ФОНД НАЦИОНАЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ ОБРАЗОВАНИЯ

Абсолют—Помощь
благотворительный фонд

Отчет о реализации проекта

«Я МОГУ»

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОДРОСТКАМ, ПЕРЕЖИВШИМ НАСИЛИЕ

Развитие экосистемы поддержки, консультирования
и самопомощи для подростков 12–18 лет и их родителей

Реализовано при поддержке благотворительного фонда «Абсолют-Помощь».
Договор пожертвования № 111-103/2024 от 29 февраля 2024 года.

2024–2025

Цель, задачи и содержание проекта

Цель проекта

Повысить уровень психологического благополучия подростков 12–18 лет, переживших физическое, психологическое или сексуализированное насилие, через предоставление доступной бесплатной психологической помощи, работу с родителями, развитие инструментов самопомощи и создание просветительского контента на мобильной платформе «Я Могу».

Задачи и выполненные результаты

Помощь подросткам

Организованы индивидуальные консультации в чате мобильного приложения «Я Могу» и групповые онлайн-встречи.

Поддержка родителей

Проведены 2 групповые онлайн-консультации и анкетирование потребностей семей; разработаны специализированные материалы.

Самопомощь

Подготовлены интерактивные упражнения, статьи, аудиоверсии, гайды и серия видеороликов.

Просветительские материалы

Материалы интегрированы в цифровую среду платформы «Я Могу», опубликованы на ресурсах Фонда и собраны в электронный архив.

Содержание проекта

Проект стал продолжением постоянно действующей экосистемы психологической помощи подросткам. Консультационная поддержка объединена с инструментами самостоятельной психологической работы и родительским просвещением.

Мобильная платформа «Я Могу» включает информационный раздел с текстами, видео и кейсами, интерактивные упражнения, тесты, опросы, контакты профильных служб и возможность конфиденциального обращения к психологу через чат.

Страница проекта

Материалы и результаты проекта на сайте Фонда «Национальные ресурсы образования».

Ключевые результаты проекта в цифрах

Поддержка подростков и родителей

3 000
Индивидуальные консультации через чат мобильной платформы

1 000
Участники групповых онлайн-консультаций для подростков

600
Родители, получившие консультационную и информационную поддержку: сводный показатель

Исследование и групповая работа

515
Участники анкетирования: показатель сводки проекта

100
Участники групповых онлайн-консультаций для родителей

3
Групповые онлайн-консультации для подростков

2
Групповые онлайн-консультации для родителей

Материалы и самопомощь

10
Видеоролики для подростков

5
Практические гайды для родителей

2
Практические гайды для подростков

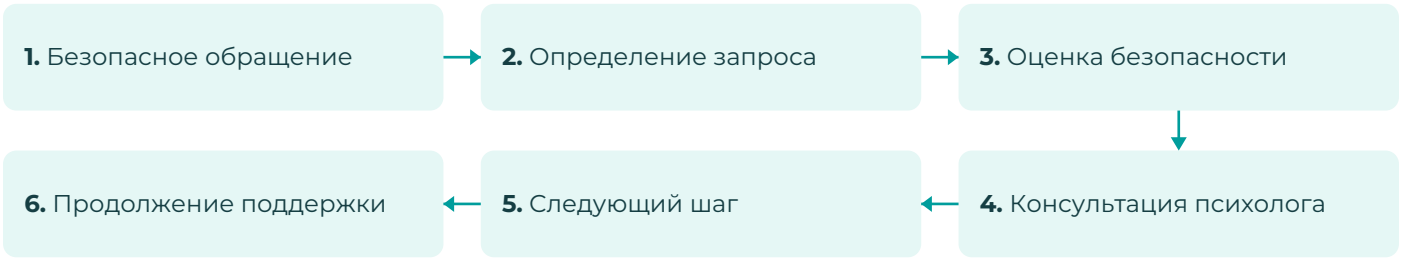
5
Психологические упражнения для самопомощи

5
Психологические статьи

5
Аудиоверсии статей

Система помощи и маршрут поддержки

Поддержка выстроена как последовательный безопасный маршрут: от первого обращения к консультации, самостоятельной работе и при необходимости подключению взрослых или профильных служб.



