

Я справлюсь

Я справлюсь

Проект представляет собой комплексную психологическую программу, включающую групповые тренинги и практические мастер-классы, адаптированные под возрастные и психологические особенности детей и подростков погибших и пропавших без вести участников СВО.

Программа строится на принципах:

- ▶ добровольного участия;
- ▶ конфиденциальности;
- ▶ психологической безопасности;
- ▶ поддержки и принятия;
- ▶ практической направленности.

Занятия проводятся в малых группах (8–12 человек), что обеспечивает доверительную атмосферу, индивидуальный подход и активное вовлечение участников.



Цели проекта

Психологическая реабилитация и поддержка детей погибших и пропавших без вести участников СВО, содействие их первичной социализации и профилактика девиантного и суицидального поведения посредством системного психологического сопровождения.

Задачи проекта

1. Создать безопасное психологическое пространство для участников.
2. Развить коммуникативные навыки и способности к конструктивному взаимодействию со сверстниками.
3. Сформировать навыки эмоционального интеллекта: осознание, выражение и регуляция эмоций.
4. Способствовать формированию адекватной и устойчивой самооценки.
5. Снизить уровень тревожности и эмоционального напряжения, восстановить чувство безопасности.
6. Провести профилактику рискованного, девиантного и суицидального поведения.
7. Повысить уровень социальной адаптации и уверенности в себе.

Целевая аудитория проекта

Дети и подростки в возрасте 5-7 лет, 8-11 лет и 12-14 лет, пережившие утрату (погибших и пропавших без вести участников СВО)

*Дополнительная целевая группа
(косвенное воздействие):*

Вдовы

Результаты проекта

снижение уровня тревожности и эмоционального напряжения;
улучшение коммуникативных навыков;
повышение уверенности в себе и самооценки;
рост социальной активности участников;
формирование навыков эмоциональной саморегуляции;
снижение факторов риска девиантного и суицидального поведения;
дети, которых учителя в школе считали "неконтактными" стали вести себя более отзывчиво, в соответствии с социальными нормами

Социальный эффект проекта:

укрепление психоэмоционального здоровья участников;
формирование устойчивых навыков социальной адаптации;
снижение социальной изоляции;
создание модели психологического сопровождения, пригодной для тиражирования в других регионах.

Реализация проекта

Развитие эмоционального интеллекта:

распознавание и называние эмоций;

понимание причин эмоциональных реакций;

навыки саморегуляции;

работа с тревогой, горем, страхами, обидой и гневом;

развитие эмпатии;

восстановление чувства безопасности.

Реализация проекта

Формирование здоровой самооценки:

понимание себя, как части общества, коллектива;

работа с образом «Я»;

укрепление уверенности в себе;

осознание личных ресурсов и сильных сторон.

Реализация проекта

Профилактика девиантного и суицидального поведения:

формирование навыков обращения за помощью;

обучение стратегиям совладания со стрессом;

развитие жизненной устойчивости;

повышение ценности жизни и будущего.

Реализация проекта

Тренинги по развитию коммуникативных навыков:

умение знакомиться и выстраивать контакт;

развитие навыков активного слушания;

отработка навыков выражения собственного мнения;

конструктивное разрешение конфликтов;

формирование уверенного поведения.

Реализация проекта

Творческие и практико-ориентированные мастер-классы:

арт-терапевтические занятия;
телесно-ориентированные практики;
игровые и проективные методики;
групповые дискуссии и рефлексия.

Реализация проекта

Формирование и развитие духовно-нравственных ценностей:

формирование базового понятийного аппарата;

формирование ценностных установок;

