

# ТЕХНОЛОГИИ «АГРЕГАТОРА СЧАСТЬЯ»

Практики социокультурной реабилитации,  
интеграции, инклюзии и развития сообществ



# СОДЕРЖАНИЕ

- 2** СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ:  
СМЫСЛЫ, ЭФФЕКТЫ, ПРАКТИКИ
- 4** НАУЧНОЕ ОСНОВАНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРОЕКТОВ  
СЧАСТЬЯ
- 6** ПРОГРАММА СОЦИАЛИЗАЦИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ  
«СКАЗКА В КАЖДОМ ИЗ НАС»:  
сказка как пространство опоры и возвращения к жизни
- 10** «НЕБОТЕРАПИЯ»: МЕТОДИКА И МОДЕЛЬ ДЛЯ  
ТИРАЖИРОВАНИЯ В НКО, РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ЦЕНТРАХ  
И ВОЛОНТЁРСКИХ СООБЩЕСТВАХ
- 16** «ВЕТРОТЕРАПИЯ»: РЕАБИЛИТАЦИЯ СИЛОЙ ВЕТРА  
Методика и модель для тиражирования в НКО,  
реабилитационных центрах и волонтерских сообществах
- 20** АДАПТИВНЫЙ ДАЙВИНГ. СВОБОДА В НЕВЕСОМОСТИ,  
ИЛИ НОВЫЙ ШАГ К СЕБЕ
- 24** «МАСТЕРСКАЯ СЧАСТЬЯ»: ПРОСТРАНСТВО, ГДЕ УЧАТСЯ  
БЫТЬ ОПОРОЙ СЕБЕ И ДРУГИМ
- 28** «СЧАСТЬЕ КАК ПРАКТИКА»: ЧТО ДАЮТ ПРОЕКТЫ  
СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ – ВЗГЛЯД  
УЧАСТНИКОВ
- 32** ЖУРНАЛ «АГРЕГАТОР СЧАСТЬЯ» – ПЛАТФОРМА  
ВОЗМОЖНОСТЕЙ  
Приглашаем к сотрудничеству и созданию спецвыпусков
- 36** ПРОЕКТ «ПОСЛЫ СЧАСТЬЯ: МОСТ ДРУЖБЫ  
И ВЗАИМОПОНИМАНИЯ»

# ЦСКР: ДОМ СЧАСТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ



**Д**орогие коллеги, единомышленники, все, кто не по долгу службы, а по зову сердца делает мир чуточку теплее и человечнее.

Мы живём в эпоху стремительных перемен. Мир вокруг нас меняется с такой скоростью, что порой кажется: единственное, что остаётся постоянным, – это сама изменчивость. В этой турбулентности особенно остро ощущается потребность в опоре – в чём-то настоящем, что держит, не даёт рассыпаться, помогает не потерять себя и тех, кто рядом.

Именно сейчас счастье нельзя воспринимать как роскошь или как нечто необязательное. Счастье – это фундамент. Не эфемерная мечта о «когда-нибудь потом», а ежедневная внутренняя устойчивость, способность видеть смысл даже в малом, умение оставаться человеком в любых обстоятельствах и передавать это чувство опоры дальше – семье, детям, сообществу.

Счастье – это и про личную опору, и про связь с другими. Когда человек чувствует, что он нужен, что его вклад важен, даже если он совсем небольшой – держать реквизит, рассказать одну историю, просто побыть рядом, – возвращается чувство агентности: «Я могу влиять на происходящее». А когда это происходит в семье или в поддерживающем сообществе, возникает та самая сила, которая помогает держаться в шторм.

В социокультурной реабилитации и социализации мы не «чиним» человека и не пыта-

емся подогнать его под какие-то стандарты. Мы создаём пространство, где каждый может найти посильную, но значимую роль, где ценность измеряется не громкими достижениями, а тем, сколько тепла удалось сохранить и передать дальше.

Программы «Сказка в каждом из нас», «НЕБО-терапия» и другие наши проекты родились именно из этого убеждения: опора приходит через участие, через понятную задачу, через признание: «Ты важен, ты нужен, твой голос слышат». Через простые, но осмысленные практики – фотосессию с ролью, написание короткой сказки, подготовку выставки – человек заново формулирует: «Я есть, я могу, я кому-то нужен».

Эта методичка – не сборник строгих правил, а приглашение к бережному, осмысленному делу. Здесь собраны принципы, практики, научные основания и реальные примеры, которые помогут вам выстроить работу так, чтобы она была не только эффективной, но и по-человечески тёплой.

Пусть эти материалы станут для вас опорой и источником идей. Пусть они помогут создавать пространства, где люди не просто «проходят реабилитацию», а возвращаются к жизни – с чувством собственного достоинства, с ощущением нужности и с верой в то, что даже в непростые времена можно сохранять и приумножать счастье.

*С уважением и верой в общее дело,  
Марина Волкова, руководитель ЦСКР  
«Агрегатор счастья», Посол мира*



# СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ: СМЫСЛЫ, ЭФФЕКТЫ, ПРАКТИКИ

## Что такое социокультурная реабилитация и социализация

Социокультурная реабилитация – это система мер, направленных на восстановление утраченных или ослабленных социальных функций человека, возвращение ему способности полноценно участвовать в жизни общества через доступные культурные практики: творчество, общение, освоение ролей, участие в событиях.

Социализация – процесс освоения человеком норм, ролей и правил взаимодействия в обществе, а также формирование устойчивой способности поддерживать эти связи. В реабилитационном контексте социализация не столько «обучение правилам», сколько восстановление доверия к миру и к себе как к его части.

Ключевое отличие социокультурного подхода в том, что он не делает акцент на «исправлении» человека, а ищет точки опоры в культуре, творчестве и совместной деятельности.

## Что это даёт: основные эффекты

Восстановление чувства агентности. Человек снова чувствует: «Я могу влиять на происходящее, у меня есть вклад».

Снижение тревожности и социальной изоляции. Регулярные понятные практики и предсказуемое сообщество уменьшают страх взаимодействия.

Формирование новых компетенций. Творческие и коммуникативные навыки становятся ресурсом для повседневной жизни.

Укрепление идентичности. Через роли, образы, истории человек заново формулирует: «Кто я и что мне важно».

Создание «артефактов успеха». Фото, тексты, выставки, выступления дают видимое подтверждение прогресса.

Поддержка семьи и ближайшего окружения. Совместные практики укрепляют взаимопонимание и перераспределяют нагрузку внутри семьи.

## Кому особенно полезна социокультурная реабилитация

- Людям в трудной жизненной ситуации (в том числе после кризиса, потери работы, переезда) – для восстановления чувства контроля и опоры.
- Семьям с детьми с особенностями развития – для снижения напряжения и поиска новых форматов взаимодействия.
- Пожилым людям – для поддержания когнитивной активности, чувства значимости и преодоления одиночества.
- Подросткам в уязвимом положении – для безопасного поиска идентичности и проработки ролей.
- Участникам и близким участников сложных жизненных обстоятельств – для восстановления ресурсов и коммуникации.
- Людям с психоэмоциональным выгоранием – для возвращения чувства смысла и радости от простых действий.

## Научные и психологические основания

Л. С. Выготский: «Развитие высших психических функций происходит в совместной деятельности и опосредовано культурой. Это значит, что творчество, игра и совместная работа – не «дополнение», а полноценный инструмент развития и реабилитации».

А. Н. Леонтьев: «Деятельность формирует личность. Когда человек выполняет понятную и значимую задачу (даже небольшую: подготовить реквизит, рассказать одну историю), меняется его самоощущение и отношение к себе».

К. Роджерс: «Терапевтический эффект возникает в «поддерживающей среде», где человек чувствует принятие без оценки».

Именно поэтому в социокультурных практиках так важны добровольность, отсутствие соревновательности и фокус на процессе».

Современные исследования арт-терапии и нарративных практик: систематическое участие в творческих и рефлексивных практиках коррелирует со снижением тревожности, ростом самооценки и улучшением качества социальных связей.

## Практические принципы социокультурной реабилитации

### Опора на культуру и традиции

Народные образы, сказки, орнаменты, костюмы работают как «готовые рамки»: они понятны на интуитивном уровне и снижают тревожность.

### Посильность и поэтапность

Задача должна быть выполнимой и иметь видимый результат: не «идеальное выступление», а «я смог подготовить реквизит и рассказать три предложения».

### Инклюзивность по умолчанию

Пространство и задания проектируются так, чтобы быть удобными для разных людей: с разной скоростью речи, разной чувствительностью, разными возможностями.

### Совместность

Практика строится на взаимодействии: семья, группа, команда волонтеров. Это усиливает эффект и снижает риск «стигматизации» отдельного человека.

### Рефлексия и фиксация опыта

Важен не только процесс, но и перевод его в смысл: через тексты, фото, короткие рассказы. Это закрепляет результат.

## Комментарий Марины Волковой, руководителя ЦСКР «Агрегатор счастья»:

«В нашей практике мы видим, что человеку часто не хватает не «лечения» и не «инструкций», а места, где его примут без оценки и помогут найти посильную, но значимую роль. Социокультурная реабилитация – это про возвращение чувства нужности: когда ты не просто «получаешь помощь», а вносишь свой вклад: держишь реквизит, рассказываешь одну историю, помогаешь другому участнику. Особенно это важно для семей: в совместном деле исчезает напряжение «кто тут главный» и появляется чувство команды. А когда семья делает что-то вместе и видит результат – фото, выставку, сборник сказок, – это становится новой семейной историей, которую хочется продолжать. Для нас формула проста: бережность + понятная роль + видимый вклад = возвращение опоры и смысла. Именно на этих принципах построена наша программа «Сказка в каждом из нас» и другие проекты ЦСКР «Агрегатор счастья»».

# НАУЧНОЕ ОСНОВАНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРОЕКТОВ СЧАСТЬЯ

## Психологические основания

### Позитивная психология (М. Селигман)

Счастье и субъективное благополучие рассматриваются не как отсутствие проблем, а как активный ресурс личности. Ключевым является развитие сильных сторон, осмысленности и позитивных эмоций. Селигман выделяет долю факторов, поддающихся сознательному управлению (примерно 40 процентов уровня счастья), к которым относятся практики благодарности, осознанности, вовлечённости в значимые дела и служение – именно эти компоненты лежат в основе проектов «Агрегатора счастья».

### Теория самодетерминации (Р. Райан, Э. Деси)

Устойчивое благополучие обеспечивается удовлетворением трёх базовых

потребностей: автономии (ощущение выбора), компетентности (чувство, что справляешься) и связанности (ощущение принадлежности и поддержки). Проекты с семейными и групповыми практиками (фотосессии, совместное творчество, волонтерство) системно закрывают эти потребности: участник получает понятную роль, посильную задачу и поддержку сообщества.

### Культурно-историческая психология (Л. С. Выготский)

Развитие и восстановление высших психических функций происходит в совместной деятельности и опосредовано культурой. Творческие и ролевые практики (сказки, образы, костюмы) выступают «культурными орудиями», которые помогают человеку безопасно осваивать новые роли и смыслы.

### Деятельностный подход (А. Н. Леонтьев)

Личностные смыслы формируются в деятельности. Даже небольшая, но значимая задача (подготовить реквизит, рассказать одну историю) меняет самоотношение и возвращает чувство агентности («я могу влиять»).

## Социологические и междисциплинарные основания

Гарвардское исследование развития взрослых (более 80 лет наблюдений) показывает, что главным предиктором счастья и долголетия являются качественные социальные связи. Проекты, ориентированные на семью и сообщество (совместные практики, обмен «формулами счастья»), напрямую укрепляют этот ключевой фактор благополучия.

«Экономика счастья» и международные индексы (World Happiness Report, Gross National Happiness). В рейтингах счастья устойчиво значимыми оказываются не только доход и здоровье, но и социальная поддержка, щедрость, свобода выбора и доверие в обществе. Культурно-творческие



## Практические следствия проектов «Агрегатор счастья»

| Принцип проекта                                          | Научное обоснование                                                                                 |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Инклюзивность и посильность задач                        | Теория самодетерминации: удовлетворение потребности в компетентности и автономии                    |
| Опора на культурные архетипы (сказки, образы)            | Культурно-исторический подход: культура как средство освоения ролей и смыслов                       |
| Совместная деятельность семьи/группы                     | Гарвардское исследование: качество связей – главный предиктор счастья и устойчивости                |
| Рефлексия и фиксация результата (фото, тексты, выставки) | Деятельностный подход: закрепление смысла и агентности через видимый продукт                        |
| Волонтёрские роли и просоциальные практики               | Нейропсихология и позитивная психология: просоциальное поведение повышает субъективное благополучие |

и волонтёрские практики повышают социальный капитал и создают доверительную среду.

