

## **Краткое описание Проекта**

Много детей — это не только много счастья, это еще и много работы. И многодетная мама, да и зачастую любая только что родившая мама - не только счастливая, но еще и уставшая мама. О выгорании не принято говорить. Считается, что женщины обязаны испытывать радость материнства после родов. Их жалобы воспринимаются как эгоизм, в результате чего многие мамы годами не получают помощь. Проект «Мама в плюсе» состоит из подпроектов:

1. Ресурс в плюсе - Бесплатные психологические консультации мамам, находящимся в стадии психоэмоционального выгорания, по восстановлению внутреннего ресурса – 1 раз в месяц каждая мама сможет получить бесплатную консультацию, многодетные мамы – до 2-х раз в месяц. Бесплатные консультации проводятся в видео-формате или при невозможности подключения помощь может быть оказана формате аудиозвонка. Заочно или посредством переписки, в том числе аудио-сообщений, помощь не оказывается по причине её низкой эффективности. – Бесплатные юридические консультации мамам, находящимся в трудной жизненной ситуации: бесплатная консультация с алгоритмом действий в ситуации, бесплатное составление иска, с инструкцией по подаче иска в суд, или юридического документа.

2. Детки в плюсе - Бесплатные мероприятия для детей: мастер-классы, развлекательные, познавательные, обучающие, спортивные, патриотические мероприятия. - Одновременно с детским мероприятием будет проводиться либо мастер-класс для мам – например: бьюти-класс, тренинги по восстановлению ресурса или «Общение без крика», чаепитие с психологом и др. Также мамы детей, находящихся в данный момент на мероприятии, смогут сходить в салон-партнер проекта на любую процедуру со скидкой или в магазин. Мама часто переживают за состояние своей фигуры, болезненно воспринимая ее неизбежные изменения в результате родов, особенно многочисленных - поэтому мы будем включать в проект занятия йогой, танцами, растяжкой.

3. Многодетки в плюсе – Помощь многодетным семьям вещами, продуктами, партнерскими услугами и скидками. Запланирован приём вещей хорошего качества от населения, сортировка и распределение их нуждающимся. Вещи, плохого качества или невостребованные, будут передаваться партнерским проектам в переработку.

## **Обоснование социальной значимости Проекта**

В Москве 111864 многодетных семей, из них в ТиНАО – 4297 семей, также в округе насчитывается 8990 детей до 18 лет. Выгорание и депрессия – стигматизированные в нашем обществе явления – о них не принято говорить, так как считается, что женщины обязаны испытывать радость материнства после родов. Считается, что мама, родив ребенка, не принадлежит себе, не должна думать о своих потребностях и желаниях, должна забыть всё, что было раньше, и жить в режиме автомата по удовлетворению потребностей

ребенка. Женщин, не испытывающих счастья, стыдят, упрекают, их чувства и желания обесцениваются, их жалобы воспринимаются как эгоизм. В этом аспекте страшно подумать, что же должно стать с многодетной мамой, которая переходит из декрета в декрет, или не работает в силу того, что просто на это нет времени. Ведь семья и дом отнимают почти весь ресурс, а уборка и готовка, развоз детей по садикам, школам и кружкам – на это никакого светового дня не хватит. Проявления выгорания – подавленность, уныние, нарушения сна и аппетита, отсутствие положительных эмоций, и пессимистичные прогнозы в отношении жизненных перспектив. Все это не только существенно снижает качество жизни женщины, но и негативно влияет на характер ее отношений с ребенком, мужем, родственниками, ухудшая качество эмоционального контакта, коммуникации, заботы. Учитывая весьма широкую распространенность эмоционального выгорания мам можно утверждать, что данная проблема весьма актуальна в современном мире. Специалистами Центра "Мамина радость" (<https://mastersoul.ru/issues/poslerodovaya-depressiya/>) был проведен опрос, в результате которого названы основные причины возникновения выгорания у мам: усталость, нехватка сна; отсутствие поддержки близких; нехватка времени на себя и саморазвитие; дефицит общения на равных; недовольство внешностью после беременности и родов; неуверенность в своих родительских навыках и нехватка знаний в вопросах ухода за ребенком, отсутствие новых позитивных впечатлений. Часто женщина с новорожденным ребенком или многодетная мама находится в состоянии социальной и информационной изоляции, поскольку основную массу усилий и времени посвящает удовлетворению бытовых потребностей семьи. Поэтому важную роль играет уровень социальной поддержки, формирование принимающего и поддерживающего сообщества, которое мы планируем создать в рамках данного проекта.

