходящее изображение, которое бы отражало его взаимоотношения с выбранным человеком.
- 2 Обсудите его выбор.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Насколько комфортна для вас такая позиция в отношениях?
- Какие потребности позволяют удовлетворять такие отношения?
- Что бы вам хотелось изменить?

---

 [Скачать бланк](#)

## ИНСТРУМЕНТ



## Дерево причин

«Дерево причин» позволяет проанализировать сложную ситуацию, определить причины/первопричину проблемы и её последствия, комплексно и системно посмотреть на ситуацию.

---

### ВАРИАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Вы можете использовать дерево причин для актуальной проблемы с целью анализа её причин и причинно-следственных связей в процессе консультации.

Инструмент может применяться для структурирования результатов проведённой оценки ситуации в семье для того, чтобы определить приоритетность задач и мероприятий, которые необходимо включить в план работы.

Инструмент может быть дополнен и раскрыт другими техниками, которые представлены в данном сборнике.

---

### РЕКОМЕНДАЦИИ

Суть метода заключается в последовательном задавании вопроса «Почему?», уточняя каждый ответ, в результате чего выстраивается логическая цепочка ответов, указывающая первопричину проблемы.

Мы предлагаем вам провести совместный анализ с человеком, где от поверхностных ответов можно прийти до сути, до глубинной первопричины, которая привела к проблеме и соответствующим последствиям.

Проблемы должны быть существующие, а не возможные, воображаемые или будущие. Проблема — это негативная ситуация, а не отсутствие решения.

Не используйте характеристики, связанные с личными качествами человека (ленивый, инфантильный, немотивированный и т. д.).

---

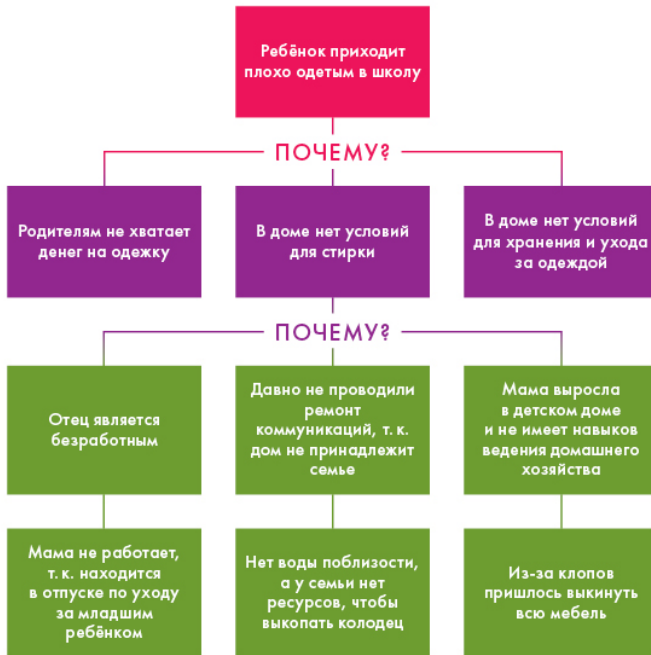
## АЛГОРИТМ

- 1 В ходе дискуссии обсудите все основные проблемы человека и его семьи, которые вы хотите проанализировать.
  - 2 Выберите одну центральную проблему и запишите её наверху.
  - 3 Обсудите причины этой проблемы и запишите их ниже, расположив в порядке приоритета.
  - 4 Выясните, есть ли у этих причин ещё какие-нибудь подпричины, и расположите их под соответствующими причинами.
  - 5 Определите причинно-следственные связи.
  - 6 Предложите человеку выявить ключевые точки воздействия, определить, с какими причинами стоит работать в первую очередь.
  - 7 Обсудите возможный план решения проблем и шаги для изменений.
- 

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- С чего стоит начать изменения?
- На какую из причин вы можете повлиять, а какие вне вашего влияния?
- Что вы можете сделать сами?
- Чем вам могут помочь другие? Кто вам может помочь?

## ПРИМЕР ИСПОЛЬЗОВАНИЯ



## ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

Как взаимосвязаны причины сложностей в семье? С чего стоит начать в первую очередь?

