

Всероссийский конкурсный отбор проектов  
«Женщины за здоровое общество»

# Мама в ресурсе

## Ментальное здоровье

Руководитель команды: Петрова Татьяна Николаевна,  
МБОУДО ЦППМСП «ПроБудущее»  
Россия, Республика Башкортостан, г. Уфа

# Проблематизация. Актуальность проекта



Современные мамы сталкиваются с беспрецедентной нагрузкой: совмещение родительских обязанностей, работы, быта и личных амбиций зачастую приводит к эмоциональному выгоранию, хроническому стрессу и социальной изоляции

1. Согласно отчету Всемирной организации здравоохранения, **каждая пятая женщина** в мире сталкивается с перинатальной депрессией или тревожными расстройствами. В странах с низким уровнем поддержки материнства эти показатели достигают **30-40%** ([WHO Maternal Mental Health](#))

2. Данные НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента Москвы (2023) указывают, что **57% матерей** детей до 7 лет испытывают хронический стресс, связанный с совмещением родительских и профессиональных обязанностей

3. Опрос Фонда поддержки семьи и материнства «Ты не одна» (2022) среди 2 000 женщин из малых городов России показал: **63% респонденток** отмечают эмоциональное истощение, **45%** — симптомы депрессии

*Приведенные показатели отражают как общемировые тенденции (подтвержденные ВОЗ), так и результаты российских НКО и государственной статистики, что доказывает системный характер проблемы*

# Проблематизация. Актуальность проекта

1. **Здоровье матерей** напрямую влияет на благополучие детей и семьи. Эмоционально истощённая мама не может полноценно поддерживать ребёнка, что повышает риски поведенческих и психологических проблем у детей
2. **Экономические потери:** Выгорание и депрессии снижают профессиональную активность женщин, что тормозит развитие локальных экономик, особенно в малых населённых пунктах
3. **Социальный разрыв:** Изоляция мам усугубляет гендерное неравенство, лишает женщин возможности самореализации и участия в общественной жизни

Проект реализуется на территории Республики Башкортостан на базе МБОУДО ЦППМСП «ПроБудущее» г. Уфы



# Целевая аудитория

## Мамы замещающих семей

- **Возраст:** 30–50 лет
- **Пол:** женский
- **Семейное положение:** замужем/в браке или одинокие матери
- **Уровень дохода:** средний или выше среднего
- **Занятость:** работают либо полный рабочий день, либо частично заняты, возможно работа на дому

Мамы замещающих семей — группа повышенного риска эмоционального истощения, но именно они спасают детей от сиротства



# Стадия проекта. Зрелость проекта

## Активный проект

Реализуется с 2024 года:  
регулярно проводятся  
ресурсные группы,  
образовательные  
мероприятия

Регулярность: 2 раза в месяц



# Миссия проекта. Цели и задачи проекта

*Восстановить и укрепить психоэмоциональный ресурс матерей, создав условия для их личностного роста, профессиональной реализации и формирования поддерживающего сообщества. Мы верим, что счастливая и ресурсная мама — основа здоровой семьи, а значит, и сильного, гармоничного общества*

## Цели

1. Развить эмоциональную устойчивость участников
2. Укрепить коммуникативные навыки участников
3. Повысить самооценку и осознанность у участников

## Задачи

1. Снизить уровень тревожности у участниц через техники саморегуляции и психологические практики
2. Научить мам эффективным методам разрешения конфликтов в семье и социуме
3. Помочь участницам сформулировать личные цели и планы развития

# Суть проекта

Восстановление психоэмоционального баланса матерей через развитие их внутренних ресурсов, профилактику выгорания и создание поддерживающего сообщества

Механика:

Оффлайн формат: групповые встречи, тренинги

Ключевые инициативы:

Мастер-классы  
Тренинги  
Консультации

Результат:

Мама становятся устойчивее к стрессу, улучшают отношения в семье, формируя основу для здорового общества



# Основные результаты проекта

- Снижен уровень тревожности участниц через техники саморегуляции и психологические практики
- Мама обучены эффективным методам разрешения конфликтов в семье и социуме (тренинги, ролевые игры)



# Каналы продвижения проекта

Социальные сети и сайт Управления по опеке и попечительству

Размещение информации о проекте  
Регулярный полезный контент

Социальные сети и сайт МБОУДО ЦППМСП «ПроБудущее»

- Размещение анонсов мероприятий (вебинары, тренинги) на сайте и в соцсетях.
- Регулярный контент в соцсетях
- Прямые эфиры с психологами



# Ресурсы

## Имеющиеся ресурсы

- 1.** Команда  
10 сертифицированных психологов и коучей с опытом работы с матерями.  
5 юристов, специализирующихся на вопросах опеки и семейного права.
- 2.** Контент и инструменты  
Методические материалы для ресурсных групп (сценарии встреч, опросники).  
Чат-бот для оперативной поддержки участниц.
- 3.** Инфраструктура  
Организационная база, камера, столы, стулья)

- 4.** Человеческие ресурсы  
(специалисты узкого профиля, готовые провести мероприятия для мам)
- 5.** Техническое оборудование  
(цветной принтер)

## Необходимые ресурсы

Проект уже обладает сильной базой, но для прорыва нужны инвестиции в масштабирование и цифровизацию. Победа в конкурсе станет ключом к тиражированию успешной модели!

# Команда проекта

## Руководитель проекта



**Петрова Татьяна Николаевна,**  
*директор МБОУДО ЦППМСП «ПроБудущее», Россия, Республика Башкортостан, Уфа*

## Ключевые члены команды



**Садыкова Гульшат Рифкатовна**  
*заведующий отделом психологической помощи  
Россия, Республика Башкортостан, Уфа*



**Огнева Анастасия Юрьевна**  
*заведующий отделом социальной помощи  
Россия, Республика Башкортостан, Уфа*



**Фатеева Оксана Викторовна**  
*педагог-психолог  
Россия, Республика Башкортостан, Уфа*



Центр «ПроБудущее»  
приглашает творческих мам  
в рамках проекта

**МАМА В  
РЕСУРСЕ**

Участие  
бесплатное

Адрес: ул. Комсомольская, 79

Запись по тел.:  
8(347) 241-42-96