

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0091169853B6DAD0BFF10B2C6DA79DF189
Владелец: Жовниренко Игорь Анатольевич
Действителен: с 17.09.2026 до 11.12.2027

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор КГАУСО «Комплексный центр
помощи семье и детям
«Содействие» г. Уссурийска»
И. А. Жовниренко

«___» _____ 2026 г.

Краевое государственное автономное учреждение обслуживания
«Комплексный центр помощи семье и детям «Содействие» г. Уссурийска»

**Программа
психолого-педагогической поддержки девочек
посредством клубной деятельности
«Территория себя»**



Составила:
педагог-психолог Орлова Наталья Владимировна
Реализуют программу: педагог-психолог Орлова Наталья Владимировна;
психолог в социальной сфере Линник Анна Александровна.

г. Уссурийск
2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Клубная форма работы выбрана не случайно: именно в таком формате удастся создать ту самую атмосферу стабильности и предсказуемости, которая критически важна для детей с травматическим опытом. Регулярные встречи по чёткому расписанию, узнаваемые ритуалы начала и завершения занятия, понятные правила группы - всё это формирует у воспитанниц *ощущение безопасности*: «я знаю, чего ожидать», «здесь есть границы, и они надёжны». В условиях, где жизнь долгое время была полна неопределённости, такая предсказуемость сама по себе становится терапевтичным фактором.

Регулярная эмоциональная поддержка в клубе снижает острое чувство одиночества и отверженности: девочка понимает, что она не одна, что есть место, куда можно прийти и быть услышанной. При этом акцент делается не на «спасении» извне, а на формировании навыков самопомощи: мы не делаем за девочку то, что она может сделать сама, но помогаем ей найти в себе силы и инструменты для этого. Постепенно формируется внутренняя опора: умение замечать своё состояние, подбирать подходящие способы саморегуляции, просить о поддержке, когда это необходимо, и опираться на собственные ресурсы.

Конструктивное взаимодействие осваивается через практику: в безопасной среде клуба девочки учатся договариваться, выражать несогласие без агрессии, распознавать свои и чужие эмоции, выстраивать уважительные отношения. Эти навыки становятся фундаментом для будущей социальной адаптации и профилактики рискованного поведения.

Программа учитывает специфику различных статусов воспитанниц: среди участниц - статусные дети, находящиеся на реабилитации, дети с опытом насилия и пренебрежения нуждами. Для такой категории особенно важна бережность: темп работы определяется не формальными сроками, а готовностью девочки открываться; глубина проработки тем - её текущим ресурсом. *Поэтому в основе методики - принципы психологической безопасности: право не участвовать, право остановиться, право сказать «мне тяжело», право на конфиденциальность внутри группы и чёткие границы взаимодействия с ведущими.*

В содержании программы сочетаются различные формы работы: групповые дискуссии и беседы, практики саморегуляции и ресурсные техники, элементы когнитивно-поведенческого подхода (работа с установками, навыками принятия решений), арт-практики как мягкий способ выражения переживаний без необходимости вербализировать тяжёлое, а также ситуационные упражнения для отработки навыков установления границ и распознавания небезопасных ситуаций. При этом ни одна из техник не направлена на прямое «проживание травмы» — акцент сделан на укреплении устойчивости, развитии самопринятия и формировании позитивных жизненных ориентиров.

Важной составляющей является работа с самооценкой и идентичностью: через серию занятий девочки учатся замечать свои сильные стороны, ценить собственные достижения, даже если они кажутся незначительными, и формировать позитивный образ себя и своего будущего. Отдельное внимание уделяется формированию ответственности за собственную жизнь: не как бремени, а как осознанного права выбирать, планировать и действовать, опираясь на свои ценности.