Социология повседневности. Счастье в повседневном опыте часто связано с ритуалами и повторяемыми совместными действиями (семейные завтраки, традиции, общие дела). Программы, создающие новые семейные ритуалы (например, совместное написание сказок, мини-выставки), закрепляют эти практики как устойчивые.

### Нейропсихологические и физиологические основания

#### Снижение стресса через предсказуемость и безопасность

Творческие практики с понятными ролями и этапами снижают неопределённость, которая является основным источником тревоги. Предсказуемая структура (мастер-класс → фотосессия → рефлексия) снижает уровень кортизола и повышает чувство контроля.

#### Эффект просоциального поведения

Участие в добрых делах и волонтерстве активирует системы вознаграждения мозга, повышает самооценку и ощущение осмысленности. Это научно объясняет, почему волонтерские роли (костюмер, помощник, координатор) дают устойчивый эффект благополучия.

#### Тактильные и сенсорные опоры

Использование реквизита, костюмов, предметов (мягкие ткани, знакомые формы) даёт сенсорную опору, которая особенно важна для людей с повышенной чувстви-

тельностью и тревожностью. В «НЕБОтерапии» тактильные опоры – это элементы экипировки (шлем, ремни, застёжки), которые фиксируют тело и дают ощущение защищённости; повторяемые действия (застегнуть, проверить, отрегулировать) создают предсказуемый ритуал. Для людей с повышенной тревожностью именно эти «якоря» снижают гипервозбуждение. В дайвинге тактильность – базовая часть опыта: вес и плотность снаряжения, ощущение воды на коже, сопротивление среды, чёткие тактильные сигналы между напарниками. Всё это работает как естественная сенсорная интеграция: мозг получает понятные, структурированные стимулы и быстрее переходит из режима «тревоги» в режим «действия». В работе с журналом «Агрегатор счастья» тактильной опорой становится сам физический носитель (бумага, обложка, шрифт), а также ритуалы взаимодействия: держать журнал в руках, отмечать любимые строки, вырезать и сохранять цитаты. Для детей и взрослых с сенсорной чувствительностью такие простые действия становятся способом безопасного контакта с «большим миром» – через маленькое, понятное и приятное действие.

Проекты счастья – это не «эмоциональные инициативы», а научно обоснованная система мер по укреплению психологического благополучия, социальной устойчивости и культурной идентичности. Они опираются на фундаментальные закономерности развития личности и общества и могут быть эффективно интегрированы в работу НКО, реабилитационных центров и волонтерских сообществ.

# ПРОГРАММА СОЦИАЛИЗАЦИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ

## «СКАЗКА В КАЖДОМ ИЗ НАС»:

сказка как пространство опоры  
и возвращения к жизни

**«Сказка в каждом из нас» – это не просто творческие фотосессии в костюмах. Это бережная программа, где через образ, сюжет и совместное действие человек возвращает себе чувство значимости, а семья – ощущение команды. Программа вошла в Топ-5 лучших социальных проектов Подмосковья и сегодня активно масштабируется: её адаптируют для разных территорий, аудиторий и ресурсов, в том числе для участников СВО и их семей.**

### Как устроена программа

В основе – пошаговый маршрут от первого осторожного «я не умею» до уверенного «я смог, и моя семья со мной».

### Знакомство и диагностика

Сказкотерапевт мягко выясняет, что сейчас важно и что тревожит, какие темы лучше не затрагивать. На этом этапе не «назначают роль», а ищут безопасный ресурс: что в сказках и образах отзывается, не причиняя боли.

### Подбор образа

Специалист предлагает варианты: народные, сказочные, архетипические (хранитель, помощник, мудрец, вестник). Образ подбирается так, чтобы он давал опору, а не усиливал уязвимость.

### Мастер-классы

Участники осваивают простые навыки: как стоять и дышать, чтобы чувствовать



себя увереннее; как рассказать о своём герое в 3–5 предложениях; что означают детали костюма и орнаменты.

### Фотосессия

Проводится не ради «идеального кадра», а ради проживания роли. Съёмку можно организовать в самых разных локациях:

- в фотостудии, если важен нейтральный фон и контроль света;
- на берегу реки, в парке, в лесу, чтобы природа стала частью образа;
- в библиотеке как символе мудрости и знаний;
- в школьном актовом зале или классе, чтобы пространство было знакомым и безопасным;
- во дворе, в музее, в этнографическом уголке – можно играть с площадкой и вписывать в кадр привычные детали.

### Рефлексия и тексты

Участники пишут короткую сказку или эссе от лица героя либо о том, как этот образ помог им в реальной жизни. Это закрепляет опыт и переводит эмоции в смысл.

### Презентация

Фотовыставка, мини-сборник сказок, публичный показ с короткими рассказами участников.

### Пост-сопровождение

1–2 консультации, чтобы обсудить, как использовать полученный ресурс в повседневной жизни.

### Почему это работает: сила народных образов и непрямая поддержка

Народные образы дают готовую, узнаваемую рамку: «добрый молодец», «мудрая бабушка», «хранительница очага». В них уже заложены сценарии поддержки: помочь, защитить, не сдаваться, найти выход. Для человека, который пережил стресс, такая рамка снижает тревожность: не нужно придумывать «новую личность», достаточно примерить понятный архетип.

Ключевой принцип программы – работа специалистов «не в лоб». Психолог и сказкотерапевт не проводят жёсткую терапию на съёмке, а встраивают поддержку в творческий процесс: через обсуждение образа, через вопросы о герое, через рефлекссию после съёмки. Это снижает сопротивление



### Отзывы участников

#### Мама ребёнка с ОВЗ:

«Мы боялись, что сыну будет некомфортно в костюме и перед камерой. Но всё получилось по-другому: он выбрал образ „помощника леса“, надел накидку, взял корзинку и вдруг стал спокойнее. А когда мы вместе написали сказку от его лица, я впервые услышала, как он говорит о себе уверенно: „Я могу помогать“. Для меня это было важнее любых фотографий».

#### Семья участника СВО:

«Мне было сложно говорить о своих чувствах. А через образ „хранителя дома“ получилось рассказать, что для меня важно: беречь семью, быть опорой. Жена и дочка выбрали роли „хранительниц уюта“. На выставке мы стояли рядом с нашими фото и чувствовали: мы команда. И это чувство осталось с нами».

#### Пожилая участница (бабушка в семье в трудной ситуации):

«Я думала, что сказки – это для детей. А оказалось, что в образе „мудрой бабушки“ я смогла вспомнить, как раньше помогала всем советом, и поняла, что это умение никуда не делось. После программы я стала чаще говорить внукам добрые слова и рассказывать семейные истории. Это нас всех сблизило».

и делает работу с переживаниями более бережной.

### **Участники СВО и их семьи: особый фокус программы**

Для участников СВО и членов их семей программа решает сразу несколько задач.

Снижает напряжение и тревожность через безопасную ролевую игру: «сейчас я не я, а герой сказки».

Помогает ребёнку и партнёру увидеть взрослого в новой роли – не только «воина», но и «хранителя», «мудреца», «помощника». Это важно для семейной коммуникации.

Даёт видимый результат (фото, текст, выставка), который становится «артефактом успеха» и точкой опоры.

Поддерживает идентичность и преемственность через народные образы и костюмы, связывая личный опыт с культурным контекстом.

В практике программы семьи участников СВО выбирали образы «хранитель дома», «мудрый советчик», «вестник добрых новостей». Для детей создавали роли «помощников», «вестников», «хранителей уюта». Такой подход позволял каждому члену семьи найти посильную и значимую роль, не перегружая их эмоционально.



### **Волонтерство: команда, которая делает сказку возможной**

Программа активно опирается на волонтерское сообщество. Это не только про экономию бюджета, но и про создание экосистемы поддержки.

Волонтеры-костюмеры помогают подбирать и надевать костюмы, рассказывают про детали и символику, делают процесс тактильно и эмоционально комфортным.

Волонтеры-гримёры создают образ бережно, без излишней театральности, помогая участнику почувствовать себя героем, а не актёром.

Психологи и сказкотерапевты-волонтеры проводят диагностику и рефлекссию, следят за эмоциональным состоянием, вовремя замечают напряжение и предлагают паузу или смену активности.

Фотографы-волонтеры фиксируют не «глянец», а проживание роли, подбирая ракурс и свет так, чтобы подчеркнуть достоинство и силу участника.

Координаторы и медиаволонтеры помогают с организацией, распространением приглашений, подготовкой выставок и публикаций.

Волонтерство здесь тоже форма терапии и социализации: человек, который помогает, чувствует свою нужность и значимость.

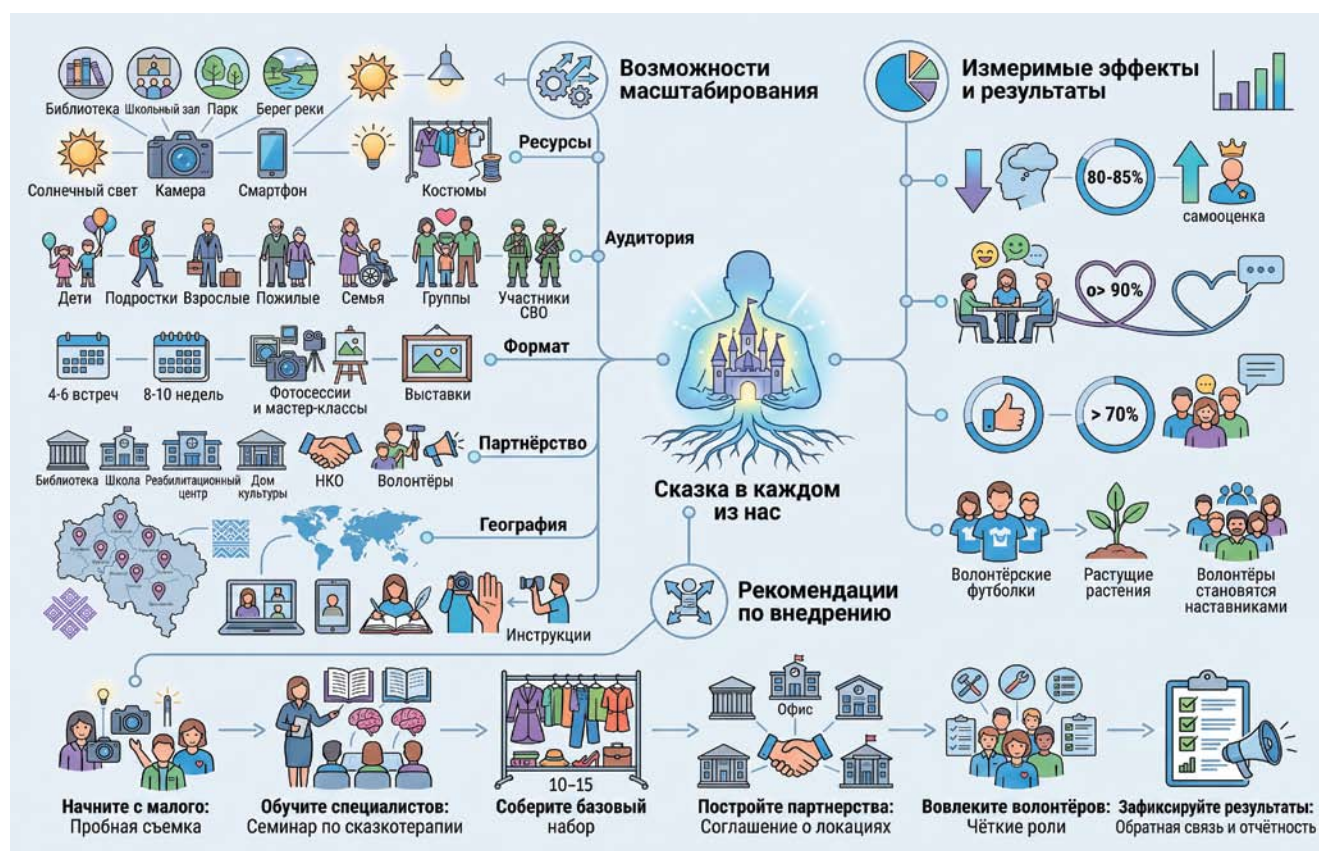
### **Возможности масштабирования программы**

Программа спроектирована так, чтобы её можно было адаптировать под разные условия.

