



ОНЛАЙН-ПОМОЩЬ ПОДРОСТКАМ И РОДИТЕЛЯМ

СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС С СОЦИАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ



Работаем с февраля 2021 года
Оказываем поддержку подросткам и их семьям



ПОДРОСТОК
— ЦЕНТР ПСИХОЛОГИИ —

Проект поддерживает родителей подростков в ключевых задачах воспитания

- *Проводим консультации для родителей.*
- *Темы: выгорание, трудности взросления ребёнка, конфликты, школьные кризисы.*
- *Помогаем формировать практики осознанного, устойчивого, заботливого родительства.*
- *Родители получают доступную профессиональную поддержку независимо от места проживания.*

Расширяем доступ подростков к качественной психологической помощи

- *Проводим индивидуальные консультации, классные часы и встречи с учащимися 5–9 классов в школах.*
- *Темы: конфликты, эмоции, тревожность, школьная адаптация, умение решать споры, дружба.*
- *Формируем эмоциональную грамотность и важные жизненные навыки.*
- *Дети получают возможность общаться с профессиональным подростковым психологом.*

Наша семейная команда

Проект развивается как семейный бизнес, объединяющий роли и компетенции.

Семейное участие обеспечивает устойчивость, преемственность и развитие проекта.

Марина Трущенкова - основатель, ведущий подростковый и семейный психолог, автор программ, ведущий эксперт центра

Алексей Трущенко (супруг) - обеспечивает техническую поддержку, организацию процессов, продвижение и финансовую устойчивость проекта.

Дарья Трущенкова (старшая дочь) - студент-психолог: помогает с контентом, коммуникациями смолодежной средой.

Административный отдел: Бухгалтер, СММ-специалист,



2 Подростковых психолога с опытом работы с подростками более 7-15 лет, специализация на решении проблем с самооценкой, коммуникацией и управлением стрессом, СДВГ, ОВЗ и др.



Ключевые ценности проекта



➤ **Семья как основа всего**

В основе каждого решения – поддержка детей, родителей и укрепление семейных отношений.

➤ **Забота и уважение к каждому подростку**

Каждый ребёнок – не просто клиент, а человек, чью историю мы бережно принимаем и сопровождаем с полной ответственностью.

➤ **Доступность профессиональной помощи**

Мы делаем качественную психологическую поддержку доступной для семей из разных городов и сёл.

➤ **Профессионализм и доказательность**

Мы работаем по валидным методикам, ведём диагностику, отслеживаем динамику и даём честный, устойчивый результат.

➤ **Личная вовлечённость и ответственность**

Проект строится на ценностях нашей семьи. Мы лично включены в работу: от консультаций до технической поддержки и создания методик. Это гарантирует качество, стабильность и надёжность.



Актуальность проекта



Современные подростки находятся в постоянном кризисе: проблема, которую нельзя игнорировать.

Всё больше ребят нуждаются в профессиональной поддержке **прямо сейчас,**

но:

- *качественная помощь часто недоступна по месту проживания, особенно в малых городах и сёлах;*
- *большинство специалистов работают «для всех сразу» — и со взрослыми, и с детьми, что снижает глубину понимания именно подросткового возраста;*
- *редко кто выстраивает долгосрочное, системное сопровождение подростка и его семьи.*



Что говорит статистика?

89% подростков доверяют психологам, но только 20% обращаются за помощью.

+70,6%

Рост депрессий
у подростков 15-17 лет

+13%

Попыток суицида
за последние 3 года

+92,5%

Повторных попыток
Повторных суицидальных
попыток

30+ % Семей
сталкиваются с
выраженными трудностями
во взаимоотношениях с
подростками.

лишь 5-7%
Психологов в России
Специализируются
именно на подростках.



Онлайн-формат и узкая специализация на подростках и их родителях, позволяет нам оказывать профессиональную помощь семьям из разных регионов и сопровождать их не разово, а на протяжении всего пути изменений.!

Наша уникальность и решение: комплексная поддержка



➤ Авторская программа «Семейный наставник»

Единый стандарт: сопровождение подростка + обучение родителей + измеримая карта изменений. Модель, которая даёт долгосрочный результат.

➤ Системная работа с подростком

Диагностика → индивидуальный трек → личная динамика → устойчивые изменения. Работаем не разово, а ведём ребёнка шаг за шагом.

➤ Поддержка родителей

Даём инструменты, алгоритмы и рекомендации, чтобы семья стала опорой подростку, а не источником стресса.

➤ Команда узкопрофильных специалистов

Подростковые психологи, семейный психолог, нейропсихолог, профориентолог - полноценная мультидисциплинарная команда.

