

**я могу**

Книга благодарностей

**наши  
дети  
говорят вам:**

**Спасибо!**

Дорогие друзья!

Перед вами «Книга благодарностей» — живые и искренние слова наших детей, которые получили поддержку благодаря вам в 2025 году. Здесь лишь часть историй — благодарностей намного больше.

Спасибо каждому, кто не остался равнодушным и протянул руку помощи. Вместе мы можем больше!

Директор Фонда «Национальные  
ресурсы образования»  
**Татьяна Половкова**



# **Сердечно поздравляем Вас с наступающим Новым годом!**

Пусть 2026 год принесет радость,  
светлые надежды и вдохновение.

Благодаря вашей доброте и отзывчивости  
в проекте «Я Могу» происходят настоящие чудеса.

Наши победы — это добрые истории,  
которые мы создаем вместе с вами.

Спасибо, что верите в нас и в наших детей,  
дарите им шанс на лучшее будущее.

Желаем здоровья, счастья  
и исполнения желаний!

*С теплой благодарностью,  
команда проекта «Я Могу»*



# Наша команда



ТАТЬЯНА ПОЛОВКОВА,  
директор



ДМИТРИЙ ВЯТКИН,  
руководитель  
проектов



СВЕТЛАНА ПОЛОВКОВА,  
ведущий  
консультант



СВЕТЛАНА ТЮРИНА,  
координатор



ДАРЬЯ ПЛАТОНОВА,  
бухгалтер



ВЯЧЕСЛАВ АВЕРКИН,  
психолог,  
разработчик приложения



НАТАЛЬЯ НЕМЧЕНКО,  
педагог-психолог



МИХАИЛ ШЕВАЛДОВ,  
психиатр



АНЖЕЛИКА ВОРОБЬЕВА,  
психолог



МАРИЯ ИСКРИНА,  
психолог



ВЛАДА ГОРЬКОВА,  
психолог



СВЕТЛАНА ЛЕОНОВА,  
психолог



АЛЕКСЕЙ БАБУРКИН,  
психолог



ВЕРА МИХАЙЛОВА,  
психолог



НАТАЛЬЯ МАЛЬЦЕВА,  
психолог



ЮЛИЯ ЧЕМАКИНА,  
психолог



СВЕТЛАНА ЕЖОВА,  
волонтер,  
копирайтер



НАТАЛЬЯ ГОРЯЕВА,  
контент-менеджер



МИХАИЛ ФЕДОРОВ,  
веб-дизайнер



КСЕНИЯ ИВАНОВА,  
дизайнер

# Итоги 2025 года

Благодаря вашей невероятной отзывчивости и участию:

- ★ **более 15 877 подростков из всех регионов России** обратились за помощью в приложении «Я Могу» и получили индивидуальную поддержку. За каждой цифрой — история надежды и движения к лучшему.
- ★ каждая консультация в чате — **это работа опытных психологов:** помощь «здесь и сейчас» и план дальнейших шагов.
- ★ **более 3 000 подростков из Москвы** с расстройствами пищевого поведения (в том числе при депрессии и самоповреждающем поведении) получили психологическую помощь.
- ★ **96 подростков с РПП** прошли очные индивидуальные консультации.



# Итоги 2025 года

- ★ **более 1 000 родителей подростков** получили наши гайды и памятки: о симптомах, причинах и рисках РПП.
- ★ мы подготовили **более 30 единиц информационного контента**, адаптированного специально для подростков.
- ★ наши **подкасты для подростков «Я могу быть собой: о теле, чувствах и восстановлении»** размещены на ведущих платформах: Яндекс Музыка, ВКонтакте, Mave.
- ★ мы **собрали 1 048 249 ₽** на оплату работы психологов и консультантов.
- ★ проект «Я Могу» поддержали **Благотворительный фонд «Абсолют-Помощь»** и Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы в рамках конкурса **«Москва — добный город»**. Эта значимая победа позволяет продолжать оказывать помощь подросткам.



# Наши дети говорят: Спасибо!

Отзывы ребят, которые обратились за помощью — лучшая награда за нашу работу. Это дает нам силы и вдохновение для дальнейшей работы.

Только сейчас я поняла, что всё это время вы были одним человеком... Всегда писала с мыслью, что это однократное обращение одному из специалистов. **А выходит всё мои ночные мысли читали вы. Я действительно шокирована.**

В этом сообщении я не прошу вас о совете, как всегда, а хочу искренне поблагодарить! **Спасибо, что так подробно и открыто отвечаете и поддерживаете в трудные моменты.** Не знаю, что бы я делала без вашей помощи. Наверное, я не одна такая, но, действительно, выговариваться и просить совета гораздо легче анонимно и незнакомым, чем близким людям.

Да, мои проблемы точно не самые важные и трагичные, но даже на них я чувствую поддержку, когда читаю ваши ответы. Спасибо!