**По ресурсам.** Если нет студии, используйте библиотеку, школьный зал, парк, берег реки. Если нет профессионального света, достаточно смартфона и естественного освещения. Базовый набор костюмов (рубахи, сарафаны, пояса, платки) можно арендовать или собрать силами волонтеров.

**По аудитории.** Программа подходит для детей, подростков, взрослых и пожилых людей, для семей в кризисе, для людей с особенностями развития, для участников СВО и их близких. Для каждой группы есть свои акценты и техники.

**По формату.** Можно сделать короткий интенсив (4-6 встреч) или полноценный курс на 8-10 недель. Можно проводить только фотосессии с рефлексией или добавить мастер-классы, выставки и публикации.



**По партнёрству.** Программа легко встраивается в работу библиотек, школ, реабилитационных центров, домов культуры, НКО. Партнёры могут предоставлять площадку, помогать с костюмами, привлекать волонтеров, распространять приглашения.

**По географии.** Модель уже тиражируется в разных муниципалитетах Подмосковья. Её можно переносить в другие регионы, адаптируя локальные сюжеты, орнаменты и образы.

**В онлайн-формат.** Часть этапов (подбор образа, рефлексия, написание сказок) можно проводить онлайн. Фотосъёмку – в локациях участников с инструкциями волонтеров по свету и ракурсу.

### Измеримые эффекты и результаты

Опыт реализации программы в Подмосковье показывает:

- у 80-85% участников фиксируется снижение тревожности и рост самооценки;

- более 90% семей отмечают, что полученный опыт стал поводом для новых совместных дел и разговоров;

- свыше 70% участников готовы рекомендовать программу знакомым;

- растёт вовлечённость волонтеров: люди, которые помогали на одной съёмке, остаются в проекте и становятся наставниками для новых участников.

### Рекомендации по внедрению в НКО и центрах

**Начните с малого.** Проведите 1-2 пилотные съёмки с небольшой группой и командой волонтеров. Соберите обратную связь и доработайте процесс.

**Обучите специалистов.** Проведите вводный семинар по основам сказкотерапии и бережной работе с образами.

**Соберите базовый набор костюмов и реквизита.** Достаточно 10-15 комплектов, чтобы покрыть основные архетипы.

**Наладьте партнёрство.** Договоритесь с библиотеками, домами культуры, школами о предоставлении площадок.

**Привлекайте волонтеров.** Создайте понятные роли и инструкции, чтобы каждый мог внести посильный вклад.

**Фиксируйте результаты.** Используйте простые анкеты, шкалы самооценки, интервью, чтобы видеть эффект и рассказывать о нём партнёрам и спонсорам.

«Сказка в каждом из нас» доказывает: сказка – это не про уход от реальности, а про поиск опоры внутри неё. Через образ, костюм, сюжет и совместный труд человек может заново увидеть себя, почувствовать свою ценность и вернуть себе право на маленький, но настоящий шаг вперёд. А семья рядом делает этот шаг ещё сильнее.



# «НЕБОТЕРАПИЯ»:

методика и модель для тиражирования  
в НКО, реабилитационных центрах и волонтерских  
сообществах

## О сути методики

«НЕБОтерапия» – это социально-реабилитационная методика, которая сочетает контролируемые экстремальные нагрузки, психологическую поддержку и вовлечение семьи для восстановления чувства самоконтроля, снижения тревожности и укрепления социальных связей. Проект реализуется с 2015 года фондом «Подари Любовь Миру» и входит в Топ-100 лучших проектов России по версии Фонда президентских грантов.

Ключевая идея методики: дать человеку безопасный опыт преодоления страха и ощущение свободы, чтобы вернуть чувство агентности («я могу, я выби-

раю, я справляюсь»). Этот опыт становится опорой для дальнейшей социализации и реабилитации.

## Целевые группы и задачи

Для кого работает методика:

- ветераны и участники СВО, а также члены их семей;
- люди с ОВЗ и инвалидностью;
- пациенты реабилитационных центров и военных госпиталей;
- пожилые люди;
- дети и подростки, в том числе из кризисных семей;
- курсанты, молодёжь, волонтеры.

## Основные задачи:

- снизить уровень тревоги и напряжения, проработать внутренние барьеры;
- вернуть ощущение контроля над ситуацией и уверенность в своих силах;
- сформировать позитивный семейный опыт и укрепить связи внутри семьи;
- вовлечь человека в сообщество, дать опыт командной работы и взаимной поддержки;
- популяризировать инклюзивные практики и адаптивный спорт как инструменты реабилитации.

## Методика: как устроены активности и почему они работают

В основе методики – несколько форматов, которые можно комбинировать в зависимости от возможностей площадки и состояния участников.

### Прыжки с парашютом в тандеме (с высоты 2-4 км)

Это самый яркий опыт преодоления. Работа идёт только с профессиональными инструкторами. Психологически прыжок воспринимается как «личный подвиг», который даёт сильный ресурс и меняет ощущение.

### Полёт в аэротрубе

Безопасная альтернатива свободному падению. Позволяет почувствовать свободу и освоить базовые навыки без высокого порога входа. Подходит для людей с разной физической подготовкой и для тех, кто пока не готов к реальному прыжку.

### Полёт на дельталёте (пассажирам)

Открытое пространство, отсутствие кабины, ощущение «чистого неба». Это опыт свободы и доверия к пилоту и команде – важный элемент реабилитации.

### VR-тренажёр полётов

С 2018 года используется как подготовительный и поддерживающий инструмент. Он помогает заранее «прожить» ситуацию, снизить тревожность, привыкнуть к ощущениям и принять решение о реальном полёте. VR-формат особенно полезен на этапе ранней реабилитации, когда физическая нагрузка ограничена.

## Семейная и командная работа

Семью приглашают как команду: совместное волнение, ожидание, радость

от успеха становятся общим ресурсом. Это помогает снизить напряжение в семье после возвращения участника СВО домой, выстроить новые способы поддержки и доверия.

## Психологическое сопровождение «в полях»

Психологи работают ненавязчиво: помогают справиться с тревогой до и после активности, мягко проговаривают переживания, фиксируют успехи и переводят сильные эмоции в ресурс. Это критически важно для участников с посттравматическим стрессом.

## Волонтёрское сообщество и наставничество

Многие участники становятся волонтёрами: инструкторами, сопровождающими, фотографами, медиаволонтёрами. Это формирует устойчивую экосистему взаимопомощи и даёт участникам новый социальный статус «помогающего».

## Почему важна именно семейная социализация после возвращения участников СВО

Возвращение участника СВО домой после госпиталя – это не завершение реабилитации, а начало нового этапа, где семья становится главным ресурсом. При этом сам переход часто сопровождается напряжением: меняются роли, появляются новые страхи, растёт тревожность.

## «НЕБОтерапия» решает эту задачу через общий опыт

- снижает тревожность через совместное действие: семья вместе готовится, вместе переживает, вместе радуется;
- показывает сильные стороны каждого: родители видят, на что способен ребёнок, а супруги, что они могут поддерживать друг друга в стрессе;
- даёт понятный формат поддержки: вместо абстрактных разговоров о чувствах появляется конкретное дело и понятный результат;
- формирует новую семейную историю: не про травму, а про преодоление и силу.

Для НКО и реабилитационных центров это означает: работа с семьёй как с командой повышает устойчивость результатов и снижает риск социальной изоляции.



Партнёры ЦСКР Сергей Стойко, руководитель АСТК «Энергия», Елена Алиева, руководитель АНО «Заслуженный отдых» и участники «НЕБОтерапии»

### Отзывы участников

*«После прыжка будто сбросил тяжёлый рюкзак, который носил годами. Появилось ощущение, что я снова могу принимать решения и отвечать за них».*

*«Никогда не думала, что смогу так сильно испугаться и так сильно порадоваться одновременно. Теперь понимаю, что страх – это не стена, а ступенька».*

*«Для сына с особенностями здоровья полёт в аэротрубе стал первым опытом, где он почувствовал, что его тело – это не ограничение, а инструмент. Он до сих пор вспоминает этот день».*

*«Мы с мужем пошли вместе, потому что оба боялись. А оказалось, что страшнее всего было решиться, а дальше – поддержка, инструкторы и ощущение, что ты не один».*

*«VR-тренажёр помог мне привыкнуть к ощущениям: я „прожил“ прыжок несколько раз, и когда пришёл реальный день, страха почти не было. Это как тренировка перед экзаменом: ты всё равно волнуешься, но знаешь, что готов».*

*«Я не думала, что смогу летать. Но когда я оказалась в потоке воздуха, я вдруг поняла: я сильная. И это чувство осталось со мной надолго».*

## Реальные истории участников: как работает методика на практике

### История 1. Семья: прыжок как общий шаг вперёд

Андрей, ветеран СВО, долго не мог привыкнуть к мирной жизни: громкие звуки пугали, любые перемены вызывали напряжение. Его жена Елена боялась, что он окончательно замкнётся, а 12-летний сын Саша почти перестал делиться своими переживаниями. Когда семья пришла на «НЕБОтерапию», все трое были на грани: Андрей сомневался, Елена переживала, Саша просто хотел, чтобы папа снова улыбался. Сначала они попробовали VR-тренажёр: Андрей впервые за долгое время смеялся, когда «пилотировал» над знакомыми местами. Потом был полёт в аэротрубе – сначала летали по отдельности, а потом вместе, держась за руки. Через месяц Андрей решился на прыжок в тандеме. После приземления он обнял сына и сказал: «Я смог. Значит, мы всё сможем». Сейчас семья участвует в проекте как волонтеры: Елена помогает координировать встречи, Саша фотографирует новые группы. Для них «НЕБОтерапия» стала не просто реабилитацией, а точкой, где они снова научились быть командой.

### История 2. Ирина, 34 года, инвалидность с детства: «Впервые я почувствовала, что тело – это не ограничение»

Ирине всегда казалось, что небо – это что-то далёкое, недоступное. В «НЕБОтерапии» она начала с аэротрубы: «Сначала было страшно, но инструктор всё объяснил, а психолог рядом просто сидела и говорила: „Ты можешь столько, сколько тебе комфортно“. Когда я почувствовала поток воздуха и поняла, что могу управлять своим телом, у меня выступили слёзы. Это было не про высоту – это было про то, что я могу». Потом был полёт на дельталёте: без кабины, с ветром и видом на поля, которые она знала с детства. «Я плакала и смеялась одновременно. Я поняла, что свобода – это когда ты можешь сделать шаг, даже если он маленький». Сегодня Ирина ведёт группу поддержки для девушек с инвалидностью и рассказывает, как важно не бояться пробовать.

### История 3. Сергей, участник СВО: «Прыжок вернул мне чувство контроля»

Сергей долго не мог объяснить близким, что с ним происходит: «Мне казалось, что

всё выходит из-под контроля, даже обычный день. А прыжок – это как будто ты сам решаешь, когда сделать шаг. И ты понимаешь: если я справился с этим, я справлюсь и с остальным». После прыжка он начал помогать другим участникам: сопровождает новичков, рассказывает о своём опыте, помогает инструкторам. Для него это стало новой формой служения – уже не на передовой, а здесь, на земле, помогая тем, кто только ищет опору.

### Как повторить проект по социальной франшизе

Модель «НЕБОтерапии» спроектирована как воспроизводимая социальная франшиза: её можно адаптировать под разные города и площадки, сохраняя ключевые элементы методики.

#### Что входит в пакет тиражирования:

- методические материалы: описание форматов, чек-листы безопасности, сценарии подготовки и сопровождения участников;
- алгоритмы работы психологов: как мягко поддерживать до, вовремя и после активности, как фиксировать результаты и не навредить;
- инструменты вовлечения семей: шаблоны приглашений, памятки для родственников, сценарии совместных активностей;
- партнёрские схемы: как выстраивать сотрудничество с аэроклубами,



Марина Волкова  
и участники программы  
«НЕБОтерапия»



VR-центрами, спортивными площадками, медицинскими учреждениями;

- медиаподдержка: рекомендации по фото- и видеофиксации, созданию историй участников, продвижению проекта в соц-сетях и СМИ.

