

# ПРОГРАММА ПРОЕКТА

## «Мамина игрушка»

(методическое описание и отчёт)

### 1. Общие сведения о проекте

**Название проекта:** «Мамина игрушка»

**Срок реализации:** январь 2024 года — декабрь 2024 года

**Территория реализации:** Калининградская область, г. Калининград

**Целевая группа:** матери детей с инвалидностью и выраженными особенностями развития

**Количество участников:** 20 человек

**Форма реализации:** групповая, очная, с элементами длительного сопровождения

Проект «Мамина игрушка» — это комплексная социально-культурная и психологическая практика, направленная на поддержку матерей детей с инвалидностью и выраженными особенностями развития как ключевых фигур семьи и основных носителей традиционных семейных ценностей. Проект выстроен вокруг идеи восстановления ресурса женщины, находящейся в состоянии длительной заботы и хронической перегрузки, через созидательную деятельность, психологическое сопровождение и формирование устойчивого сообщества поддержки.

В большинстве семей, воспитывающих детей с особенностями развития, именно мать принимает на себя основную нагрузку по уходу, сопровождению, медицинским и образовательным вопросам. Это приводит к постепенному вытеснению её личных потребностей, утрате времени «для себя», социальной изоляции и эмоциональному выгоранию. Семья в таких условиях часто функционирует в режиме постоянного напряжения, где приоритетом становится выживание, а не развитие, что негативно отражается на супружеских отношениях, эмоциональном климате в семье и благополучии других детей.

Проект «Мамина игрушка» адресно работает с этой проблемой, смещая фокус с исключительно детоцентричной модели помощи на поддержку матери как личности, женщины и хранительницы семейного очага. Основой проекта стало вовлечение участниц в традиционное ремесло — изготовление ватной игрушки, что позволило соединить культурную преемственность, творческую самореализацию и терапевтический эффект ручного труда.

В течение года в проекте участвовала стабильная группа из 20 матерей. Занятия по изготовлению игрушек проходили регулярно под руководством профессионального художника-кукольника. Участницы осваивали традиционные техники работы с ватой, поэтапно создавали изделия, работали с формой, образом и символикой игрушки. Процесс был выстроен таким образом, чтобы каждая участница могла видеть результат своего труда, ощущать завершённость и ценность созданного продукта.

Параллельно с творческим процессом осуществлялось системное психологическое сопровождение. С участницами работали психологи, которые выстраивали поддержку в нескольких форматах: еженедельные задания для самостоятельной работы, направленные на осмысление собственного состояния и потребностей; ежемесячные очные групповые

встречи; элементы арт-терапии и мягких телесных практик. Работа была ориентирована на снижение уровня тревожности, профилактику эмоционального выгорания, восстановление личных границ и укрепление самооценности женщины.

Дополнительно в рамках проекта были организованы досуговые и ресурсные мероприятия, направленные на возвращение женщине ощущения собственной привлекательности, телесного и эмоционального комфорта. Среди них — мини-проект по моде и стилю, занятия йогой и мягкими восстановительными практиками, неформальные встречи. Эти активности способствовали расширению образа себя за пределы роли «мамы особого ребёнка» и поддерживали позитивные изменения, возникающие в ходе проекта.

Итогом годовой работы стало изготовление более 200 комплектов ватных игрушек, каждая из которых являлась результатом индивидуального творческого пути участницы. Завершающим событием проекта стала публичная выставка в концертном комплексе «Янтарь-холл», которая привлекла внимание широкой аудитории и региональных средств массовой информации. Все представленные игрушки были реализованы, а вырученные средства направлены в благотворительный фонд помощи детям «Верю в чудо».

Таким образом, проект «Мамина игрушка» продемонстрировал, что поддержка матерей через творчество, психологическое сопровождение и культурные практики способна оказывать выраженное влияние не только на состояние женщин, но и на устойчивость семьи в целом. Проект способствует сохранению традиционных семейных ценностей, укреплению материнства и формированию позитивного общественного образа семьи, воспитывающей ребёнка с инвалидностью.



## 2. Актуальность проекта

Матери детей с инвалидностью находятся в условиях длительного хронического стресса, обусловленного высокой физической, эмоциональной и организационной нагрузкой. В большинстве семей именно женщина является основным ухаживающим лицом, что приводит к утрате личного времени, социальной изоляции, эмоциональному выгоранию и снижению качества семейных отношений.

Семья в подобных условиях часто переходит в режим «выживания», при котором вопросы традиционных семейных ценностей, партнёрских отношений, материнского самочувствия и культурной преемственности отходят на второй план. Это негативно отражается как на самой женщине, так и на детях, включая сиблингов, а также повышает риск распада семьи.

Проект отвечает актуальному запросу на комплексную поддержку матерей как ключевых носителей и трансляторов семейных ценностей и направлен на восстановление устойчивости семьи через заботу о женщине.



## 3. Цель и задачи проекта

### 3.1. Цель проекта

Создание устойчивой поддерживающей среды для матерей детей с особенностями развития, способствующей восстановлению личного ресурса женщины, укреплению семьи и сохранению традиционных семейных ценностей.

