



Презентация проекта для участия в конкурсе  
на предоставление гранта Президента Российской Федерации  
на развитие гражданского общества

# Проект «Школа для родителей»

Курс для родителей, воспитывающих детей до 3-Х лет

Автор проекта:

**Макаревич Ольга**

основатель

«Школы для родителей» г. Иркутск



”

В нашей семье  
прибавление,  
вот теперь начинается  
счастливая жизнь...

**Появление ребенка  
в молодой семье —  
это большое  
счастье...**

# ... но и большое испытание для молодой семьи!

В процессе адаптации к этим ролям и изменившейся жизненной ситуации родители испытывают стресс, усталость, трудности в вопросах ухода и воспитания детей.

Это зачастую приводит к созданию эмоционального напряжения в отношениях, и как следствие, приводят к эмоциональному выгоранию родителей, кризисам в отношениях, иногда к разводам.



После рождения ребенка мужчина и женщина оказываются не готовы к своим новым социальным ролям "мама и папа".







Каждый год в Иркутской области появляется более 26 тыс. новорожденных, а это означает появление 26 тысяч новых мам и пап.

В семьях, в которых уже есть дети, появление нового члена семьи равно как в первый раз и также сопряжено со стрессом, бессонными ночами, утомлением и нервным истощением родителей.



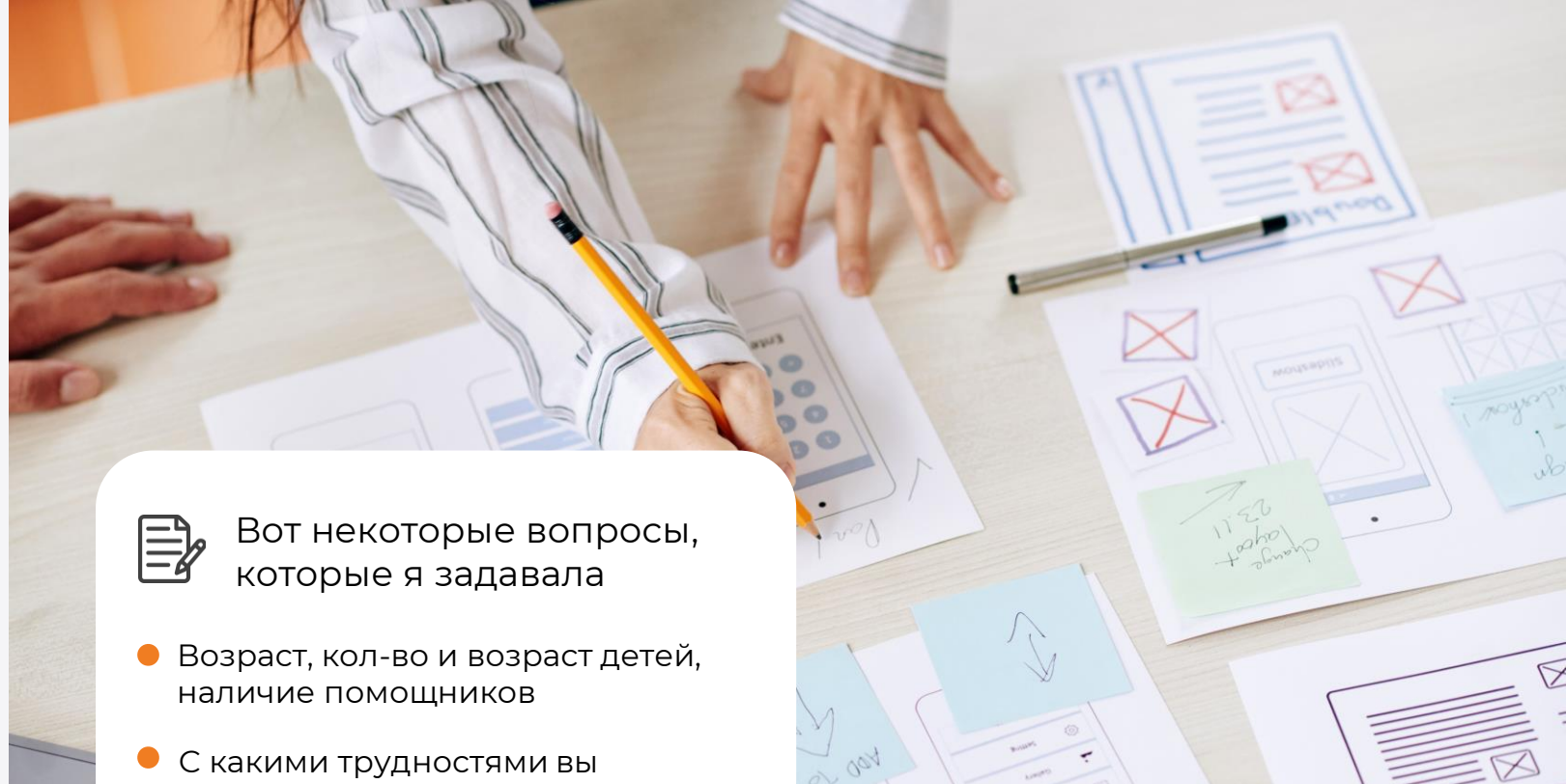
Вот некоторые вопросы, которые я задавала