#### Базовые условия для запуска:

- партнёрство с сертифицированными инструкторами и аэроклубами (для полётов и прыжков);
- доступ к VR-оборудованию или аэротрубе (как более доступный и безопасный старт);
- участие психологов, обученных работе с травмой и тревогой;
- волонёрская команда сопровождения (логистика, фото, медиа, координация);
- согласование с медучреждениями и реабилитационными центрами по показаниям и противопоказаниям.

#### Этапы запуска в новом регионе

**Диагностика и партнёрство.** Определить целевые группы, найти площадки (аэро-клуб, VR-центр, аэротруба), договориться с медучреждениями.

**Подготовка команды.** Обучить координаторов и психологов методике, распределить роли волонтёров.

**Пилот.** Провести 1–2 мини-программы для небольшой группы (например, только VR-тренажёр + полёт в аэротрубе). Собрать

обратную связь, скорректировать процесс.

**Масштабирование.** Расширить форматы, подключить прыжки и полёты на дельта-лёте, вовлечь семьи и местных партнёров.

**Устойчивость.** Закрепить партнёрства, развивать волонёрское сообщество, фиксировать результаты для отчётности и привлечения поддержки.

#### Поддержка команды проекта для тиражирования

Команда «НЕБОтерапии» под руководством Алексея Волкова и в рамках ЦСКР «Агрегатор счастья» под руководством Марины Волковой готова помочь НКО и реабилитационным центрам запустить проект в своём регионе.

#### Мы предлагаем:

- проектные сессии и встречи: разберём вашу ситуацию, поможем подобрать оптимальные форматы и составить дорожную карту;
- обучение команды: методические семинары, супервизии для психологов, инструктажи для волонтёров;
- пакет документов и шаблонов: готовые формы, чек-листы, скрипты, примеры партнёрских писем;
- сопровождение пилота: консультации на каждом этапе, помощь в поиске партнёров и настройке процессов.





Такой подход позволяет не просто «скопировать» проект, а адаптировать его под реальные возможности и потребности вашего региона и целевой аудитории.

### **Результаты и измеримые эффекты**

С 2015 года в проекте приняли участие более 8500 человек из 27 регионов. Подтверждённые эффекты:

- снижение тревожности и напряжения у участников;
- рост уверенности в себе и ощущения самоконтроля;
- укрепление семейных связей и появление общего позитивного опыта;
- развитие волонтёрского сообщества и культуры взаимопомощи;
- повышение осведомлённости общества об инклюзивном спорте и новых реабилитационных практиках.

Фотографии проекта легли в основу выставки «Когда крылья важнее. Преодолевая стереотипы» на 37-й сессии ООН

в Женеве, а одна из работ стала победителем фотоконкурса «Объективная благотворительность» в 2019 году – это подтверждает востребованность и значимость подхода.

### **Для кого эта методичка**

НКО, занимающиеся реабилитацией и социализацией – чтобы внедрить новый формат работы, усилить эффект от традиционных программ и привлечь волонтеров.

Пациенты госпиталей и реабилитационных центров – чтобы понимать, какие возможности доступны, как подготовиться и чего ожидать.

Волонтеры и координаторы – чтобы увидеть свою роль в проекте, освоить методики сопровождения и научиться бережно работать с сильными эмоциями участников.

Если вы хотите запустить «НЕБОтерапию» в своём городе или адаптировать методику под свою площадку, свяжитесь с командой проекта. Мы готовы провести проектную сессию, ответить на вопросы и помочь на каждом этапе.

# «ВЕТРОТЕРАПИЯ»: РЕАБИЛИТАЦИЯ СИЛОЙ ВЕТРА

Методика и модель для тиражирования  
в НКО, реабилитационных центрах и волонтерских  
сообществах

## О сути методики

«ВЕТРОтерапия» – это методика социокультурной реабилитации, где природа становится главным инструментом восстановления. Это не ЛФК в привычном понимании и не «развлечение», а системная практика, объединяющая физическую реабилитацию, психологическую перезагрузку и социальную интеграцию через инклюзивный парусный спорт.

«ВЕТРОтерапия» – это авторская методика комплексной реабилитации, разработанная Александрой и Дмитрием Золотовыми. Эффективность программы доказана в федеральных центрах Крыма и Подмосковья, а также в 21-м регионе страны от Нижегородской и Тюменской областей до Приморья, Удмуртии, г. Санкт-Петербурга и Камчатки. В каждом регионе программа

органично встраивается в локальные условия и сочетается с инклюзивным парусным спортом, давая участникам шанс на полноценное возвращение к активной жизни.

Ключевая идея методики – вернуть человеку ощущение свободы, самостоятельности и контроля над ситуацией. Управление парусным судном в меняющихся условиях (ветер, течение, волны) тренирует адаптивность, снижает тревожность и помогает преодолеть чувство беспомощности. Парусный спорт здесь – не спортивная подготовка, а терапевтический инструмент, сочетающий физическую нагрузку, психологическую проработку и социальную интеграцию. Вместо монотонных тренажеров – управление катамараном, где каждое действие становится функциональным упражнением.





## Как устроена программа

Программа реализуется поэтапно, с постепенным усложнением задач.

### Типовой цикл включает следующие этапы занятий

**Ознакомительный этап. Диагностика и подготовка.** Участники знакомятся с основами парусного спорта, оценивают свои возможности, проходят инструктаж о правилах безопасности на воде, знакомятся с устройством катамарана, командой и ролями в экипаже. Важная часть – нормализация страха перед водой и ветром, формирование чувства безопасности.

**Тренировочный этап. Наземная тренировка.** Отработка базовых навыков, основных движений и сигналов. Сборка/разборка катамарана, работа с такелажем, румпелем и шкотами на суше. Выполнение команд инструктора, отработка простых манёвров на берегу.

**Практический этап.** Первые короткие выходы на спокойной воде с минимальной нагрузкой и максимальной поддержкой, с постепенным увеличением доли самостоятельного управления. Участники пробуют выбирать курс, реагировать на изменение ветра, корректировать движение судна. Постепенно развиваются и закрепляются навыки, увеличивается продолжительность и сложность маршрута. Участники осваивают новые роли в экипаже.

**Соревновательный этап. Закрепление и самореализация.** Подготовка и участие в инклюзивных регатах (например, «Кубок героя»). Соревновательные элементы добавляют мотивацию, азарт и опыт

командной борьбы. Участие в фестивалях, волонтерство, наставничество, подготовка к инструкторским курсам.

На каждом этапе задания адаптируются под индивидуальные возможности участников. Например, человек с ограниченной подвижностью может отвечать за контроль паруса или навигацию, а участник с высокой тревожностью – за связь по рации или фиксацию данных.

## Важные предостережения

«ВЕТРОтерапия» проводится только под контролем квалифицированных инструкторов и при отсутствии медицинских противопоказаний к нахождению на воде и физическим нагрузкам. Перед началом занятий необходима консультация врача и индивидуальная оценка состояния.

## Методы и инструменты ветротерапии

- 1. Инклюзивные экипажи.** В одной команде объединяются люди с разными возможностями здоровья и опытом. Это учит доверию, распределению ролей и взаимной поддержке.
- 2. Работа с принятием решений.** Инструктор намеренно создаёт ситуации, где участник должен выбрать курс, скорость, манёвр. Это тренирует самостоятельность и снижает избегающее поведение.
- 3. Сенсорная регуляция.** Ветер, вода, движение катамарана дают мощный сенсорный опыт, который помогает «перезагрузить» нервную систему и снизить уровень стресса.

**4. Метафоры и рефлексия.** Парус, ветер, курс, команда – богатый язык метафор, который используют для обсуждения жизненных ситуаций. После каждого занятия проводится короткая рефлексия: «Что помогло принять решение?», «Когда было страшно и что помогло справиться?», «Как команда поддержала тебя?».

**5. Соревновательные и игровые элементы.** Мини-регаты, эстафеты, задания на точность и слаженность действий повышают вовлечённость и дают опыт успеха.

## **Ключевые физиологические эффекты**

### **Баланс и координация**

Работа с румпелем и шкотами активизирует глубокие мышцы корпуса, формируя естественный мышечный корсет. Это особенно важно при нарушениях опорно-двигательного аппарата и после ампутаций.

### **Вестибулярная тренировка**

Борьба со стихией и качка тренируют вестибулярный аппарат эффективнее любых технических тренажёров, восстанавливая чувство равновесия.

### **Нейропластичность**

Резонансные вибрации корпуса судна и динамика волн создают ритмичные сенсорные стимулы, которые запускают процессы нейропластичности – мозг учится заново управлять телом.

### **Щадящая нагрузка**

Движение на воде снижает осевую нагрузку на суставы и позвоночник, делая тренировки безопасными даже при серьёзных ограничениях.

Таким образом, «ВЕТРОтерапия» решает задачи медицинской реабилитации, но делает это в естественной мотивирующей среде, где человек не «выполняет упражнения», а управляет движением и преодолевает стихию. Ветер и открытое пространство работают как мощный психологический ресурс: они помогают выйти за рамки травмы и вернуть ощущение свободы.

## **Основные психологические эффекты и терапевтические смыслы**

### **Снижение тревожности и эмоционального напряжения**

Выход в открытое море и ритм волн действуют как естественная сенсорная регуляция, снижая уровень стресса.

### **Рост самооценки**

Управление катамараном даёт ощутимый результат: «Я могу влиять на движение». По данным программы, самооценка участников растёт в среднем на 7 баллов по шкале самооценки.

### **Возвращение азарта и мотивации**

Преодоление стихии возвращает чувство силы и контроля, помогая победить не только физические, но и внутренние барьеры.

### **Переосмысление ограничений**

Опыт показывает, что человек быстрее принимает новые условия тела, когда они становятся ресурсом: «Я не ограничен, я управляю».

## **Социальная интеграция и перспективы. Социальные эффекты**

Катамаран не ходит в одиночку – это базовая метафора проекта. Инклюзивный экипаж стирает социальные и физические барьеры, превращая реабилитацию в командную работу.

**Формирование сообщества.** 80 процентов участников перестают жалеть себя, 70 процентов находят новых друзей и устойчивые социальные связи.

**Сплочение семьи.** Совместные выходы под парусом становятся новой семейной практикой: родители и дети учатся действовать как команда, перераспределяя роли и снимая напряжение.

**Профессиональная траектория.** Программа открывает путь от первых семейных выходов до профессионального роста: многие участники становятся инструкторами по инклюзивному парусному спорту, волонтерами или кураторами новых групп. Это не просто реабилитация, а новая карьера и миссия.

## **Оценка эффективности и измеримые результаты**

Эффект оценивается по комплексу критериев:

- физиологические показатели: улучшение вестибулярной устойчивости, баланса и координации, увеличение силы мышечного корсета, снижение болевого синдрома, рост выносливости;
- психологические показатели: снижение тревожности и уровня стресса (до/после), рост самооценки (по шкале самооценки) и



уверенности в себе, улучшение настроения, повышение мотивации к активности;

- поведенческие показатели: готовность брать на себя ответственность в команде, инициативность, снижение избегающего поведения;
- социальные показатели: укрепление семейных связей, появление новых и рост числа устойчивых социальных связей и контактов, участие в совместных активностях, появление новых ролей (волонтёр, наставник), готовность к профессиональному развитию;
- качественные показатели: истории успеха, фото- и видеоматериалы, отзывы участников и семей.

В качестве инструментов используют короткие анкеты, «Список смелости» (3 шага, которые участник сделал для приближения к цели), рефлексивные дневники и интервью.

### **Тиражирование методики в НКО: социальная франшиза**

Модель ветротерапии спроектирована как воспроизводимая социальная франшиза. Её можно адаптировать под разные города и площадки, сохраняя ключевые элементы. Программа может масшта-

бираться и быть реализована как в стационаре, так и в формате поддерживающих курсов.

### **Практические рекомендации для внедрения в НКО и реабилитационных центрах**

#### **Партнёрства с яхт-клубами и школами парусного спорта**

Это позволяет использовать существующую инфраструктуру и привлекать опытных инструкторов.

