



*Лига  
молодых матерей  
Подмосковья*

# *Счастью быть! - создание условий для восстановления и активизации потенциала семьи на этапе адаптации к роли родителей в трудной жизненной ситуации*

*Коняева Наталья Анатольевна*

- Руководитель общественной организации «Лига молодых матерей Подмосковья»*
- к.п.н., доцент, Почетный работник сферы молодежной политики Московской области*
- консультант по грудному вскармливанию АКЕВ с 2005 года*
- депутат городского округа Ступино Московской области*





# МОБОО «Лига молодых матерей Подмосковья»

- *20-летний очный опыт работы организации по поддержке материнства и детства*
- *Команда профессионалов: сертифицированные специалисты по психологии, педагогики и грудному вскармливанию*
- *Успешная реализация 8 проектов при поддержке Фонда президентских грантов: «Солнечный зайчик», «Ты не одна!», «Стать семьей», «Семья: найди себя!», «Многодетность в радость», «Радость материнства»*
- *Ежегодное количество благополучателей более 500 человек*







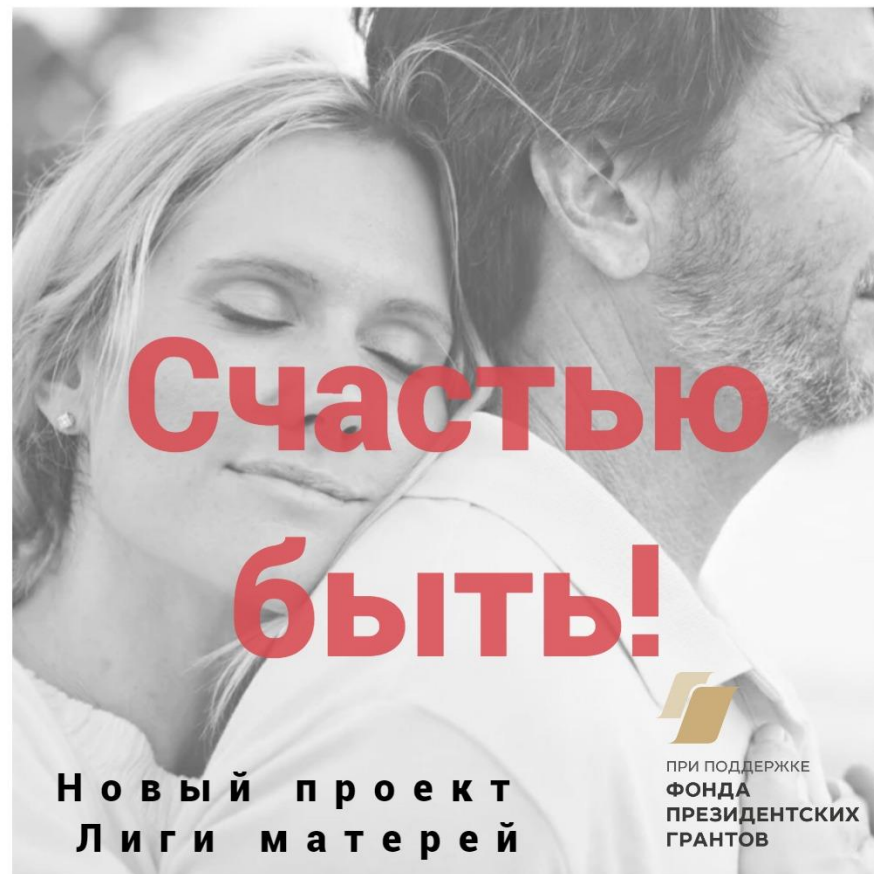
## Актуальность проекта

- *Нестабильная обстановка в обществе, связанная с угрозой распространения COVID-19 и ее последствиями, отражается не только на молодой матери, но и на всех членах семьи*
- *Родители вынуждены испытывать двойную адаптацию: к роли родителей и к угрозам пандемии*
- *75% матерей с психическими расстройствами не могут получить качественную помощь психолога из-за низкого уровня дохода*
- *Нестабильное психическое состояние родителей отражается на детях, которые потеряли чувство защищенности и поддержку*
- *20% матерей столкнулись с проявлением депрессии*
- *Все чаще встречаются проявления девиантного поведения у матерей – пренебрежение ребенком, насилие, апатия, отказ от ребенка...*

# Целевые группы проекта



- Семья в ситуации кризиса
- Женщины (беременные; желающие забеременеть; с детьми раннего возраста, испытывающие психологические проблемы, трудности в вопросах организации ухода и естественного вскармливания)
- Мужчины (готовящиеся к появлению ребенка; адаптирующиеся к роли отца)