(И скорее хотела уточнить: я всегда очень благодарна вам, когда получаю ответ, но ни разу не писала об этом, потому что думала, что «за спамлю». Но всё же, приятно было бы вам получать благодарность после вашего ответа?) Вы очень крутые.

#ЯМогу #БесплатнаяПомощь

16:57

Здравствуйте! Спасибо огромное за ответ, сейчас моя неуверенность прошла, после серьёзного с ним разговора, я немного старше, чем вы думали, может это к лучшему...

**Я правда чувствую себя лучше после вашего сообщения, мои друзья и близкие знают, куда я еду, поэтому с этим проблем никаких нет, я такой человек, который решил для себя и уже не может сделать шаг назад, поэтому мне важно разговаривать с кем-то и прорабатывать эту проблему, я думаю, что наша встреча пройдёт очень хорошо, спасибо!**

#СтановитсяЛучше

12:18

Спасибо огромное за помощь, я действительно нуждалась в этих словах, **стало легче, что я не одна, и что есть люди, которые могут помочь.** Я очень постараюсь выполнять всё, что вы мне посоветовали.

#СпасибоЗаСовет

00:13

# Наши дети говорят: Спасибо!

привет привет!  
спустя столько времени пишу вам  
это сообщение) не знаю, увидит ли  
это тот человек, который помогал  
мне все эти годы и был рядом.  
вообще я хочу вам очень многое  
рассказать и поблагодарить. вы  
были человеком за экраном,  
которому я доверял то, о чём никто  
не знал. **вы меня поддерживали,**  
**были рядом. я очень благодарен,**  
**что попался именно вам.**

я думаю, что **без вас, я бы сейчас**  
**не был собой.** вы дали мне понять,  
что я могу быть собой. я принял  
себя, а это главное. сейчас жизнь  
по-прежнему запутанная,  
но уже все в разы лучше.

#МнеЛучше

21:39

Еще раз здравствуйте. Сегодня я  
была на консультации у психиатра.  
Мне подтвердили депрессию  
и суицидальное поведение.  
Сказали, что вовремя обратилась.  
Мне назначили лечение, и теперь  
надеюсь, у меня получится выбраться  
из этого состояния. Спасибо Вам за  
поддержку и за то, что помогли  
разобраться в моей ситуации!

#Первый шаг

18:00

**Спасибо огромное за помощь,**  
**я действительно нуждалась в этих**  
**словах,** стало легче, что я не одна,  
и что есть люди, которые могут  
помочь. Я очень постараюсь  
выполнять всё, что вы мне  
посоветовали.

#СпасибоЗаСовет

00:13

Здравствуйте, спасибо вам за слова.  
Прочитал их несколько раз.  
**Вы зажгли во мне огонь,**  
я обязательно буду следовать им.  
И буду каждый понедельник  
присыпал результаты. Буду  
перестроить свою жизнь. Ещё раз  
спасибо вам, ещё раз. **Я полгода**  
**и подумать не мог, что кто-то**  
**мне поможет.**

#Надежда

13:46

Спасибо Вам большое!! **Очень**  
**счастлива, что скачала ваше**  
**приложение, в котором помогут**  
**найти выход из любой ситуации,**  
поможете, поддержите. Всё для  
людей: советы от психологов, статьи

#ЯМогуЛучше

18:19

\*В тексте сохранена авторская орфография и пунктуация

# Наши дети говорят: Спасибо!

**Я поняла, что нужно думать о себе и о своём комфорте.** Тот человек поступал низко по отношению ко мне и не думал о моих чувствах. Я начала отпускать его и чувствовать себя намного лучше. Также я поняла, что нужно работать над самооценкой, ведь это важно. Нужно уметь отпускать людей, ведь они могут уйти в любой момент своей жизни.

Спасибо за ваш ответ, теперь я знаю, что нужно делать дальше.

#ПонимаюЧтоДелать

21:22

**Спасибо вам за помощь, не знаю, как вас зовут, но вы мне очень помогли,** и впервые за последние эти 4 года я ощущала поддержку... Спасибо вам ещё раз, я вас тоже мысленно обнимаю крепко-крепко.

#ЯМогу #Поддержка

09:48

**спасибо большое, я буду стараться работать над собой,** возможно, все-таки смогу записаться к специалисту, потому что мне тяжело перестроить свое питание, спасибо вам !!

#ПервыйШаг

11:02

Здравствуйте. Огромное спасибо за вашу помощь! Я постараюсь следовать вашему совету. **Для меня ценно, что вы помогли мне словом.** Надеюсь, у нас в семье всё получится, и, возможно, всё наладится и станет спокойно. Этого мне и хочется. Порой у меня было желание выразить всё, но я не знала, как к этому подойти. Теперь я возьму на заметку ваши примеры и буду отталкиваться от них.