↓ Скачать бланк

## ИНСТРУМЕНТ



## Квадрат Декарта

Квадрат Декарта предназначен для содействия человеку в принятии решений, в вариантах возможного выбора, обнаружения рисков и выгод, преимуществ и дефицитов в ситуации того или иного выбора.

---

### ВАРИАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Можно использовать данный инструмент после проведения оценки семейной ситуации, особенно эффективен он будет с человеком, чьей мотивации недостаточно для решения проблем.

Инструмент хорошо подходит для разговора о химической зависимости или употреблении алкоголя. Позволяет рассмотреть употребление с разных сторон, выявить мотивацию человека к изменению поведения.

---

### РЕКОМЕНДАЦИИ

Можно использовать готовый шаблон или взять чистый лист бумаги. Эффективнее, если человек сам будет заполнять каждую секцию.

Воспользуйтесь подсказкой с вопросами для каждой секции, если человеку трудно понять ту или иную секцию.

---

### АЛГОРИТМ

- 1 Обсудите с человеком возникшую ситуацию, помогите сформулировать трудности и сомнения, возникшие в ситуации. Какое решение даётся труднее всего?

- 2 Предложите человеку разделить лист бумаги на 4 равных поля, в каждом из которых пропишите следующие вопросы:
- Что изменится к лучшему, если это произойдёт (положительные изменения в результате реализации идеи)?
  - Что будет, если это не произойдёт (преимущества отказа от действия)?
  - Что я потеряю, если это произойдёт (риски, потери)?
  - Какие возможности я могу упустить, если это не произойдёт (от чего придётся отказаться)?
- 3 Помогите человеку в формулировках, содействуйте в поэтапном заполнении квадрата, повышая осознанность человека в его опасениях, страхах, а также мотивации. Содействуйте в детальном, конкретном описании последствий принятого решения. Для наглядности можете предложить человеку проранжировать трудности, а также добавить шкалирование (см. инструмент «Шкалирование») по степени важности той или иной идеи.
- 4 Предложите человеку проанализировать полученные результаты, проясняя и уточняя пункты, помогая разделить объективные и субъективные факторы, проверяя на реалистичность указанные последствия, помогая сделать осознанный, аргументированный, соответствующий видению человека выбор.

ПРИМЕРЫ ВОПРОСОВ ДЛЯ КАЖДОГО БЛОКА



**БЛОК 1. ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ Я ЭТО СДЕЛАЮ?**

Какие очевидные плюсы я получу? Что изменится в лучшую сторону уже в ближайшее время? Как это повлияет на мои цели через месяц/год? Кто выиграет от моего решения?



**БЛОК 2. ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ Я ЭТО НЕ СДЕЛАЮ?**

Какие преимущества останутся при текущем положении дел? Каких рисков и сложностей я избежу? Что я сохраню (время, деньги, спокойствие)? Почему отказ может быть разумным выбором?



**БЛОК 3. ЧЕГО НЕ БУДЕТ, ЕСЛИ Я ЭТО СДЕЛАЮ?**

От каких привычных радостей придётся отказаться? Какие возможности будут упущены из-за этого решения? Какого комфорта или безопасности я лишусь? Что из текущего «хорошего» перестанет случаться?



**БЛОК 4. ЧЕГО НЕ БУДЕТ, ЕСЛИ Я ЭТО НЕ СДЕЛАЮ?**

Каких негативных последствий я избежу? Каких проблем не возникнет? От каких затрат (не только денежных) я уйду? Каких конфликтов или разочарований не случится?

ПРИМЕР ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

**Пример использования инструмента:**

**Денис, 32 года**

<p><b>Что будет, если прекращу пить</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Наладятся отношения в семье</li> <li>- Появится время и деньги</li> <li>- Буду чувствовать себя лучше</li> </ul>	<p><b>Что будет, если не прекращу пить</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Жена от меня уйдет</li> <li>- Потеряю здоровье</li> <li>- Потеряю работу</li> </ul>
<p><b>Чего НЕ будет, если я прекращу пить</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Друзей, компании</li> <li>- Способов расслабиться и отключиться</li> </ul>	<p><b>Чего НЕ будет, если я НЕ прекращу пить</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Здоровье</li> <li>- Уважения окружающих</li> <li>- Полноценной семьи</li> </ul>

**Проверьте себя: что важно для Дениса в жизни? Что может мотивировать его на изменение поведения? Что может помешать?**

**ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ**

Что важно для Дениса в жизни? Что может мотивировать его на изменение поведения? Что может помешать?