## Цель проекта

помочь матерям и отцам преодолеть кризис, связанный с подготовкой и адаптацией к роли родителей, и укрепить внутрисемейные отношения, собственное здоровье и психо-эмоциональное состояние

### Задачи:

- Подготовить команду волонтеров психологов для работы в проекте
- Оказать семье информационно - психологическую, а при необходимости, психиатрическую помощь с целью преодоления ситуации кризиса и сохранения семьи





# Уникальность проекта

1. Небольшая команда организаторов и огромная команда волонтеров
2. Подключение к семейной терапии и к индивидуальным консультациям отцов
3. Работа с расширенной семьёй беременной женщины или молодой матери
4. Работа психиатра с целевой аудиторией
5. Расширение географии проекта за пределы Подмосковья.
6. Индивидуальная работа (очно или онлайн) с 350 семьями и более.







# Наши действия:

• 80 часов обучения и супервизий для 35 психологов-волонтеров проекта





# Наши действия:



- 92 часа групповых встреч (для беременных, матерей, отцов, семейных пар)



ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ  
ГРУППА ДЛЯ МУЖЧИН

## «ПАПА МОЖЕТ! ИЛИ ИСКУССТВО БЫТЬ ОТЦОМ»

Как заработать больше денег? Как воспитать ребёнка? Как следить за здоровьем нового человека? Как найти время для своих увлечений и хобби? И возможно при этом всем получать удовольствие от жизни?

Как много вопросов возникает у мужчин, которые планируют стать отцами.

На группе в живом формате обмена опытом, при участии профессиональных психологов мы сможем разобрать трудности с которыми сталкиваются отцы. Разобрав завалы мы вместе построим ориентиры для дальнейшего движения вперёд.

СТАРТ ГРУППЫ 26 ФЕВРАЛЯ

Ведущие: Психологи и Гештальт-терапевты:  
Константин Саморуков и Анна Морозова

Запись по тел.: +79035332372 (Константин)



ФОНД ПОДДЕРЖКИ  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ

## Терапевтическая группа «Без Паники!»

Приемы психологической помощи для быстрого восстановления.

Эмоциональная поддержка и обучение навыкам эмоциональной саморегуляции:

- управление ритмом дыхания
- техники успокоения
- аутогенная тренировка
- техники прогрессирующей мышечной релаксации
- формирование ресурсных состояний
- приемы быстрого восстановления

«Убивает не океан,  
убивает страх и суета»

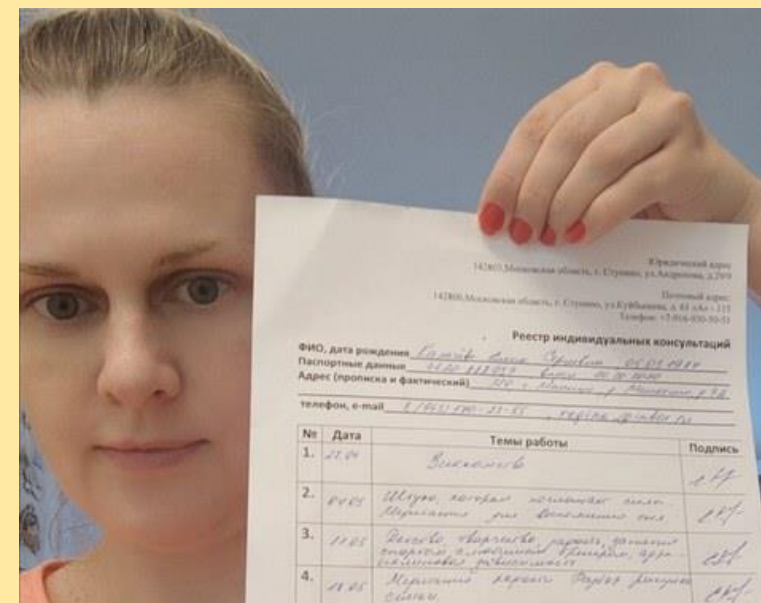
Ален Бомбар





# Наши действия:

- 90 консультаций родителей по ГВ
- 48 консультаций психиатра







# Наши действия:

•3500 часов индивидуальных и семейных консультаций для 350 участников проекта, оказанных психологами