- Возраст, кол-во и возраст детей, наличие помощников
- С какими трудностями вы столкнулись после рождения ребенка? Как справлялись?
- Отразились ли изменения и трудности на семейных отношениях? К каким последствиям привели?
- Как вы можете охарактеризовать свое физическое и эмоциональное состояние в первые 3-6 месяцев после рождения ребенка?

## Исследования и опросы

Приведу некоторые результаты проведенного мною опроса среди мам, у которых есть дети до 3-х лет

**+100** чел.  
**опрошено**



” Часто возникают мысли о разводе, полное непонимание, куча претензий...



” С первым ребенком было ужасно тяжело. Была близка к послеродовой депрессии...



” В первые 3 месяца было очень сложно эмоционально, был большой накопленный недосып...

**Вот только некоторые цитаты родителей, у которых появился малыш\***

\*По результатам моего исследования

# Результаты опроса в цифрах



## Вопрос:

Как часто у вас бывает апатия и усталость от забот о ребенке?

**27,2 %**

ответили, что постоянное ощущение и часто бывает



## Вопрос:

Отразились ли изменения и трудности с младенцем на семейных отношениях?

Стали ругаться, больше претензий и обид друг к другу, муж не помогает

42 %

Отношения не изменились

30 %

Охладели друг к другу, живут как соседи, нет интимной жизни

18 %

Супруги развелись или на грани развода

10 %

# Результаты опроса в развернутых ответах

На вопрос "Как вы справлялись / справляетесь с трудностями, которые возникают после рождения ребенка?" я получила вот такие результаты:

**30% ответили**

что обращались за поддержкой и помощью:

- к подругам;
- в чаты мамочек;
- к мужу



**26% ответили**

что искали информацию сами, читали книги по психологии и воспитанию детей



**19% ответили**

что обращались к узкопрофильным специалистам (психологи, врачи, консультанты по ГВ)



**25% ответили**

что не предпринимали никаких попыток справиться с трудностями и стрессом



### Блок ответов #1

- ✓ Семейные курсы, как взаимодействовать родителям как быть хорошим родителем когда детей больше, чем один?
- ✓ Психология отношений со старшим ребёнком, когда в дома появился новорождённый.

### Блок ответов #2

- ✓ Как быть более спокойной, когда очень устала?
- ✓ Механизм восстановления ресурса в домашних условиях.
- ✓ Естественное родительство, помощь при депрессии.

### Блок ответов #3


- ✓ Психологическая помощь и поддержка.
- ✓ Восстановление гармоничных семейных отношений.

### Блок ответов #4

- ✓ Психология для отцов новорожденных детей.
- ✓ Как соблюдать грань мама-папа / жена-муж.
- ✓ Как приобщить мужа к уходу за малышом?

### Блок ответов #5

- ✓ Как справиться с агрессией.
- ✓ Как не сойти с ума в декрете.
- ✓ Как не свихнуться.
- ✓ Как сохранить мир в семье.



«Какие темы вы бы хотели услышать или проработать со специалистами проекта "Школа для родителей"?»