**6.1. Срок реализации проекта: с 03.01.2022**

**6.2. Срок реализации проекта: по 30.06.2022**

**6.3. Продолжительность Проекта (месяцев) 6**

**7. Территория реализации Проекта** Троицкий АО

**8. Цель проекта** Создание в течение первого полугодия 2022 года на территории ТиНАО бережного пространства для не менее чем 40 многодетных мам и мам в трудной жизненной ситуации (в состоянии психоэмоционального выгорания), путем проведения мероприятий, способствующих профилактике и компенсации выгорания, и улучшению качества жизни.

**9. Задачи Проекта**

1. Проведение подготовительных работ;
2. Организация и реализация подпроекта «Ресурс в плюсе» ;
3. Организация и реализация подпроекта «Детки в плюсе» ;
4. Организация и реализация подпроекта «Многодетки в плюсе» ;
5. Подведение итогов проекта, сбор обратной связи, подготовка и сдача отчетности

**10. Ожидаемые результаты реализации Проекта**  
Количественные результаты: 1. Не менее 40 бесплатных психологических консультаций 2. Не менее 40 бесплатных юридических консультаций 3. Не

менее 12 мероприятий для мам и их детей 4. Не менее 6 акций вещевой и партнерской помощи многодетным семьям В краткосрочной перспективе - улучшится качество жизни не менее чем у 40 мам, которых мы привлечем к участию в проекте. Индикаторы будут определены при входном тестировании (опросе), а результативность измерена - при повторном опросе (обратной связи) в конце проекта. В долгосрочной перспективе проект решает проблему не только этих мам, но и может повлиять положительно на демографическую ситуацию в ТиНАО и соответственно, в целом по Москве. Ведь чтобы матери решились на рождение третьего и последующего ребенка очень важно поддержать их, как с первым и вторым ребенком, так и в многодетности.

### **11. Опыт организации, который будет востребован в реализации Проекта**

До недавнего времени наша организация вела деятельность исключительно «натуральным» способом, т.е. была только вещевая поддержка от спонсоров: спонсор предоставлял товар для раздачи многодетным семьям. В этом году мы решили выйти на новый уровень – разносторонняя поддержка мам с детьми. Мы привлекли в команду опытных психологов, консультантов, а также достигли договоренностей с партнерами и волонтерами о проведении для детей из многодетных семей бесплатных мероприятий, во время которых мамы могут отдохнуть, расслабиться, позаниматься йогой или поучиться.

**12. Группы благополучателей Проекта** - Многодетные семьи Многодетные мамы проживающие в ТиНАО, имеющие трёх и более детей, нуждающиеся в психологической, юридической и иной поддержке.

### **Календарный план Проекта**

№п/п	Решаемая задача	Мероприятие	Дата начала	Дата завершения	Количество благополучателей	Ожидаемые итоги (с указанием количественных и качественных показателей)
1	Проведение подготовительных работ	Подготовка тематического календарного плана мероприятий для детей и мам	03.01.2022	31.01.2022	0	Календарный план содержит подробное расписание мероприятий с указанием примерных тематик/направлений.
2	Проведение подготовительных работ	Разработка и создание форм регистрации на мероприятия проекта - психологические и юридические консультации, мастер-классы для детей, чаепития с психологом	03.01.2022	31.01.2022	0	Созданная форма регистрации должна быть доступна для заполнения, проверена на возможные лаги, понятна целевой аудитории, а также содержит правовые аспекты, такие как согласие на обработку данных, соглашение о конфиденциальности и т.п.
3	Организация и реализация подпроекта «Ресурс в плюсе»	Юридические консультации для многодетных мам	01.02.2022	25.06.2022	20	Будет проведено не менее 40 юридических консультаций. Не менее 20 многодетных мам получат по 1 и/или более юридической консультации.