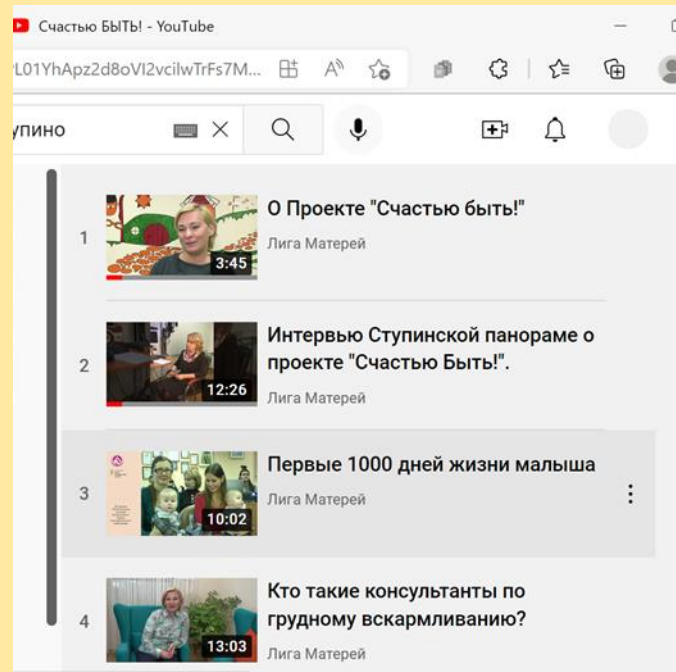






# Наши действия:

- *уникальный видео-контент: «Семейные консультации» и*
- *15 видео рекомендаций*
- *итоговый фильм о проекте*





# Наши действия:

- Фестиваль психологических игр
- Праздник «День семьи»





# Мониторинг эффективности реализации мероприятий проекта

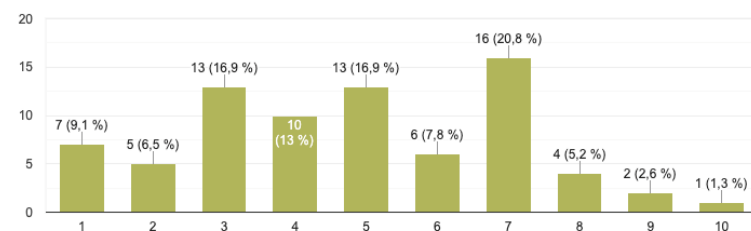


Анкета входная "Радость материнства" ☆

Вопросы **Ответы 77**

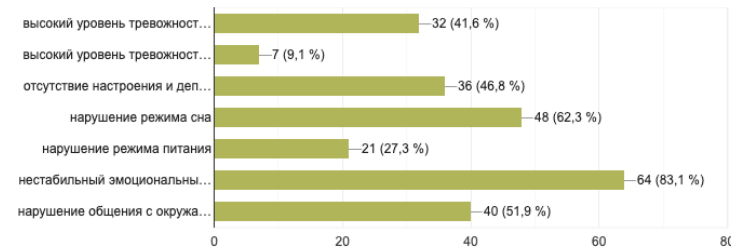
Как вы можете оценить свое психо-эмоциональное состояние по десятибалльной шкале, где 1 - совершенно нестабильное, тревожное, а 10 - абсолютно спокойное, позитивное, гармоничное?

77 ответов



Отметьте, есть ли у вас один из следующих признаков:

77 ответов

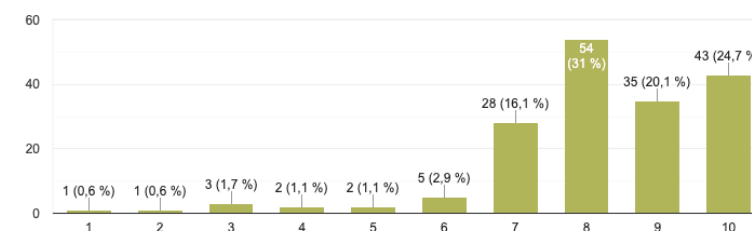


Анкета выходная для родителей "Радость материнства" ☆

Вопросы **Ответы 174**

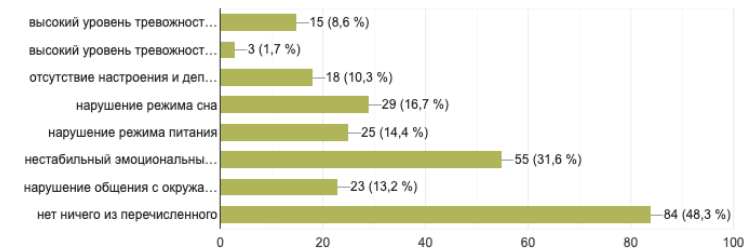
Как после участия в проекте вы можете оценить свое психо-эмоциональное состояние по десятибалльной шкале?