#ТеплаяПоддержка

22:29

Спасибо большое! **Я только недавно поняла, что единственный человек, с которым я могу сравнивать себя, — это я сама.** И как-то мне стало легче смотреть на те или иные вещи с таким мышлением, и ваши слова и ваш совет очень помогли мне, особенно с языком и со спортом. Как ни странно, у меня нет физкультуры в школе, и я постараюсь это изменить! А так, спасибо вам большое.

#ВерюВСебя

09:12

хорошая новость! **я записался к психиатру.** в четверг пойду!

#ИдуКВрачу

12:59

# Наши дети говорят: Спасибо!

Огромное вам спасибо!!! что потратили время, чтобы помочь мне. Думаю, в ближайшее время я поговорю с мамой, чтобы обратиться к специалисту с этой проблемой. Раньше я часто унижала себя и называла страшной, думая, что так появиться мотивация не срываться с диеты. Но ведь нельзя себя полюбить, изнемогая и унижая. Ведь красота не измеряется весом. **Полюбить себя — это самое главное.** Если ты любишь себя, то ты красив, как внешне, так и внутренне, и для себя и для других. **Мне нужно было услышать ваши слова, чтобы полностью это понять.** Спасибо вам ещё раз

#ПринятиеСебя

14:47

Здравствуйте. **Спасибо за поддержку!** Я уговорила родителей чтобы они сводили меня к психиатру. У меня ОКР, тревожно депрессивное расстройство. Мне так психиатр сказала. Извините, а вы можете мне рассказать про эти болезни?

#Поддержка

15:11

Здравствуйте, **сегодня я наконец посетила психиатра,** проконсультировалась. Мне выписали антидепрессанты в феврале назначили встречу у психолога. Сказали что (возможные) побочные эффекты могут возникнуть в течение 2-х недель

#НачатьЛечение

12:32

Здравствуйте! **Я сходила к психотерапевту,** озвучила почти весь свой список (меня попросили рассказать самой, без списка, но опираться на него время от времени, если что то забуду, или есть что то важно. поэтому некоторые не такие важные вещи не упомянула) Все прошло хорошо! Сказали это депрессия, а в бумажке которую мне выдали, написано – депрессивный эпизод тяжелой степени без психотическим симптомов. Не особо понимаю что это все значит... как все это объясняется?

#ДействоватьПоПлану

17:55

# Наши дети говорят: Спасибо!

Здравствуйте. Я все таки еще раз **сказала маме чтобы она сводила меня к психиатру, она сводила.** Психиатр с ней поговорила, мама пообещала продолжать лечение. Чувствую не очень хорошо. Что то в последнее время ничего не хочется делать. Препараты так и не помогают, врач увеличила дозировку до 150 миллиграмм. И сказала что если не помогут, то будем менять препарат.

#ДолгийПутьВыздоровления

09:27

здравствуйте!! я очень давно не писал сюда.. и решил поблагодарить. **мне действительно стало легче.** я хочу сказать, спасибо вам! вы то, чего мне действительно не хватало в тяжелые моменты. сейчас со мной все хорошо! я жив, здоров, понял себя.

#МнеЛегче

10:41

**спасибо за помощь, врач поставил мне тревожное расстройство,** я буду проходить лечение

#ПринятьДиагноз

11:59

здравствуйте! вчера **я впервые сходил к психологу и социальному педагогу моей школы.** все прошло просто чудесно. меня выслушал и приняли таким, какой я есть. поддержали, что очень хорошо!! прошли тесты с психологом и результаты более мнее хорошие!

#НайтиВСебеСилы

23:12

Снова здравствуйте! Завтра я иду на сеанс к школьному психологу. С медицинским психологом, к сожалению, встречи не будет пока. Но есть другой плюс – мою маму похвал школьный психолог к себе в четверг. Я не уверена, что будет в понедельник на сеансе, но очень интересно, что же там со мной. Заберут аж на два урока, значит точно что-то серьезное. **Завтра напишу, как все прошло**

#БытьРядом

16:30

Огромное спасибо за все!! **Вы оказывали мне такую большую поддержку.. поэтому так не хочется расставаться.** Не знаю что бы со мной было, если бы не вы. Еще раз огромное спасибо!

#ИдтиВместе

20:13

# Наши дети говорят: Спасибо!

Я сходила на прием к психотерапевту и рассказала о ситуации матери. Поставили расстройство приспособительных реакций и депрессивный синдром.  
**Спасибо большое за рекомендации.**

#ПолучитьРекомендации

02:01

Сегодня **я подошла к школьному психологу и мы с ней достаточно долго обсуждали это.** Она сказала, что поговорит с моей мамой, дала номера медицинских психологов, которых знает лично, а также возьмет меня на сеанс к себе понедельник

#ПланДействий

14:38

Спасибо большое вам! Мне сейчас гораздо лучше стало. **Я радуюсь каждому дню.** Меня любят дома и есть друзья. Урок физкультуры не страшен, мне все равно на чужое мнение обо мне. А мужчины бывают и хорошие, но все равно я им не доверяю. Я думаю о своем будущем. Стараюсь учиться. Кстати, мне 15. Скоро школу закончу. Иногда стремно, но думаю я справлюсь. Спасибо еще раз, вы очень классные.