Ожидаемые результаты программы носят как процессуальный, так и содержательный характер: снижение уровня ситуативной тревожности, рост способности к эмоциональной саморегуляции, улучшение навыков коммуникации и установления личных границ, повышение уровня самопринятия, формирование конструктивных стратегий поведения в стрессовых ситуациях. В долгосрочной перспективе это создаёт основу для успешной социальной адаптации, осознанного выбора жизненного пути и построения здоровых отношений.

Таким образом, программа «Территория себя» — это не просто набор занятий, а системная работа по созданию безопасного психологического пространства, где каждая воспитанница может почувствовать себя значимой, услышанной и способной влиять на свою жизнь. Это пространство, в котором девочка учится опираться на себя, доверять миру и строить будущее, не позволяя прошлому определять её сегодняшний день.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Жизнь воспитанницы учреждения интернатного типа — это история, в которой слишком рано пришлось учиться быть сильной там, где хочется просто быть слабой. Там, где другим детям дарят ощущение «ты в безопасности, мы рядом», эти девочки часто сталкиваются с вынужденной самостоятельностью и тишиной, в которой не звучит простое: «Я тебя понимаю». Отсюда рождается особый, тяжёлый груз — дефицит безопасной привязанности и опыта безусловного принятия. А без этого фундамента очень трудно поверить, что ты достойна заботы, что твои чувства имеют ценность, а сама ты — не проблема, которую нужно «исправлять», а человек, которому можно и нужно помогать раскрываться.

Трудности доверия к взрослым и сверстникам здесь не каприз и не упрямство — это защитная броня, выстроенная в ответ на неоднократный опыт, когда доверие оборачивалось разочарованием. Девочка учится не ждать поддержки, потому что ожидание приносит боль. И в подростковом возрасте эта броня становится особенно плотной: ведь именно сейчас как никогда остро хочется быть услышанной, найти «своих», почувствовать, что ты кому - то по - настоящему нужна - и именно сейчас страх быть отвергнутой сильнее всего.

Низкий уровень самопринятия и склонность к самообвинению - это тихий голос внутри, который годами шепчет: «Со мной что-то не так». Он рождается не из лени или слабости, а из того, что девочке слишком редко говорили: «Ты хорошая, даже когда ошибаешься». И этот голос мешает видеть свои сильные стороны, радоваться маленьким победам, верить, что у неё есть право на счастье и на свой путь.

Повышенная тревожность и эмоциональная лабильность — естественная реакция психики на нестабильность и непредсказуемость среды. Когда мир вокруг долгое время был небезопасным, нервная система привыкает жить в режиме «быть начеку». И подростковый гормональный шторм только усиливает эту чувствительность: эмоции становятся громче, реакции - острее, а потребность в тихой гавани - острее некуда.

Сложности в построении личных границ и распознавании небезопасных отношений - один из самых тревожных дефицитов. Если никто не показывал на примере, как бережно относиться к себе и как уважительно - к другому, девочка рискует либо растворяться в чужих ожиданиях, либо защищаться агрессией, либо не замечать тревожных сигналов там, где отношения становятся токсичными. Для неё умение сказать «нет», обозначить «мне это неприятно» или просто «я сейчас не хочу об этом говорить» - это не каприз, а жизненно важный навык, который может уберечь от многих бед.

Риски социальной дезадаптации, зависимого и рискованного поведения - не проявление «плохого характера», а отчаянная попытка справиться с внутренней болью и пустотой, найти хоть какую-то опору или иллюзию контроля. В подростковом возрасте, когда поиск идентичности

становится главной задачей, эти риски особенно высоки: именно сейчас девочка выбирает, кем ей быть, и именно сейчас она особенно уязвима перед чужими влияниями.

Клуб «Территория себя» рождается из понимания: чтобы девочка смогла поверить в себя, ей сначала нужно встретить тех, кто в неё уже верит. Это пространство, где дефицит принятия восполняется бережным вниманием, где недоверие постепенно сменяется опытом безопасных отношений, где самообвинение уступает место сочувствию к себе, а тревожность учится опираться на понятные инструменты саморегуляции.