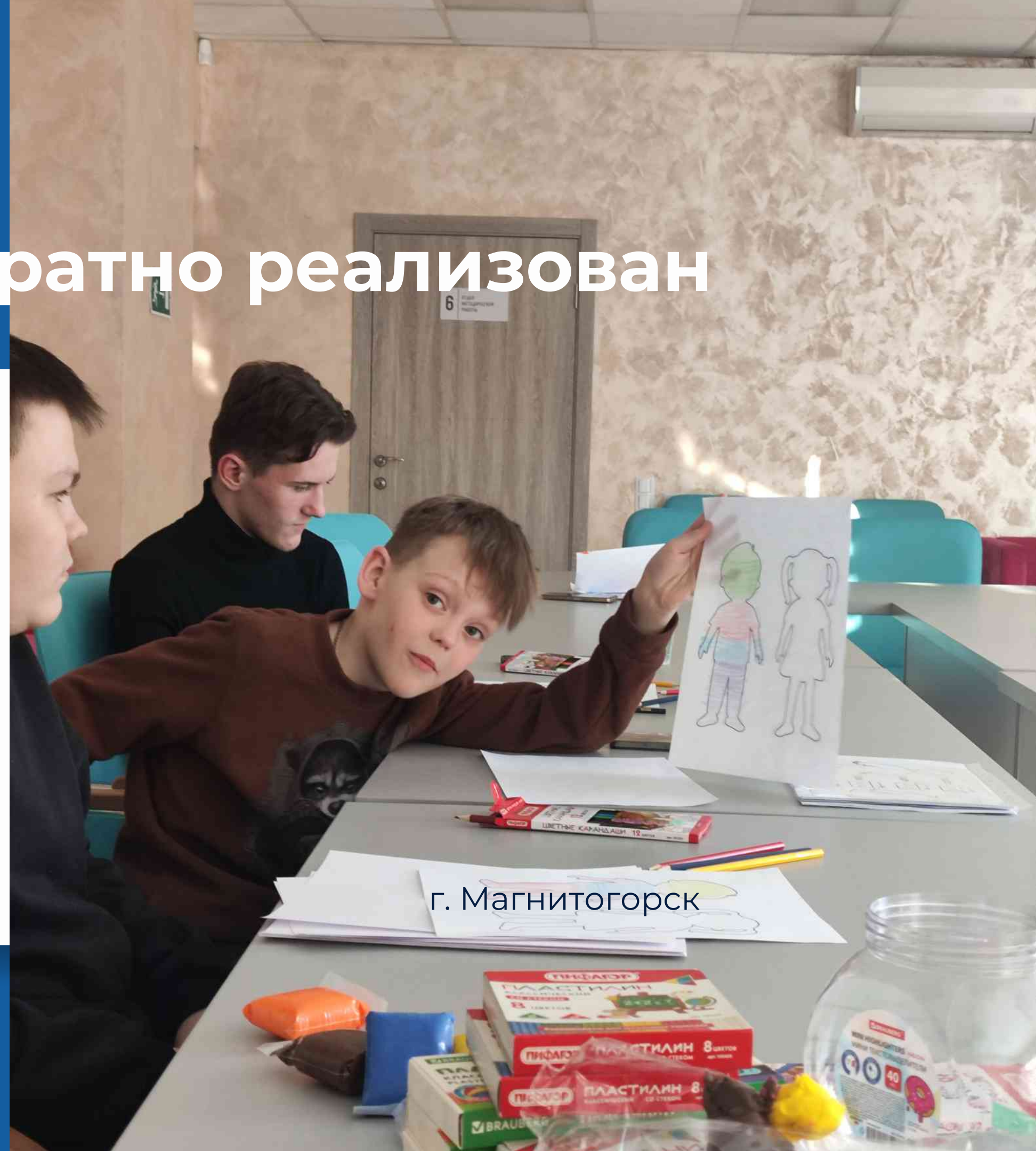
создание атмосферы единства и взаимовыручки;

раскрытия понятия традиционных семейных ценностей и их роли в развитии личности

Проект многократно реализован



г. Тольятти



г. Магнитогорск



г. Магнит



г. Магнит



г. Тольятти



Передан для реализации в:

г. Казань

г. Уфа

г. Севастополь

г. Белгород



Магнитогорская городская общественная
организация ветеранов Афганистана, Чечни, СВО,
Совет семей погибших Защитников Отечества

БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

Глинской Ольге Ильиничне
Заместителю директора АНО ДПО Центр антикризисной
психологической подготовки и психологической помощи «Газара»

*Благодарим Вас за активное сотрудничество и профессионализм в рамках
сотрудничества с инициативой группой педагогов и психологов «Мы рядом»
при МГОО «Союз ветеранов Афганистана, Чечни и Афганистана»*

*Желаем реализации творческих планов.
Будем рады дальнейшему взаимодействию для достижения общих целей.*

С Уважением,
Председатель правления



УР. Шарафутдинов



Магнитогорск 2025

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 93
имени ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени «Куйбышевгидростроя»
(МБУ «Школа №93»)



БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

Глинской Ольге

за организацию практикума
«Код эффективной коммуникации»
для обучающихся МБУ «Школа №93»



Директор МБУ «Школа №93»
А. Г. Родионов

ТОЛЬЯТТИ, 2025



Благотворительный фонд «Центр помощи и поддержки «Возрождение»

БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

Уважаемая Ольга Ильинична!

