

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 социального
обслуживания
«Комплексный центр помощи семье и детям «Содействие» г. Уссурийска»

Программа
психолого-педагогической поддержки мальчиков
посредством клубной деятельности
«Территория силы»



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 как наиболее подходящая для мальчиков с травматическим опытом: она даёт понятную структуру, предсказуемость и пространство, где сила проявляется не в агрессии, а в ответственности, умении держать слово и опираться на себя. Регулярные встречи по чёткому расписанию, узнаваемые ритуалы начала и завершения занятия, понятные правила группы формируют у воспитанников 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: мальчик понимает, что он не один, что есть место, куда можно прийти и быть услышанным без насмешек и обесценивания. При этом акцент делается не на «спасении» извне, а на формировании навыков самопомощи: мы не делаем за мальчика то, что он может сделать сам, но помогаем ему 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 мальчики 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 воспитанников: среди участников — 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 мальчика открываться; глубина проработки тем — его 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 и работа с

образами (метафорические карты, коллажи, конструирование) 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 мужской идентичностью: через серию занятий мальчики 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 силы» — это не просто набор занятий, а системная работа по созданию безопасного психологического пространства, где каждый воспитанник может почувствовать себя значимым, услышанным и способным влиять на свою жизнь. Это пространство, в котором мальчик учится опираться на себя, доверять миру и строить будущее, не позволяя прошлому определять его сегодняшний день.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Жизнь воспитанника учреждения интернатного типа — это история, в которой слишком рано пришлось учиться быть «сильным любой ценой», там, где хочется просто быть ребёнком. Там, где другим детям дарят ощущение «ты в безопасности, мы рядом», эти мальчики 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 достоин заботы, что твои чувства имеют ценность, а сам 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. Мальчик 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 услышанным, найти «своих», почувствовать, что ты кому-то по-настоящему нужен — и именно сейчас страх быть отвергнутым 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 мальчику слишком редко говорили: «Ты хороший, даже когда ошибаешься». И этот голос мешает видеть свои сильные стороны, радоваться маленьким победам, верить, что у него 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, мальчик рискует либо растворяться в чужих ожиданиях, либо защищаться агрессией, либо не замечать тревожных сигналов там, где отношения становятся токсичными. Для него 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 мальчик выбирает, кем ему быть, и именно сейчас он особенно уязвим перед чужими влияниями.

Клуб «Территория силы» рождается из понимания: чтобы мальчик смог поверить в себя, ему сначала нужно встретить тех, кто в него 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 мальчики 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 силы» — это место, сменяется опытом безопасных отношений, где самообвинение уступает место сочувствию к себе, а тревожность учится опираться на понятные инструменты саморегуляции. Здесь мальчики 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 силы» — это место, где мальчик перестаёт быть «проблемой» и становится автором своей истории. Где он учится слышать себя, доверять себе и верить, что его жизнь — это его право и его ответственность, и что в его 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 выживший, а как сильный, осознанный, ценящий себя юноша.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Создать безопасное, поддерживающее 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 участниками учиться с ними справляться.

Мы хотим, чтобы каждый мальчик почувствовал свою ценность — не за какие-то особенные достижения, а просто потому, что он есть. Важно помочь ему 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. Мальчики 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 мальчики учатся видеть себя не как жертву обстоятельств, а как автора своей истории. Они осваивают навыки, которые пригодятся в самых разных ролях — как в роли друга, товарища, лидера, так и в роли будущего мужчины, защитника, хозяина 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 главный герой. 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 справляться 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 и «мужского плеча» (умение - поддержать товарища без обесценивания).

Личностные:

- формирование уважения к себе и своим границам;
- развитие позитивной мужской идентичности и навыков заботы о себе;
- укрепление уверенности в себе и способности опираться на внутренние ресурсы;
- освоение моделей конструктивной силы (сила как ответственность, защита слабых, умение держать слово).

Психологические:

- повышение самооценки и снижение тревожности;

- развитие эмоционального интеллекта и навыков саморегуляции;
- обучение распознаванию и конструктивному выражению эмоций (в том числе гнева и обиды);
- 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;
- освоение базовых навыков первой помощи и безопасного поведения в экстремальных ситуациях.