Здесь девочки учатся видеть свои границы не как стену между собой и миром, а как способ сохранить свою целостность и бережно выстраивать отношения. Они учатся различать, где к ним относятся с уважением, а где пытаются нарушить их право на выбор и голос. Они учатся замечать свои сильные стороны и опираться на них, даже когда вокруг всё кажется сложным.

Программа не обещает стереть прошлое, но помогает перестать позволять ему диктовать будущее. Она даёт инструменты, чтобы проживать эмоции, не разрушаясь, чтобы отпускать старые обиды, не теряя себя, и направлять энергию на то, чтобы строить настоящее — день за днём, шаг за шагом.

«Территория себя» — это место, где девочка перестаёт быть «проблемой» и становится автором своей истории. Где она учится слышать себя, доверять себе и верить, что её жизнь - это её право и её ответственность, и что в её силах сделать её такой, какой хочется: наполненной, осмысленной, живой. Именно это становится той самой опорой, которая помогает уверенно идти вперёд, раскрываться и успешно встраиваться в жизнь за пределами клуба - не как выжившая, а как сильная, осознанная, ценящая себя девушка.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Создать безопасное, тёплое пространство, куда хочется приходить, потому что там тебя принимают без условий, слышат и не обесценивают. Это место, где можно просто выдохнуть, быть собой, не прятать свои сомнения и страхи, а вместе с наставниками и другими участницами учиться с ними справляться.

Мы хотим, чтобы каждая девочка почувствовала свою ценность — не за какие-то особенные достижения, а просто потому, что она есть. Важно помочь ей увидеть свои сильные стороны, поверить в себя и научиться опираться на эти внутренние ресурсы, даже когда вокруг всё кажется сложным. Эмоциональная устойчивость здесь формируется не через драму, а через поддержку, понятные инструменты самопомощи и опыт маленьких побед, которые постепенно складываются в большую уверенность.

Особое внимание в клубе уделяется развитию навыков доверительного общения: *как говорить о важном, как слышать другого, как выстраивать отношения, в которых есть уважение и бережность*. Девочки учатся замечать свои границы, бережно к ним относиться и объяснять их окружающим, а также распознавать, когда с ними поступают несправедливо, и как в таких ситуациях защитить себя словами и действиями.

Программа клуба помогает постепенно осваивать разные стороны взросления: *учиться понимать свои эмоции и управлять ими, принимать решения и нести за них ответственность, планировать ближайшее будущее и ставить посильные цели*. Мы показываем, что прошлое не должно диктовать, какой будет жизнь дальше: боль и несправедливость, с которыми пришлось столкнуться, — это не приговор, а часть опыта, из которого можно вынести силу и мудрость. Вместо того чтобы позволять старым обидам управлять сегодняшними поступками, мы учим направлять энергию на то, чтобы менять настоящее: делать шаги к тому будущему, которое хочется построить.

В клубе девочки учатся видеть себя не как жертву обстоятельств, а как автора своей истории. Они осваивают навыки, которые пригодятся в самых разных ролях — как в роли подруги, так и в роли будущей женщины, мамы, хозяйки своей жизни. При этом мы не навязываем готовые шаблоны: смысл не в том, чтобы соответствовать чьим-то ожиданиям, а в том, чтобы найти свой путь, опираться на свои ценности и строить жизнь так, чтобы в ней было место и заботе о себе, и ответственности, и радости.

Главный посыл клуба: *жизнь действительно в твоих руках, и ты — её главная героиня. Не потому, что всё всегда будет легко, а потому, что у тебя есть право выбирать, как реагировать на трудности, куда двигаться и на что тратить свои силы*. Мы учим не искать виноватых и не перекладывать ответственность на других, а искать способы справиться с вызовами — шаг за шагом, день за днём. Именно эта внутренняя опора, ощущение собственной силы и способности влиять на свою судьбу

становится тем фундаментом, который помогает уверенно идти вперёд, раскрываться и успешно встраиваться в жизнь за пределами клуба.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Социальные:

- развитие навыков общения и сотрудничества;
- формирование доверительных отношений и чувства принадлежности к группе;
- профилактика буллинга, конфликтов и токсичных форм взаимодействия;
- развитие культуры взаимной поддержки.

