

Всероссийский конкурсный отбор проектов  
«Женщины за здоровое общество»

первая книга-поддержка для женщин  
«План Б: жизнь после развода»

Номинация: Материнство и детство

Руководитель: Шахова Ирина Александровна,  
ИП Шахова И.А. ИНН 772278066354, Россия, город Москва

## Проблематизация. Актуальность проекта

- 1.** Число разводов в России достигло высоких значений: 8 из 10 браков распадаются, а это 500-600 тысяч пар ежегодно. Даже если убрать часть фиктивных разводов (оценивается примерно в 10-15% от общего количества разводов), то всё равно получается внушительное количество женщин, которые остаются с травмой от развода. Ведь по стрессовым единицам развод стоит на втором месте после смерти мужа, **а значит, это удар по ментальному здоровью женщины.**
- 2.** По переписи населения 2020 года в стране насчитывалось 15,2 млн семей с детьми младше 18 лет. Из них 7 млн или 46% — неполные: **5,9 млн матерей, воспитывающих детей без мужа** и 1,09 млн отцов, воспитывающих детей без жены.
- 3.** Порядка **70-80% обращений к психологам и в психологические сервисы происходят на фоне развода или расставания пар**, особенно если в отношениях появились дети. Поскольку развод затрагивает не только психологические, но и финансовые и другие бытовые аспекты, то женщине после развода приходится в буквальном смысле пересобирать свою жизнь заново: искать новые источники доходов, а значит учиться и больше работать, решать бытовые вопросы и аспекты воспитания детей в одиночку, а в лучшем случае с помощью родственников.

## Проблематизация. Актуальность проекта

4.

Из-за неправильно выстроенной коммуникации с бывшими мужьями и отцами детей женщины часто недополучают алименты. **Общая сумма долга россиян по алиментам в 2023 году составляла 252 млрд. рублей.** Практика показывает, что верная стратегия в общении с бывшими супругами позволяет не только мирно решить вопрос выплаты алиментов, но и сохранить отцовско-детские отношения, что благоприятно сказывается на детской психике.

5.

Поскольку тенденция к увеличению разводов появилась в 90гг., то уже **выросло поколение, испытывающее проблемы в создании семей из-за деструктивных разводов собственных родителей**, когда дети становятся зрителями семейных ссор, а после развода часто вынуждены выслушивать взрослые откровения, с которыми детская психика не в силах справиться. И часто дети делают вывод, что лучше я вообще не буду создавать собственную семью, если расставание приводит к таким страданиям. Или уже будучи в браке, терпят деструктивные отношения, боясь повторить судьбу родителей и развестись. А то и вовсе избегают регистрации брака и появления в нём детей. Всё это неблагоприятно отражается на общей демографической ситуации в России.

6.

**Очевиден кризис института брака** и делаются попытки как-то его решить: прививаются семейные ценности с помощью новых праздников, увеличиваются пошлины на расторжение брака, финансово стимулируются молодые семьи, поступают инициативы отправлять пары к психологу перед подачей заявления на развод, сделать пошлину очень высокой и даже изменить термин «брак».

