

Министерство труда и социального развития Ростовской области

Государственное бюджетное учреждения социальной защиты населения
Ростовской области «Центр комплексной реабилитации и абилитации для детей и
подростков с ограниченными возможностями «Добродетя»



г. Шахты 2026 год



Фирсова Ирина Валерьевна
Заведующий отделением дневного
пребывания

Социальная практика: «Время мамы»

по поддержке материнства и детства,
параллельной реабилитации женщин,
воспитывающих детей с инвалидностью



История создания практики

Материнское эмоциональное выгорание – состояние при котором возникает риск негативных последствий как для здоровья женщин, так и для качества ее отношений с ребёнком. На сегодняшний день остро стоит вопрос повышения демографии, укрепления института семьи. В нашем учреждении, большое внимание уделяется реабилитации и абилитации детей-инвалидов, но их мамы часто оставались в стороне, а ведь они так же нуждаются в особой поддержке. Возникла необходимость создания «Маминого времени», посредством которого, женщины получают возможность уделить немного времени себе, своему физическому и ментальному здоровью, отвлечься от будничных забот, формируя тем самым сознание о важности роли женщины в семье, материнстве, готовности к рождению ребёнка.

Целевая аудитория:

- Женщины, воспитывающие детей с инвалидностью, проходящих курс реабилитации в ГБУСОН РО «Центр реабилитации и абилитации «Добродея»

51 женщина вовлечена в проект с сентября 2025 года

Проблематика/запросы

Мне плохо,
нет сил

Боюсь
забеременеть

Чувствую
себя
одинокой

Территория охвата:

- Ростовская область

Цель практики:

поддержка женщин, воспитывающих детей с инвалидностью, в том числе чьи близкие родственники являются участниками СВО, социальная, психологическая помощь, забота о физическом и ментальном здоровье женщин, создание условий и настроения для позитивного и счастливого материнства

Задачи практики:

проведение психологической диагностики женщин, воспитывающих детей-инвалидов на наличие/отсутствие родительского выгорания.

Создание условий для улучшения психофизического состояния, снижения уровня стресса и стимулирования процессов самопознания и самоисследования женщин при помощи занятий йогой и психологическими практиками.

содействие формированию благоприятной психоэмоциональной основы для реализации репродуктивных планов, укреплению семейных отношений и повышению осознанного отношения к родительству



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Знакомство.

Анкетирование.

Первичный контакт и первая помощь

Анкета экспресс-скрининга

Проект: «Время мамы»
Дата: 20.07.2026
ФИО мамы: [REDACTED]
ФИО ребенка: [REDACTED]

- Оцените уровень усталости по шкале 0-10 (0 — совсем не устала, 10 — предельно истощена).
Ответ: 2 из 10
- Есть ли сейчас задача, ради которой нужно немедленно отключиться (процедура, консультация и т. п.), а ребенка не с кем оставить в учреждении?
☐ Нет ☒ Да (задача: консультация)
- Есть ли близкий родственник (супруг, сын, брат), который участвует/участвовала в СВО?
☒ Да — родство: муж, статус: не СВО (на службе / вернулся / иное)
☐ Нет
Насколько эта ситуация влияет на ваше состояние (0-10, 0 — не влияет, 10 — максимально давит)?
Ответ: 10 из 10
- Что сейчас важнее всего? (выберите до 3 вариантов)
☒ 5-10 минут тишины
☒ Консультация психолога
☒ Восстановительные практики
☒ Благотворительная помощь (вещи/продукты)
☒ «Няня на час» (присмотр в учреждении)
☐ Ничего не нужно
☐ Другое: _____
- Есть ли особые обстоятельства, важные для подбора помощи? (например, особенности здоровья ребенка, сложности с передвижением и т. п.)
ребенок переживает на задержках
- Удобный способ связи:
Мессенджер: [REDACTED] Телефон: [REDACTED]

Для специалиста (внутренние отметки)

- Приоритет: ☒ Высокий (8-10) ☐ Средний (5-7) ☐ Низкий (0-4)
 - Срочно при нагрузке из-за СВО ≥7: ☐ Нет ☒ Да
 - Первое действие (в ближайшие 24 ч): подобрать услуги психолога
или подключить к коучингу с психологом
- Должность: психолог (ФИО, подпись)
Дата и время: 20.07.2026

Реализация маршрута:

Групповые просветительские и ресурсные встречи в формате коуч-тренинга/медитаций/Лекций/

Групповые занятия йогой/индивидуальные консультации/адресная помощь при необходимости/привлечение смежных проектов «РостОК», «Няня на час», «Домашний консультант» как вспомогательные инструменты