174 ответа



Отметьте, есть ли у вас один из следующих признаков:

174 ответа



85% женщин отметили гармонизацию состояния

# Результаты:

- *улучшение психоэмоционального состояния матерей и отцов*
- *предотвращение рисков отказа от детей*
- *приобретение необходимых компетенции и навыков для выполнения родительских функций*
- *сохранение семьи*
- *формирование в регионе профсообщества специалистов, готовых делиться опытом и предоставлять женщинам в ТЖС психологическую поддержку*
- *привлечение внимания к проблеме послеродовой депрессии и важности поддержки матери и отца в период беременности и адаптации к роли родителей*

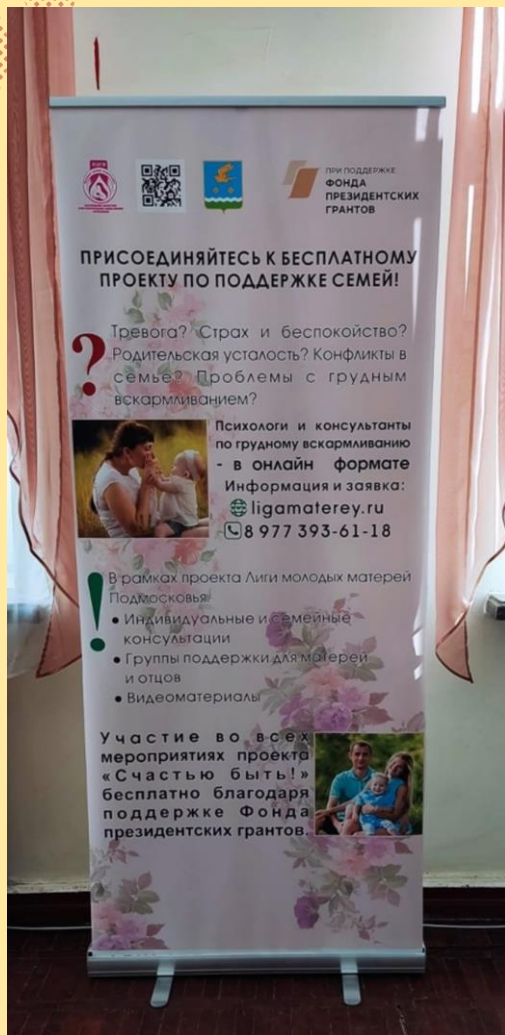




# МЕДИА



- информационная газета «Ступинская панорама»
- телеканал «Комсет»
- профильные группы в соцсетях
- ресурсы родительских чатов
- радио MediaMetrics, Авторадио,
- интернет-журнал Мамсила, портал Workingmama
- СМИ
- Презентация проекта на Заседании Комитета ГД РФ по материнству и детству, 14.04.2022





# Отзывы благополучателей о проекте



Отзывы размещены на сайте:

<https://ligamaterey.ru/%d0%be%d1%82%d0%b7%d1%8b%d0%b2%d1%8b-%d0%bf%d0%be-%d0%bf%d1%80%d0%be%d0%b5%d0%ba%d1%82%d0%b0%d0%bc-%d0%bb%d0%b8%d0%b3%d0%b8-%d0%bc%d0%b0%d1%82%d0%b5%d1%80%d0%b5%d0%b9/2020/>

Отзывы по проектам Лиги матерей - Лига молодых матерей Подмосквья

<https://ligamaterey.ru/отзывы-по-проектам-лиги-матерей/2020/>

**АНАСТАСИЯ** ОТВЕТИТЬ

22.06.2022 в 13:11

Спасибо проекту «Счастью быть!». Попала случайно, по рекомендации подруги. Работали с Андреем Пахомовым. Пришла на проект в опустошенном состоянии, стресс, постоянные ссоры с мужем, были на грани развода. Честно признаюсь, сильно переживала и не особо надеялась на результат. Но сессии с Андреем перевернули мою жизнь, да, было сложно, много разговаривали, обсуждали, выполняла домашние задания. Результат есть- и для меня он очень важен. Работы было проделано много, независимо от того что это просто онлайн-сессии, а не живое общение. Отдельное спасибо Андрею-профессионал своего дела, приятно было общаться, раскрывали темы даже не указанные в запросе, за что особая благодарность. Огромное спасибо !!!