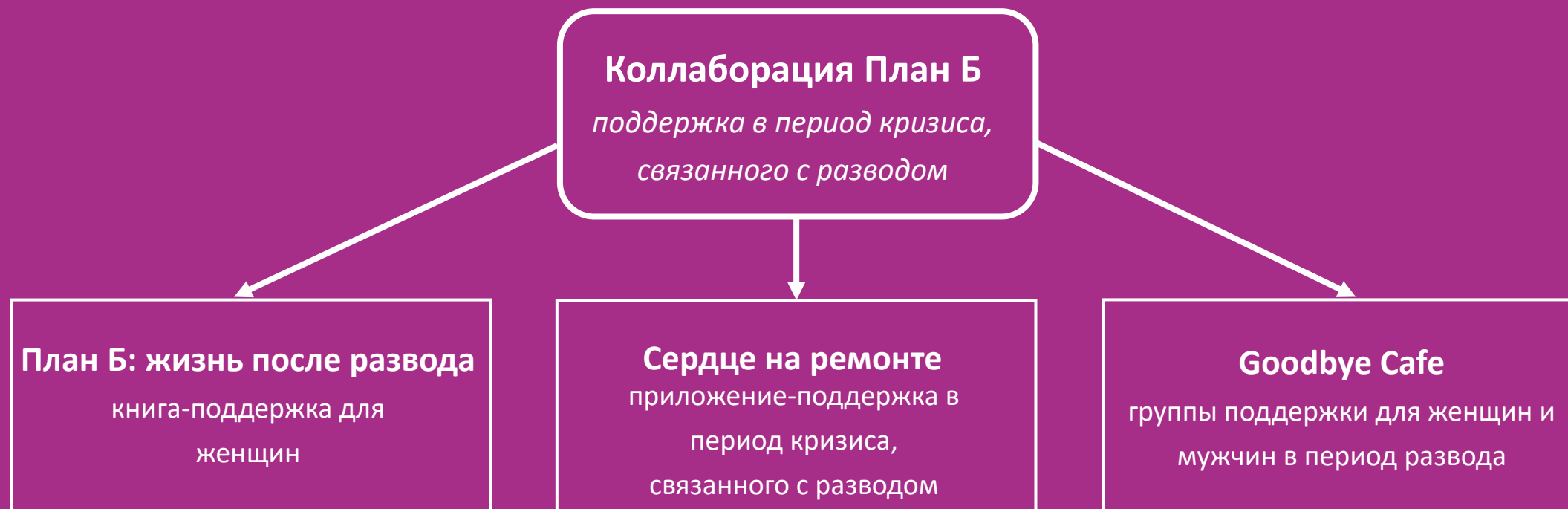
## Проблематизация. Актуальность проекта

### проект Коллаборация План Б

предлагает комплекс решений для семей, столкнувшихся с кризисом, потенциально ведущим к разводу

#### Миссия проекта:

научить пары экологично проживать семейные кризисы и сохранять семьи, а если не получилось, то бережно завершать брак



## Проблематизация. Актуальность проекта для конкурса

На конкурс «Женщины за здоровое общество» мы выдвигаем проект первой книги-поддержки для женщин «План Б: жизнь после развода».

Наша книга создана, чтобы поддержать ментальное здоровье женщины в сложный период, поэтому мы решили что нам близка номинация «Материнство и детство», ведь именно в период кризиса, связанного с разводом женщина становится особенно уязвима на всех уровнях.



## Проблематизация. Актуальность проекта для конкурса



Книга-поддержка «План Б: жизнь после развода» состоит из двух частей.

В первой части мы проводим читательницу через все этапы завершения брака: от попытки сохранить семью, принятия окончательного решения и до фактического развода.

Помогаем прожить этот болезненный процесс в экологичном и щадящем формате к себе и всем участникам события.

## Проблематизация. Актуальность проекта для конкурса

Вторая часть вобрала в себя успешный опыт проживания развода и налаживания жизни после.

В ней можно найти главы экспертов:

- детского психолога
- юриста-медиатора
- психолога-сексолога
- финансового консультанта
- диетолога-нутрициолога
- стилиста и визажиста
- телесного терапевта
- по планированию будущего
- по образованию
- карьерного консультанта

А также освещены вопросы благотворительности и хобби. Всего 12 глав, которые можно изучать нелинейно, в зависимости от запросов читательниц.



## Целевая аудитория книги «План Б: жизнь после развода»

### Целевая аудитория 1:

**Пол:** женщины

**Возраст:** 27+

**Социальный статус:** замужем, но в кризисе развода; в процессе развода; те, кто развелись давно, но чувствуют, что прошлый брак деструктивно влияет на жизнь и не даёт выстроить новые отношения.

**Уровень образования:** высшее, среднее профессиональное.

**Занятость:** работающие, домохозяйки, женщины в декрете с детьми.

**Интересы и ценности:** для женщин, которые интересуются психологией и саморазвитием, понимают ценность своего времени, заботятся о своём ментальном здоровье и психологическом благополучии своих детей.

**Боли и запросы:** нет понимания, как прожить кризис, связанный с разводом; общая усталость от выматывающего брака, особенно если бывший супруг был с зависимостями; нет знаний как выстроить отношения с детьми и с окружением после развода; есть страх жизни и самостоятельного принятия решений; боязнь не найти любовь и вступить в новые отношения.