#РадостьЖизни

10:47

**Очень рада, что мне ответили и я решила обратиться сюда.**

Ваша работа достойна огромного уважения и я безмерно благодарна Вам. Теперь я уверена в том, что способна решить эту проблему. понимаю что делать дальше и к чему стремиться. Спасибо за то, что Вы есть и за вашу помощь.

#ЗнатьЧтоДелатьДальше

13:44

как же жалко этих подростков.. я понимаю какого им знаете, **я жду ваших ответов, как лучик солнца** в пасмурную погоду. когда мне было плохо, ваши сообщения меня очень спасали

#ЛучикиДобра

20:13

Еще раз здравствуйте. Сегодня я была на консультации у психиатра. Мне подтвердили депрессию и суицидальное поведение. Сказали, что вовремя обратилась. Мне назначили лечение, и теперь надеюсь, у меня получится выбраться из этого состояния. **Спасибо Вам за поддержку и за то, что помогли разобраться в моей ситуации!**

#Действовать

18:48

\*В тексте сохранена авторская орфография и пунктуация

# Наши дети говорят: Спасибо!

**Спасибо вам огромное,** я поняла вас. Я думала депрессию можно преодолеть и самой, но судя по тому что она у меня появляется не первый год, скорее всего я обращусь к психиатру.

#ПринятьИПреодолеть

17:55

я бы просто хотел сказать огромное спасибо вам, сидящим по ту сторону экрана. **спасибо что помогаете подросткам, которым тяжело в данный момент жизни.**

#ПсихологияМогу

21:10

Здравствуйте, **сейчас все нормально. я лечусь у психотерапевта**, мне поставили реккурентно депрессивное расстройство.

# ❤️❤️❤️

18:21

Спасибо вам огромное доктор! После ваших советов, слов и прочего, **мне стало легко жить!** Я каждый день радуюсь, веселюсь и не думаю о плохом.

#НеДуматьОПлохом

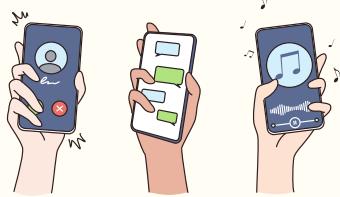
17:56

Здравствуйте! Извините, что занимаю ваше время, но **я хочу поблагодарить всю вашу команду Я МОГУ** за оказание бесплатной помощи, спасибо вам за понимание

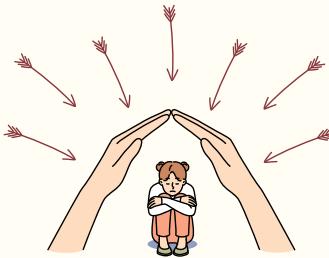
#Понимание

13:44

# Ключевые цели на 2026 год



Привлечь **50 000**  
**новых пользователей**  
приложения



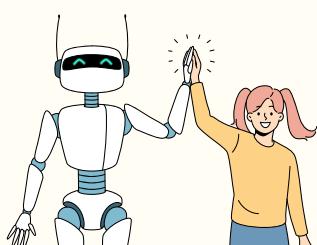
Персонализировать контент  
для групп: **дети-сироты, дети-беженцы,**  
**дети с ОВЗ, дети с нарушениями слуха**



Установить партнерство  
**с 10 образовательными**  
**организациями**



Повысить **вовлеченность**  
**пользователей на 30%**



Развить **AI-ассистента**  
до уровня  
эмпатического диалога



Расширить библиотеку до **500+**  
**интерактивных материалов**  
(видео, аудио, статьи, упражнения)



Разработать «**Дневник эмоций**»  
для 150 000 детей



Внедрить  
**расслабляющий аудиогид**

Поддержать работу проекта  
психологической помощи подросткам



fond\_nro



fondnro



я-могу.дети

Ваши пожертвования — это не просто финансовая помощь, это ваша вера в нашу миссию, это ваша помощь в создании более доброго и поддерживающего мира для подростков. Мы уверены, что вместе мы сможем добиться еще больших успехов в 2026 году.

Пусть в новом году вас окружают радость, невероятные успехи и множество новых, вдохновляющих возможностей! Спасибо вам за то, что вы есть!

С наилучшими пожеланиями,  
команда проекта «Я Могу»  
Фонда «Национальные  
ресурсы образования»