От лица нашего фонда выражаем искреннюю благодарность за организацию и проведение патриотических встреч с подростками.

Мы высоко оценили актуальность поднятых тем, профессионализм спикеров и безупречную организацию мероприятия. Помощь, оказанная Вами, послужила во благо: помогла нашему подрастающему поколению ощутить всю важность слов Родина и патриот, научила правильному разрешению выхода из конфликтных ситуаций и повысила общий моральный дух.

Ваше внимание к нашему благотворительному фонду — это партнёрство в общем стремлении помочь нашим детям России.

От всей души желаю Вам и Вашим близким крепкого здоровья, благополучия и успехов.

Председатель благотворительного фонда Возрождение



Е.Н. Золотарева

БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

Выражаем искреннюю благодарность за работу с подростками и организацию мероприятий для наших жильцов проекту «Код личности» в лице

Ольги Ильиничны Глинской

Заботливое отношение к детям, развитие у них коммуникативных навыков и обучение разрешению конфликтных ситуаций молодежи благотворно влияют на морально - психологическое состояние каждого подростка, способствуют укреплению их самооценки и придают уверенности нашим детям.

Спасибо за помощь и заботу!

Желаем Вам и Вашим близким крепкого здоровья!

Директор управляющей компании «ЖЦ»



А.А. Золотарев



БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

Выражаю искреннюю признательность и сердечную благодарность

Ольге Ильиничне Глинской

Благодарю Вас за неоценимый вклад в успешную реализацию проектов, которые способствуют развитию лидерских качеств среди молодежи. Вы выступаете живым свидетельством того, как важно продвигать слово «семья» как ценностную концепцию, способную объединять и вдохновлять.

Желаю Вам и вашим близким благополучия и радости, ведь в вашем служении детям заключена подлинная сила и величие духа.

Депутат думы г.о. Тольятти

Д.С. Лаврусъ

Программы тренинговой работы занимают призовые места



ВСЕРОССИЙСКОЕ ИЗДАНИЕ
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО»
www.obrprostranstvo.ru



ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС
«ЛУЧШАЯ МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА»
**ДИПЛОМ ПОБЕДИТЕЛЯ
I СТЕПЕНИ**

награждается

Психолог

**Глинская
Ольга Ильинична**

НАИМЕНОВАНИЕ РАБОТЫ:

«Программа тренинговой работы «Возраст возможностей. Ресурсы»
по формированию у участников 55+ компетенций для преодоления эмоциональных блоков:
обиды, выгорания, апатии, активизации внутренних ресурсов,
восстановления жизненной энергии и построения осмысленной стратегии активного долголетия»

Серия С № 2025/427340 от 8 октября 2025 года

Главный редактор сетевого издания
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО»



Z.R. Ibatova
З.Р. Ибатова

Регистрационный номер СМИ: серия Эл № ФС77-81586 от 16.07.2021 года

ВСЕРОССИЙСКОЕ ИЗДАНИЕ
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО»
www.obrprostranstvo.ru



ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС
«ЛУЧШЕЕ МЕРОПРИЯТИЕ»
**ДИПЛОМ ПОБЕДИТЕЛЯ
I СТЕПЕНИ**

награждается

Психолог

**Глинская
Ольга Ильинична**

НАИМЕНОВАНИЕ РАБОТЫ:

«Сценарий проведения классных часов для учеников 10-11 классов
с целью формирования жизненных целей, социальной адаптацией, помощи в выборе профессии,
развития коммуникативных навыков, развития духовно-нравственных и семейных ценностей»

Серия С № 2025/427339 от 8 октября 2025 года

Главный редактор сетевого издания
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО»



Z.R. Ibatova
З.Р. Ибатова

Регистрационный номер СМИ: серия Эл № ФС77-81586 от 16.07.2021 года



Уважаемая Ольга Ильинична!

Выражаем вам глубокую признательность за участие в I Всероссийской научно-практической конференции «Сохранение и укрепление традиционных духовно-нравственных ценностей в системе дошкольного и начального общего образования» и за ваш вклад в решение задач духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения.