↓ Скачать бланк

## ИНСТРУМЕНТ



## Шкалирование

Шкалирование позволяет объективно оценить текущую ситуацию и подготовить, сформулировать шаги к её улучшению/изменению.

---

### ВАРИАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Методика довольно простая и короткая, может служить дополнением к другим методикам или носить поясняющий характер для какой-то конкретной проблемы или запроса.

Техника подходит под разные запросы (изменение поведения, изменения в отношениях, реальный и идеальный образ желаемого, изменения в рабочих или личных отношениях и т. д.).

---

### РЕКОМЕНДАЦИИ

Позвольте человеку самостоятельно выбрать шкалу для оценки и обозначить границы (например, 0 — худший вариант, 10 — лучший и эффективный вариант).

---

### АЛГОРИТМ

- 1 Предложите человеку сформулировать запрос, обозначить имеющиеся трудности и те изменения, которые он хотел бы (ожидаемый, предпочитаемый и желаемый образ или результат).
- 2 Нарисуйте шкалу и обозначьте её значения (от 0 до 10 или от 0 до 100).
- 3 Попросите человека оценить ситуацию по данной шкале и обозначить её позицию. Например, задав вопрос: «Насколько хорошо, по вашему мнению, вы справляетесь прямо сейчас?»

- 4 Отметьте положительные стороны того, что человек не ниже того уровня, который он отметил, — продемонстрируйте уже имеющийся результат, сильные стороны и ресурсы человека, возможности к изменениям, его потенциал. Можно задать вопросы: «Какие самые важные вещи вам нужно помнить, чтобы держаться на этом уровне? Что важно, чтобы продолжить двигаться к желаемому результату? Что помогает не оказаться сейчас на уровне ниже?»
- 5 Попросите человека представить идеальный образ, результат, к которому он стремится. Обсудите: какие чувства и телесные ощущения он испытывает на отметке «10»? Какие изменения он замечает в себе, когда достиг желаемого результата? Что меняется в его сознании, мыслях, в образе жизни, в отношениях с собой и другими?
- 6 Предложите человеку продумать шаги или действия, которые он может сделать в ближайшем будущем (сегодня, завтра, на неделе, в течение месяца). Обсудите и запишите эти шаги.

---

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Что можно улучшить прямо сейчас для достижения цели?
- Какой шаг можно сделать уже сегодня?
- Что вам для этого необходимо?

## ИНСТРУМЕНТ



## Колесо баланса

Колесо баланса используется для диагностики степени удовлетворённости человека жизнью в разных сферах, обнаружения ресурсов и зон роста, определения потенциала и ориентиров для дальнейшего развития. Инструмент позволяет оценить текущее состояние жизни, увидеть приоритеты в развитии, ставить краткосрочные и долгосрочные цели, способствует достижению сбалансированности сфер жизни.

---

### ВАРИАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Инструмент хорошо подходит для повышения вовлечённости человека в совместную работу и помогает оценить жизненную ситуацию по разным параметрам. Может выступать в качестве мотивационной интервенции, особенно в тех случаях, когда человек говорит, что у него «всё хорошо».

Можно использовать инструмент в процессе консультирования для составления краткосрочного плана и определения приоритетности проблем.

Инструмент можно использовать в начале работы с семьёй и при завершении, чтобы оценить масштаб изменений и укрепить ресурсы семьи и сильные стороны.

Инструмент можно использовать для анализа какой-либо определённой сферы жизни человека, например, родительства. Тогда секции Колеса баланса будут отражать именно эту тематику (эмоциональное тепло, совместный досуг, традиции, включённость партнёра и т. д.).

