

Утвержден
Попечительский совет
ГБОУ школы № 627 Невского
района Санкт-Петербурга

Протокол от 29.08.2025 № 1

ПРОЕКТ «МАМА В РЕСУРСЕ»

Санкт-Петербург
2025

ПРОЕКТ ПОПЕЧИТЕЛЬСКОГО СОВЕТА «МАМА В РЕСУРСЕ»

Актуальность. Появление в семье ребенка с инвалидностью является мощнейшим стресс-фактором, в первую очередь, для матери. В отличие от обычного материнства, здесь отсутствует горизонт планирования «станет легче». По мере взросления ребенка нагрузка не снижается, а трансформируется приводя к хроническому стрессу, эмоциональному выгоранию и физическому истощению. У матерей детей-инвалидов часто отсутствует личное время и пространство для психофизического восстановления. Их ресурс полностью направлен на заботу о ребенке.

Опрос среди мам детей-инвалидов школьного возраста показал следующую ситуацию: более 80% матерей имеют многолетний стаж ухода за ребенком-инвалидом; испытывают чувство опустошенности и эмоционального выгорания; значительная часть матерей признают наличие психоэмоциональных и физических проблем и готовы их решать; хотят улучшить свое состояние через физическую активность, но сталкиваются с барьерами: не с кем оставить ребенка, отсутствие доступных секций рядом с домом, финансовые трудности, потеря мотивации; большинству респондентов удобен формат занятий в утреннее время, когда они привозят ребенка на занятия в школу.

Ключевое противоречие: мамы детей-инвалидов являются главным реабилитационным ресурсом для своих детей, но сами при этом полностью лишены личного времени, пространства и возможности для восстановления.

Было принято решение о реализации проекта «Мама в ресурсе», направленного на информирование мам детей-инвалидов о проблемах и способах улучшения психоэмоционального и физического состояния, организацию онлайн и групповых очных занятий по адаптивной йоге, а также поездок в конно-спортивный комплекс «Новополе» для проведения ипповенции (метода психотерапии, использующего взаимодействие человека с лошадьми для достижения психологического оздоровления и личностного роста). Данный проект позволит мамам с детьми-инвалидами получить необходимую разгрузку и улучшить свое психоэмоциональное и физическое состояние.

Цель – улучшение психоэмоционального и физического состояния мам, воспитывающих детей-инвалидов.

Задачи

1. Создать на базе ГБОУ школы № 627 Невского района Санкт-Петербурга устойчивую площадку для регулярных занятий физической активностью (офлайн + онлайн) и информирования целевой группы.

2. Повысить уровень компетентности матерей, воспитывающих детей-инвалидов, в вопросах профилактики эмоционального выгорания и самопомощи через информационное сопровождение.

3. Снизить уровень тревоги, хронической усталости и физического напряжения у матерей, воспитывающих детей-инвалидов, через регулярные занятия по адаптивной йоге, выездные мероприятия в конно-спортивном комплексе.

Целевая группа – матери (от 30 лет и старше), имеющие детей-инвалидов школьного возраста, обучающихся в ГБОУ школе № 627 Невского района Санкт-Петербурга.

Социальная значимость проекта. Для родителей детей-инвалидов существует высокий риск эмоционального выгорания. Постоянными проблемами этих родителей являются изоляция, финансовые трудности, истощение, чувство вины и ощущение безнадежности. Со временем, если родитель не сумеет сформировать у себя необходимые психологические установки, постоянный стресс может перерасти в депрессию. Поэтому

очень важна психологическая разгрузка, физическая зарядка, которая способна очищать голову от лишних переживаний и освобождать от тревожных мыслей. Очень часто после такой перезагрузки можно совершенно по-новому взглянуть на свои проблемы или даже найти неожиданное и простое решение.

