

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
СУРГУТСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ

Технология работы с родителями (законными представителями),
не выполняющими надлежащим образом своих обязанностей по
воспитанию, обучению и содержанию детей
Психологический курс «ПреОбразуй себя!»

Автор технологии:
Абдуразакова Кызылгуль
Умаровна, психолог
Попова Елена Станиславовна,
психолог

п. Барсово, Сургутский район
2024 год

Паспорт технологии

Психологический курс «Преобразуй себя»

Полное название технологии	Технология работы с законными представителями несовершеннолетних «Преобразуй себя»
Автор программы (проекта)	Абдуразакова Кызылгуль Умаровна - психолог Попова Елена Станиславовна, психолог
Руководитель программы (проекта)	Шемчук Татьяна Александровна, заведующий отделением
Должностное лицо, утвердившее программу, технологию, дата утверждения	Печенюк Светлана Григорьевна, заместитель директора, куратор рабочей группы.
Цели и задачи	Цель: стабилизация психоэмоционального состояния, повышение уровня самооценки, мотивация к деятельности. Задачи: -Провести первичную психологическую консультацию, направленную на выявление потребности клиента. - Повысить мотивацию к позитивным жизненным изменениям через дальнейшую комплексную работу по выходу из негативного жизненного сценария. -Провести диагностическое обследование: определить актуальное психоэмоциональное состояние, личностные особенности. -Организовать групповые психологические занятия согласно плану. -Создать благоприятную атмосферу для развития и гармонизации эмоционально-волевой сферы (преодоление социальных страхов, освобождение от негативных эмоций, снятие мышечного напряжения и эмоционального возбуждения, снижение уровня стресса и беспокойства). -Способствовать гармонизации межличностной коммуникативной сферы. -Способствовать формированию внутренней уверенности в себе, пониманию себя, своих сильных и слабых сторон; опоры на себя и свои внутренние ресурсы; осознанию своих желаний и ценностей. -Помочь осознанию и развитию личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения. -Провести итоговое диагностическое обследование.
Целевая группа	-семьи, имеющие низкий уровень дохода; -алкозависимые родители (законные представители), не выполняющие надлежащим образом своих обязанностей по воспитанию, обучению и содержанию детей.
Сроки реализации, этапы	Сентябрь-Декабрь 2024

	<i>Организационный</i> - разработка основных положений технологии; - составление рабочих планов специалистов, формирование пакета диагностических материалов; - изучение и подбор социально-психологических практик, направленных на организацию развивающих мероприятий; - формирование пакета методических материалов. <i>Практический</i> - проведение психологического обследования (тестирование, наблюдение, интервью, анкетирование); - проведение запланированных коррекционно-обучающих мероприятий; - разработка и реализация дополнительных индивидуальных программ оказания помощи (при необходимости). <i>Аналитический</i> - анализ и оценка результативности мероприятий; - выявление эффективных и результативных форм и методов работы с целевой группой; - представление опыта работы на совещаниях методических объединений Учреждения
Ожидаемый результат	- Стабилизация психоэмоционального состояния. - Сформированность внутренней уверенности в себе опора на себя и свои внутренние ресурсы; осознание своих желаний и ценностей, понимание себя, своих сильных и слабых сторон. - Осознание и развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Актуальность

Люди, доход которых ниже прожиточного минимума, официально признаны бедными. По данным Росстата, во втором квартале 2023 года за чертой бедности живет 10,8% населения России.

Помимо финансовых проблем, бедность влияет и на психологическое здоровье. Согласно исследованиям Федерации ассоциаций поведенческих наук и наук о мозге, разрушительное воздействие бедности может начаться даже в утробе матери.

Если человеку постоянно не хватает денег на личные расходы, и он не может поддерживать привычный уровень жизни, его нервная система находится в постоянном возбуждении. Он испытывает беспокойство, ощущает дискомфорт, не может расслабиться и отдохнуть.

У человека могут возникнуть чувства беспомощности, безнадежности, тревоги; развиться депрессия и низкая самооценка. Ребенку из бедной семьи сложно получить хорошее образование, без которого трудно найти высокооплачиваемую работу. Это приводит к дальнейшему ухудшению финансового положения и эмоционального состояния.