Безопасное обращение	Подросток описывает ситуацию в чате и получает бережный первичный ответ без осуждения и давления.
Определение запроса	Координатор и психолог уточняют тему обращения, эмоциональное состояние и обстоятельства ситуации.
Оценка безопасности	Специалист выявляет угрозы жизни и здоровью и определяет необходимость срочной помощи.
Консультация психолога	Эмоциональная поддержка, помощь в понимании переживаний и подходящие техники стабилизации.
Следующий шаг	Конкретное безопасное действие: разговор с родителем или доверенным взрослым, обращение к врачу или в профильную службу.
Продолжение поддержки	Статьи, упражнения, видео и аудиоматериалы для самостоятельной работы.

Базовые принципы

- Бесплатность и доступность независимо от региона проживания.
- Анонимность и бережное отношение к личным границам.
- Отсутствие обвинений, давления и обесценивания; индивидуальный темп работы.
- Приоритет физической и психологической безопасности несовершеннолетнего.
- Сочетание профессионального консультирования и инструментов самопомощи.

Психологическая помощь подросткам

3 000
индивидуальных консультаций

1 000
участников групповых встреч

3
групповых онлайн-встречи для подростков

Помощь предоставлялась в двух взаимодополняющих форматах: 3 000 индивидуальных чат-консультаций и групповые онлайн-встречи с охватом 1 000 участников.

Тематика индивидуальных обращений

- Физическое, психологическое и сексуализированное насилие.
- Унижение, буллинг, кибербуллинг, токсичные отношения.
- Чувство вины и стыда, тревожность, панические атаки, апатия и подавленность.
- Трудности детско-родительских отношений, отчуждение и отсутствие понимания в семье.
- Навязчивые мысли, самоповреждающее поведение, суицидальные мысли.
- Страх обращения за помощью и последствия психотравмирующего опыта.

Содержание индивидуальных консультаций

Этап	Работа специалиста
Первый контакт	Установление доверительного контакта, принятие обращения и выслушивание.
Эмоциональная стабилизация	Помощь в снижении остроты переживаний, паники и избыточной тревоги.
Оценка безопасности	Выявление маркеров непосредственной угрозы жизни и здоровью.
Разбор ситуации	Уточнение переживаний, разделение зон контроля и ответственности.
Самопомощь	Подбор техник заземления, дыхания и саморегуляции.
План безопасного действия	Определение шагов взаимодействия со школой, семьей или профильными службами.
Поддерживающий ресурс	Направление к тематическим статьям, видео и другим материалам проекта.

Содержание онлайн-консультаций

Встречи дополнили индивидуальную помощь и были посвящены пониманию переживаний, распознаванию насилия и поиску поддержки.

- Признаки психологического насилия, давления и манипуляций.
- Различие между конфликтом и систематическим насилием.
- Недоверие к пострадавшим и обвинение пострадавшего.
- Навязчивые мысли, страхи и реакции на травмирующий опыт.
- Поиск безопасного взрослого и обращение за профессиональной помощью.