#### **Адаптация оборудования**

Использование специальных креплений, страховочных систем и эргономичных румпелей делает занятия безопасными для людей с разными возможностями.

#### **Обучение специалистов**

Инструкторы должны владеть не только техникой управления судном, но и основами инклюзивной коммуникации и бережного сопровождения.

#### **Поэтапность и безопасность**

Каждый выход строится по принципу «от простого к сложному» с чёткими протоколами безопасности и возможностью быстрой остановки.

#### **Фиксация результатов**

Используйте шкалы самооценки, анкеты удовлетворённости, фото- и видеоматериалы как доказательства прогресса и мотивацию для участников.

Команда авторов методики (Александра и Дмитрий Золотовы) и движение «Инклюзивные паруса России» готовы помочь НКО и реабилитационным центрам запустить «ВЕТРОтерапию» в своём регионе: провести проектные сессии, обучить команду, предоставить пакет документов и шаблонов, сопровождать пилот.

**«ВЕТРОтерапия» – это не просто парусный спорт**, а комплексная реабилитационная методика, где сила ветра становится силой восстановления. Она сочетает физиологическую эффективность, психологическую поддержку и социальную интеграцию, открывая участникам путь к полноценной, активной и осмысленной жизни. Именно поэтому проект легко масштабируется и становится точкой притяжения для людей, семей и сообществ, давая каждому шанс снова почувствовать: «Я могу, я нужен, я управляю своей жизнью».

# АДАПТИВНЫЙ ДАЙВИНГ. СВОБОДА В НЕВЕСОМОСТИ, ИЛИ НОВЫЙ ШАГ К СЕБЕ

Методика и модель для тиражирования  
в НКО, реабилитационных центрах и волонтерских  
сообществах

## Суть методики

Адаптивный дайвинг (парадайвинг) – это реабилитационная практика позволяет людям с ограниченными возможностями здоровья безопасно погружаться с аквалангом и почувствовать, что возможности человека шире любых ограничений. В том числе для ветеранов СВО и других людей, столкнувшихся с тяжёлыми физическими и психологическими травмами.

Ключевая идея: вода становится инклюзивной средой, где ограничения, ощутимые на суше, отступают. Благодаря гидростатической невесомости человек может двигаться так, как это невозможно в обычных условиях, заново знакомиться со своим телом и восстанавливать чувство контроля над жизнью. Дайвинг здесь – не спорт ради достижений, а терапевтический инструмент: он сочетает

дыхательные техники, сенсорную регуляцию, физическую нагрузку и глубокую психологическую перезагрузку.

## Почему дайвинг помогает?

Война оставляет следы не только на теле. Гораздо сложнее бывает восстановить то, что не видно глазу: веру в себя, чувство контроля над жизнью, способность доверять миру. ПТСР, тревога, потеря смыслов – это то, с чем сталкиваются многие ветераны. И традиционные методы реабилитации не всегда могут дать тот эмоциональный прорыв, который возможен под водой. Особенно значим адаптивный дайвинг для людей, чья травма связана с утратой контроля, потерей опоры или ощущением «я больше ничего не могу»: под водой они получают опыт, который напрямую опровергает эти установки.

Адаптивный дайвинг – это не просто «поплавать». Вода обладает уникальными свойствами и работает там, где слова бессильны.

Вода снимает нагрузку с суставов и позвоночника, задействует мышцы, которые сложно проработать на суше. Это особенно важно для людей с травмами опорно-двигательного аппарата и после ампутаций. Во время погружения участники испытывают ощущение свободы движений, которое часто недоступно на суше.

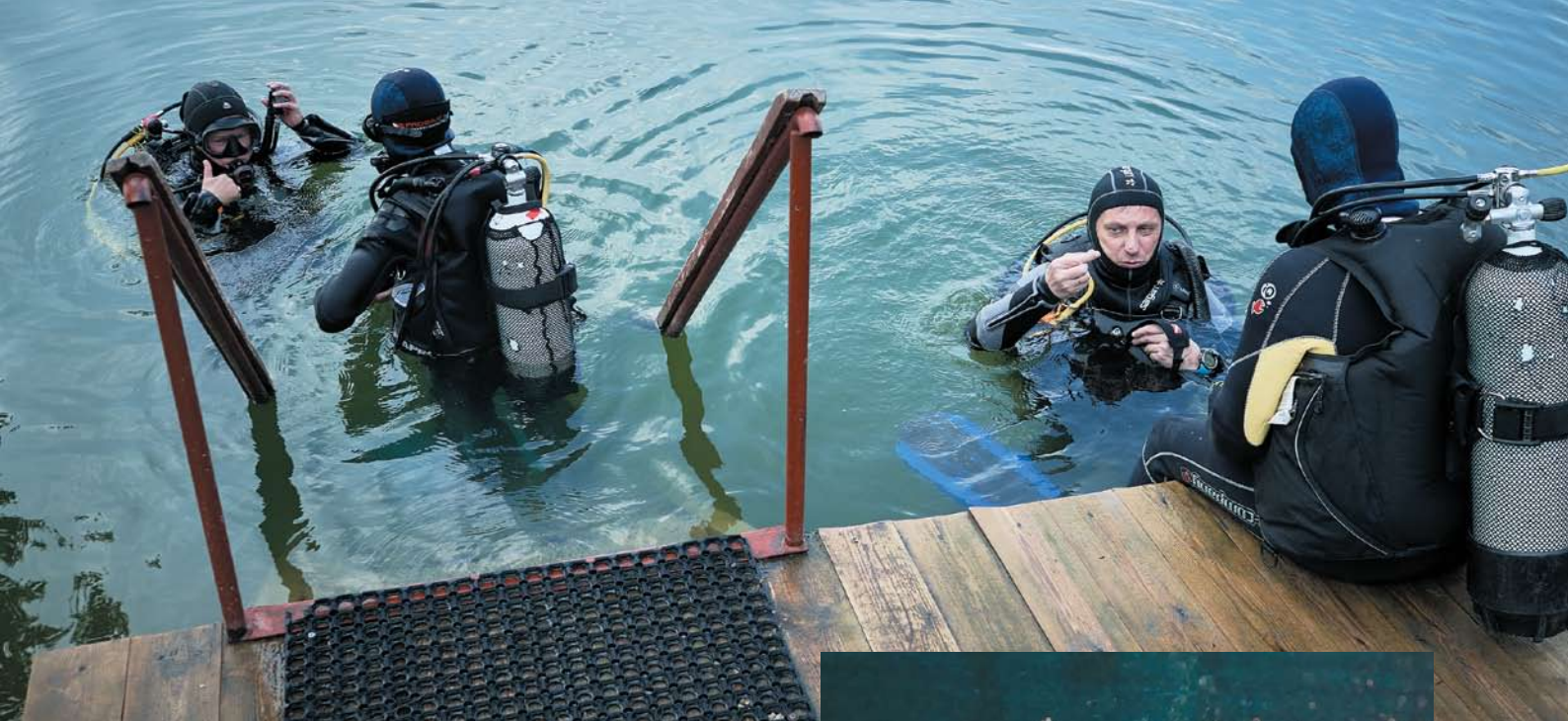
На глубине ограничения отступают. Человек может выполнять движения, которые на суше казались невозможными. Вода помогает восстановить уверенность, преодолеть внутренние барьеры и укрепить здоровье. Улучшается координация, организм быстрее адаптируется после длительных физических и эмоциональных нагрузок.

Но главное – это психологический эффект. Погружение даёт мгновенный

## Отзывы участников

*Одна из участниц, мама 11-летней девочки, после семейного погружения сказала: «Я боялась, но когда увидела, что дочка справляется, я поняла: смогу и я». Это и есть доверие, которое рождается под водой.*

*Один из участников, потерявший ногу ветеран СВО Александр, после погружения сказал: «После ранения я долго не мог принять себя. Боялся воды. Но вы были рядом, и я решился. Под водой я забыл о протезе – просто двигался и дышал. Это было похоже на свободу. Теперь я знаю: я могу больше, чем думал».*



доступ к облегчению тревоги, стресса и симптомов ПТСР. Невесомость снимает физическое и эмоциональное напряжение, помогая расслабиться. Мозг перезаписывает убеждение «я не могу» на «я могу». И этот опыт остаётся с человеком на суше.

Как говорит наш инструктор: «На суше наши парни могут быть ограничены в здоровье, но в воде у них всё получается. Они выходят из воды совсем с другой верой в себя».

### Кто проводит занятия

Занятия по адаптивному дайвингу проводят специалисты с многолетним опытом работы в этой сфере.

**Елена Климова** – клинический психолог и инструктор по адаптивному дайвингу. С 2019 года занимается погружениями для людей с ОВЗ. Имеет опыт работы с ПТСР и боевым стрессом, что позволяет сочетать физическую реабилитацию с психологической поддержкой.

**Николай Климов** – дайв-мастер по адаптивному дайвингу, подводный фотограф и





оператор. Помогает проводить занятия, обеспечивает безопасность и сохраняет самые важные моменты каждого погружения.

Вместе они работают с ребятами, которые перенесли ампутации, передвигаются на колясках, живут с ПТСР. И каждый раз видят одно и то же: вода возвращает то, что, казалось, потеряно навсегда.

### **Структура программы и этапы занятий**

Программа выстроена по принципу «от простого к сложному» с постепенным наращиванием самостоятельности.

#### **Подготовительный этап (на суше)**

Участников знакомят со снаряжением, сборкой комплекта, учат делать дыхательные упражнения. Отрабатывают сигналы для взаимодействия под водой. Используются пиктограммы, тактильные подсказки, видеоматериалы в зависимости от потребностей участников.

#### **Ознакомительный этап**

Занятия начинаются в бассейне. На мелководье, где можно встать на дно. Первые пробы дыхания через регулятор, привыкание к маске и воде, простые движения с опорой на дно. Инструктор находится рядом, страхует, помогает снять тревожность. Всё проходит в спокойном темпе, без спешки.

#### **Практический этап (погружения)**

Затем первое погружение. Постепенное увеличение глубины и продолжительности, отработка манёвров, командная работа. Задания адаптируются к возможностям

каждого участника. Постепенно человек привыкает, начинает двигаться, улыбаться. Через 30-40 минут он выходит из воды и понимает: «Я смог».

### **Закрепляющий этап (регулярные занятия и клубный формат)**

Повторные погружения, участие в тематических мероприятиях, подготовка к сертификационным зачётам (при желании).

На каждом этапе проводится короткая рефлексия: «Что получилось?», «Что было самым сложным и как ты с этим справился?», «Что ты заметил в своём дыхании и теле?». Это помогает закрепить терапевтический эффект.

Занятия проводятся в оборудованных бассейнах Москвы. Всё снаряжение предоставляется. Нужны только купальные принадлежности и хорошее настроение. Безопасность – абсолютный приоритет: без медицинского допуска к занятиям не допускают.

### **Целевые группы**

Методика применима для широкого круга участников.

Адаптивный дайвинг открыт для:

- **ветеранов и участников боевых действий**, в том числе с ампутациями, травмами опорно-двигательного аппарата, ПТСР;
- **людей с инвалидностью и ОВЗ**: с нарушениями слуха, зрения, ДЦП, поражениями опорно-двигательного аппарата;
- **паралимпийцев и людей, проходящих длительную реабилитацию**;
- **семей**: совместные погружения родителей и детей от 10 лет для восстановления близости и доверия;
- **лиц с выраженной тревожностью и другими психоэмоциональными трудностями**, которым полезны сенсорная регуляция и дыхательные практики.

Вода не спрашивает диагноз. Она принимает любого.

### **Семейные погружения: вместе легче**

Война меняет не только того, кто был на передовой. Меняется вся семья. Тревога, замкнутость, потеря близости – это то, с чем сталкиваются родные и близкие.

Совместное погружение – это шанс заново научиться доверять друг другу. Родитель и ребёнок держатся за руки под водой, дышат в одном ритме, преодолевают страх вместе. Это создаёт новую, более

глубокую связь, которую невозможно получить в обычной жизни.

Таких историй уже больше 50. И каждая – доказательство того, что **возможности человека шире любых ограничений**. Нужно только сделать первый шаг.

Мы создаём условия, в которых вода становится средой для нового опыта, и предлагаем возможность попробовать то, что раньше казалось невозможным.