Исследователи Колумбийского университета установили, что у детей из нуждающихся семей меньше площадь коры головного мозга, чем у сверстников, которые воспитывались в семьях с нормальным достатком. Нейробиологические исследования показали, если человек вырос в бедной семье, объем серого вещества в мозге на 8-10% ниже нормы. Серое вещество - это главный компонент центральной нервной системы, которые отвечает за мышление, принятие решений и сенсорное восприятие: зрение, слух, память, речь.

Бедность и низкое психологическое благополучие могут взаимно усиливать друг друга, показывают исследования в области экономики и психологии. Связанные с бедностью нестабильный и недостаточный доход, нехватка питания и плохие условия жизни, пониженный

социальный статус и подверженность насилию, преступности, алкоголизму повышают вероятность возникновения продолжительного стресса, способствующего развитию психологических проблем, в том числе у несовершеннолетних детей, воспитывающихся в таких семьях.

Имеется взаимосвязь между низким уровнем дохода, алкоголизмом и невыполнению надлежащим образом своих обязанностей по воспитанию, обучению и содержанию детей.

В свою очередь, плохое психологическое здоровье может иметь негативные экономические последствия: ухудшенная концентрация внимания и повышенная утомляемость снижают производительность труда и обучаемость, а депрессия и тревога, поглощая внимание людей, влияют на их предпочтения и решения

Тем самым нуждаемость, способствуя укреплению определенных психологических реакций, может привести к экономическому поведению, затрудняющему выход из бедности: формируется замкнутый круг.

Масштабное исследование соруководители Лаборатории глобального исследования бедности Школы менеджмента Kellogg Дин Карлан и Кристофер Удри и их коллеги-экономисты Нейтан Баркер (Йельский университет), Гарад Брайан (LSE) и Анджела Офори-Атта (Университет Ганы) показало: поддержка психологического здоровья людей, имеющих низкий уровень дохода, способна улучшить их благополучие, снижая стресс и улучшая когнитивные навыки, психотерапия помогает принятию более эффективных экономических решений.

Терапевтическая группа - это маленькая модель мира, в которой безопасно, а участники поддерживают друг друга. В группе человек может раскрыться и быть собой. Чувствуя себя в безопасности, человек может попробовать применить новые способы реагирования, роли и модели поведения, не боясь быть непонятым или отвергнутым, а затем перенести их в большой мир.

За счет общения и взаимодействия участники группы прорабатывают личные психологические проблемы. Общение в группе также станет

полезным для людей, которые хотят улучшить навыки взаимодействия с другими людьми, повысить самооценку, лучше понимать себя и свои желания.

2. Целевая группа: родители, имеющие низкий уровень дохода; алкозависимые родители (законные представители), не выполняющие надлежащим образом своих обязанностей по воспитанию, обучению и содержанию детей.

3. Цель: стабилизация психоэмоционального состояния, повышение уровня самооценки, мотивация к деятельности.

4. Задачи:

-Провести первичную психологическую консультацию, направленную на выявление потребности клиента.

- Повысить мотивацию к позитивным жизненным изменениям через дальнейшую комплексную работу по выходу из негативного жизненного сценария.

-Провести диагностическое обследование: определить актуальное психоэмоциональное состояние, личностные особенности.

-Организовать групповые психологические занятия согласно плану.

-Создать благоприятную атмосферу для развития и гармонизации эмоционально-волевой сферы (преодоление социальных страхов, освобождение от негативных эмоций, снятие мышечного напряжения и эмоционального возбуждения, снижение уровня стресса и беспокойства).

-Способствовать гармонизации межличностной коммуникативной сферы.

-Способствовать формированию внутренней уверенности в себе, пониманию себя, своих сильных и слабых сторон; опоры на себя и свои внутренние ресурсы; осознанию своих желаний и ценностей.

-Помочь осознанию и развитию личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения.

-Провести итоговое диагностическое обследование.