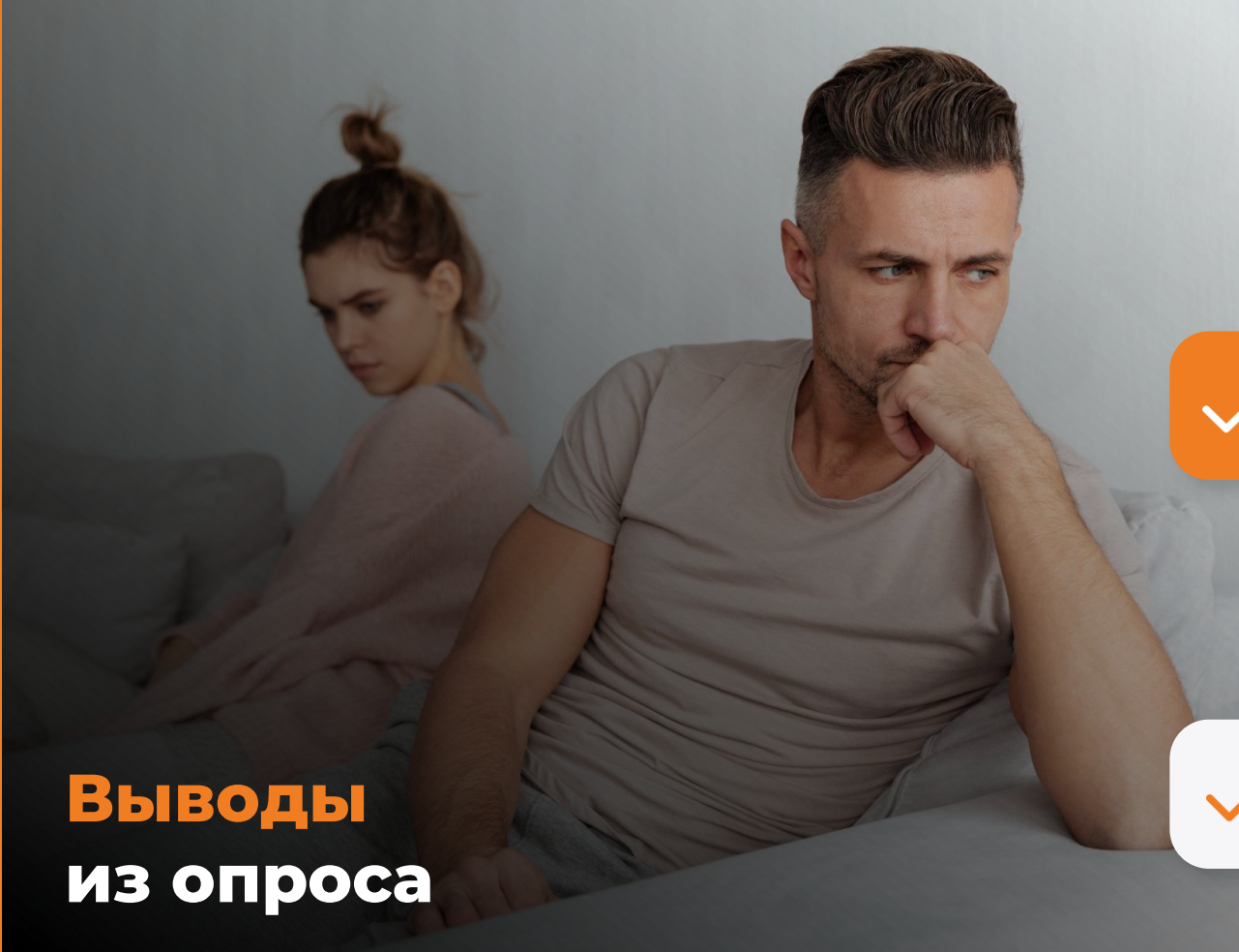
«Что для Вас сейчас наиболее актуально?»

**Также хочу поделиться ответами респондентов на вопросы**





## Выводы из опроса



Из выше представленного исследования можно сделать следующие выводы:



### Рождение ребенка может быть причиной развода!

около половины родителей сталкиваются с эмоциональными и психологическими трудностями после рождения ребенка; последствия таких трудностей приводят к разладу отношений в семье, а иногда – к разводу!