➤ Онлайн-формат, доступный в любом регионе

Помощь получают семьи из городов и сёл. Нет ограничений по географии или инфраструктуре.

Наши услуги



➤ Подросткам

- Консультация с подростковым психологом
- Консультация нейродефектолога
- Программа «Семейный наставник»
- Групповые очные встречи

➤ Родителям

- Консультация с подростковым психологом
- Консультация нейродефектолога
- Программа «Семейный наставник»
- Онлайн-марафон «Понять подростка»
- Консультация «Сексуальное Воспитание: Ответы на Сложные Вопросы»
- Видеоуроки, видеокурсы, лекции в онлайн и офлайн формате.



Эффективность нашей работы за 2024-2025 год



100 + подростков

Получили индивидуальную квалифицированную помощь и приняли участие в групповых встречах



1000 + родителей

Прошли обучение и получили поддержку



2+ специалиста

Повысили свою квалификацию в нашей экспертной мастерской



Социально-психологические показатели



- **Снижение тревожности** – в среднем на 30-40%
- **Улучшение детско-родительских отношений** – у 70% семей
- **Снижение конфликтности** – на 30-50%
- **Повышение саморегуляции** – на 20-45%
- **Снижение избегания и прокрастинации** – на 25-40%
- **Рост учебной мотивации** – на 20-40%
- **Повышение эмоциональной устойчивости** – на 30%
- **Рост социальных навыков** – на 20-35%
- **Улучшение самооценки** – на 25-40%
- **Формирование навыков просить помощь** – у 60%

Все показатели основаны на внутренней статистике Центра, полученной по результатам входного и выходного тестирования подростков и их родителей после 3–6 месяцев работы по авторской программе «Семейный наставник».



Финансовые показатели

Демонстрируют наш стабильный и уверенный рост за 2022-2025 г.



Прирост: 85% за 3 года

Среднегодовой рост: 40%.

Все данные подтверждены налоговой отчетностью и банковскими выписками

Мы усиливаем благополучие семей и подростков.

*Поддерживаем сельские школы –
посещаем их лично, проводим
занятия и встречи*



*Укрепляем семьи, создаём
условия для здоровой
коммуникации и развития*



*Делаем психологическую помощь
доступной: онлайн-формат, бесплатные
встречи, консультации*



*Повышаем эмоциональную
грамотность детей и подростков*

*Формируем культуру осознанного родительства и
эмоциональной безопасности подростков*

Планы на будущее. Масштабирование проекта

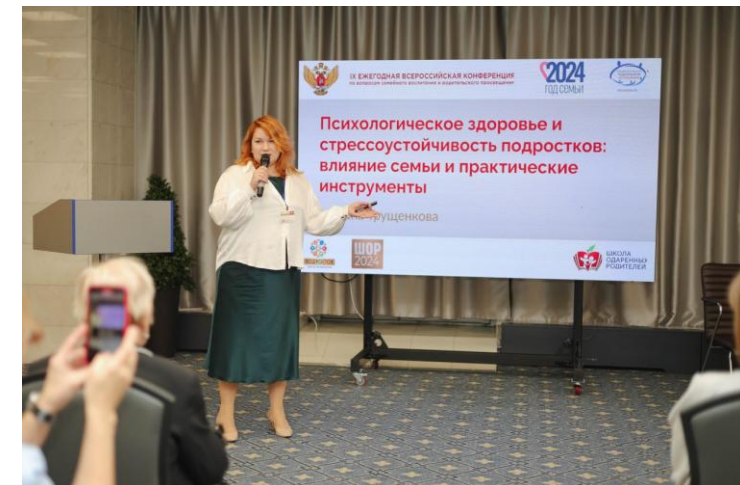
Центр психологии «ПодростОк» готов к масштабированию на региональном и федеральном уровне благодаря онлайн-формату, авторской программе «Семейный наставник» и отлаженной системе сопровождения подростков и родителей

Цель на 2 года:

- **Онлайн-платформа «ПодростОК Онлайн»** - курсы, диагностика, личные кабинеты
- **Расширение команды** и обучение специалистов по нашей модели
- **Усиление направления** для семей предпринимателей по сопровождению подростков
- **Расширение географии** – работа с семьями из 30+ регионов РФ
- **Подготовка подростковых психологов** (лицензированная мастерская)
- **Тиражирование программы** для школ, центров ДПО (классные часы, диагностика, методички)

Цель на 5 лет:

- **Создание федерального центра подростковой психологии** с цифровой и «живой» экосистемой, собственной школой специалистов и программами поддержки для семей с детьми подростками.





Почему нам стоит доверять?