5.Формы и методы работы:

Основным методом работы является групповой тренинг, в ходе которого создаются условия для личностного преобразования участников в контексте происходящих с ними духовно-нравственных изменений.

Длительность занятия – 60 - 120 минут.

Табл. 1

Теоретические	Инструктирование, анализ, моделирование, обсуждения.
Практические	Психодиагностика, когнитивные и поведенческие модификации беседы, дискуссии, «мозговые штурмы», мини-лекции, ролевые игры, элементы психодрамы и психогимнастические упражнения, обсуждения, тренинги, практикум, диспут, демонстрация, презентация, рекомендация (письменно и устно).
Исследовательские	Наблюдение, диагностика, тестирование, анкетирование, рефлексия, мониторинг удовлетворенности.
Организационные	Планирование, информирование, презентация, прогнозирование, подготовка информационных буклетов, памяток, рекомендаций
Аналитические	Анализ результатов, обобщение.

II.СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ

1. Этапы реализации

Табл. 1

Название этапа	Содержание этапа
1.Организационный	-разработка основных положений технологии; - составление рабочих планов специалистов, формирование пакета диагностических материалов; - изучение и подбор социально-психологических практик, направленных на организацию коррекционных мероприятий; - формирование пакета методических материалов.
2.Практический	-проведение психологического обследования (тестирование, наблюдение, интервью, анкетирование); - проведение запланированных коррекционно-обучающих мероприятий; -разработка и реализация дополнительных индивидуальных программ оказания помощи (при необходимости).
3.Аналитический	- анализ и оценка результативности мероприятий; - выявление эффективных и результативных форм и методов работы с целевой группой; -представление опыта работы на совещаниях методических объединений Учреждения и

2. Направления работы:

Социально – психологическое

- психологическая диагностика индивидуальных и личностных особенностей клиентов и их семей;
- исследование эмоционального состояния, проведение коррекционно-развивающих мероприятий при необходимости;
- помощь в разрешении актуальных психологических проблем;
- определение психологических причин возникновения трудностей в межличностных отношений.

Принципы реализации

- Психолог привлекает клиентов к деятельности, руководствуясь его потребностями и интересами, не используя психологическое принуждение.
- Психолог создает безопасную атмосферу доверия и принятия, способствующую раскрытию внутреннего мира клиента, эмоциональной открытости и спонтанности.
- Психолог следит за выполнением правил коммуникации – безоценочных высказываний, использовании «Я-сообщений», соблюдении психологических границ участниками занятий.
- Психолог соблюдает баланс свободной психологической деятельности и совместного взаимодействия со специалистом.
- Психолог придерживается дифференцированного подхода в зависимости от личностных особенностей беременных и исходя из решения конкретных социально-психологических задач.

3. Механизм деятельности

Табл. 3

Осуществление задачи	Цель	Срок	Ответственный
Проведение мероприятий, направленных на психологическое преобразование целевой группы	Стабилизация психоэмоционального состояния, повышение уровня самооценки, мотивация к деятельности.	Весь период	Психолог
Проведение диагностического обследования участников группы	Определение уровня тревожности, стресса и наличия признаков депрессивного состояния	В рамках первого занятия	Психолог

Организация групповых психологических занятий	Работа с самооценкой, самопринятием, мотивацией к изменению негативного жизненного сценария	На протяжении 4 месяцев	Психолог
Проведение заключительного диагностического обследования участников группы	Определение уровня тревожности, стресса и наличия признаков депрессивного состояния	В рамках заключительного занятия	Психолог

План мероприятий по реализации технологии психологического курса «ПреОбразуй себя!»

Методическое обеспечение: каждое занятие начинается с приветствия психолога, озвучивания правил коммуникации в группе, и вопроса, адресованного участникам о текущем самочувствии, настроении, событиях, повлиявших на эмоциональное состояние.

Каждое занятие завершается высказыванием участников о том, что было для них новым, полезным, что вызывало затруднения, с какими мыслями и чувствами уходит родитель.