Профилактические:

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

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА И ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ПО ВОЗРАСТАМ

Группа 1 (7–10 лет): акцент на безопасности, эмоциональной регуляции, навыках дружбы и выражении чувств через игровые и арт-терапевтические методы, конструирование, моделирование. Используются понятные образы «героя», «команды», «миссии», где сила — это умение помогать, защищать, держать слово.

Группа 2 (11–14 лет): фокус на самооценке, границах, конфликтах, буллинге, развитии навыков коммуникации и эмоциональной устойчивости. Важна тема «сила без агрессии», «как быть лидером и не быть тираном», «как не попасть под влияние плохой компании». Используются ролевые игры, разбор кейсов, работа с метафорическими картами, спортивные и командные задания.

Группа 3 (15–18 лет): ориентация на самоопределение, жизненные цели, профориентацию, навыки построения здоровых отношений, профилактику рискованного поведения, формирование моделей ответственного мужского поведения. Темы: «что значит быть мужчиной», «ответственность и свобода», «отношения и границы», «выбор профессии и первые шаги в карьере», «профилактика насилия и манипуляций». Используются дискуссии, мини-лекции, разбор реальных ситуаций, встречи с мужчинами-наставниками, проектная деятельность.

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.

Опора на мужские интересы: включение тем и форматов, релевантных для мальчиков (техника, конструирование, спорт, стратегии, «миссии», командные задачи).

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 рефлексию).

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, «сила как защита, а не нападение».

Методы: круг знакомства, «свеча правды», упражнения на доверие, создание символики клуба (эмблема, девиз, кодекс), дыхательные практики, конструирование «крепости» (образ безопасности).

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

Цель: развитие самооценки, принятие себя, укрепление самооценки.

Темы: «кто я», сильные стороны, тело как ресурс, забота о себе, работа с критическим внутренним голосом, «как не обесценивать себя и других».

Методы: арт-терапия, коллажи «мои сильные стороны», «письмо себе в будущее», «зеркало», метафорические карты, спортивные мини-задания на преодоление (без соревнования на скорость/силу, акцент на личный прогресс).

Блок 3. «Мы» (6–7 занятий)

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

Темы: дружба, поддержка, конфликты, личные границы, распознавание токсичных отношений, «как быть лидером, а не тираном», «мужское слово и ответственность».

Методы: ролевые игры, «слепой проводник», «стул поддержки», разбор кейсов, командные задания, моделирование ситуаций, работа с видеофрагментами.

Блок 4. «Моё будущее» (6–7 занятий)

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

Темы: мечты, цели, ценности, профорientация, «моя взрослая жизнь», профилактика рискованного поведения, «модели ответственного мужского поведения».

Методы: карта желаний, письмо себе в будущее, визуализация, мини-проекты, дискуссии, встречи с наставниками, разбор профессий с акцентом на ответственность и служение.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ

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

Арт-терапия: рисование, коллажирование, работа с материалами, конструирование (модели, макеты).

Телесно-ориентированные и дыхательные практики: элементы релаксации, саморегуляция, простые комплексы на координацию и осознанность тела.

Кинотерапия: просмотр и обсуждение художественных фильмов о нравственном выборе, ответственности, здоровых отношениях, преодолении трудностей.

Командные и спортивные практики: лёгкие комплексы на развитие координации, уверенности, групповой сплочённости (без соревновательного давления).

Проектная деятельность: мини-проекты, выставки, тематические встречи («День силы», «Миссия недели») с элементами творчества и обсуждения.

Встречи с мужчинами-наставниками: профилактические беседы, обмен жизненным опытом, разбор типичных мужских кризисов и способов их преодоления.

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

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты представлены по трём уровням (личностный, регулятивный, коммуникативный) и дифференцированы по возрастным группам.

Личностные результаты

Для 7–10 лет:

- сформировано базовое понимание «силы как ответственности»: ребёнок различает «защищать» и «обижать», осознанно выбирает неагрессивные способы решения конфликта;
- повышена эмоциональная грамотность: умеет назвать 3–5 базовых эмоций и соотнести их с простыми телесными сигналами («в груди сжимается — я злюсь», «хочется спрятаться — я боюсь»);
- укреплена самооценка в социально одобряемых ролях: «я могу помочь», «я могу сказать „стоп“», «я могу попросить о помощи».