### Новоиспеченные родители часто ищут помощи

также из опроса видно, что 75% респондентов искали помощь и пути решения своих проблем самостоятельно или обращались за помощью к близким и к специалистам.



### Как заключение добавлю:

семья – это важнейшая ценность нашего общества. Но, как показывает статистика, даже такое радостное событие, как рождение ребенка и сопряженные с этим бытовые трудности могут привести к разногласиям и расколу семьи.

Поэтому я считаю, что **психологическая поддержка молодым родителям – жизненная необходимость!**

# Я знаю, как помочь

## В СЛОЖНЫЙ МОМЕНТ

Мой проект «Школа для родителей» при поддержке «Фонда Президентских Грантов» сможет оказать психологическую помощь и поддержку семьям, воспитывающим детей в возрасте до 3 -х лет в Иркутске (оффлайн) и Иркутской области (онлайн-формат).



В рамках проекта мы проведем следующий цикл мероприятий:

1  
Семинары с психологами по всем тематикам, которые волнуют современных родителей.

2  
Опрос для выявления запросов и установления причина эмоционального выгорания или кризиса в отношениях с партнером.

3  
Формирование закрытых целевых групп по критериям, для достижения в них максимального уровня доверия участников друг к другу и разрешения трудных ситуаций.

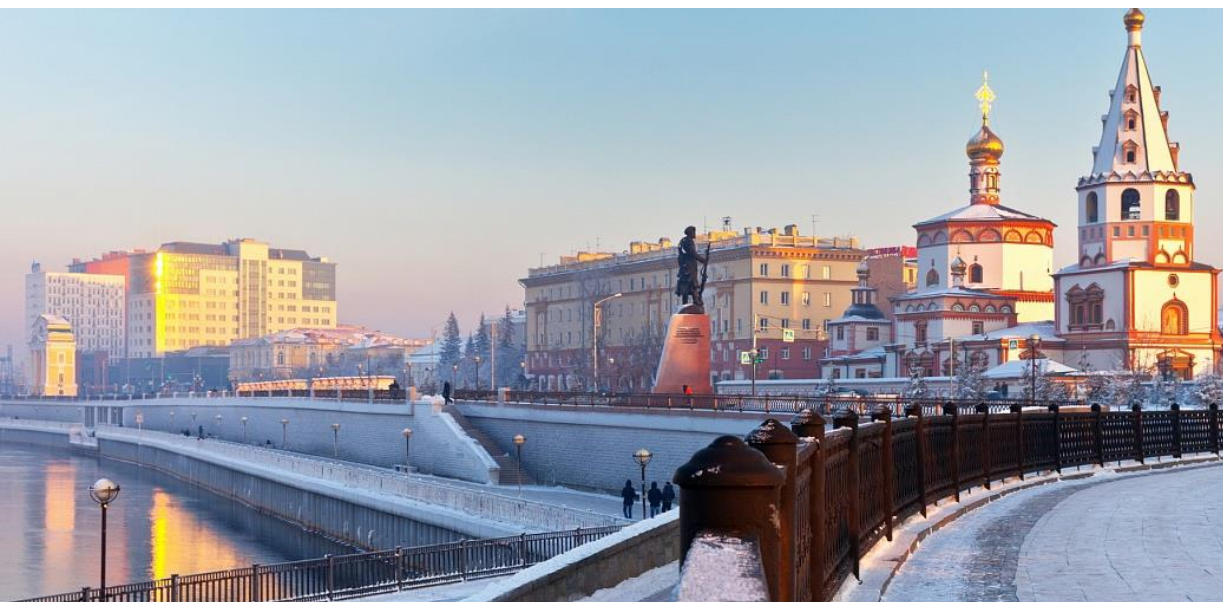
4  
Комплекс мероприятий:

- оффлайн-встречи (не менее 1 раз в месяц);
- онлайн встречи (не менее 1 раз в неделю);
- мастер-классы с упражнениями и диагностикой;
- на выходе каждый получит рекомендации в каком направлении лучше работать;
- чат поддержки участников.