**Приходите. Попробуйте. У вас получится.**

### **Тиражирование методики в НКО: социальная франшиза**

Модель адаптивного дайвинга спроектирована как воспроизводимая социальная франшиза. Её можно адаптировать под разные города и площадки, сохраняя ключевые элементы.

#### **Что входит в пакет тиражирования:**

- методические материалы: принципы отбора участников, алгоритмы адаптации заданий, сценарии занятий и рефлексии;
- протоколы безопасности и медицинские рекомендации, шаблоны согласий и анкет;
- алгоритмы работы мультидисциплинарной команды: распределение ролей, зоны ответственности, сценарии кризисных ситуаций;
- инструменты вовлечения семей и волонтеров: шаблоны приглашений, памятки, сценарии совместных активностей;
- партнёрские схемы: как выстраивать сотрудничество с дайв-центрами, бассейнами, медучреждениями и НКО;
- медиаподдержка: рекомендации по фото- и видеофиксации, созданию историй участников, продвижению в соцсетях и СМИ;
- финансовая модель: варианты грантовой и внебюджетной поддержки, примеры бизнес-моделей для устойчивого развития.

#### **Базовые условия для запуска:**

- наличие квалифицированных инструкторов по адаптивному дайвингу (возможно обучение местных специалистов);
- доступ к специализированному бассейну с удобными спусками и необходимой инфраструктурой;
- команда волонтеров (координатор, помощник на воде, фотограф);
- партнёрство с медучреждениями для медосмотров и рекомендаций;
- согласование с местными органами власти и профильными федерациями.

# «МАСТЕРСКАЯ СЧАСТЬЯ»:

пространство, где учатся быть опорой себе и другим

**«Мастерская счастья» – это не про готовые рецепты «как стать счастливым», а про практики, которые помогают человеку заново почувствовать свои ресурсы, научиться замечать опоры в повседневной жизни и бережно работать с тем, что сейчас болит. Это формат социокультурной реабилитации, построенный на сочетании психологических техник, творческого самовыражения и групповой поддержки. Проект реализуется совместно с партнёрами, объединяет ранее запущенные инициативы и обеспечивает непрерывное развитие и максимальную вовлечённость целевой аудитории.**

## **Суть, цели и новые акценты проекта**

Главная цель «Мастерской счастья» – сформировать у участников устойчивые навыки саморегуляции и смысловой опоры, развить личностный рост и самореализацию, а также вернуть чувство агентности: «Я могу влиять на своё состояние, я могу выбирать, как реагировать, я могу быть полезен».

## **Ключевые задачи:**

- снизить уровень тревожности и эмоционального напряжения через структурированные практики;
- помочь человеку сформулировать личные смыслы и ценности, даже если сейчас всё кажется «серым»;
- развить навыки бережной коммуникации с собой и близкими;
- создать поддерживающее сообщество, где опыт каждого признаётся и не оценивается;
- дать понятные инструменты для ежедневной жизни, которые можно применять без специальной подготовки;
- научить практике благодарности как способу замечать ресурсы и укреплять устойчивость;
- освоить инструмент «Колесо счастья» для осознанного баланса ключевых сфер жизни.

## **Принципы работы**

**Безопасность и добровольность.** Участие строится на праве «не говорить», «не



Оксана Маргиани, главный редактор журнала «Агрегатор счастья»

делать», «выбрать посильную задачу». Нет соревновательности и давления.

**Посильность и поэтапность.** Каждая встреча даёт 1-2 практики, которые можно выполнить за 10-20 минут. Результат не обязан быть «идеальным»: важен сам факт действия.

**Опора на личный опыт.** В центре внимания – не абстрактные теории, а реальные ситуации участников.

**Групповая поддержка.** Группа – не аудитория слушателей, а сообщество, где люди учатся слышать друг друга и давать бережную обратную связь.

**Рефлексия и фиксация.** После каждой практики участники кратко фиксируют: что получилось, что было трудно, какой маленький вывод можно взять в жизнь.

## Как устроены занятия

Типичная структура встречи (90-120 минут) в малых группах для максимального включения участников:

**Круг знакомства и запрос на день (10-15 минут).** Участники кратко делятся, с каким настроением пришли и чего хотели бы от встречи. Это помогает сразу задать бережный тон и увидеть общий фон группы.

**Разминка (10 минут).** Дыхательные или телесные практики, мягкие растяжки, «заземление», чтобы снизить фоновое напряжение и подготовить мозг к работе.

**Основная практика (30-40 минут).** Это может быть нарративная техника, арт-практика, работа с метафорой или упражнение на ценности.

**Обсуждение в малых группах или в общем кругу (15-20 минут).** Делятся не «правильными ответами», а ощущениями: что откликнулось, что было сложно, что хочется попробовать ещё.

**Рефлексия и «домашнее намерение» (10 минут).** Каждый формулирует одно маленькое действие на ближайшие дни.

Занятия проходят очно на площадках военных госпиталей и на площадках партнёров – это позволяет сделать проект доступным для разных групп, включая людей, которым сложно выезжать далеко.

## Ключевые практики: благодарность и «Колесо счастья»

**«Практика благодарности».** Участники ежедневно фиксируют 3 вещи, за которые благодарны: одна – себе, одна – другому человеку, одна – обстоятельствам дня.

Цель – не «принудительный позитив», а тренировка внимания к ресурсам. Регулярная благодарность снижает катастрофизацию и помогает замечать опору даже в простые дни.

**«Колесо счастья».** Это адаптированный инструмент, который сформулировала главный редактор журнала «Агрегатор счастья», журналист, психолог, заслуженный работник культуры РФ Оксана Маргиани, – баланс сфер жизни (здоровье, семья, работа/учёба, отдых, финансы, личностный рост, окружение, духовность/смыслы). Участники оценивают каждую сферу по 10-балльной шкале, выделяют 1-2 приоритета на месяц и формулируют одно маленькое действие под каждый. Так абстрактное «хочу быть счастливее» превращается в понятный план.

## Примеры практик из «Мастерской счастья»

**«Три опоры на сегодня».** Участник записывает три вещи, на которые он может опереться прямо сейчас: одна – внешняя, одна – внутренняя, одна – ритуальная. Практика помогает вернуть ощущение контроля в моменты неопределённости.

**«Письмо из будущего».** Человек пишет себе письмо от лица себя через год: что он уже преодолел, чему научился, за что благодарен. Это снижает катастрофизацию и помогает увидеть перспективу.

**«Коллаж счастья».** Из журналов, открыток, собственных фото собирают коллаж, который отражает «то, что меня держит». Визуальный образ помогает сформулировать смыслы быстрее, чем чистый лист.

**«Формула хорошего дня».** Участники выводят свою формулу из 3-5 пунктов. Это не жёсткий план, а ориентир, который снижает тревожность от «надо всё успеть».

**«Ролевая карта».** На листе рисуют 4 роли, которые человек играет в жизни, и напротив каждой пишут по одной сильной стороне и по одной потребности. Практика помогает увидеть, где накапливается усталость и где можно перераспределить нагрузку.

## Дополнительные форматы проекта

**Мотивационные встречи.** Вдохновляющие выступления людей с ограниченными возможностями здоровья, которые демонстрируют силу духа и пример преодоления трудностей. Такие истории мотивируют участников не опускать руки и видеть

возможности там, где раньше видели только ограничения.

**Мастер-классы.** Занятия, направленные на раскрытие внутреннего потенциала каждого участника, помощь в осознании ключевых аспектов жизни, способствующих ощущению счастья и удовлетворённости жизнью.

**Индивидуальные консультации психолога.** Каждый участник может получить индивидуальную консультацию, чтобы глубже разобрать свой запрос и выстроить персональную стратегию поддержки.

**Пробы нового, в том числе экстремального опыта.** В рамках партнёрств участники получают возможность попробовать что-то непривычное для себя – от творческих форматов до адаптированных экстремальных активностей. Это помогает выйти за рамки привычной рутины, пересмотреть отношение к себе и окружающим, почувствовать: «Я способен на большее».

### Для кого особенно полезна «Мастерская счастья»

- Люди в кризисных и посткризисных состояниях (переезд, потеря работы, развод, болезнь близкого) – для снижения тревоги и поиска новых опор.
- Семьи в напряжённых ситуациях – для восстановления коммуникации и совместного поиска ресурсов.
- Подростки и молодые взрослые, которым трудно формулировать смыслы и справляться с эмоциональной перегрузкой.
- Взрослые с эмоциональным выгоранием – для возвращения интереса к простым вещам и выстраивания бережного ритма.
- Люди с повышенной чувствительностью и тревожностью – благодаря предсказуемой структуре и отсутствию соревнования.
- Пациенты и посетители военных госпиталей – для эмоциональной разгрузки, поиска смысла и опоры в непростое время.

### Научные и методические основания

Позитивная психология (М. Селигман): фокус на сильных сторонах, осмысленности и позитивных ритуалах.

Теория самодетерминации (Р. Райан, Э. Деси): удовлетворение базовых потребностей в автономии, компетентности и связанности.

### Отзывы участников (фрагменты):

*«Я пришла в мастерскую с ощущением пустоты и потерянности. А ушла с пониманием, какие именно убеждения меня ограничивают. Практики помогли аккуратно «склеить» то, что было разбито стрессом – я снова почувствовала интерес к жизни».*

*«Это не просто курс, а живое сообщество. Мы поддерживаем друг друга, делимся трудностями и победами. Я научилась лучше понимать свои эмоции и находить ресурсы внутри себя».*

*«Мне понравилось, что нет жёстких рамок и можно говорить о чём угодно, что сейчас важно. Я смогла проработать несколько болезненных тем и увидеть ситуацию под другим углом».*



Ирина Шубина, сказкотерапевт, психолог ЦСКР «Агрегатор счастья» с участницей проекта



Нарративный подход: через рассказывание и переписывание своей истории человек возвращает себе авторство.

Арт-терапия и сенсорно-моторные практики: визуальные и телесные техники снижают уровень стресса и помогают формулировать смыслы без «давления слов».

### **Как интегрировать «Мастерскую счастья» в работу НКО и реабилитационных центров**

- Начать с пилотной группы (8-12 человек) и 4-6 встреч. Это позволит отработать формат и собрать обратную связь.
- Обучить специалистов основам бережной коммуникации, фасилитации групп и базовым психологическим техникам. Важно не заменять психолога, а грамотно вести группу.
- Создать базовый набор материалов: бумага, журналы для коллажей, маркеры, карточки с вопросами, бланки для рефлексии.
- Привлечь волонтеров для помощи в организации: регистрация, кофе-брейк, фото, модерация чата.
- Наладить партнёрства с библиотеками, домами культуры, центрами соцобслуживания, военными госпиталями, которые могут предоставить помещение и аудиторию.
- Фиксировать результаты простыми методами: шкала тревоги/настроения до/после, посещаемость, количество участников, готовых рекомендовать проект, короткие интервью.

### **Показатели эффективности:**

- снижение субъективного уровня тревоги (по простым шкалам самооценки);

- рост вовлечённости: участники не только приходят, но и предлагают идеи, становятся волонтерами;
- появление «домашних намерений» и их выполнение (по опросам в чате или на встречах);
- качественные изменения: участники начинают чаще говорить о своих потребностях, просить о поддержке, предлагать помощь другим.

### **Важные предостережения**

«Мастерская счастья» не заменяет медицинскую и клиническую психологическую помощь. При выраженных симптомах депрессии, суицидальных мыслях, острых психотических состояниях необходима консультация специалиста. Задача мастерской – поддерживать и развивать ресурсы в рамках нормы, а не лечить клинические состояния.

«Мастерская счастья» – это пространство, где человек учится быть опорой себе, замечать маленькие источники радости и просить о помощи, когда это нужно. Через практики благодарности, инструмент «Колесо счастья», мотивационные встречи, мастер-классы, индивидуальные консультации и пробы нового опыта участники пересматривают своё отношение к себе и окружающим, выходят за рамки привычной жизни и находят собственные пути к устойчивости и самореализации. Мастерская органично встраивается в систему социокультурной реабилитации и становится точкой опоры для людей и семей, а иногда и отправной точкой для новых проектов и инициатив.