## РЕКОМЕНДАЦИИ

Вы можете использовать заготовленный шаблон или предложить человеку самостоятельно определить количество секций и выбрать именно те сферы жизни, которые волнуют человека.

## АЛГОРИТМ

- 1 Обсудите с человеком сферы жизни, которые хотелось бы рассмотреть подробнее. Вы можете попросить его обозначить все важные жизненные сферы. Основные сферы жизни человека: здоровье, карьера, финансы, отношения, семья, дети, окружение, друзья, личностный рост, отдых, путешествия, хобби.
- 2 Предложите человеку нарисовать круг и разделить его на количество секторов, соответствующих сферам жизни, и подпишите их.
- 3 Оцените секторы/сферы в соответствии со степенью удовлетворённости жизнью и отметьте по шкале от 1 до 10, где 1 — минимальное значение, а 10 — максимальное значение показателя. Отсчёт ведётся от нулевой отметки в центре круга. Отмеченные значения/точки можно соединить для большей наглядности результатов.
- 4 Обсудите сначала ресурсную составляющую каждой сферы: почему вы выбрали именно эту оценку на шкале; что получается хорошо; что не вызывает беспокойства; какой ресурс у вас есть в этой сфере.
- 5 Обсудите трудности и недостатки по каждой сфере. Чего человеку не хватает, какие проблемы он испытывает? Какие дефициты есть в конкретной сфере? Выпишите это на отдельном листе бумаги.
- 6 Предложите человеку подумать, на сколько пунктов он хотел бы продвинуться по шкале каждой сферы.

- 7 Для каждой сферы пропишите короткий план по её наполнению. Продумайте простые шаги по улучшению сферы, проранжируйте их в порядке приоритетности.
- 8 Обсудите полученный результат.

---

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Какой результат этого упражнения удивил вас больше всего? Что стало для вас небольшим шоком или озарением?
- Какой из секторов можно улучшить на 1–2 балла за ближайшие 2 недели с минимальными усилиями? Какое самое маленькое, почти ленивое действие это изменит?

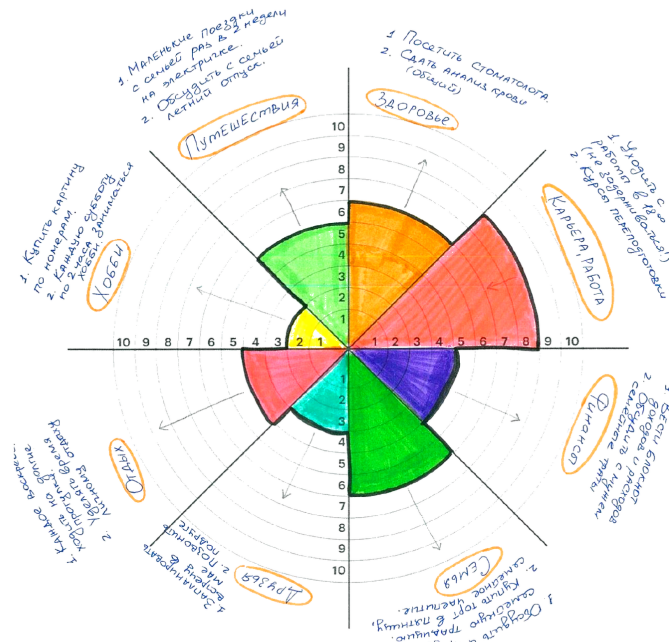
### ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

Какие сферы жизни героини нуждаются во внимании? Где она чувствует себя устойчиво? Что она готова сделать для того, чтобы вернуть в жизнь баланс?

---

↓ Скачать бланк

ПРИМЕР ИСПОЛЬЗОВАНИЯ · КОЛЕСО БАЛАНСА



- ⊕
- 1. Много путешествуя вместе с семьей
  - 1. Хорошая работа карьера
  - 1. Уделяю внимание своему здоровью
- ⊖
- 1. Семье уделяю меньше времени, чем работе.
  - 2. Мало времени на хобби и личные отады
  - 3. Много работаю, ко финансовая сфера развита слабо (не хвтаает)

## ИНСТРУМЕНТ



## SMART-план

SMART-план позволяет детально прописать план действий, с конкретизацией шагов, критериями успешности (что будет свидетельствовать о достижении желаемого результата), прояснить, уточнить определённый образ предпочитаемого результата.