**Целевая аудитория 2:** психологи, профессиональное сообщество, имеющее отношение к теме проживания кризиса, связанного с разводом.

## Стадия проекта. Зрелость проекта — активный проект

На данный момент проект книги-поддержки для женщин «План Б: жизнь после развода» находится в активной стадии развития:

- Сайт: <https://planbproject.ru/>
- Команда из 13 соавторов-экспертов: <https://planbproject.ru/#authors>
- Издана в бумажной версии первая часть книги, идёт работа над второй
- В закрытом канале еженедельно проходят группы поддержки для читательниц книги
- В планах создание онлайн и офлайн терапевтических групп для совместного чтения книги и обсуждения глав
- Нетворкинг для читательниц книги, так как многие женщины после развода ищут новые возможности и единомышленниц

## Миссия проекта.

## Цели и задачи проекта «План Б: жизнь после развода»

**Миссия книги-поддержки «План Б: жизнь после развода»:** смягчить, насколько это возможно, болезненность развода для женщины и её детей, помочь наладить качественную жизнь после

### Цели книги

1. Помощь в проживании всех этапов развода
2. Психологическая поддержка по запросу читательниц
3. Привлечение внимания к проблемам женщин после развода
4. Донести, что развод может стать точкой роста и новым стартом

### Задачи книги

1. Помочь женщине диагностировать свою ситуацию и создать собственную стратегию выхода из семейного кризиса
2. Работа с индивидуальными запросами читательниц в рамках еженедельных онлайн групп
3. Показать женщине её неодинокость в проблеме и ознакомить с опытом успешно справившихся женщин
4. Помощь в формировании у женщины нового видения себя и в обретении новых горизонтов после развода

## Суть проекта «План Б: жизнь после развода»

Развод с супругом — это неординарное событие, а значит, у женщины нет понимания, как правильно себя вести в этот период. Это ведёт к большому количеству ошибок. В результате развода женщина получает травму, а после с трудностями вступает в новые отношения, если вообще вступает. Пока женщина в травме, она успевает нанести также травму и своим детям, что плохо сказывается на детско-родительских отношениях и формировании у детей здоровой модели семьи.

За долгие годы собран обширный опыт женщин, которые успешно справились с ситуацией развода. Этим опытом можно и нужно пользоваться.

В проекте «План Б: жизнь после развода» мы не придумывали ничего нового, а пошагово разобрали развод и собрали в книгу проверенные психологические практики для стабилизации эмоционального состояния.

Теперь мы хотим проинформировать о книге «План Б: жизнь после развода» как можно большее количество женщин, которые не знают как наладить свою жизнь после расставания с супругом.

## Механика проекта «План Б: жизнь после развода»

### Текущий статус проекта:

Продвижение первой части книги

### Будущие инструменты продвижения:

1. Конкурсы, нетворкинги, бизнес-завтраки
2. Книжные выставки и фестивали
3. Прямая реклама
4. PR в женских и психологических изданиях
5. Информирование в блогах соавторов книги (охват 200к подписчиков) и в соцсетях проекта

### Последовательность (механика работы проекта):

1. Женщина в семейном кризисе задумывается о разводе →
2. Получает информацию о существовании книги «План Б: жизнь после развода» →
  - А) → взвешивает все за и против и пробует сохранить семью
  - Б) → если сохранить семью не получается, то проходит через развод при поддержке проекта.
3. Результаты (см. следующий слайд ↓)

## Основные результаты проекта, которые будут достигнуты

- **1 результат:** информирование женщин о существовании книги-поддержки «План Б: жизнь после развода»
- **2 результат:** привлечение внимания к проблемам женщин после развода, которые заставят задуматься пары в кризисе, чтобы те пробовали сохранить свои семьи
- **3 результат:** помощь в проживании развода тем, кому она нужна
- **4 результат:** обмен опытом с профессиональным сообществом: психологами, юристами-медиаторами и другими вовлеченными экспертами, а также формирование рынка экспертов, помогающих семьям в период кризиса, связанного с разводом
- **5 результат:** в долгосрочной перспективе женщины, которые пережили развод бережно по отношению к себе и своим детям:
  - дают своим детям пример достойного поведения в отношениях между мужчиной и женщиной;
  - сохраняют психику своим детям и помогают выстроить видение здоровой модели семьи;
  - сохраняют или даже повышают качество своей жизни после развода;
  - проживут развод, не «застревая» в переживаниях;
  - будут готовы к новым отношениям, учитывая прошлый опыт, и, при желании, смогут вступить в новый брак.