Благодаря вашему активному вовлечению не только в обсуждение, но и в решение значимых проблем духовно-нравственного воспитания, редакционной коллегии удалось сформировать Сборник статей по итогам Конференции.

Каждый из авторов, раскрывая свой подход к сохранению и укреплению традиционных духовно-нравственных ценностей, внёс важный вклад в дело воспитания, продемонстрировал глубокое понимание современного детства и предложил эффективные решения поставленных перед системой дошкольного образования задач.

Выражаем надежду на то, что участие в I Всероссийской научно-практической конференции «Сохранение и укрепление традиционных духовно-нравственных ценностей в системе дошкольного и начального общего образования» стало для вас еще одной ступенью профессионального роста и позволило зародиться новым профессионально-значимым связям.

Благодарим вас за верность высоким нравственным идеалам и заботу о будущем подрастающего поколения!

От лица организаторов Конференции

Директор АНО ДО «Планета детства «Тада»

О.Б. Коробельникова

ВСЕРОССИЙСКОЕ ИЗДАНИЕ
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО»
www.obrprostranstvo.ru



ДИПЛОМ

«ПРИЗНАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СООБЩЕСТВА»

Автор материала:
Психолог, Действительный Член ОППЛ,
Член Всероссийского Общества "Знание"

**Глинская
Ольга Ильинична**

Наименование работы:
«Концепция интерактивного образовательного мастер-класса «Живой узор России»: формирование основ межкультурного уважения, единства народов и российской гражданской идентичности у младших школьников (7-9 лет)»

Материал находится в открытом доступе по ссылке:
<https://obrprostranstvo.ru/1/5000061510/>



Серия С № 2026/456176 от 29 января 2026 года

Главный редактор сетевого издания
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО»



З.Р. Ибатова

Регистрационный номер СМИ: серия 30 № ФС77-82586 от 16.07.2021 года

ВСЕРОССИЙСКОЕ ИЗДАНИЕ
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО»
www.obrprostranstvo.ru



ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС
«ГРАЖДАНСКОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

ДИПЛОМ ПОБЕДИТЕЛЯ

III СТЕПЕНИ

награждается
Психолог, Действительный Член ОППЛ,
Член Всероссийского Общества "Знание"

**Глинская
Ольга Ильинична**

Наименование работы:
«Методическая разработка проведения внеклассных часов в образовательных организациях «Код единства». Направление: духовно-нравственное, семейное, гражданское и патриотическое воспитание учащихся 1-4 классов, 5-9 классов и 10-11 классов»

Серия С № 2026/458645 от 20 января 2026 года

Главный редактор сетевого издания
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО»



З.Р. Ибатова

Регистрационный номер СМИ: серия 30 № ФС77-82586 от 16.07.2021 года

СЕРТИФИКАТ

СПИКЕРА КРУГЛОГО СТОЛА «СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К СОХРАНЕНИЮ
ПАМЯТИ О ГЕРОЯХ РОССИИ И ИХ ПОДВИГАХ»
В ОБЩЕСТВЕННОЙ ПАЛАТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ГЛИНСКАЯ
ОЛЬГА ИЛЬИНИЧНА**
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ПРЕДСЕДАТЕЛЯ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД "ВОЗРОЖДЕНИЕ"
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Первый заместитель председателя
Комиссии ОП РФ по добровольчеству
и молодежной политике,
директор АНО АСТИК



Е.Г.Родионова



МОСКВА 27.11.2025



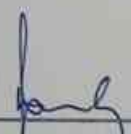
СЕРТИФИКАТ УЧАСТНИКА

Настоящий сертификат подтверждает, что

Глинская Ольга Ильинична

принял (а) участие во Всероссийской научно-практической конференции
«ЦЕННОСТИ РОССИЙСКОЙ МОЛОДЕЖИ: СЕМЬЯ, ПАТРИОТИЗМ, ПРОФЕССИЯ»




В.С. Басюк
вице-президент РАО, академик РАО

2-3 декабря 2025 г.

ОЛЬГА ИЛЬИНИЧНА ГЛИНСКАЯ

Руководитель департамента
корпоративных коммуникаций и
стратегического взаимодействия
ООО "Агроформат" ;

Психолог;

Действительный Член ОППЛ;

Член Всероссийского Общества
"Знание"