В рамках проекта предлагается создать условия для проведения спортивных занятий для матерей детей-инвалидов, обучающихся в ГБОУ школе № 627 Невского района Санкт-Петербурга. В качестве физической активности предложены групповые занятия по йоге, которая сочетает в себе гимнастику, растяжку, умеренную физическую нагрузку, а также способствует психоэмоциональной разгрузке.

Плюсы йоги как физической дисциплины состоят в следующем:

- 1) почти не имеет противопоказаний;
- 2) очень полезна для здоровья суставов;
- 3) улучшает кровообращение позвоночника и головного мозга, что помогает стимулировать и регулировать работу нервной системы;
- 4) при правильном подходе не добавит травм;
- 5) помогает сохранить тело здоровым и молодым намного дольше.

Занятия в группах создадут дружное сообщество, которое будет помогать решать психоэмоциональные и физические проблемы его членам и в дальнейшем.

Срок реализации проекта – 2025-2026 учебный год.

Механизм реализации проекта. Проект реализуется с участием Попечительского совета ГБОУ школы № 627 Невского района Санкт-Петербурга: привлечение материальных средств для реализации проекта, поиск инструктора, организация родительских групп.

Планируемые результаты:

- участие в спортивных мероприятиях проекта не менее 10 мам, воспитывающих детей с ОВЗ;
- участие в лекционных и выездных мероприятиях не менее 25 мам, воспитывающих детей с ОВЗ;
- улучшение физического и психоэмоционального состояния мам, воспитывающих детей с ОВЗ.

План-график реализации проекта

Месяц, год	Виды деятельности	Планируемый результат	Ответственные
Сентябрь 2025	Обсуждение организационных вопросов реализации проекта. Разработка плана проекта. Подбор специалистов, участвующих в реализации проекта	Согласован план реализации проекта	Скворцова М.Б., ГБОУ школа №627 Невского района Санкт-Петербурга Талалаев В.Е. СПб БОО «Зеленый мир детства» Совет по социально- психологической поддержке обучающихся и их родителей/ законных представителей
Сентябрь 2026	Представление проекта на Совете родителей	Формирование родительских	Скворцова М.Б., ГБОУ школа №627

		групп для занятий йогой	Невского района Санкт-Петербурга
Сентябрь 2025 – май 2026	Очные занятия по йоге для мам на базе ГБОУ школы №627 Невского района Санкт-Петербурга	Создание условий для занятия спортом для мам, воспитывающих детей с ОВЗ, психоэмоциональной разгрузки	Скворцова М.Б., ГБОУ школа №627 Невского района Санкт-Петербурга Совет по социально-психологической поддержке обучающихся и их родителей/ законных представителей
Январь – май 2026	Реализация телесно-ориентированной терапии для мам	Стабилизация психоэмоционального фона родителей, воспитывающих детей с ОВЗ	Скворцова М.Б., ГБОУ школа №627 Невского района Санкт-Петербурга Талалаев В.Е. СПб БОО «Зеленый мир детства»
Март 2026	Информирование мам, воспитывающих детей с ОВЗ, о влиянии физических тренировок на их психоэмоциональное и физическое состояние (лекция «Мама в ресурсе»)	Формирование родительских групп для участия в онлайн занятиях по йоге и выездных мероприятиях	Скворцова М.Б., ГБОУ школа №627 Невского района Санкт-Петербурга Совет по социально-психологической поддержке обучающихся и их родителей/ законных представителей
Март – май 2026	Еженедельные онлайн занятия по йоге	Расширение возможности заниматься спортом для мам, воспитывающих детей с ОВЗ, психоэмоциональной разгрузки	Совет по социально-психологической поддержке обучающихся и их родителей/ законных представителей
Апрель 2026	Два выезда в конно-спортивный комплекс «Новополе»	Групповое занятие по ипповенции	Талалаев В.Е. СПб БОО «Зеленый мир детства»
Май 2026	Обсуждение итогов реализации проекта	Представление результатов на итоговом педагогическом совете	Скворцова М.Б., ГБОУ школа №627 Невского района Санкт-Петербурга