Групповые онлайн-консультации для родителей

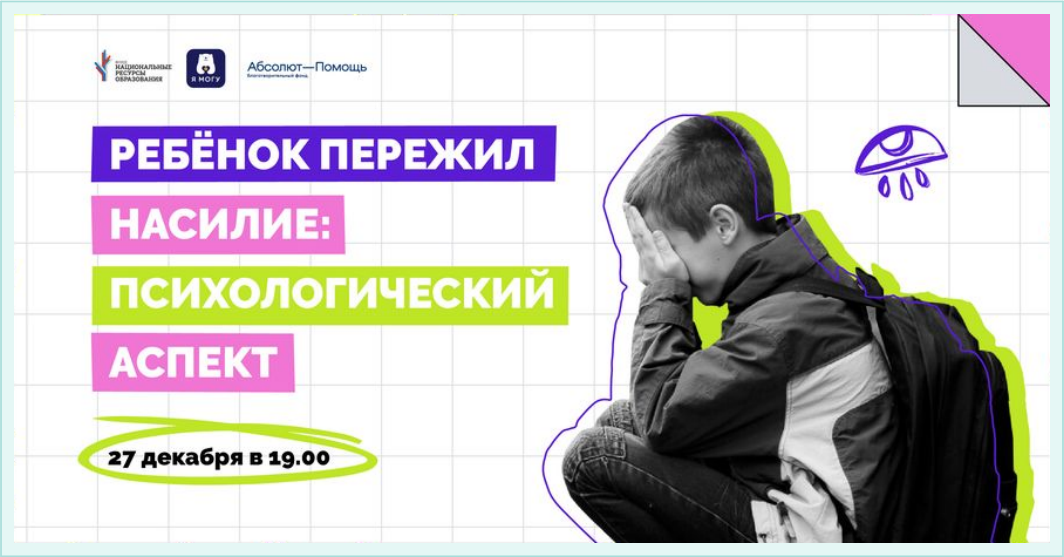
2
встречи для родителей

100
участников родительских встреч

Материал встречи	Содержание
«Родительская бесПОМОЩностЬ: как помочь ребенку пережить чужую жестокость?»; 22 ноября	Буллинг, нехарактерные проявления тревоги, обращение к психиатру, лечение и связанные с ним мифы, поддержка подростка после травли. Архив содержит план встречи, тезисы психолога и психиатра, презентацию.
«Ребенок пережил насилие: психологические аспекты»; материалы от 10.12.2024	Виды насилия, краткосрочные и долгосрочные последствия, поддержка ребенка и действия родителей. Архив содержит тезисы, презентацию и заставку консультации.

Практические вопросы родителей

- Как заметить тревожные изменения и начать разговор без допроса и упреков.
- Как реагировать на раскрытие насилия или травли без обвинений и обесценивания.
- Как сохранить контакт, выбрать следующий безопасный шаг и обратиться за помощью.
- Как сохранять собственный ресурс и использовать внешнюю поддержку.



Анкетирование родителей

515
родителей в исследовании

66
регионов России

27–63
возраст родителей, лет

Исследование «Безопасность наших детей»

Исследование проведено Фондом в 2024 году на платформе «Анкетолог». Приглашения размещались во «ВКонтакте» Фонда и в личных кабинетах родителей партнера проекта ПФДО.

Характеристика	Данные исследования
Численность выборки	**515 родителей**
География	**66 регионов России; 2,18% опрошенных проживают за пределами РФ**
Городские жители	**92,21%**
Пол	Женщины 77,26%; мужчины 22,74%
Возраст	**27–63 года**
Число детей	Один ребенок: 49,84%; двое детей: 39,25%

Основные формы насилия по оценкам родителей

Ситуация, с которой сталкивался ребенок	Доля
Оскорбления, резкая критика, обидные прозвища	**56,07%**
Обесценивание достижений, увлечений и потребностей	**39,88%**
Принижение способностей	**38,32%**
Преувеличенное внимание к оплошностям	**31,46%**
Порча или кража вещей	**28,66%**
Высмеивание на публике	**19,31%**
Угрожающее поведение взрослого или старших детей	**19,00%**
Бойкот, отказ разговаривать или замечать ребенка	**18,07%**
Удары и побои	**16,20%**
Навязчивое внимание или приставания	**7,79%**
Принуждение к курению, алкоголю и другим неготовым действиям	**4,67%**
Принуждение к действиям сексуального характера	**2,80%**

Результаты анкетирования родителей

56,07%
отмечают оскорбления и критику

13%
обращались к психологу

30%
трудности общения с ребенком

Как родители узнают о происходящем и реагируют

В ситуации оскорблений и критики 46,7% родителей узнавали о произошедшем от ребенка. 57,5% респондентов смогли описать не только травмирующий случай, но и собственные реакции и предпринятые меры.

Показатель	Результат
Обращались к психологу после произошедшего	**13%**
Моральная поддержка и разговор с ребенком	**58%**
Активный отдых и переключение внимания	**14%**
Изменение окружения: смена школы или класса	**12%**
Взаимодействие с представителями образовательной организации	**11%**

Что является самым сложным для родителей

Категория свободных ответов	Доля
Коммуникация и объяснение ситуации ребенку	**30%**
Эмоциональный контроль и самоконтроль	**20%**
Защита и поддержка ребенка	**20%**
Общение с другими взрослыми и поиск решений	**16%**
Принятие ситуации и чувство беспомощности	**14%**

Какие вопросы безопасности обсуждаются дома

Тема бесед	Доля
Нельзя уходить с незнакомцами	**87,85%**
Ребенок может рассказать родителю обо всем происходящем	**69,47%**
Не следует подчиняться взрослому только из-за его возраста	**66,98%**
Важно уметь говорить «нет»	**59,50%**
Чувства и переживания ребенка важны	**51,09%**
Умение доверять чувствам и интуиции	**35,20%**
Различение хороших и плохих прикосновений	**33,64%**

Просветительские материалы: гайды

5
гайдов для родителей

2
гайда для подростков

Подготовлены 5 гайдов для родителей и 2 гайда для подростков. Материалы предназначены для самостоятельного изучения, семейного разговора и работы со специалистом.