- Мы решаем ключевую задачу страны – поддержку семей и подростков
Создаём эмоциональную безопасность детей, снижаем тревожность и конфликтность в семьях
- У нас уже есть доказанный социальный эффект
- Работаем там, где профессиональная психологическая помощь не всегда доступна
Онлайн-формат + регулярные бесплатные встречи в сельских школах
- Уникальная авторская модель «Семейный наставник»
Система, которая реально меняет семью.
- Готовы масштабировать проект на федеральный уровень
Онлайн-платформа, обучение специалистов, программы для школ, поддержка семей предпринимателей
- Мы – семейный бизнес с высокой вовлечённостью
Ответственность, устойчивость, личная миссия и ценности





Центр психологии «ПодростОк» - пространство, где подростки находят силы расти, а семьи – поддержку, которая уже сегодня меняет жизнь будущих поколений.

Давайте вместе поможем подросткам:

- Чувствовать себя уверенно и справляться с тревогами
- Быть услышанными, понятыми и принятыми
- Получать опору в самый непростой период взросления
- Находить свой путь, сохраняя здоровье и внутреннюю устойчивость



Внимание к нашему проекту – это вклад в будущее целого поколения.

Мы уже видим реальные изменения в семьях и подростках, и можем сделать ещё больше – вместе.



Контакты



Нижегородская область, Починковский
р-н, с. Ильинское



<https://podrost-ok.ru>,

(онлайн-формат - работаем по всей России)



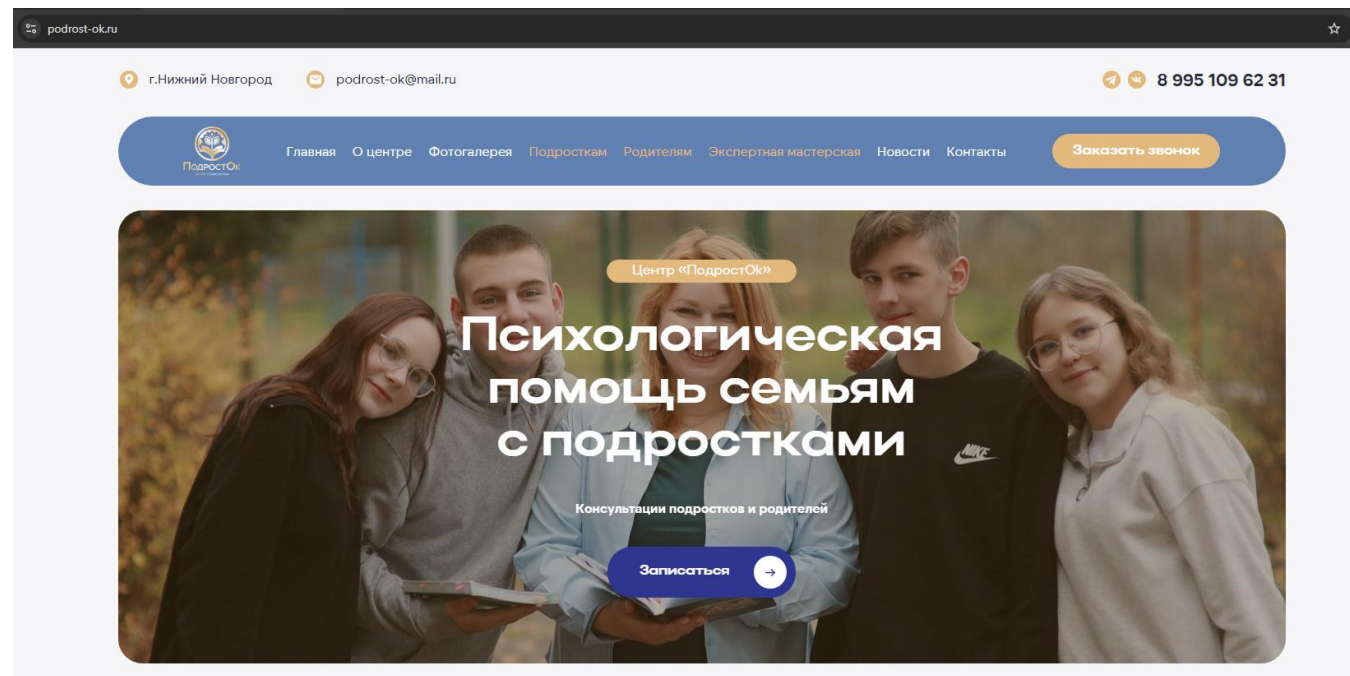
podrot-ok@mail.ru

trushenkovamv@mail.ru



+ 7(995)109-62-31

+7(902)309-62-31



Телеграмм



Телеграмм-канал



Вконтакте



<https://podrost-ok.ru/>