Анализ и рефлексия.
Закрепление навыков

4. Назначенные меры поддержки (отчеты заведующей/специалиста)

Мера	Статус	Дата/примечание/комментарий
«Няня на час» (в учреждении)	☐ Не требуется ☐ В ожидании ☒ Назначено	20.07.2026
Краткий	☐ Не требуется ☐ В ожидании ☒ Назначено	
Индивидуальный	☐ Не требуется ☐ В ожидании ☒ Назначено	
Групповые	☐ Не требуется ☐ В ожидании ☒ Назначено	
Консультации	☐ Не требуется ☐ В ожидании ☒ Назначено	
Другие	☒ Не требуется ☐ В ожидании ☐ Назначено	

«Паспорт семьи»

Описание: добровольное

Дата оформления: 20.07.2026 Ответственный (заведующий): Савельева В.В.

1. Семья и ключевой статус

• ФИО мамы: [REDACTED] Возраст: [REDACTED]

• Состав семьи (в возрасте): мать-10 лет, ребенок-4,5 лет

• Ребенок: Саша Возраст: 4,5 лет Пол: мальчик

• ИРРА: ☐ Нет ☒ Есть (ИРРА: [REDACTED])

• Ближайший на СВО: ☐ Нет → родство: муж, статус: СВО ☒ Да

• Влияние СВО на состояние (0-10): 2 из 10

(0 — не влияет, 10 — максимально давит)

2. Ресурсы и барьеры

• Личностные: хочу на индивидуальную встречу

• Кто реально помогает: близкие, друзья, знакомые

(близкие, муж, друзья и т. п.)

• Главные трудности (отметьте до 3):

☒ Нехватка времени ☐ Чувство вины за отца ☒ Тревога/страх ☐ Усталость

☐ Иные: _____ ☐ Отсутствие поддержки ☒ Оформление льгот ☒ Бытовые сложности

• Особые потребности: привлечение на занятия

(здоровье ребенка, передвижение, языковые барьеры и т. д.)

3. Цели на 3 недели (1-3 цели от мамы)