Личностные:

- формирование уважения к себе и своим границам;
- развитие позитивной женской идентичности и навыков заботы о себе;
- укрепление уверенности в себе и способности опираться на внутренние ресурсы.

Психологические:

- повышение самооценки и снижение тревожности;
- развитие эмоционального интеллекта и навыков саморегуляции;
- обучение распознаванию и конструктивному выражению эмоций;
- формирование навыков психологической самопомощи.

Обучающие:

- освоение техник безопасного взаимодействия и разрешения конфликтов;
- знакомство с основами здоровых отношений и профилактики насилия;
- развитие навыков планирования и целеполагания.

Профилактические:

- профилактика эмоционального выгорания и депрессивных состояний;
- предупреждение рискованного и зависимого поведения;
- снижение вероятности попадания в насильственные и манипулятивные отношения.

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА И ДЕФЕРЕНЦИЯ ПО ВОЗРАСТАМ

Группа 1 (7–10 лет): акцент на безопасности, эмоциональной регуляции, навыках дружбы и выражении чувств через игровые и арт-терапевтические методы.

Группа 2 (11–14 лет): фокус на самооценке, границах, конфликтах, буллинге, развитии навыков коммуникации и эмоциональной устойчивости.

Группа 3 (15–18 лет): ориентация на самоопределение, жизненные цели, профорientацию, навыки построения здоровых отношений, профилактику ранней беременности и вторичного сиротства.

ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Безопасность: отсутствие осуждения, насмешек, давления; предсказуемые правила и ритуалы.

Добровольность: право не участвовать в упражнении, не делиться личным, обозначить границы.

Конфиденциальность: личные истории остаются внутри группы; исключения — риск причинения вреда себе или другим (алгоритм реагирования прописан в регламенте учреждения).

Безоценочность: отсутствие сравнений, рейтингов, «лучших/худших».

Стабильность: регулярные встречи, неизменные ритуалы начала и завершения, чёткие правила.

Практическая направленность: освоение конкретных навыков, применимых в повседневной жизни.

Возрастная адекватность: подбор методов и тем с учётом возрастных особенностей.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Объём программы: 34 академических часа (1 академический час = 45 минут).

Сроки освоения: сентябрь 2026 года — май 2027 года (учебный год).

Режим занятий: 1 раз в две недели, по 1,5–2 академических часа за встречу (с учётом времени на ритуал начала/завершения, основную часть и рефлекссию).

Блок 1. «Я в безопасности» (4–5 занятий)

Цель: формирование доверительной атмосферы, знакомство с правилами клуба, развитие чувства безопасности.

Темы: знакомство, правила клуба, «что такое безопасное пространство», доверие, выражение чувств.

Методы: круг знакомства, «свеча правды», упражнения на доверие, создание символики клуба, дыхательные практики.

Блок 2. «Я имею ценность» (6–7 занятий)

Цель: развитие самооценки, принятие себя, укрепление самооценки.

Темы: «кто я», сильные стороны, тело как ценность, забота о себе, работа с критическим внутренним голосом.

Методы: арт-терапия, коллажи, «письмо маленькой себе», «зеркало», метафорические карты.

Блок 3. «Мы» (6–7 занятий)

Цель: развитие навыков здоровых отношений, коммуникации, установления границ.

Темы: дружба, поддержка, конфликты, личные границы, распознавание

токсичных отношений.

Методы: ролевые игры, «слепой проводник», «стул поддержки», разбор кейсов, командные задания.

Блок 4. «Моё будущее» (6–7 занятий)

Цель: формирование позитивного образа будущего, развитие навыков целеполагания и планирования.

Темы: мечты, цели, ценности, профориентация, «моя взрослая жизнь», профилактика рискованного поведения.