# «СЧАСТЬЕ КАК ПРАКТИКА»:

что дают проекты социокультурной реабилитации – взгляд участников

**Социокультурная реабилитация – это не про «отвлечься на время», а про возвращение человеку чувства опоры и смысла. Это хорошо видно по тому, как люди описывают свой опыт в проектах «НЕБОтерапия», «ВЕТРОтерапия», «Сказка в каждом из нас», «Мастерская счастья», «Адаптивный дайвинг» и журнале «Агрегатор счастья». В отзывах нет пафоса, а только честные слова о том, что реально изменилось в их жизни.**

## **Выход за границы: «НЕБОтерапия» и полёты на дельталёте**

Для многих первый шаг в небо – это встреча с главным внутренним страхом. Но именно в этой точке рождается самая сильная перемена. Участники «НЕБОтерапии» говорят не столько про адреналин, сколько про возвращение веры в себя.

*«Я перестала бояться высоты. У меня появилась уверенность в себе. На слёте я могла снять протез и находиться в обществе свободно, не чувствовала свои комплексы».*

*«Это был не просто выброс адреналина. Я поняла: даже в ситуации, где всё зависит от другого человека (инструктора), можно сохранять контроль над*

*собой. Это вернуло мне веру в собственные силы».*

*«Когда меня прокатили на дельталёте, я впервые по-настоящему почувствовала трёхмерность пространства... Это перевернуло моё представление о возможностях: если есть пространство для манёвра, значит, и в жизни можно найти новый путь».*

Важна не разовость события, а продуманная последовательность: подготовка, тренировка в аэротрубе, полёт в тандеме, рефлексия. Эта структура даёт мозгу сигнал безопасности и позволяет постепенно наращивать уверенность. В итоге полёт становится не приключением ради фото, а личной победой, после которой по-другому оцениваются обычные задачи: «Кажется, что справиться с ними гораздо проще».



Алексей Волков, руководитель программы «НЕБОтерапия» летит на дельталёте



### Сила команды и ветра: «ВЕТРОтерапия»

Парусный спорт здесь – не про рекорды, а про возвращение чувства управления своей жизнью. Ключевая метафора автора

методики Александры Золотовой: «Кто управляет парусами, управляет жизнью».

*«С первого раза я ощутил прилив сил и забыл о боли. Сегодня я – рулевой, моя жена – матрос. Вместе мы – команда».*

*«Участие родителей как членов экипажа поспособствовало сплочению семьи и снятию проблемы психологической усталости родителей».*

Проект даёт не только физический эффект (активность, вестибулярная нагрузка, сенсорная регуляция), но и социальный: человек перестаёт быть «тем, кому помогают», а становится полноценным членом экипажа. Для семей – это шанс вернуть ощущение общей цели и взаимной поддержки. А для некоторых участников проект становится точкой входа в наставничество: они сами начинают помогать новичкам, передавая свой опыт.

### Язык, который всё проясняет: «Сказка в каждом из нас»

Когда слова даются тяжело, на помощь приходит образ. Через сказочные роли участники находят безопасный способ говорить о важном и видеть в себе сильные стороны.

*«Я поняла, что моя уникальность – это и есть моя суперсила».*

*«Такие проекты дают людям с ограниченными возможностями почувствовать себя полноценными членами общества, где стирается грань между инвалидами и здоровыми людьми».*

Здесь работает сразу несколько механизмов: культурная узнаваемость образов (они понятны без объяснений), посильность задач (даже маленький вклад важен) и видимый результат (фото, текст, выставка). Для семьи это возможность заново услышать друг друга и создать новую традицию – например, рассказывать свои истории.



Партнёры ЦСКР «Агрегатор счастья»  
Юлия Татулова и директор АНО  
«Геометрия сердец» Гузаль Ромашина



### Практики и поддержка: «Мастерская счастья»

Если «Сказка» помогает найти образ, то «Мастерская счастья» даёт инструменты для ежедневной работы с собой. И здесь особенно ценна групповая поддержка.

*«Я пришла в мастерскую с ощущением пустоты и потерянности. А ушла с пониманием, какие именно убеждения меня ограничивают. Практики помогли аккуратно «склеить» то, что было разбито стрессом – я снова почувствовала интерес к жизни».*

*«Это не просто курс, а живое сообщество. Мы поддерживаем друг друга, делимся трудностями и победами».*

Формат без жёстких рамок позволяет бережно работать с самыми разными темами – от отношений до поиска смысла. А регулярность встреч и понятные техники помогают превратить разовые инсайты в устойчивые привычки.



### **Пространство, где замечают: журнал «Агрегатор счастья»**

Журнал – это одновременно и медиа, и терапевтическая площадка: через текст человек учится замечать хорошее, формулировать смыслы и видеть, что его опыт важен другим.

*«Я начала вести рубрику в журнале – рассказывать о маленьких ежедневных радостях. Сам процесс поиска хорошего в рутине меняет взгляд на жизнь. Я стала спокойнее и внимательнее к себе».*

*«Участие в создании журнала (как медиа-волонтер) дало мне новый опыт и круг общения. Я почувствовала, что могу быть полезной, и это сильно подняло самооценку».*

Публикация личной истории – это акт признания: «Моё чувство важно, оно названо и сохранено». А чтение историй других людей развивает эмпатию и расширяет представление о том, как может выглядеть счастье в разных жизненных обстоятельствах.

### **Что это даёт в перспективе: общие эффекты по отзывам участников**

На основании отзывов можно выделить устойчивые результаты, которые выходят за рамки «эмоционального подъёма».

**Рост самооценки и агентности.** Человек начинает воспринимать себя не как получателя помощи, а как активного участника: рулевого, автора, помощника, героя своей истории.

**Снижение социальной изоляции.** Общие проекты и роли создают новые связи, а совместные ритуалы (семейные, групповые) укрепляют чувство принадлежности.

**Формирование новых жизненных целей.** Опыт успеха в одном формате (полёт, парус, публикация) становится трамплином для других шагов – от возвращения к хобби до наставничества.

**Развитие навыков саморегуляции.** Понятные структуры и ритуалы (подготовка, этапы, рефлексия) учат справляться с неопределённостью и тревогой.

**Укрепление семейных и партнёрских связей.** Совместные роли и задачи помогают перераспределить напряжение и вернуть ощущение общей опоры.

### **Как это работает вместе**

Разные проекты решают общую задачу: создают безопасное, но при этом «вызывающее» пространство, где человек может рискнуть, попробовать новое, поделиться опытом и увидеть в себе силы, о которых раньше не подозревал. Небо, ветер, сказка, мастерская, страница журнала – это разные «языки», на которых можно рассказать одну и ту же важную вещь: «Ты важен, твой вклад нужен, и у тебя есть право на счастье, даже если сейчас кажется, что его нет». Именно поэтому такие проекты становятся не просто «мероприятиями», а точками опоры для людей и семей, а иногда и для целых сообществ.

## Отзыв участника



**Всеволод Фаленков («Влад Филин»), доброволец 2014 года, участник СВО, инвалид 1-й группы:**

«Пару слов о важности движения. Движение – это жизнь, правильно же? Так вот, после получения травмы многие люди застывают в состоянии «выученной беспомощности», ведь можно лежать, ничего не делать, дать другим о вас позаботиться... Но чем вы тогда отличаетесь от растущего на солнечной грядке овоща? Любой прогресс начинается с выхода из зоны комфорта.

Если после травмы вы не можете сразу встать на ноги, не надо говорить себе «Вот когда я встану...» – надо просто день за днём становиться более самостоятельным, чем вчера. Так, со временем, вы и встанете на ноги, если диагноз позволит, а попутно много чего успеете сделать, ведь жизнь идёт, и её нельзя откладывать на завтра.

Если разбираться, то после травмы человек может не делать совсем ничего. Но это же скучно, правильно? Фу таким быть. И поэтому большинство людей всё-таки постепенно начинают двигаться. При этом нужно понимать разницу между реабилитацией травмы вкупе с постепенным возвращением к людям и адаптивным «спортом высоких достижений», сосредоточенном на результате соревнований с такими же травмированными, а не на процессе выздоровления. Так тоже можно жить, но нужно понимать разницу и делать выбор осознанно.

И поэтому, возможно, вы придёте к инклюзивной деятельности, где важен сам процесс, а соревнования уже возможны с менее травмированными и даже совсем здоровыми людьми. Когда вы на равных с

ними – это уже многое меняет в голове, а уж когда ещё и побеждаешь – тем более. Именно этот путь и ведёт к выздоровлению.

Очень важно делать то, что казалось невозможным. Сделал один раз и уже понимаешь, что можешь сделать и что-то ещё. Нужно находить и преодолевать свои страхи, один за другим, иначе можно продолжать бояться всю жизнь. Вы точно этого хотите? Если вы хотите меняться, конечно.

Не знаете, с чего начать? Сделайте шаг. Потом второй. И дорога появится сама собой. Сейчас есть информация в интернете, есть личные примеры и истории людей. Мы поможем, но захотеть вы должны сами. Захотеть снова увидеть не потолок, а синее небо над головой.

Вариантов много – выбирайте, что именно вам по душе.

**ВЕТРОтерапия** – это возможность плыть в нужном тебе направлении, даже если ветер и не всегда попутный. Очень наглядно и жизненно, правда?

**НЕБОтерапия** – это и ощущение полёта на дельталёте, когда вы не внутри железной коробки, а ощущаете полёт всем телом, видите мир вокруг себя, а не в маленьком застеклённом окошке. А есть и парашют: когда ты выходишь из двери самолёта, а под тобой – карта. А ветер становится густым, как кисель, на нём можно лежать и переворачиваться. И после приземления вы понимаете, что хотите снова и снова в небо.

**Дайвинг** – даже просто вода пугает, правда же? И уж тем более находиться глубоко под водой, где нечем дышать. Но именно там вы снова становитесь подвижным, лёгким и грациозным, ведь двигаться помогает сама вода. И эти ощущения помогают вспомнить, к чему надо стремиться и для чего выздоравливать

**АРТтерапия** – возможность на время перевоплотиться, как в детстве. Это включает воображение, ведь всё начинается именно с мыслей, с желаний, со стремления. Это помогает лучше понять самого себя. Ну и яркие фоточки, конечно, – себя посмотреть и другим показать».

# ЖУРНАЛ «АГРЕГАТОР СЧАСТЬЯ» – ПЛАТФОРМА ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Приглашаем к сотрудничеству  
и созданию спецвыпусков



## Методичка адресована

- **НКО и благотворительным фондам** – чтобы использовать журнал как медиаплощадку для продвижения своих инициатив.
- **Органам власти, учреждениям соцзащиты, госпиталям и реабилитационным центрам** – чтобы интегрировать журнал в программы поддержки семей и социальной адаптации.
- **Образовательным и культурным организациям** – для партнёрства в спецпроектах, мастер-классах и просветительских кампаниях.
- **Деятелям культуры, экспертам, лидерам сообществ** – для участия в интервью и авторских рубриках.
- **Волонтёрским объединениям** – для совместной работы по распространению и созданию контента.
- **Начинающим авторам и студентам медиаспециальностей** – чтобы сделать первые публикации и получить наставничество.

## О проекте: больше, чем журнал

«Агрегатор счастья» – это мультимедийная медиаплатформа, которая формирует позитивную информационную среду и сообщество созидателей. С 2021 года мы выпускаем журнал, который работает как социальный инструмент: он не просто рассказывает о хорошем, а помогает людям находить опору, видеть возможности и объединяться ради добрых дел.

К июлю 2026 года издано 56 номеров тиражом 3000 экземпляров каждый. Один выпуск – это 80 страниц историй преодоления, мотивирующих интервью, экспертных советов и материалов начинающих авторов. Проект реализуется в рамках работы Благотворительного фонда «Благо Дари Миру» и Центра социокультурной комплексной реабилитации и развития «Агрегатор счастья».



Наша ключевая идея – «экономика счастья»: культура признания, благодарности и видимого вклада. Когда история волонтера, семьи или НКО становится заметной, это повышает доверие, мотивирует к участию и формирует устойчивые модели взаимопомощи.

## Почему сотрудничество с «Агрегатором счастья» выгодно партнёрам

**Широкий охват.** Общий тираж печатной версии – более 168 тысяч экземпляров. Журнал распространяется в библиотеках, госпиталях, реабилитационных центрах, на всероссийских и международных площадках, в том числе был представлен в Таджикистане, Индии, Эфиопии и на Первой Всемирной Общественной Ассамблее в Москве (5200 участников из 52 стран).

