



ДЕПАРТАМЕНТ
ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ
МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

ПереЗагрузка. Время женщин

Интегративный проект
психологической поддержки
женщин, чьи мужья
или близкие родственники
принимают участие
в Специальной военной
операции

Цель проекта

Обеспечение благоприятной среды для восстановления психологического и социального благополучия жён и матерей военнослужащих, участников Специальной военной операции, через творчество и психологическую помощь

ПереЗагрузка. Время женщин

Задачи проекта

- Организовать структурированное пространство, сочетающее профессиональную психологическую поддержку и освоение практических техник саморегуляции.
- Обеспечить стабильное сотрудничество с ключевыми партнёрами проекта.
- Запустить и реализовать комплекс мероприятий проекта по психосоциальной реабилитации участниц.
- Провести анализ результативности реализации проекта с целью последующей адаптации и тиражирования.

1. Блок стабилизации

Создание психологической безопасности

- Формирование групп участниц
- Психообразовательная работа по механизмам стресса и травмы
- Психодиагностика и самодиагностика
- Анализ и развитие личностных ресурсов, защитных факторов и зон интересов
- Формирование мотивации к устойчивому саморазвитию

2. Блок трансформации

Проработка травматического опыта

- Когнитивная работа с деструктивными мыслями и убеждениями
- Экспрессивная и рефлексивная проработка негативных эмоций
- Переосмысление психотравмирующих ситуаций

3. Блок интеграции

Генерализация приобретенных навыков

- Моделирование жизненных ситуаций для тренировки саморегуляции
- Формирование устойчивых стратегий поддержания психологического благополучия
- Укрепление способности выстраивать отношения и восстанавливать ощущение безопасности

Арт-терапия

метод восстановления и адаптации, где творческий процесс является центральным элементом



Работа с инструментами арт-терапии помогает:

- Обеспечить безопасное пространство для самовыражения
- Раскрыть скрытые или подавленные эмоции
- Стимулировать рефлекссию и самоанализ

Вокальная терапия

синтез психологии
и искусства, нацеленный
на эмоциональное
и психологическое
благополучие



Творческий коллектив зарекомендовал себя в городе и является постоянным участником мероприятий департамента по социальной политике мэрии Новосибирска.



АКАДЕМИЯ
ИГОРЯ
КРУТОГО

При поддержке Академии популярной музыки Игоря Крутого в рамках проекта создан уникальный вокальный коллектив, состоящий из жен военнослужащих, участников Специальной военной операции.

Культурно-досуговые активности – мощный инструмент для восстановления эмоционального равновесия, укрепления социальных связей и повышения самооценки женщин.

- Посещения музеев, театров, концертов
- Проведение тематических вечеров и праздников



Оздоровительные ретриты в формате выходного дня

целенаправленный процесс восстановления физического и эмоционального здоровья в условиях, способствующих глубокому расслаблению и переосмыслению жизненных ценностей.

- Психотерапевтические занятия, диагностика
- Физическое восстановление
- Творческие мастерские
- Совместные обеды, чаепития
- Завершающее мероприятие: Костер – как символ возрождения



1. Подготовительный этап

Формирование команды	Психологи, социальные работники, волонтеры
Формирование партнерского пула	Государственные муниципальные органы, учреждения социальной сферы, НКО, бизнес
Информационная кампания	Официальные онлайн-ресурсы, соцсети, размещение инфоматериалов в учреждениях социальной сферы

2. Вводный этап

Индивидуальные консультации	Совместно с психологом определяются цели и ожидания от участия в программе проекта
Комплексная психодиагностика	Оценка актуального психоэмоционального состояния, личностных особенностей участниц проекта

3. Этап групповой терапии

Интегративная программа психологической поддержки «Со-единение»	<ul style="list-style-type: none">• Блок стабилизации• Блок трансформации• Блок интеграции «Эко-лекторий», «Практикума осознанности», «Сад добрых отношений», «Эко-патруль для души»
--	--

4. Завершающий этап

Дополнительные форматы поддержки	Арт-терапия, вокалотерапия, культурно-досуговые активности, оздоровительные ретриты
Оценка эффективности	<ul style="list-style-type: none">• Сбор обратной связи• Оценка результатов.• Корректировка программы.• Планирование на следующий цикл

> 1500 мероприятий
в рамках проекта

> 500 человек
задействовано

+25 партнеров
мероприятий

80% участниц отмечают
улучшение
эмоционального
состояния
(анкеты)

+150 сообщество
активных участниц
(общение
и взаимоподдержка
после окончания проекта)



Улучшение эмоционального состояния и общего благополучия участниц программы



Снижение уровня тревожности и депрессивных расстройств среди участниц программы



Развитие навыков саморегуляции и техник преодоления стрессовых состояний, укрепление психологической устойчивости, адаптация к сложным жизненным обстоятельствам



Создание стабильной и благоприятной атмосферы в семьях

Департамент по социальной политике мэрии города Новосибирска, подведомственные учреждения:

- МКУ «Агентство развития социальной политики»
- МБУ города Новосибирска «Городской комплексный центр социального обслуживания населения»;
- МАУ «Социально-оздоровительный центр «Территория развития»
- МБУ «Городской центр активного долголетия, реабилитации»

Департамент образования мэрии города Новосибирска

Департамент культуры, спорта и молодежной политики мэрии города Новосибирска

Департамент информационной политики управление общественных связей мэрии города Новосибирска

Региональное отделение Государственного фонда «Защитники Отечества» по Новосибирской области

АНО «Комитет семей воинов Отечества Новосибирской области»

Штаб общественной поддержки партии «Единая Россия»

Предпринимательское сообщество (ООО «Катервил», ООО «Белла Сибирь» и другие)

Воинские подразделения Новосибирской области (Сибирский округ войск национальной гвардии РФ по СФО, 24 отдельная гвардейская бригада ордена Жукова специального назначения, 41-ая гвардейская общевойсковая армия)

Муниципальное унитарное предприятие города Новосибирска «Зоологический парк имени Р. А. Шило»

Автономная некоммерческая организация «Технологии компетенций»

Автономная некоммерческая организация развития социально-психологической устойчивости и благополучия граждан «Стратегии возможностей»

Автономная некоммерческая организация «Центр психолого-педагогической и социальной помощи семье и детям «Пространство позитива»

Учреждения культуры г. Новосибирска (Театр на Левом берегу, Концертный комплекс им. В.В. Маяковского, Театр кукол КДЦ им. Станиславского, НОВАТ)

Благотворительный фонд «Объятия добра»

Новосибирская Ассоциация по разработке и реализации социальных и культурных проектов «Агентство Культурно-Социальной Работы» (Ассоциация «МАКСОРА»)





ДЕПАРТАМЕНТ
ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ
МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

Управление реализацией
проекта осуществляет

Потапова Ольга Рамильевна
начальник департамента

ИНН 5406285846



630099, Новосибирская область, Новосибирск,
Центральный р-н, Красный проспект, 34

#Экзистенциальная терапия

#Позитивная психология

#Терапия принятия

#Методы осознанности

#Телесные практики

#Терапия через письмо

#Символдрама

#Когнитивно-поведенческая терапия

#Вокалотерапия



#Ресурсная терапия

#Арт-терапия

#Психобразовательный подход



VK Департамента по социальной политике
мэрии города Новосибирска