Методы: карта желаний, письмо себе в будущее, визуализация, мини-проекты, дискуссии.

ФОМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ

Психологические тренинги: ролевые игры, разбор ситуаций, моделирование поведения.

Арт-терапия: рисование, коллажирование, работа с материалами.

Телесно-ориентированные и дыхательные практики: элементы релаксации, саморегуляция.

Кинотерапия: просмотр и обсуждение художественных фильмов о нравственном выборе, самоуважении, здоровых отношениях.

Танцевально-двигательные практики: занятия танцами как способ выражения эмоций, снятия напряжения, развития телесной осознанности.

Фитнес-практики: лёгкие комплексы на развитие координации, уверенности в теле, групповой сплочённости.

Проектная деятельность: мини-проекты, выставки, «девичники» как тематические встречи с элементами творчества и обсуждения.

Рефлексивные практики: круг поддержки, «что беру с собой», карточки настроения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Блок 1 «Я в безопасности»:

- сформировано базовое чувство безопасности в группе: воспитанницы знают правила, ритуалы и границы, понимают, чего ожидать от встреч;
- освоены 2–3 простые техники саморегуляции (дыхание, заземление, «стоп-кадр»), которые девочки могут применять самостоятельно в моменты острого напряжения;
- выстроены первичные доверительные отношения с ведущими и друг с другом, снижена ситуативная тревожность в новой обстановке;
- отработаны навыки безопасного выражения эмоций через невербальные и игровые формы (арт, карточки, метафоры) без необходимости сразу говорить о травматичном опыте.

Блок 2 «Я имею ценность»:

- повысился уровень самопринятия и самооценки: девочки научились замечать собственные сильные стороны, фиксировать «маленькие победы» и опираться на личные ресурсы;
- снижена интенсивность внутреннего критикующего голоса: воспитанницы освоили базовые приёмы когнитивной реструктуризации (переформулирование негативных мыслей, работа с установками);
- сформирован навык заботы о себе: умение распознавать усталость, просить о поддержке, выбирать ресурсные занятия;
- развито позитивное отношение к собственному телу и телесной осознанности через мягкие телесно-ориентированные и танцевально-двигательные практики.

Блок 3 «Мы»:

- улучшены навыки коммуникации: воспитанницы умеют выражать несогласие без агрессии, слушать и слышать другого, договариваться и находить компромисс;
- сформированы представления о личных границах и способах их обозначения: девочки могут сказать «нет», «мне неприятно», «я сейчас не хочу об этом говорить» в безопасной тренировочной среде;
- развита способность распознавать признаки токсичных и небезопасных отношений, понимать разницу между поддержкой и манипуляцией;
- снижен риск буллинга и конфликтного поведения в группе за счёт культуры взаимной поддержки и правил уважительного взаимодействия.

Блок 4 «Моё будущее»:

- сформирован позитивный образ будущего: воспитанницы видят варианты жизненного пути, ориентируются в вопросах профориентации и понимают, какие навыки им пригодятся;
- освоены навыки целеполагания и планирования: умение ставить посильные цели, разбивать их на шаги, оценивать ресурсы и риски;
- повышена осознанность в вопросах репродуктивного здоровья и профилактики рискованного поведения (в том числе ранней беременности и вторичного сиротства) через разбор кейсов и моделирование ситуаций;
- укреплена внутренняя опора: девочки воспринимают себя как авторов собственной истории, а не как жертв обстоятельств.

Психологические:

- снижение уровня ситуативной и личностной тревожности (подтверждается сравнением результатов входной и итоговой диагностики);
- рост показателей самооценки и самоотношения (по шкалам Дембо–Рубинштейн, Пантелеева и др.);
- улучшение эмоционального интеллекта: способность распознавать собственные и чужие эмоции, подбирать адекватные способы реагирования;
- развитие навыков психологической самопомощи и саморегуляции, снижение зависимости от внешней поддержки.