### 3.2. Задачи проекта

- снижение уровня эмоционального выгорания и хронического стресса у матерей;
- формирование пространства психологической безопасности и поддержки;
- восстановление чувства собственной ценности женщины вне роли «ухаживающего»;
- укрепление материнской идентичности и позитивного образа семьи;
- приобщение участниц к традиционным ремесленным и культурным практикам;
- развитие социальных связей и взаимной поддержки между участницами;
- формирование позитивного социального эффекта через благотворительную деятельность.



## 4. Целевая аудитория проекта

Участницами проекта стали матери детей с инвалидностью и/или выраженными особенностями развития, проживающие в Калининградской области, испытывающие высокую эмоциональную нагрузку, дефицит личного времени и ограниченные возможности для самореализации и восстановления ресурса.



## 5. Концепция и методологические основы проекта

Проект основан на следующих методологических принципах:

- принцип длительного сопровождения, а не разовой помощи;
- бережный подход к эмоциональному состоянию участниц;
- интеграция творчества и психологии как инструмента восстановления;
- работа с женщиной как с личностью, а не только как с матерью ребёнка с инвалидностью;
- опора на традиционные культурные практики как источник устойчивости и идентичности.



## **6. Описание механизма реализации проекта**

Проект реализовывался в течение одного года в формате регулярных групповых встреч. Группа состояла из 20 участниц и имела стабильный состав, что способствовало формированию доверительной атмосферы.

### **6.1. Творческий блок**

Основой проекта стало обучение участниц традиционной технике изготовления ватной игрушки под руководством профессионального художника-кукольника. Работа с ватой как материалом обладает выраженным терапевтическим эффектом, способствует развитию мелкой моторики, снижению тревожности и погружению в созидательный процесс.

Занятия включали:

- изучение традиций ватной игрушки;
- поэтапное создание изделий;
- работу с образом, смыслом и символикой игрушки;
- формирование законченных авторских работ.

### **6.2. Психологический блок**

Параллельно с творческими занятиями с участницами работали профессиональные психологи.

Формы работы:

- еженедельные психологические задания;
- ежемесячные очные групповые встречи;
- элементы арт-терапии и телесно-ориентированных практик;
- обсуждение актуальных запросов участниц.

Психологическое сопровождение было направлено на снижение уровня тревожности, работу с чувством вины, утратой ресурса, восстановление границ и поддержание эмоциональной устойчивости.

### **6.3. Досугово-ресурсный блок**

В рамках проекта были организованы дополнительные мероприятия, направленные на восстановление женской идентичности и ресурса:

- мини-проект по моде и стилю;
- занятия йогой и мягкими телесными практиками;
- неформальные досуговые встречи.

## 7. Этапы реализации проекта

1. **Подготовительный этап** — формирование группы, отбор специалистов, организационная подготовка.
2. **Основной этап** — регулярные творческие занятия и психологическое сопровождение.
3. **Ресурсный этап** — досуговые и восстановительные мероприятия.
4. **Итоговый этап** — подготовка и проведение публичной выставки, подведение итогов.



## 8. Итоги и результаты проекта

### 8.1. Количественные результаты

- 20 матерей приняли участие в проекте;
- создано более 200 комплектов авторских ватных игрушек;
- проведена итоговая выставка в концертном комплексе «Янтарь-холл»;
- все изделия были реализованы.

### 8.2. Качественные результаты

- снижение уровня эмоционального выгорания у участниц;
- восстановление чувства собственной ценности и ресурса;
- формирование устойчивого сообщества взаимной поддержки;
- повышение эмоциональной устойчивости и уверенности в себе;
- укрепление семейных отношений.

**САМЫЙ ВАЖНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ!** Во время реализации проекта у наших участниц родились 2 детей – мальчик и девочка. Эти события закрепили наш проект в статусе семейного)



## 9. Социальный и благотворительный эффект

Все средства, полученные от продажи игрушек, были направлены в благотворительный фонд помощи детям «Верю в чудо», что усилило социальную значимость проекта и позволило участницам почувствовать ценность своего вклада.



## 10. Информационное сопровождение

Проект получил освещение в региональных средствах массовой информации в связи с проведением итоговой выставки, что способствовало формированию позитивного общественного образа семей, воспитывающих детей с инвалидностью.

<https://klops.ru/kaliningrad/2024-12-26/311772-lyudi-eto-samoe-glavnoe-rukovoditel-kaliningradskoy-shkoly-dlya-osobennyh-detey-pobedila-v-konkurse-moy-dobryy-biznes>

<https://klops.ru/kaliningrad/2024-12-29/311908-v-kaliningrade-mamy-tselyy-god-delali-yolochnye-igrushki-chtoby-pomoch-osobennym-detyam-foto>

[https://vk.com/wall-213649547\\_943](https://vk.com/wall-213649547_943)

[https://vk.com/wall-215943941\\_1674](https://vk.com/wall-215943941_1674)



## 11. Перспективы развития проекта

Проект «Мамина игрушка» имеет потенциал тиражирования в других муниципальных образованиях и регионах, а также может быть адаптирован для других категорий женщин, находящихся в сложной жизненной ситуации. Так, в 2025 году проект продолжил работу с другой целевой аудиторией – женщинами с онкологическими заболеваниями репродуктивной сферы.

Ссылка на видео о проекте: <https://disk.yandex.ru/d/Eg4nPsWj24Grfw>