Табл. 4

№	Наименование мероприятия	Цель, задачи	Форма проведения	Дата проведения
1.	«Я есть. Внутренняя опора. Мои ресурсы».	-Выявление актуальной сферы настоящего; -сформированность внутренней уверенности в себе; – понимание себя, своих сильных и слабых сторон; – опора на себя и свои внутренние ресурсы; – осознание своих желаний и ценностей.	Психотренинг	Сентябрь
2.	«Как я хочу жить и что мне мешает»	-Оптимизация эмоционального состояния; - развитие целеполагания и стремление к реализации личностного потенциала; – осознание жизненных целей и перспектив; – повышение самооценки; – формирование мотивации для достижения целей.	Арт – коучинг	Октябрь
3.	«Я и деньги» -	-понимание своих отношений с деньгами, принципов, по которым участники их строят.	Ресурсный тренинг с использованием	Октябрь

		- изменение неадаптивных стратегий финансового поведения. - умение осознавать и использовать свой ресурс и быть в контакте с деньгами.	метафорических ассоциативных карт	
4.	«Где взять ресурс, когда ты на нуле?»	– способность анализировать свое самочувствие, эмоции, чувства и мысли; – сформированность осознанного понимания, что приводит к выгоранию, какие причины кроются в этом состоянии; – сформированный банк эффективных психологических упражнений, которые помогут выйти из дискомфортного состояния; – сформированность умения справляться с выгоранием самостоятельно, понимая первые «сигналы».	Психологический интенсив	Ноябрь
5.	«Вторичные выгоды или как обойти сопротивление для личностных изменений»	-определение и выявление вторичных выгод, влияющих на решение проблем; - выявление потребностей, стоящих вторичной выгодой; -нахождение альтернативного способа решения проблемы и удовлетворения потребности	Психотренинг с использованием МАК	Ноябрь
6.	«Свобода от тревоги».	–снижение тревожности; –стабилизация психоэмоционального состояния; – преодоление социальных страхов; –сформированность умения справляться с тревожными мыслями и состояниями.	Когнитивно-поведенческий тренинг	Декабрь

4.Ресурсы

4.1. Кадровые ресурсы

Таблица 5.

№ п/п	Должность	Единицы	Функции
1.	Заведующий отделением	1	Участвует в разработке информационно-методического обеспечения технологии.
2.	Психолог	2	Участвует в подготовке и проведении мероприятий для несовершеннолетних.

4.2. Материально-технические ресурсы

Для реализации мероприятий технологии в учреждении оборудованы помещения, кабинет для проведения групповых и индивидуальных занятий.

Материально-техническое обеспечение:

- проектор «звездное небо»;
- интерактивная воздушно-пузырьковая колонна;
- сенсорная комната.

В наличии имеется автоматизированное рабочее место специалистов (принтер, компьютер, сканер, телефон).

4.3. Информационные ресурсы: СМИ, интернет, сайт учреждения, информационные материалы, информационные стенды; внутриучрежденческая газета «Социальный вектор».

Методические ресурсы:

Методическая продукция: информационно-просветительские буклеты, памятки с рекомендациями и упражнениями по снижению уровня тревожности и стресса, активизации личностных ресурсов, диагностический инструментарий.

5. Комплекс диагностических методик.

1. Проективный цветовой тест М.Люшера.
2. Госпитальная шкала тревоги и депрессии (Hads)
3. Методика диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка
4. Шкала депрессии Бека
5. Проективная методика «Рисунок человека»
6. Опросник САН (САМОЧУВСТВИЕ, АКТИВНОСТЬ, НАСТРОЕНИЕ)
7. Анкетирование, наблюдение, беседа.

Данные диагностические методики используются по необходимости, также могут быть использованы другие стандартизированные методики.

6. Контроль и управление

Директор, заместитель директора – контролируют работу по реализации мероприятий в рамках технологии.

Заведующий отделением - координирует работу специалистов, осуществляющих деятельность в рамках программы.

Методическая комиссия – проводит экспертизу разработанных методических материалов, дает рекомендации.

7. Результаты

7.1. Ожидаемые результаты

1. Оптимизация психоэмоционального состояния.
2. Сформированность внутренней уверенности в себе.
3. Формирование мотивации для достижения целей.