# Информация о текущем статусе реализации проекта



1. Ранее книга была опубликована на ресурсе Литрес и у книги есть промо-сайт (органическая статистика **без продвижения** ниже).
2. Мы получаем на группах позитивную обратную связь по книге, уверены в её качестве и верим в хорошие перспективы.

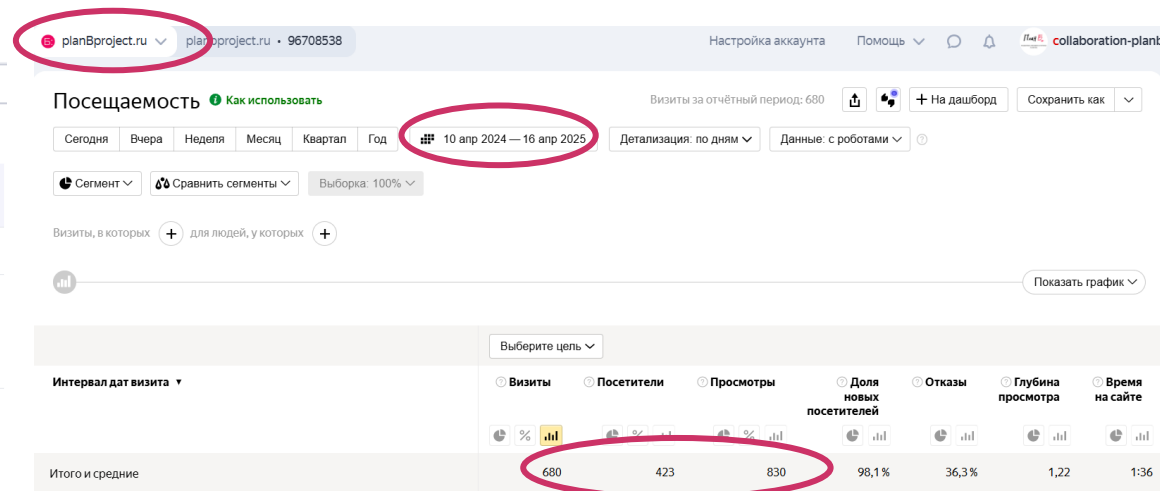
На данный момент отпечатан первый бумажный тираж 900 штук и книга будет запущена в продажу.  
Ниже результаты продаж онлайн-версии.

Литрес Самиздат Мои книги Статистика Выплаты Услуги Еще ▾

Выборать даты  
24.04.2024 – 16.04.2025

Временной диапазон

Книга	Просмотры	Озн. фрагмент	Отложенные	Скачивания	Роялти
Все книги	319	80	80	29	8 874.35 Р
 План Б: жизнь после развода. Часть 2.	91	18	23	7	2 829.75 Р
 План Б: жизнь после развода. Часть 1.	228	68	57	22	6 044.6 Р