хочу научиться лучше понимать чувства своего

ребенка и от этого получать удовольствие

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

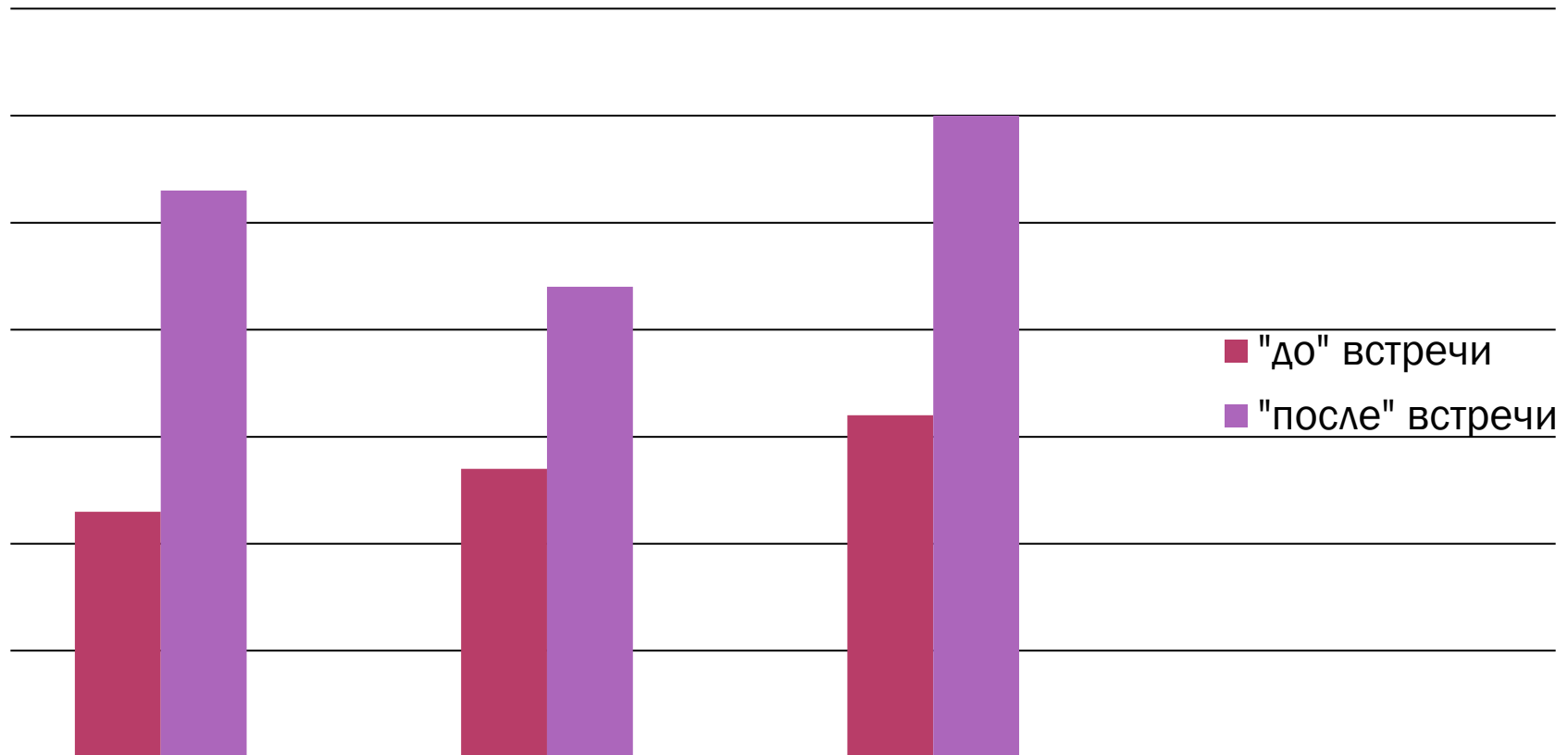


**Привлечение смежных проектов: «РостОК»,
«Няня на час», «Домашний консультант»
вовлечение в волонтерскую деятельность:
помощь участникам СВО
Сотрудничество с благотворительным фондом:
адресная поддержка нуждающихся семей.**



Промежуточная диагностика состояния тревожности проводилась до и после ресурсных встреч

*опросник САН (самочувствие, активность, настроение)





60

Ресурсных встреч с
групповыми практиками

210

дней психологического
сопровождения и поддержки



7

вовлеченных специалистов
«заботы» из разных областей



- Психолог
- Мастер йоги
- Врач-педиатр
- Коуч
- Фотограф
- Специалисты «бьюти» индустрии:
- визажист
- стилист



3 Направления занятий йогой для:

- Здорового тела
- Снижения стресса
- Улучшения качества сна
- Улучшения работы репродуктивной системы



8 Практик и методик психологического воздействия для:

- самопознания
- Снижения психозмоционального напряжения
- Повышения самооценки , эмоциональной устойчивости
- Снижение уровня родительского выгорания
- улучшение семейных взаимоотношений, коммуникативных навыков
- осознание важности роли материнства
- Мотивация к изменениям

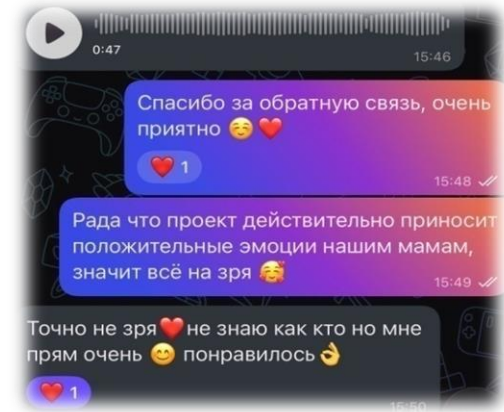


Результаты практики

курс ресурсных практик помог женщинам активизировать ресурсный потенциал и получить положительные изменения:

51 из 51 женщин:

- заметили улучшение общего самочувствия, настроения
- заметили улучшение гормонального фона
- научились погружаться в глубокое расслабление и освобождаться от страхов и напряжения
- Заметили улучшения во взаимоотношениях в семье, с партнером.
- снизили уровень родительского выгорания
- Осознали важность своего предназначения как женщины, матери, супруги.



Спасибо вам Ира за то что выдернули меня из рутинной жизни, и дали возможность расслабиться 🙏

17:12

46 из 51 женщины :



- продолжают заниматься различными методами ресурсных практик

5 из 51 женщины 🍼

- благополучно выносила и родила здорового ребёнка

Мы родились! 🥰 Спасибо вам большое за поддержку оказанную во время беременности! ❤️ мне действительно очень помогли занятия по йоге и с психологом! Это то, что нужно беременным женщинам или которые только думают забеременеть. Как здорово что есть такие проекты, что это бесплатно и можно совмещать с реабилитацией ребенка. Спасибо что вы есть ❤️

11:06 ✓

7 из 51 женщин:

- планируют материнство