Пять гайдов для родителей

- «Безопасность в сети: как помочь своему ребенку».
- «Физическое и сексуальное насилие: стратегии помощи и профилактики».
- «Школьный буллинг: как помочь подростку».
- «То, о чем не принято говорить: насилие в семье».
- «Эмоциональное насилие: стратегия помощи».



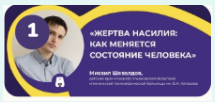
Основание: предоставленная подборка обложек пяти родительских гайдов.

Два гайда для подростков

Направления: распознавание манипуляций, токсичности, насилия и личных границ; самопомощь и поиск безопасного взрослого, в том числе если первая попытка рассказать о проблеме не была поддержана.

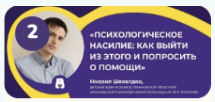
10 просветительских роликов для подростков

Короткие видео от психологов «Я Могу».



1. Жертва насилия: как меняется состояние человека

Посмотри, если не понимаешь, что с тобой происходит



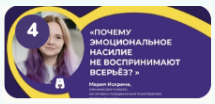
2. Психологическое насилие: как выйти из этого и попросить о помощи

Посмотри, если хочешь вырваться из постоянного давления



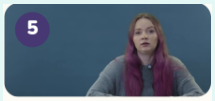
3. Меня мучают навязчивые мысли/действия. Откуда они берутся?

Посмотри, если одни и те же мысли не отпускают



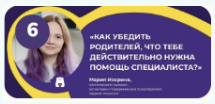
4. Почему эмоциональное насилие не воспринимают всерьез?

Посмотри, если тебе говорят «это ерунда»



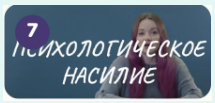
5. Почему жертвам насилия часто не верят?

Посмотри, если боишься, что тебе не поверят



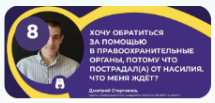
6. Как убедить родителей, что тебе действительно нужна помощь специалиста?

Посмотри, если хочешь к психологу, но не знаешь, как сказать дома



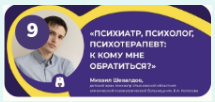
7. Как выглядит психологическое насилие?

Посмотри, если сомневаешься, насилие ли это



8. Хочу обратиться за помощью в правоохранительные органы, потому что пострадал(а) от насилия

Посмотри, если тебе нужна защита



9. Психиатр, психолог, психотерапевт: к кому мне обратиться?

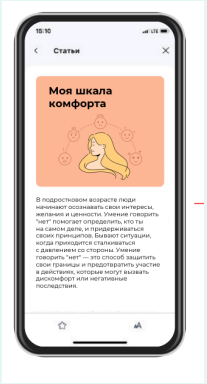
Посмотри, если не знаешь, к какому специалисту идти

Самопомощь: личные границы и ценности

5

психологических упражнений для подростков в приложении «Я Могу»

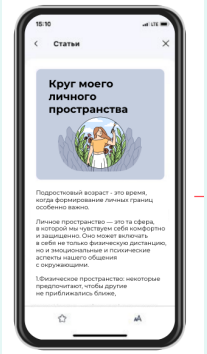
Приведены фрагменты исходных макетов, содержание заданий и предусмотренные техническими материалами способы работы с ответами.



Моя шкала комфорта

Подросток отмечает отношение к предложенным ситуациям на шкале от 1 до 10: от полного согласия до категорического отказа. Объясняет выбор и пробует сформулировать вежливое «нет».

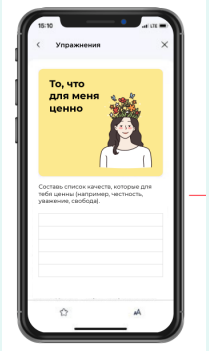
Результат работы: обозначенная граница комфорта и собственная формулировка отказа.



Круг моего личного пространства

Подросток знакомится с физическими, эмоциональными и психологическими границами, осмысляет близость и допустимую дистанцию в отношениях.

Технические материалы предусматривают сохранение ответов, возможность возвращаться к ним, менять и дополнять.

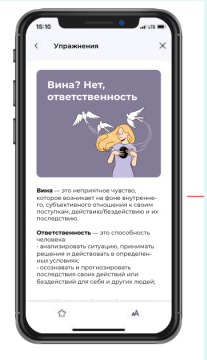


То, что для меня ценно

Подросток составляет список важных качеств и ценностей, связывает их со своими границами и анализирует ситуации, в которых окружающие эти границы нарушают.