Отзывы по проектам Лиги матерей - Лига молодых матерей Подмосквья

<https://ligamaterey.ru/отзывы-по-проектам-лиги-матерей/2020/>

**ОЛЬГА** ОТВЕТИТЬ

31.05.2022 в 22:04

Я в 28 лет не могла кушать, мой вес упал ниже 43кг, я не могла зарабатывать деньги и любить своего сына, т.к я ежечасно решала психологические проблемы в своей голове, пока остальные просто кушали, ходили на работу и любили свою семью. У меня нет прописки, нет образования, нет хорошо оплачиваемой работы, зато есть кучу травм, обиды, злости, несправедливости, чувство брошенности и никчемности. Я искала решение проблемы как же мне быть, как же мне жить? Тогда мне подруга дала ссылку на ваш сайт. И я обратилась за помощью! Со мной работал психолог проекта — Надежда Карпова. Я безгранично благодарна вашему проекту и Надежде. Надежда прошла со мной все мои трудности детства: безразличие и холод матери, голод, домогательство, обвинение и оскорбление бабушки. Надежда в работе со мной всегда оставалась спокойной и любящей, она во мне увидела человека, девочку, девушку, женщину, мать. Она вырастила меня и дала понять, что я важна это миру, я важна себе, что я не одна. Она меня поняла, услышала и научила на все смотреть спокойно, она научила меня контролировать свои эмоции, слышать себя, понимать себя. Огромное вам спасибо, именно вы дали мне ступеньку в счастливую жизнь! ❤️ Благодарю!



# Результаты работы



## Отзывы размещены на сайте:

<https://ligamaterey.ru/%d0%be%d1%82%d0%b7%d1%8b%d0%b2%d1%8b-%d0%bf%d0%be-%d0%bf%d1%80%d0%be%d0%b5%d0%ba%d1%82%d0%b0%d0%bc-%d0%bb%d0%b8%d0%b3%d0%b8-%d0%bc%d0%b0%d1%82%d0%b5%d1%80%d0%b5%d0%b9/2020/>

- Истоки феномена материнства. Опыт социологического анализа // Сб. т. М.: МГУК
- Роль социально-педагогического образования родителей в период под к рождению ребенка // Сб. тезисов - М.: МГУК
- Организация общественных материнских групп и их работа по распространению практики грудного вскармливания. Информационное письмо. - М.: Минздрав МО
- Общественные группы материнской поддержки и их работа по охране, поддержке и поощрению грудного вскармливания. Руководство для медицинских работников. – М: ЮНИСЕФ
- Социокультурный аспект материнства, Российские новости инициативы «Больница, доброжелательная к ребенку». - № 3. - М.: Минздрав РФ, ЮНИСЕФ
- Коняева Н.А. Формирование материнского поведения в условиях социально-культурной деятельности. Дис. ... пед. наук.

[www.who.int/features/2014/russia-breastfeeding/ru/](http://www.who.int/features/2014/russia-breastfeeding/ru/)

Всесоюзная организация здравоохранения

Вопросы здравоохранения | Данные и статистика | Центр СМИ | Публикации | Страны | Программы и проекты | Руководящие органы | Информация о ВОЗ | Поиск

### Группы материнской поддержки пропагандируют грудное вскармливание

Июль 2014 г.

В Российской Федерации и по всему миру создаются группы материнской поддержки и осуществляются программы, направленные на стимулирование грудного вскармливания. Ярким примером такой группы материнской поддержки в России является Московская областная благотворительная организация «Лига молодых матерей Подмоскovie».

Во время своей первой беременности Юлия Леснова, молодая мама из подмосковного города Ступино, решила заранее подготовиться к процессу грудного вскармливания. Она посещала курсы, организованные «Лигой молодых матерей», и в результате у нее не было никаких проблем с грудным вскармливанием первого ребенка. Во время второй беременности она снова получила поддержку от членов лиги.

#### Польза грудного вскармливания

Грудное вскармливание — естественный и здоровый способ кормления ребенка на первых порах жизни. Он, несомненно, несет пользу для здоровья как новорожденного, так и матери. ВОЗ рекомендует исключительное грудное вскармливание на протяжении первых шести месяцев жизни. В возрасте шести месяцев следует вводить твердую пищу, такую как...

Отправить эту страницу | Печать

Ссылки по теме

- Всемирная неделя грудного вскармливания
- Основные факты о грудном вскармливании
- Питание детей грудного и раннего возраста
- Тематический обзор о грудном вскармливании
- Российская Федерация

Публикация на сайте ВОЗ  
<http://who.int/features/2014/russia-breastfeeding/ru/>



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

**Наши годовые отчеты, новости и  
координаты**

<http://ligamaterey.ru>

<https://t.me/ligamaterey>

[https://new.vk.com/ligamaterey\\_stupino](https://new.vk.com/ligamaterey_stupino)

[liga264@mail.ru](mailto:liga264@mail.ru)

8-916-930-50-51

Председатель Совета  
к.п.н., Коняева Наталья