4	Организация и реализация подпроекта «Ресурс в плюсе»	Психологические консультации для многодетных мам	01.02.2022	26.06.2022	20	Будет проведено не менее 40 психологических консультаций (по 40 минут каждая). Не менее 20 многодетных мам получают по 2 психологические консультации.
5	Организация и реализация подпроекта «Детки в плюсе»	Организация и проведение бесплатных мероприятий для детей	01.02.2022	26.06.2022	40	Мероприятия будут проводиться два раза в месяц - всего не менее 12 мероприятий. Будут привлечены дети не менее чем из 40 многодетных семей. Мероприятия проводятся силами волонтеров.
6	Организация и реализация подпроекта «Детки в плюсе»	Организация и проведение бесплатных мероприятий для мам, чьи дети находятся на мастер классе	01.02.2022	26.06.2022	40	Мероприятия будут проводиться два раза в месяц, одновременно с детскими. Будут привлечены мамы не менее чем из 40 многодетных семей. Мероприятия проводятся силами волонтеров
7	Организация и реализация подпроекта «Многодетки в плюсе»	Приём вещей хорошего качества от населения, сортировка и распределение их нуждающимся.	01.02.2022	30.06.2022	40	Не менее 40 многодетных семей получают вещевую помощь от проекта. Вещи будут приниматься и сортироваться волонтерами в мансардном помещении частного дома. Объявления будут размещены в социальных сетях, на Юле, Авито, в пабликах ТиНАО.
8	Организация и реализация подпроекта «Многодетки в плюсе»	Поиск спонсоров и партнеров для предоставления вещей, услуг и скидок для участниц проекта. Распределение и раздача помощи	01.02.2022	30.06.2022	40	Не менее 40 многодетных семей получают партнерскую помощь от проекта.
9	Подведение итогов проекта, сбор обратной связи, подготовка и сдача отчетности	Сбор обратной связи от участниц проекта, подготовка отчетности к сдаче.	27.06.2022	30.06.2022	0	Будут измерены показатели достижения запланированного результата гранта, подготовлена отчетность, составлен общий план продолжения проекта.

### 13. Показатели результативности Проекта

#### 13.1. Количественные показатели результативности Проекта

№п/п	Целевые группы	Количественные результаты	Качественные результаты и способы их измерения
Наименование показателя	Значение		

1	Многодетные семьи	Многодетные мамы проживающие в ТиНАО, имеющие трёх и более детей, нуждающиеся в психологической, юридической и иной поддержке.	40	Будет оказана психологическая, юридическая и вещевая поддержка мамам - как в виде консультаций, так и в виде вещевой поддержки, партнерских скидок, тренингов, групповых бесед с психологом
---	-------------------	--	----	---

### 13.2. Дальнейшее развитие Проекта

Масштабирование проекта планируется за счет расширения спектра услуг и подпроектов таких как: «Няня на час+» - бесплатные услуги нянь для того, чтобы молодая или многодетная мама могла отлучиться по своим делам (продолжительность от 1 часа и более); «Школа в плюсе» - Бесплатные услуги репетиторов для детей из многодетных семей (актуальность – дети из многодетных семей не получают достаточного внимания к своей учебе в силу отсутствия времени и ресурса у родителей, поэтому они часто отстают в школе, и им требуется дополнительные занятия по предметам). "Наши дети: Плюс 1/минус 1" - помощь людям, желающим взять в семью приемного ребенка". "Школа мужества" для детей от 6 лет из многодетных семей и др. Также планируется увеличение количества женщин, получивших поддержку от проекта «Мама в плюсе». Со временем проект может быть тиражирован на всю Москву.