Социальные:

- повышение уровня социальной адаптации: воспитанницы легче включаются в новые коллективы, проявляют инициативу, принимают участие в проектной деятельности;
- формирование культуры уважительных отношений: снижение конфликтности, рост взаимной поддержки, профилактика буллинга;
- расширение сети безопасных связей: появление «взрослых союзников» (ведущие, другие специалисты) и поддерживающих сверстников, к которым можно обратиться в трудной ситуации.

Личностные и жизненные компетенции:

- укрепление позитивной женской идентичности: принятие себя, уважение к собственным границам, умение заботиться о себе без чувства вины;
- развитие ответственности за собственную жизнь: способность принимать решения, планировать и действовать в соответствии со своими ценностями;
- готовность к переходу во взрослую жизнь: понимание своих сильных сторон, жизненных целей, профессиональных интересов и способов защиты своих прав.

Профилактические:

- снижение рисков социальной дезадаптации, зависимого и рискованного поведения;
- профилактика вторичного сиротства за счёт формирования навыков построения здоровых отношений и осознанного родительства;
- уменьшение вероятности попадания в насильственные и манипулятивные отношения благодаря развитию критического мышления и способности распознавать небезопасные ситуации.

ДИАГНОСТИКА И КОНТРОЛЬ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Входная диагностика (сентябрь):

7–10 лет: «Лесенка» (самооценка), цветовой тест Люшера, рисуночные методики.

11–14 лет: методика Дембо–Рубинштейн, тест школьной тревожности Филлипса, социометрия.

15–18 лет: шкала тревожности Спилбергера–Ханина, методика самоотношения Пантелеева, тест Бека (скрининг депрессивных тенденций).

Промежуточный мониторинг (декабрь): наблюдение, анкеты вовлечённости, экспресс-оценки эмоционального состояния, анализ продуктов деятельности (коллажи, проекты).

Итоговая диагностика (май): повторная диагностика по тем же методикам, сравнительный анализ, анкетирование удовлетворённости, индивидуальные беседы.

Показатели эффективности:

- снижение уровня тревожности и конфликтности;
- рост самооценки и уверенности;
- улучшение навыков коммуникации и саморегуляции;
- повышение вовлечённости и позитивного отношения к себе и группе;
- динамика по результатам диагностических методик.

ОРГАНИЗАЦИЯ СОВРЕМЕННОГО ПРОСТРАНСТВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Для реализации программы необходимо:

Отдельное помещение для групповых занятий, оформленное в спокойных тонах, с зонами для творчества, отдыха и круга.

Материалы: бумага, краски, карандаши, фломастеры, журналы для коллажей, метафорические ассоциативные карты, карточки эмоций.

Техническое оснащение: экран и проектор для кинотерапии, колонки для фоновой музыки, доска или флипчарт.

Документация: бланки диагностических методик, журналы учёта посещаемости и динамики, формы обратной связи.

Алгоритм взаимодействия со специалистами: чёткое распределение ролей педагога-психолога, социального педагога, врача при выявлении кризисных состояний.

ФИЛОСОФИЯ И ДЕВИЗ ПРОГРАММЫ

Философия: *«То, что тебя недолюбили — не делает тебя недостойной любви».*

Девиз: *«Здесь не нужно заслуживать любовь, чтобы быть важной».*

СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ПРОГРАММЫ

Программа способствует:

- профилактике социальной дезадаптации и вторичного сиротства;
- снижению риска попадания в насильственные отношения;
- развитию эмоциональной устойчивости и навыков самопомощи;
- формированию навыков здоровой коммуникации и самостоятельности;
- укреплению психологического благополучия воспитанниц.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Выготский Л.С. Психология развития ребёнка.
2. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект.
4. Ван дер Колк Б. Тело помнит всё.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как?
6. Практические пособия по арт-терапии, метафорическим картам, тренинговым технологиям (методические сборники для психологов учреждений социальной защиты).