## В результате проекта

**Проект будет полезен как и отдельной семье...**

После прохождения курса родители научатся отслеживать и выявлять у себя признаки выгорания, использовать техники и практики для восстановления своего психического и физического состояния, сглаживать острые углы и конфликты, ценить и уважать друг друга.



**...так и для всего региона**

Запуск проекта является важной задачей для региона, ведь семья – это ячейка общества и от их качества напрямую зависит развитие и процветание общества, воспитание подрастающего поколения. Чем больше в нашей стране счастливых и полных семей, тем крепче наше общество и сильнее государство.





Основатель проекта  «Школа для родителей»

## Ольга Макаревич

Организовала проект «Школа для родителей» в 2015 г. когда сама стала мамой и столкнулась со множеством вопросов в новой для себя роли – родителя.

Идею проекта единогласно поддержала авторитетная в регионе организация «Ассоциация детских врачей Иркутской области».

В ходе развития проекта:

- ✓ стала финалисткой Всероссийского конкурса «Успешная мама» в номинации «Мама-общественный деятель»;
- ✓ заняла 3 место в номинации «Здоровое поколение» конкурса социально значимых проектов «Миллион на добрые дела».

«Ассоциация детских врачей Иркутской области» объявила благодарность проекту за «преумножение коммуникативных связей между родителями и врачами г. Иркутска, популяризацию тем сохранения детского здоровья и профилактики заболеваний».



ОТЗЫВЫ  
УЧАСТНИЦ  
ПРОЕКТА  
«Школа  
для родителей»



Лилия Семенова

Присоединюсь к Анне! Очень понравился семинар, осталось ощущение, что точка не поставлена и хочется послушать еще, Светлану Николаевну, о профилактике детских простуд. надеюсь на это! ! Как не поблагодарить Ольгу, солнышко при плохой погоде, уходишь с отличным настроением и с новыми знаниями в свою семейную копилочку. Спасибо, школе для родителей!!!!:)

16 апр 2016 Ответить Поделиться



Юленька Фаттахова

Спасибо большое школе родителей за организацию семинаров очень важных и полезных для родителей! На семинаре есть возможность не только узнать что то новое, но и получить ответы на интересующие вопросы! Лекторы замечательные, рассказывают все на доступном языке, что очень важно для людей не имеющих медицинского или психологического образования! Спасибо вам огромное 😊😊