### 14. Источники ресурсного обеспечения Проекта в дальнейшем

Поскольку мы находимся только в начале нашего пути, пока принято решение работать по грантовому сценарию. Позднее, когда будет расширена партнерская сеть, найдены спонсоры, подключена к сайту система сбора пожертвований, найден и принят в штат фандрайзер, - тогда будут задействованы и другие источники финансирования. Проект запланирован с участием большого количества волонтеров

#### Команда Проекта

№п/п	ФИО	Собственный сотрудник/ привлеченный сотрудник/ доброволец	Образование, опыт работы (образовательная организация, окончания, специальность, должность)	Опыт реализации социально значимых проектов (название проекта, роль в проекте, год реализации проекта)
1	Тихомирова Ольга Леонидовна	Собственный	Директор АНО "Мамы многодетки", высшее образование, Кемеровский государственный университет, 2000 г, специалист по социальной работе. Опыт работы волонтером с 2012 года, с социальными проектами - с 2016 года. Эксперт по социальному проектированию, аспирант кафедры	В текущем проекте выполняет функционал руководителя проекта. В 2020 году гражданская инициатива Тихомировой О.Л. - проект "Наши дети" - стал призером московского городского конкурса "Лица района".

			социологических наук Кемеровского государственного университета	
2	Мезенцева Лолла Владимировна	Привлеченный	Координатор проекта, высшее образование, Кемеровский государственный университет, 2000 г, специалист по социальной работе, психолог. Мать четверых детей.	Проектного опыта не имеет. Однако есть великолепный опыт ведения социальных сетей. В текущем проекте выполняет функции координатора проекта.
3	Смышляева Анна Леонидовна	Доброволец	Методист проекта, Кемеровский государственный университет, 2005 г, психолог. Мать троих детей.	В настоящее время работает методистом-организатором в Центре для одаренных детей "Сириус". Имеет богатый опыт разработки тренингов, мероприятий для детей и взрослых с 2000 года (Школа актива "Республика беспокойных сердец", психолог организатор, методист)

## 15. Работа с партнерами

### 15.1. Партнеры, вносящие денежный вклад в реализацию Проекта

№п/п	Наименование Организации- партнера	Краткие сведения об организации/история партнерских отношений	Размер денежного вклада, в рублях
ИТОГО:		0	

### 15.2. Партнеры, вносящие нефинансовый вклад в реализацию Проекта

№п/п	Наименование Организации-партнера	Краткие сведения об организации/история партнерских отношений	Формат участия в реализации проекта
1	Федеральное государственное бюджетное учреждение "Ресурсный молодежный центр"	Многолетняя работа в рамках Всероссийского конкурса молодежных проектов, в котором Тихомирова О.Л. является членом экспертного совета.	Информационная, консультационная, методическая поддержка
2	Государственное автономное учреждение "Агентство общественных проектов"	ГАУ АОП оказывает информационную, методическую, организационную поддержку участникам конкурса "Лица района". Тихомирова О.Л. в 2020 году стала призёром данного конкурса.	Информационная, консультационная, организационная, методическая поддержка
3	Региональное общественное объединение "Объединение многодетных семей города Москвы"	РОО "Объединение многодетных семей города Москвы" познакомились с АНО "Мамы многодетки" и его директором Тихомировой О.Л. в связи с инициацией проекта "Мама в плюсе".	Информационная и организационная поддержка
4	Салон "Клуб Краса-ты" Татьяны Некрасовой	Салон красоты "Клуб Краса-ты" и АНО "Мамы многодетки" заключили соглашение о намерениях по поддержке проекта "Мама в плюсе" посредством предоставления салонем партнерской скидки для участниц проекта.	Предоставление льгот для участниц проекта

## Коммуникационная стратегия Проекта

Ссылки на сайт организации и страницу(ы) в социальных сетях

Сайт <http://мамывмногодетки.рф>

Социальные сети [https://instagram.com/mama\\_v\\_pluse](https://instagram.com/mama_v_pluse)

### **Как будет организовано информационное сопровождение проекта**

Информационное сопровождение проекта будет организовано следующим образом: 1. на стадии подготовки проекта информация будет размещаться на сайте, в группе в социальных сетях. Информация будет направлена в администрацию поселения Первомайское, руководству ДК "Десна", в местное сообщество "Объединения многодетных семей Москвы". 2. На стадии реализации проекта информация о проводимых мероприятиях будет размещаться на сайте, в соцсетях, местных СМИ, через местную администрацию и сообщество "Объединения многодетных семей Москвы". Взаимодействие с целевой аудиторией будет происходить в социальных сетях и созданных чатах в мессенджерах. 3. На стадии завершения проекта будут опубликованы итоги на сайте и в соцсетях. О продолжении проекта будут оповещены все ключевые стейкхолдеры.