Технические материалы предусматривают сохранение и изменение списка, доступ психолога через карточку ребенка и учет выполнения.

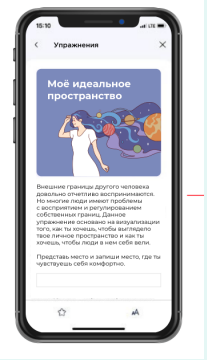
Самопомощь: ответственность и безопасность



Вина? Нет, ответственность

Упражнение посвящено различению вины и ответственности, осмыслению переживаний и собственной позиции после трудной ситуации.

По техническому заданию введенный текст не сохраняется в личном кабинете; в карточке отражается факт выполнения упражнения.



Мое идеальное пространство

Подросток представляет безопасное и комфортное место: цвета, запахи, звуки, находящихся рядом людей и их поведение. Формулирует важные для себя условия.

Технические материалы предусматривают сохранение и изменение описания и доступ психолога к нему через карточку ребенка.

Статьи и аудиоматериалы

5
психологических статей

5
аудиоверсий статей

Статья	Содержание
Потребность в безопасности	Как формируется чувство защищенности, как оно утрачивается и отражается на переживаниях.
Не могу простить себя за то, что потеряла бдительность	Самообвинение после насилия, отношение к себе и обращение за психологической помощью.
«Я хочу забыть»: что это значит и как это сделать	Различие между воспоминаниями о событии и переживанием травмы; работа с трудными чувствами.
Как вернуть себе чувство безопасности?	Физическая и эмоциональная безопасность, убеждения о себе и мире, поддерживающая среда.
Пережить насилие: как восстановить социальные связи	Чувство изоляции, доверие, поддерживающее общение и возвращение к отношениям.

Аудиоверсии

Созданы пять аудиоверсий статей и размещены в приложении «Я Могу». Аудиоформат дополняет чтение и позволяет знакомиться с материалами на слух.

Единая цифровая среда

Консультации, упражнения, статьи, видео и аудио размещены в приложении «Я Могу». Подросток может начать со знакомства с материалами или с обращения к психологу, а затем продолжить самостоятельную работу.

Распространение результатов и итоговые эффекты

Каналы распространения

- Мобильная платформа «Я Могу»: интеграция консультаций и просветительского контента.
- Официальные ресурсы Фонда «Национальные ресурсы образования».
- Целевые информационные рассылки родителям.
- Партнерские публикации на просветительских ресурсах.
- Электронные подборки материалов для дальнейшего использования.

Итоги реализации

1. Проект объединил психологическое консультирование, работу с родителями и цифровые инструменты самопомощи. Подросткам предоставлены различные способы получения поддержки: чат консультаций в приложении «Я Могу», онлайн-встречи, статьи, видео, аудиоверсии статей и упражнения.

2. Для родителей подростков подготовлен комплекс материалов по безопасности, поддерживающему общению и реагированию на травмирующие ситуации. Исследование дополнило практическую работу данными о родительском опыте, трудностях и способах помощи ребенку.

3. Основной содержательный результат: доступный маршрут от первого обращения и понимания проблемы к консультации, самоподдержке и дальнейшей помощи.

Бюджет проекта

2 246 301,70

рублей: общий бюджет

Статья расходов	Сумма, руб.
Оплата труда штатных сотрудников	**260 150,00**
Услуги привлеченных специалистов (психологи, эксперты)	**1 096 600,00**
Страховые взносы	**20 291,70**
Техническое развитие и поддержка мобильной платформы	**550 000,00**
Проведение онлайн-опроса и информационные рассылки	**24 500,00**
Разработка, дизайн и верстка буклетов и гайдов	**72 660,00**
Подготовка специализированного контента для разделов приложения	**23 500,00**
Создание и запись аудиоверсий статей	**14 800,00**
Видеосъемка, монтаж и работа приглашенных спикеров	**183 800,00**
ИТОГО РАСХОДОВ	**2 246 301,70**

Источники финансирования

Источник	Сумма, руб.	Доля
Грантовая часть БФ «Абсолют-Помощь»	2 141 209,40	**95,3%**
Собственное софинансирование Фонда	105 092,30	**4,7%**
ОБЩИЙ БЮДЖЕТ	2 246 301,70	**100%**