# Каналы продвижения проекта

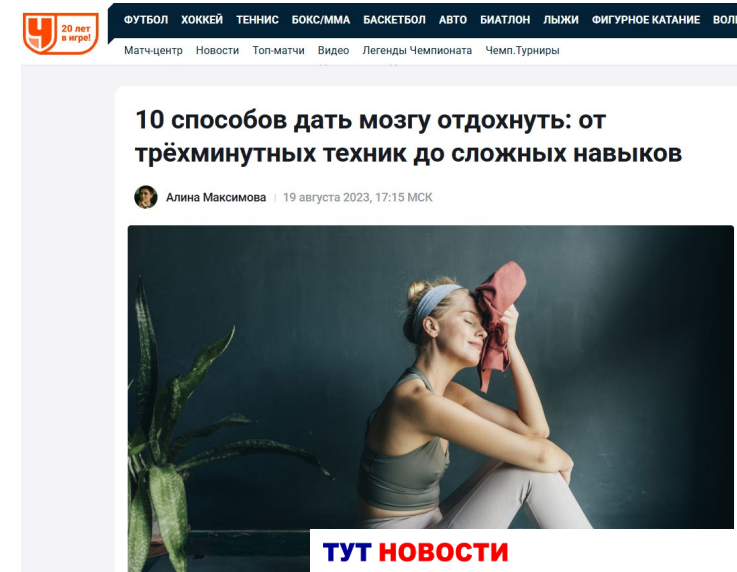


Канал продвижения	Описание	Используется
Конкурсы, нетворкинги, мастермайнды, бизнес-завтраки	Эффективный канал продвижения и прямых продаж, возможность получить обратную связь от экспертов. Сильные идеи для нового времени, Женщины за здоровое общество, Я- Новатор, конкурс Гильдии креативных продюсеров, бизнес-завтраки Дамы в бизнесе, нетворкинги Атланты, Experium	ДА
Книжные выставки и фестивали	Выставки <a href="#">Non/fiction</a> , <a href="#">Красная площадь</a> , Психология на каждый день, <a href="#">Самарская книжная ярмарка</a> , <a href="#">Книжный маяк</a> , Фестиваль женской книги <a href="#">Сибирская Атлантида</a> , <a href="#">Читай-отдыхай</a> , <a href="#">ММКЯ</a> , PsyFest.	НЕТ
Реклама в интернете: контекстная и нативная	Яндекс-директ, семантическое облако по слову «развод» и «сохранить семью», нативная реклама на женских сайтах и в блогах со релевантной целевой аудиторией	НЕТ
PR в женских и психологических изданиях	На данный момент Алина Максимова активно сотрудничает с различными изданиями, пишет им статьи и мы планируем обратиться в них, а также на основные женские порталы. Ира Шахова, являясь маркетологом с более чем 20-летним стажем, имеет базу таких изданий и коллег в этой сфере.	ЧАСТИЧНО
Информирование в блогах соавторов книги (охват 200к подписчиков) и в соцсетях проекта	Все соавторы книги ведут свои блоги, где и будут даны анонсы выхода книги и ссылки для приобретения.	ЧАСТИЧНО
Участие в подкастах со схожей целевой аудиторией	Подкасты набирают популярность и мы не станем игнорировать их как канал продвижения.	НЕТ
Выпуск собственного подкаста	Мы давно мечтаем выпускать свой подкаст с историями наших читательниц, так как многие из них настолько необычны и поучительны, что другим женщинам будет полезно узнать их. Выпуск подкаста планируем на 2026 год.	НЕТ
Не имей сто рублей, а имей сто друзей и сарафанное радио	Мы знаем, как хорошо работает личная рекомендация, поэтому не недооцениваем человеческий ресурс, а именно наши друзей и уже состоявшихся читательниц, которых можно попросить о пиаре нашей книги.	ЧАСТИЧНО

# Некоторые ссылки на статьи Алины Максимовой и комментарии к материалам



1. <https://www.tut-news.ru/psihologiya/kak-sohranit-brak-na-grani-razvoda>
2. <https://rb.ru/opinion/vernutsya-v-rabochee/>
3. <https://www.tut-news.ru/psihologiya/psiholog-alina-maksimova-rasskazala-kak-stat-silnee-i-luchshe-sovety>
4. <https://www.gazeta.ru/science/news/2023/04/04/20125627.shtml>
5. <https://vmo24.ru/news/chto-delat-esli-roditelyam-ne-nravitsya-pr-ofessiya-vybrannaya-rebenkom-posle-shkoly>
6. <https://www.gazeta.ru/family/2023/06/18/17146724.shtml>
7. <https://www.gazeta.ru/family/news/2023/06/20/20709116.shtml>
8. <https://lifehacker.ru/partner-ne-xochet-seksa/>
9. <https://www.championat.com/lifestyle/article-5209243-kak-dat-mozgu-otdohnut-10-osnovnyh-sposobov.html>
10. <https://secretmag.ru/news/pervyi-seks-s-novym-partnyorom-kak-sebya-obeziposyt-02-09-2023.htm>
11. <https://www.gazeta.ru/family/2023/09/26/17645353.shtml>
12. <https://lifehacker.ru/ploxoj-pervyj-seks/>