7.2. Полученные результаты

Социальную значимость технологии «психологический курс «ПреОбразуй!» можно будет оценить после ее утверждения и реализации за отчетный период.

6.3. Критерии оценки эффективности технологии

Таблица 6.

№ п/п	Задача	Ожидаемый результат	Критерии оценки	
			Количественные	Качественные
1.	Провести первичную психологическую консультацию	Выявление потребности клиента, определение эмоционального состояния.	Охват мероприятиями не менее 100% участников целевой группы.	Определение клиентом жизненных ориентиров, понимание области проблемных психологических задач.
2.	Повысить мотивацию к позитивным		Повышение мотивации к продолжению	Посещаемость занятий целевой группой,

	жизненным изменениям через дальнейшую комплексную работу по выходу из негативного жизненного сценария.		работы у 70% участников целевой группы	выполнение домашних заданий, активная эмоциональная включенность в процесс.
3.	Провести диагностическое обследование: определить актуальное психоэмоциональное состояние, личностные особенности.	Определение показателей психоэмоционального состояния, осознание личностных психологических особенностей.	Охват мероприятиями не менее 100% целевой группы.	Осознание целевой группы своего психоэмоционального состояния и личностных психологических особенностей.
4.	Организовать групповые психологические занятия согласно плану.	Организация занятий.	Периодичность занятий 2 раза в месяц.	Посещаемость занятий целевой группой.
5.	Создать благоприятную атмосферу для развития и гармонизации эмоционально-волевой сферы участников	Создание благоприятных условий для стабилизации эмоционально-волевой сферы.	Улучшение психоэмоционального состояния у 70% участников целевой группы	Снятие мышечного напряжения и эмоционального возбуждения, снижение уровня стресса и беспокойства, умение управлять своим телом, дыханием, восстановление биологического потенциала, укрепление нервной системы.
6.	Способствовать гармонизации межличностной коммуникативной сферы.	Повышение уровня эмпатии в межличностных отношениях.	Разработка раздаточного материала на улучшение качества межличностных внутрисемейных взаимоотношений - в количестве 20 шт.	Улучшение качества взаимодействия с окружающими людьми, увеличение уровня эмпатии и сопереживания к другому, повышение уровня удовлетворенности межличностными отношениями в семье.
7.	Способствовать	Повышение	Решение	Положительная

	формированию внутренней уверенности в себе, пониманию себя, своих сильных и слабых сторон; опоры на себя и свои внутренние ресурсы; осознанию своих желаний и ценностей.	самооценки, собственной самооценности, уверенности в себе и своих возможностях.	индивидуальных психологических проблем у 70% участников целевой группы.	динамика в решении коррекционных задач.
8.	Помочь осознанию и развитию личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения.	Активная жизненная позиция, изменение негативных установок и убеждений.	Решение индивидуальных психологических проблем у 70% участников целевой группы.	Повышение уверенности в благополучии будущего, изменение деструктивных установок, повышение формирование активной жизненной позиции.
9.	Провести итоговое диагностическое обследование.	Снижение тревожности, напряжения, положительный психоэмоциональный фон, снижение или отсутствие депрессивных признаков.	Охват мероприятиями не менее 70% целевой группы.	Улучшение качества жизни, изменения в различных жизненных сферах.

Методы оценки эффективности:

- наблюдение;
- психологическое тестирование;
- анкетирование;
- беседа.