**Доверие аудитории.** Позитивный, но не «глянцевый» контент, где реальные истории соседствуют с экспертными рекомендациями, формирует лояльное и вовлечённое сообщество.

**Образовательный эффект.** Помимо публикаций мы проводим мастер-классы и тренинги: за время проекта в них приняли участие более 3000 человек. Это усиливает эффект от публикаций и даёт практические навыки.

**Признание и видимость.** Участие в журнале – это публичное признание вклада НКО, волонтеров, экспертов и сообществ. Для организаций это возможность показать свою работу широкой аудитории и укрепить репутацию.

**Семейная вовлечённость.** Журнал задуман как семейное чтение: рубрики стимулируют совместное обсуждение, а распространение в учреждениях помогает семьям в стрессе находить общие смыслы и точки опоры.

## Как мы работаем: форматы сотрудничества

### 1. Спецвыпуск под партнёра или тему

Мы готовы создать тематический выпуск или значительную часть номера под конкретную организацию, регион или социальную повестку. Например:

«Волонтеры культуры: лица и смыслы» – спецвыпуск с историями волонтеров, интервью с координаторами, практическими советами и картой возможностей.

«Семья в центре: практики поддержки» – выпуск, подготовленный совместно с соц-



Екатерина Драгунова, председатель Комитета общественных связей и молодежной политики города Москвы

службами и НКО, с рекомендациями психологов, реальными кейсами и инструкциями.

«Город возможностей» – спецпроект с муниципалитетом или крупным работодателем: как локальные инициативы меняют качество жизни, как жители могут участвовать и видеть результаты.

### Что входит:

- разработка концепции и рубрикатора;
- подбор авторов и экспертов;
- редакция и верстка;
- организация распространения целевой аудитории (библиотеки, учреждения, площадки мероприятий);
- пост-кампания: анонсы, репосты, отчеты, фотоотчеты.

### 2. Рубрика под организацию

Для НКО и учреждений подойдет формат постоянной или разовой рубрики: «Советы психолога», «Истории волонтеров», «Практика НКО», «Как это устроено». Это даёт регулярную видимость и возможность делиться методиками, результатами и вызовами.

### 3. Интервью с лидерами и экспертами

Мы проводим интервью, где собеседник рассказывает не только карьерные достиже-



ния, но и личные принципы, мотивацию, подходы к помощи и поддержке. Такой формат особенно ценен для лидеров НКО, руководителей учреждений, общественных деятелей.

#### **4. Публикация историй благополучателей и волонтеров**

Истории «от первого лица» – один из самых сильных форматов журнала. Мы помогаем авторам оформить рассказ, бережно работаем с чувствительной информацией и делаем акцент на ресурсах и решениях, а не только на трудностях.

#### **5. Совместные образовательные мероприятия**

Мастер-классы, семинары и тренинги с экспертами партнёра усиливают доверие к организации и дают практическую пользу участникам. Мы берём на себя организацию, продвижение и методическую поддержку.

#### **6. Распространение и медиаволонтерство**

Партнёр может участвовать в распространении журнала среди своей аудитории и на своих площадках. Мы предоставляем макеты, рекомендации по презентации, сценарии коротких выступлений и материалы для соцсетей.

### **Возможности для разных групп партнёров**

**Для НКО и фондов:** спецпроекты и рубрики, публикация годовых отчётов в формате «истории + результаты», совместные мастер-классы для волонтеров, распространение среди благополучателей.

**Для учреждений соцзащиты, госпиталей и реабилитационных центров:** тематические выпуски «Как поддержать близкого», «Маленькие добрые дела», распространение в отделениях, совместные рубрики с психологами и социальными педагогами.

**Для муниципалитетов и региональных органов власти:** спецвыпуски о местных практиках, рубрика «Город возможностей», интервью с руководителями, распространение в библиотеках и культурных центрах.

**Для вузов и колледжей:** студенческие рубрики, практика для студентов медиаспециальностей, совместные образовательные проекты, публикации курсовых и дипломных исследований в адаптированном виде.

**Для бизнеса и КСО-подразделений:** спецпроекты о корпоративном волонтерстве, интервью с HR- и КСО-лидерами, истории сотрудников, распространение среди сотрудников и партнёров.

## Уникальность и исследовательская составляющая

Мы не просто публикуем материалы, а исследуем влияние позитивного контента на аудиторию:

- собираем обратную связь (письма, отзывы, реакции на мероприятиях);
- анализируем востребованность рубрик и форматов;
- корректируем контент-план, чтобы усилить эффект поддержки и мотивации;
- адаптируем материалы под разные аудитории (семьи, волонтеры, специалисты) и тиражируем лучшие практики.

Такой подход позволяет говорить о журнале как о социальной технологии: он не только отражает реальность, но и активно её формирует.

## Результаты проекта: измеримые эффекты

Издано 56 выпусков, общий охват печатной версии – более 168 тысяч экземпляров. Проведены десятки интервью с известными людьми, включая Никаса Сафронова, Артёма Метелева, Елену Хангу, Дмитрия Леонтьева, Андрея Бельянинова, Александра Очирова, Игоря Акинфеева, Фабриса Сорлина, Нонну Гришаеву, братьев Запаш-

Евгений Герасимов, народный артист РФ, художественный руководитель Театра Сатиры, депутат Московской городской Думы



ных, Надежду Бабкину и других. В интервью раскрываются не только карьерные траектории, но и жизненные принципы, мотивация, подходы к помощи и поддержке.

Мастер-классы, семинары и тренинги охватили более 3000 участников.

Более 200 начинающих авторов впервые опубликовали свои материалы, получив профессиональную обратную связь и поддержку сообщества.

Журнал стал финалистом Премии #МЫВМЕСТЕ в 2023 году – это подтверждает востребованность подхода и его значимость для некоммерческого сектора.

## Как начать сотрудничество

**Определите цель:** что вы хотите получить от партнёрства – видимость, образовательные мероприятия, спецвыпуск, распространение, практику для студентов?

**Выберите формат:** спецвыпуск, рубрика, интервью, совместный мастер-класс, распространение.

**Обсудите концепцию:** мы поможем сформулировать тему, целевую аудиторию, ключевые сообщения и план публикаций.

**Согласуйте сроки и ресурсы:** распределение ролей, дедлайны, каналы распространения, метрики успеха.

**Запустите и оцените:** мы фиксируем тираж, охват, обратную связь, реакции аудитории и используем эти данные для улучшения проекта.

## Приглашение к партнёрству

«Агрегатор счастья» открыт к сотрудничеству с организациями и сообществами, которые разделяют нашу миссию: делать добро видимым, опыт – передаваемым, а счастье – разделяемым. Мы верим, что позитивные изменения начинаются с простых вещей: с истории, которую услышали, с совета, который пригодился, с общего дела, которое объединило семью, команду или целый город.

Если вы хотите создать спецвыпуск, запустить рубрику, провести интервью или организовать мастер-класс, напишите нам. Вместе мы сможем сделать так, чтобы ещё больше людей почувствовали: их вклад важен, их история нужна, и у них есть опора.

Свяжитесь с командой проекта, чтобы обсудить концепцию и первые шаги. Мы готовы провести проектную сессию, поделиться шаблонами, чек-листами и примерами успешных кейсов.

# ПРОЕКТ «ПОСЛЫ СЧАСТЬЯ: МОСТЫ ДРУЖБЫ И ВЗАИМОПОНИМАНИЯ»

**Проект объединяет людей ради укрепления взаимопонимания и роста личного и общественного благополучия. Его цель – помочь каждому открыть в себе источник счастья и стать проводником позитивных смыслов в своём окружении.**

В его основе – образовательная модель, сочетающая практики эмоциональной поддержки, просветительские форматы и проектную деятельность. Проект опирается на 11-летний опыт Благотворительного фонда «Подари Любовь Миру» в рамках цикла «Агрегатор Счастья» (89 регионов, 24300 участников) и адаптирует проверенные методики для разных целевых групп.

## **Кто может участвовать:**

- педагоги – для профилактики эмоционального выгорания и создания поддерживающей среды в школе;
- родители детей 7-14 лет – чтобы освоить техники семейной психологической поддержки;
- бойцы СВО с инвалидностью и ПТСР и их семьи – для социальной адаптации через образовательные и творческие практики;
- волонтеры и представители НКО – для усиления своих инициатив и освоения новых инструментов.

## **Что включает программа**

**«Мастерская счастья»** – тренинги по эмоциональному интеллекту, эмпатии, коммуникативным навыкам и стрессоустойчивости.

**«Мастерская экономики счастья»** – лекции и семинары о связи социально-экономических факторов и уровня благополучия.

**Исследовательско-проектная деятельность** – обучение методам изучения благополучия и запуск локальных инициатив (например, «Счастливая школа», «Родительский клуб поддержки»).

**«Фестиваль счастья. Ценности объединяют»** – итоговая площадка для презентации проектов, мастер-классов, конкурсов и дискуссий.

## **География и результаты**

Проект уже реализуется в 10 регионах (Московская область и Москва, Воронежская, Мурманская, Ростовская, Нижегородская области, Республика Крым, Удмуртия, Краснодарский край, ДНР) и открыт для участников из других регионов России и зарубежья.

**Ожидаемые результаты:** снижение уровня стресса и тревожности, улучшение социальной адаптации, запуск более 30 локальных проектов, формирование устойчивых сообществ поддержки и создание методического сборника «Практики счастья» с 50+ кейсами.

## **Приглашаем присоединиться!**

Станьте «Послом счастья» – помогайте строить мосты дружбы и распространять культуру благополучия в своём сообществе. Ваш опыт и инициатива станут частью большой сети позитивных изменений.



Платон и Маргарита Мерсияновы с письмами счастья на Всемирном фестивале молодёжи, март 2024 года. Фото из личного архива.

*«Агрегатор счастья – это социокультурная реабилитация и социализация личности через практики радости и развитие сообщества в целом. Присоединяйтесь к нашему пространству поддержки, творчества и взаимной опоры!»*

*С любовью  
и уважением,  
Марина Волкова*



**Разработчик материалов:**

Центр социокультурной реабилитации, развития и компетенций «Агрегатор счастья» (ЦСКР «Агрегатор счастья») – пространство, объединяющее два благотворительных фонда: «Подари Любовь Миру» и «Благо Дари Миру». Фонды более 11 лет реализуют программы социокультурной реабилитации и развития.

**Издатель:**

Медиахолдинг «Агрегатор счастья» – площадка и центр притяжения по развитию счастья, объединяющая проекты, экспертов и сообщества для создания устойчивых практик благополучия.

**При поддержке:**

- Фонда президентских грантов;
- Министерства информации и молодёжной политики Московской области;
- Грантов Мэра Москвы;
- Комитета общественных связей и молодёжной политики города Москвы;
- Центра исследований гражданского общества и некоммерческого сектора Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики»;
- Ассамблеи Народов Мира;
- Государственного бюджетного учреждения города Москвы «Моя карьера»;
- Московского дома общественных организаций;
- Филиала Государственного фонда поддержки участников Специальной военной операции «Защитники Отечества» по Московской области;
- Авиационного спортивно-технического клуба «Энергия» г. Королёв;
- Авиационного спортивного клуба «Аэроклассика»;
- АНО «Заслуженный отдых»;
- Благотворительного фонда Владимира Потанина;
- Благотворительного фонда «Абсолют-Помощь»;
- АНО «Евразийский центр поддержки института семьи и семейных ценностей»;
- Департамента добрых дел;
- Центра «Благосфера»;
- Благотворительного фонда «Детский мир»;
- Движения Первых;
- Международной премии МЫВМЕСТЕ;
- Благотворительного сервиса mos.ru;
- Всероссийского общественного движения «Инклюзивные паруса России»;
- Благотворительного фонда «Сильные духом»;
- Спортивно-развлекательного комплекса FlowMoscow;
- Межрегионального общественного движения «Шаги к Победе»;
- АНО содействия социокультурной адаптации инвалидов «Геометрия сердец».

В методическом материале использованы фотографии из архива ЦСКР «Агрегатор счастья».

Фотографы: М. Денисов, О. Шуть, Д. Золотов.

<https://agregatorсчастья.рф/>

+7 (499) 841-14-45

[info@agregatorсчастья.рф](mailto:info@agregatorсчастья.рф)

**Тираж:** 5000 экземпляров.