**TUT НОВОСТИ**

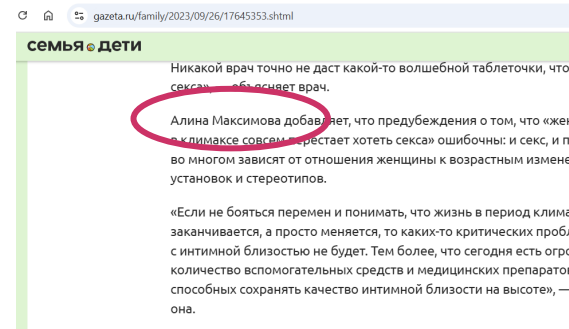
Новости России / Психология

## Психолог Алина Максимова рассказала, как стать сильнее и лучше: советы

18.03.2023 16:44

Прежде, чем ответить на вопрос, как стать сильнее и лучше, разберёмся, что же такое саморазвитие и личный рост и зачем они нужны.

Психолог Алина Максимова рассказала, как стать сильнее и лучше: советы.



# Ресурсы



- 1. Человеческие:** собрана команда из опытных экспертов, которые были соавторами книги. Также за время существования мы нашли много единомышленниц, готовых подключиться к работе над проектом, то есть **мы готовы расширяться.**
- 2. Временные:** на данный момент напрямую зависит от финансирования и помощи в продвижении, так как это ускорит процессы
- 3. Финансовые:** на данном этапе мы сделали всё, что могли сделать своими силами условно бесплатно для создания tvp-модели. Сейчас в планах выходить на новый уровень, а значит упаковывать проект с привлечением профессиональных дизайнеров, искать новые источники для монетизации существующих направлений и проводить высокочастотные рекламные кампании. Поэтому **мы активно ищем новые источники финансов и будем рады, если это получится сделать при помощи участия в конкурсе «Женщины за здоровое общество».**
- 4. Организационные:** наша команда взрослая и опытная. Мы долгие годы с удовольствием делаем любимое дело, поэтому организация чего-либо внутри проекта для нас – это лишь вопрос времени и бюджета.
- 5. Экспертная оценка:** мы хорошо понимаем, что, возможно, чего-то не понимаем. **Поэтому будем рады экспертной оценке профессионального сообщества «Женщин за здоровое общество».**
- 6. Информационные:** как упоминалось выше, имея опыт в маркетинге мы надеемся не только на платные информационные каналы, но и готовы использовать различные бесплатные и условно бесплатные способы продвижения проекта. Но как никто другой знаем, что рекламы много не бывает, поэтому **заинтересованы в дополнительном информировании о нашем проекте.**

## Команда проекта

### Руководитель проекта



**Ирина Александровна Шахова**, руководитель ИП Шахова И.А., Россия, Москва, 17.01.1978.

**Роль в команде:** руководитель, автор идеи и визионер.

Продюсер, маркетолог, писатель, соведущая групп поддержки для женщин и мужчин проживающих развод «Goodbye Cafe».

Интересы: создавать новое, семья, учёба, здоровье, спорт и красота, жизнь в балансе.

**Алина Юрьевна Максимова**, Россия, Москва, 25.01.1977.

**Роль в команде:** спикер, амбассадор.

Практикующий психолог, сексолог, ведущая терапевтических групп, семейный консультант, конфликтолог, основательница тренингового центра «MAKSI», автор трансформационной игры «Разговорчики про ЭТО», автор статей, писатель.



### Ключевые члены команды



**Игорь Александрович Бевзенко**, Россия, Москва, 29.05.1980.

**Роль в команде:** маркетинг, амбассадор.

Маркетолог с опытом работы в крупных строительных компаниях, соучредитель рекламных агентств, клинический психолог, соведущий групп поддержки для женщин и мужчин во время и после развода «Goodbye Cafe», кандидат психологических наук, член-корреспондент Международной Академии Психологических Наук.

**Елена Ивановна Ракович**, Россия, Москва, 22.08.1981.

**Роль в команде:** консультант по юридическим вопросам, амбассадор.

Юрист, профессиональный медиатор, соучредитель Национальной Ассоциации профессиональных медиаторов «ПАРИТЕТ», тренер медиаторов, руководитель центра медиации при союзе промышленников и предпринимателей, автор канала «Семья со смыслом»



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