---

### ВАРИАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Методику SMART можно применять к целям при использовании других инструментов.

С помощью SMART можно проверять цели при составлении совместного плана работы с семьёй.

При использовании SMART-плана можно опираться на оценочные инструменты, в том числе указанные в этом пособии (колесо баланса, дерево причин, экокарта).

---

### РЕКОМЕНДАЦИИ

За основу SMART-плана можно взять жизненные ценности человека — но их важно обсудить заранее.

При постановке целей рекомендуем сократить их количество до нескольких приоритетных, следовать плану, составляя конкретные списки дел для их достижения, пересматривать их и вычёркивать при выполнении, переносить невыполненные задачи на другой срок, например, следующую неделю.

---

## АЛГОРИТМ

- 1 Попросите человека выбрать сферы из его жизни, которые, по его мнению, требуют изменений.
- 2 Воспользовавшись шаблоном, внесите эту сферу в соответствующую графу и попросите подумать о его жизненной ценности или ценностях, которые связаны с этой сферой. Впишите их ниже.
- 3 Попросите клиента сформулировать цель, к которой он хочет прийти для того, чтобы изменить эту сферу жизни. Запишите эту цель.
- 4 Проверьте цель по системе SMART — каждая буква аббревиатуры задаёт критерий: S (Specific) — конкретность и понятность; M (Measurable) — измеримость; A (Achievable) — достижимость; R (Realistic) — реалистичность; T (Timed) — определённость по времени.
- 5 После формулировки цели попросите человека прописать короткий план действий, позволяющих достигнуть эту цель в запланированное время.
- 6 Обсудите план с человеком.

---

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Соответствует ли план вашим истинным ценностям и приоритетам?
- Все ли шаги учтены и реальны?
- Что вы будете делать, если план окажется неэффективным?

## ПРИМЕР ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

## Пример использования инструмента:

<b>Сфера жизни: Физическая форма</b>				
<b>Связана с ценностью: Здоровье</b>				
<b>Цель: похудеть к июню</b>				
конкретная	измеримая	приемлемая	реалистичная	определена во времени
				+
<b>Пересмотренная цель (если необходимо): снизить вес с 90 до 80 кг за 8 месяцев</b>				
конкретная	измеримая	приемлемая	реалистичная	определена во времени
+	+	+	+	+
<b>Что делать для достижения цели:</b>				
1. Сходить на консультацию к врачу и сдать анализы				
2. Проконсультироваться с диетологом				
3. Считать калории и снизить их до 2200 кк				
4. Ходить не менее 8000 шагов в день				
5. Добавить спорт: посещать тренажерный зал 2 раза в неделю				

↓ Скачать бланк

# Контакты

## АНО «Партнёрство каждому ребёнку»

«Партнёрство каждому ребёнку» — некоммерческая организация, которая с 2009 года оказывает профессиональную помощь детям и их семьям в сложных жизненных ситуациях. Наша цель — сокращение доли детей, оставшихся без попечения родителей. Мы создаём и развиваем виды помощи семьям в риске разлучения с ребёнком.

*Если возникли вопросы по инструментам, напишите нам — мы на связи.*

### РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР

#### Программы обучения и повышения квалификации для специалистов социальной сферы

Практикоориентированные программы, аккумулирующие многолетний опыт организации. Доступны в очном, дистанционном и смешанном форматах.

[→ Перейти к программам](#)

#### АДРЕС

Приморский пр.,  
д. 33  
Санкт-Петербург,  
197183

#### ТЕЛЕФОН

+7 (812) 431-04-60

#### ЭЛ. ПОЧТА

partner@p4ec.ru

#### САЙТ

p4ec.ru

**Автономная некоммерческая  
организация  
«Партнёрство каждому ребёнку»**

---

Приморский пр., 33 · Санкт-Петербург, 197183

**p4ec.ru**