Список литературы

1. Берн Э. Групповая психотерапия / Э. Берн. - М.: Академический Проект, 2000. - 461 с.
2. Витакер Д.С. Группы как инструмент психологической помощи. / Д.С. Витакер. - М.: Независимая фирма «Класс», 2000. - 276 с.
3. Джудит С. Райкус, Рональд, С.Хьюз Социально-психологическая помощь семьям и детям группы риска: Практическое пособие: В 4т. Т.I. Концептуальные основы социальной работы с детьми.- М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2008.
4. Джудит С. Райкус, Рональд С.Хьюз Социально-психологическая помощь семьям и детям группы риска: Практическое пособие: В 4т. Т.II. Планирование и семейно-ориентированная социальная работа. - СПб.:Питер , 2009.
5. Карловская Н.Н. Использование метафоры в краткосрочной групповой психокоррекции / Н.Н. Карловская, Н.В. Грушко. // Психотерапия. - 2009. - № 5. - С. 32-35.
6. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия. / Р. Кочюнас. - М.: Академический Проект, 2010. - 463 с.
7. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования и групповой психотерапии. / Р. Кочюнас. - М.: Академический проект, 2003. - 463 с.
8. Меновщиков В.Ю. Введение в психологическое консультирование. 2-е изд. стереотипное. М.: Смысл, 2000. — 109 с.
9. Региональные аспекты внедрения социального сопровождения семей с детьми в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре / авт.-сост. : Е. С. Титаренко, Д. Г. Инчоль. – Сургут : Изд-во бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Методический центр развития социального обслуживания», 2017.

10. Социальная безопасность семьи и детства: материалы II международной научно-практической конференции 16-17 декабря 2015 года. – Кемерово: Центр развития социальных технологий и инноваций «Соцлайн», 2016 – 407 с.

11. Социальные технологии по работе с семьей: традиции и инновации. – Кострома: ГКУ ОСРЦН «Добрый дом», 2012. – с. 6 – 8.

12. Технологии социальной работы с семьей и детьми: учебное пособие / А.. Дудкин. – Пенза: ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2011. – 40 с.

Комплекс психодиагностических методик

1. Проективный цветовой тест М.Люшера.
2. Госпитальная шкала тревоги и депрессии (Hads)
3. Методика диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка
4. Шкала депрессии Бека
5. Проективная методика «Рисунок человека»
6. Опросник САН (САМОЧУВСТВИЕ, АКТИВНОСТЬ, НАСТРОЕНИЕ)
7. Анкетирование, наблюдение, беседа.
8. Анкетирование, наблюдение, беседа.

Данные диагностические методики используются по необходимости, также могут быть использованы другие стандартизированные методики

**Тематический план мероприятий по реализации технологии
психологического курса «ПреОбразуй себя!»**

№	Наименование мероприятия	Цель, задачи	Форма проведения	Дата проведения
1.	«Я есть. Внутренняя опора. Мои ресурсы».	-Выявление актуальной сферы настоящего; -сформированность внутренней уверенности в себе; – понимание себя, своих сильных и слабых сторон; – опора на себя и свои внутренние ресурсы; – осознание своих желаний и ценностей.	Психотренинг	Сентябрь
2.	«Как я хочу жить и что мне мешает»	-Оптимизация эмоционального состояния; - развитие целеполагания и стремление к реализации личностного потенциала; – осознание жизненных целей и перспектив; – повышение самооценки; – формирование мотивации для достижения целей.	Арт – коучинг	Октябрь
3.	«Я и деньги» -	-понимание своих отношений с деньгами, принципов, по которым участники их строят. - изменение неадаптивных стратегий финансового поведения. - умение осознавать и использовать свой ресурс и быть в контакте с деньгами.	Ресурсный тренинг с использованием метафорических ассоциативных карт	Октябрь
4.	«Где взять ресурс, когда ты на нуле?»	– способность анализировать свое самочувствие, эмоции, чувства и мысли; – сформированность осознанного понимания, что приводит к выгоранию, какие причины кроются в этом состоянии; – сформированный банк эффективных психологических упражнений, которые помогут выйти из дискомфорта состояния; – сформированность умения справляться с выгоранием самостоятельно, понимая первые «сигналы».	Психологический интенсив	Ноябрь
5.	«Вторичные выгоды или как обойти сопротивление для личностных	-определение и выявление вторичных выгод, влияющих на решение проблем; - выявление потребностей, стоящих вторичной выгодой;	Психотренинг с использованием МАК	Ноябрь

	изменений»	-нахождение альтернативного способа решения проблемы и удовлетворения потребности		
6.	«Свобода от тревоги».	–снижение тревожности; –стабилизация психоэмоционального состояния; – преодоление социальных страхов; –сформированность умения справляться с тревожными мыслями и состояниями.	Когнитивно - поведенческий тренинг	Декабрь