10 мар 2016 Ответить Поделиться

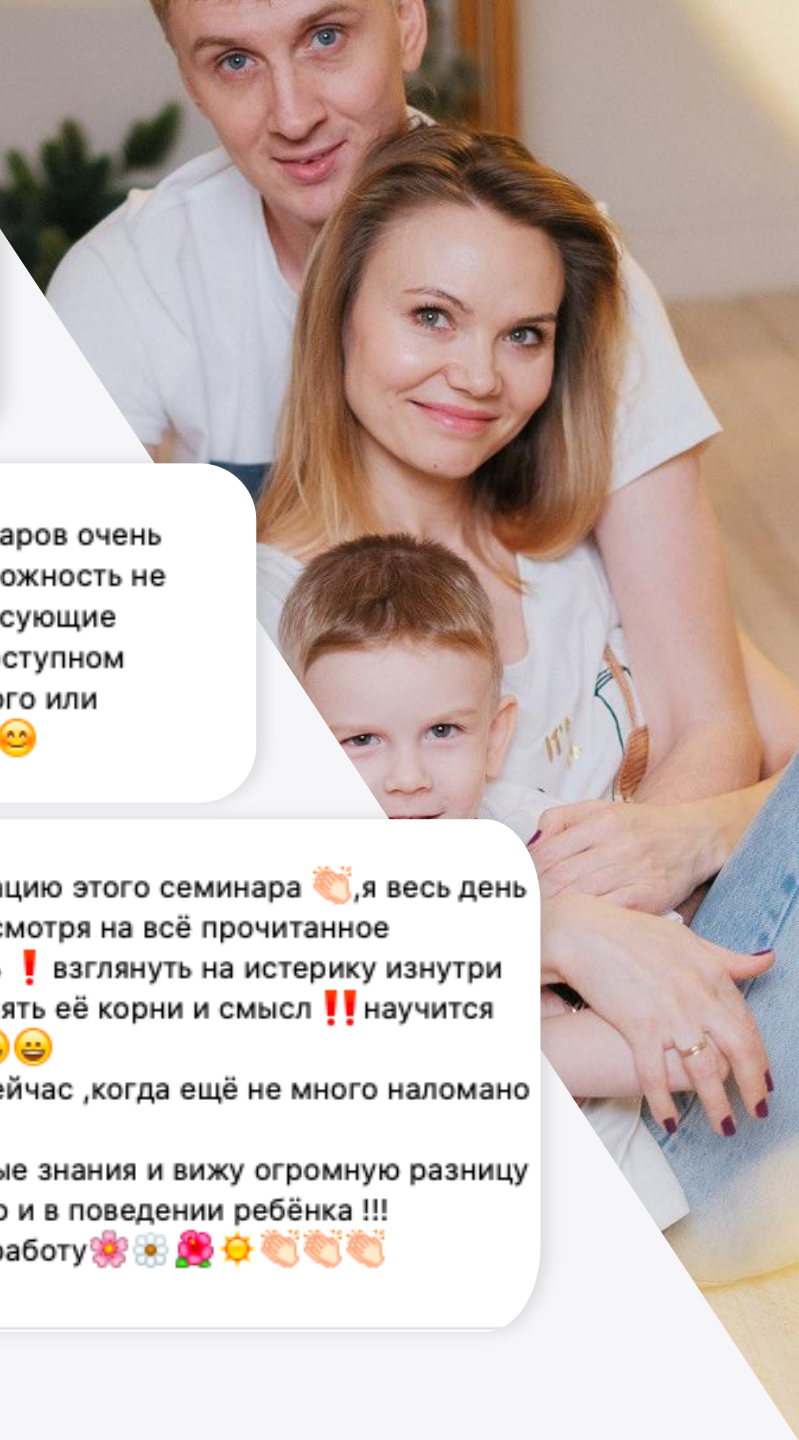


Эльмира Капранова

!! Оля, спасибо огромное за организацию этого семинара 🙌, я весь день была под впечатлением 😊😊😊!!! Несмотря на всё прочитанное ранее, только на тренинге мне удалось ! взглянуть на истерику изнутри ! прочувствовать её ОТ и ДО!!! ! понять её корни и смысл !! научится правильно на неё реагировать !!! 😊😊😊  
Как здорово, что это открылось мне сейчас, когда ещё не много наломано дров 🙌😊!

Сразу же начала применять полученные знания и вижу огромную разницу в своём 🌸 состоянии, а соответственно и в поведении ребёнка !!!  
, Ольга и Александр, спасибо за вашу работу 🌸🌸🌸🌸🙌🙌🙌

30 мар 2016 Ответить Поделиться



# Я уверена, что у меня получится организовать проект



За годы работы проект «Школа для родителей» имеет:

- +3500** человек посетили мероприятия проекта «Школа для родителей»
- +100** проведенных семинаров, встреч, мастер-классов для родителей
- 10** региональных выставок, в т.ч. «Мир Семьи. Страна Детства», «Неделя неформального образования»
- 2** публикации в профильном издании «Здоровье детей Сибири»

## Не стою на месте, постоянно обучаюсь

Сейчас я прохожу обучение в образовательном проекте "Мастерская Новых Медиа" президентской платформы "Россия - страна возможностей", что также помогает мне в развитии и продвижении проектов через интернет и социальные сети.

Мечтаю снять документальный фильм, который вдохновит родителей на изменения в своей жизни в лучшую сторону!

## Мои знания помогают продвигать проекты

Более 16 лет профессионально занимаюсь маркетингом, рекламой, PR, СММ, продажами и организацией мероприятий.

Эти профессиональные навыки помогают мне развивать и продвигать мои социальные проекты и помогать большому количеству людей.





# Прошу экспертов рассмотреть проект и дать ему шанс на жизнь

Я уверена, что курс повлияет  
на сохранение психического  
здоровья родителей  
и укрепление семей



**Ольга Макаревич**

Основатель и руководитель  
проекта «Школа для родителей»

 89246370195

 vk.com/sdr38