Для 11–14 лет:

- сформирован устойчивый образ «силы без насилия»: подросток осознанно отвергает стереотипы «сильный — значит грубый», «сильный не просит о помощи»;
- развита способность к саморегуляции: владеет 2–3 приёмами снижения напряжения (дыхание, пауза, вербализация эмоций) и применяет их в типичных школьных/бытовых конфликтах;
- сформированы основы ценностно-смысловой ориентации: может соотнести личные качества с социально значимыми ролями (помощник, защитник слабых, ответственный участник команды).

Для 15–18 лет:

- сформирован личный кодекс ценностей и ответственности: способен сформулировать 5–7 правил собственного поведения и обосновать их;
- развиты навыки целеполагания и планирования: формулирует цель по SMART, выделяет 2–3 конкретных шага, учитывает возможные препятствия;
- сформирована готовность к социально значимой деятельности: проявляет инициативу в волонтерских/командных проектах, осознанно распределяет роли и ответственность.

Регулятивные результаты (самоорганизация и самоконтроль)

- снижение частоты агрессивных реакций в конфликтных ситуациях на 30–50% (по данным наблюдения и самооценки);
- рост доли ситуаций, где участник самостоятельно использует фразы-границы («мне неприятно», «стоп», «давай позже») — до 60–80% от типичных провокаций;
- способность удерживать обещание и корректировать план: доля выполненных личных обещаний (из «Коробки обещаний») — не менее 70%.

Коммуникативные результаты

- владение техникой «я-сообщения» (формула «Когда... я чувствую... мне нужно...») и её применение в 2–3 типовых ситуациях;
- навыки активного слушания: в парах перефразирует смысл и эмоцию собеседника без оценок и советов (точность пересказа — не менее 80%);
- умение вести уважительный диалог в группе: соблюдает очерёдность, не перебивает, поддерживает другого (по наблюдениям и обратной связи).

Критерии и способы проверки результатов

Результат	Метод оценки	Инструмент
Уровень тревоги/злости/уверенности	Самооценка	Формы 2 и 7 (шкалы 0–10)
Динамика навыков (границы, просьбы о помощи и др.)	Самооценка + наблюдение	Форма 4 и Бланк 10
Понимание и применение «я-сообщений»	Наблюдение + ролевые игры	Бланк 10, разбор сценок
Выполнение личных обещаний	Отслеживание	«Коробка обещаний» + Форма 5
Групповая атмосфера и безопасность	Анонимная оценка	Форма 6
Достижение индивидуальных целей	Сопоставление входной и итоговой диагностики	Форма 8

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Классическая психология развития и возрастная психология

1. Выготский Л. С. Мышление и речь. — М.: Лабиринт, 2005. (Для обоснования возрастных задач и зоны ближайшего развития.)
2. Эльконин Д. Б. Психология игры. — М.: Владос, 1999. (Для игровых методов в работе с детьми 7–10 лет.)
3. Эриксон Э. Детство и общество. — СПб.: Летний сад, 2000. (Для понимания задач подросткового возраста и формирования идентичности.)
4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. — М.: АСТ, 2018. (Теоретическая база для работы с эмоциями, эмпатией, самоконтролем.)
5. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. — СПб.: Питер, 2001. (Понимание природы агрессии и непрямых способов её выражения.)
6. Практические техники саморегуляции (дыхание, паузы, заземление) — опираются на протоколы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) для детей и подростков; адаптированные упражнения широко представлены в методических сборниках региональных ППМС-центров и в открытых материалах ФГБНУ «Институт коррекционной педагогики РАО».
7. Петровский А. В. Личность. Деятельность. Коллектив. — М.: Политиздат, 1982. (Для работы с групповой сплочённостью, ролями, нормами.)
8. Материалы по командообразованию и социально-психологическим тренингам (классические упражнения, адаптация по возрастам) — общепринятые практики, используемые в методических пособиях для педагогов-психологов образовательных организаций.

Проективные и экспресс-методики, наблюдение

9. Семаго Н. Я., Семаго М. М. Теория и практика оценки психического развития ребёнка. Дошкольный и младший школьный возраст. — СПб.: Речь, 2005. (Методология наблюдения, оценки динамики, возрастные нормы.)
10. Венгер А. Л. Психологические рисуночные тесты. — М.: ВЛАДОС-Пресс, 2003. (Для адаптации проективных техник, включая коллажи и карты желаний.)