



ПРОЕКТ “РОДИТЕЛЬСКИЕ СЕКРЕТЫ”



ЗДОРОВЦОВА АЛЕКСАНДРА ОЛЕГОВНА
ДИРЕКТОР
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ФОНДА
“МОЕ БУДУЩЕЕ”



**ЦЕЛЬ ПРОЕКТА -
УЛУЧШИТЬ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ
РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С
ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ЧЕРЕЗ ОРГАНИЗАЦИЮ
МЕРОПРИЯТИЙ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ИХ
СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ И ЛИЧНОСТНОМУ
РАЗВИТИЮ**

- ОКАЗАТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОДДЕРЖКУ СЕМЬЯМ, ВОСПИТЫВАЮЩИМ ДЕТЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ Г. КРАСНОЯРСКА ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ИГРОВЫХ ПРАКТИК
- СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ, ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ И МЫШЕЧНЫХ ЗАЖИМОВ У УЧАСТНИЦ ПРОЕКТА
- СОЗДАТЬ ДОВЕРИТЕЛЬНУЮ ОБСТАНОВКУ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ НОВЫХ НАВЫКОВ И ИНСТРУМЕНТОВ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКЕ И ЛИЧНОСТНОМУ РОСТУ РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ
- СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
- ОБУЧИТЬ ЖЕНЩИН ТЕХНИКАМ САМОПОМОЩИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ В ДОЛГОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

ЖЕНЩИНЫ (МАТЕРИ, ПРИЕМНЫЕ МАТЕРИ) В ВОЗРАСТЕ ОТ 25 ДО 60 ЛЕТ, ВОСПИТЫВАЮЩИЕ ДЕТЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ). ЭТО ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫЕ НАХОДЯТСЯ В СОСТОЯНИИ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ, ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИСТОЩЕНИЯ, ИСПЫТЫВАЮЩИЕ ТРУДНОСТИ В СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ И НУЖДАЮЩИЕСЯ В ВОССТАНОВЛЕНИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ.

ДЕТИ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОВЗ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 18 ЛЕТ. НА ВРЕМЯ УЧАСТИЯ МАТЕРЕЙ В ПРОГРАММЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОРГАНИЗОВАН КРАТКОВРЕМЕННЫЙ ПРИСМОТР С ЭЛЕМЕНТАМИ СОЦИАЛИЗАЦИИ И ОБЩЕНИЯ СО СВЕРСТНИКАМИ. ЭТО ПОЗВОЛЯЕТ МАМАМ СПОКОЙНО УЧАСТВОВАТЬ В МЕРОПРИЯТИЯХ, А ДЕТЯМ - ПОЛУЧАТЬ ЦЕННЫЙ ОПЫТ КОММУНИКАЦИИ.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

- Индивидуальные консультации с психологом: проработка личных травм, чувства вины, страхов, выстраивание личных границ.
- Групповые тренинги с психологом: занятия, направленные на снятие эмоционального напряжения, развитие навыков саморегуляции, повышение стрессоустойчивости с использованием интегративных техник (арт-терапия, телесная терапия, метафорические карты, трансформационные и психологические игры).



ФИЗИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Физическое здоровье через телесные практики.

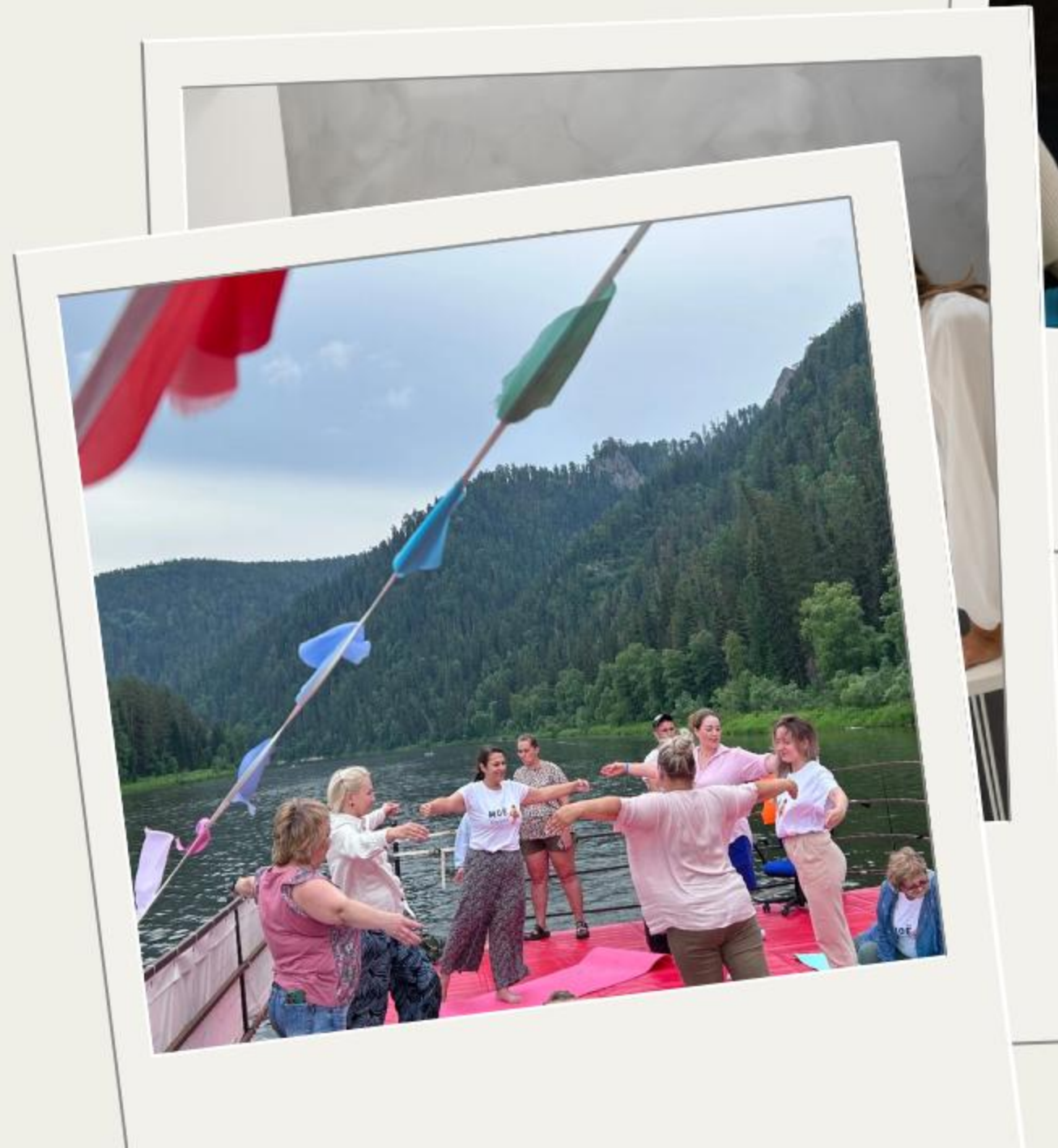
Групповые занятия с тренером, ориентированные на снятие мышечных зажимов, улучшение физического самочувствия и раскрепощение через игровые практики и специальные двигательные упражнения (йога; калланетик).



СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Родители включены в
социокультурную жизнь города :

- выходы в театры,
- экскурсии,
- концерты,
- мастер-классы и др.)



ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ

Организована серия тренингов
направленных на разные сферы жизни:

- тайм менеджмент,
- мотивация,
- сотрудничество,
- коммуникация,
- проектирование и др.



АРОМАТЕРАПИЯ

Цикл встреч с аромапрактиком, в ходе которого участницы:

- Знакомятся с влиянием эфирных масел на эмоциональное состояние.
- Учатся простым техникам ароматерапии для снятия стресса в домашних условиях.
- Создают свой индивидуальный «ресурсный аромат», который становится для них личным якорем спокойствия и уверенности.



КРАТКОВРЕМЕННЫЙ ПРИСМОТР

На время проведения всех занятий для детей участниц организована работа группы кратковременного присмотра с привлечением профессиональных специалистов.

Это позволяет матерям полностью сосредоточиться на себе, не отвлекаясь на тревогу о ребенке.





КАЧЕСТВЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- У 95% УЧАСТНИЦ ЗАФИКСИРОВАНО СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ, СТРАХОВ И МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ (ПО ДАННЫМ ПЕРВИЧНОЙ И ИТОГОВОЙ ДИАГНОСТИКИ)
- У РОДИТЕЛЕЙ УЛУЧШИЛАСЬ КОММУНИКАЦИЯ В СЕМЬЕ: ЖЕНЩИНЫ НАУЧИЛИСЬ ЛУЧШЕ ПОНИМАТЬ И ВЫРАЖАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ, ЧТО ПРИВЕЛО К СНИЖЕНИЮ КОНФЛИКТОВ
- ОТМЕЧЕНО УВЕЛИЧЕНИЕ РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ, УЧАСТНИЦЫ ЧУВСТВУЮТ ПРИЛИВ СИЛ, ВОЗВРАЩЕНИЕ ИНТЕРЕСА К ЖИЗНИ, ХОББИ, САМОРАЗВИТИЮ
- УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО САМОЧУВСТВИЯ, СНИЖЕНИЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ПРОЯВЛЕНИЙ, ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
- СОЗДАНИЕ УСТОЙЧИВОГО ПОДДЕРЖИВАЮЩЕГО СООБЩЕСТВА: ЖЕНЩИНЫ ПРОДОЛЖАЮТ ОБЩАТЬСЯ И ПОДДЕРЖИВАТЬ ДРУГ ДРУГА ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ПРОЕКТА, ЧТО СНИЖАЕТ РИСК РЕЦИДИВА СОЦИАЛЬНОЙ ИЗОЛЯЦИИ

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- НЕ МЕНЕЕ 40 ЖЕНЩИН ОХВАЧЕНО ПРОГРАММОЙ ЕЖЕГОДНО
- НЕ МЕНЕЕ 200 УСЛУГ ОКАЗАНО УЧАСТНИЦАМ ПРОЕКТА
- НЕ МЕНЕЕ 20 ДЕТЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ ВКЛЮЧЕНЫ В ПРОГРАММУ КРАТКОВРЕМЕННОГО ПРИСМОТРА
- РАСШИРЕНИЕ РОДИТЕЛЬСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ: РОСТ ЧИСЛА УЧАСТНИЦ СООБЩЕСТВА НА 50% СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О ВОСТРЕБОВАННОСТИ ПРОЕКТА И ВЫСОКОМ УРОВНЕ ДОВЕРИЯ

