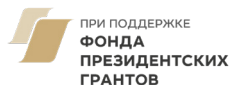




# **СЧАСТЛИВАЯ МАМА ОСОБЕННОГО РЕБЕНКА**

методическое пособие

Вологда  
«РА Апрель» «Сад-огород»  
2023



Автор идеи, ответственный редактор  
Ю. В. Мажарова

Составитель  
Ю. В. Мажарова

К53 Методическое пособие по обобщению опыта проекта  
«Ресурсный центр «Счастливая мама особенного ребенка»». – /  
автор идеи, ответственный редактор Ю. В. Мажарова ; составитель Ю. В.  
Мажарова. – Вологда : Апрель : Сад-огород, 2023. – с.: ил.

ISBN 978-5-907341-97-5

Методическое пособие разработано по итогам проекта «Ресурсный центр «Счастливая мама особенного ребенка», реализованного Вологодской областной общественной организацией помощи семьям, в составе которых есть люди с инвалидностью «БУДУЩЕЕ ЕСТЬ!» при использовании средств гранта, выделенного Фондом президентских грантов на развитие гражданского общества.

УДК ...  
ББК ...

ISBN 978-5-907341-97-5

© Мажарова Ю. В., автор, 2023  
© Оформление. ООО «РА Апрель», 2023  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Сад-огород», 2023

В далеком 2013 году на одной из конференций я присутствовала на лекции удивительного эксперта, психолога Елизаветы Глибиной.

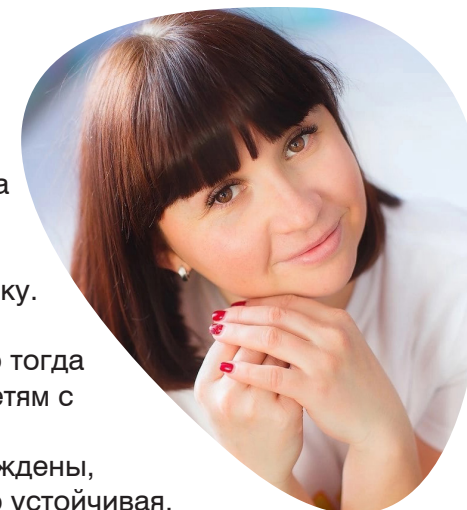
Участников Елизавета Леонидовна попросила продолжить фразу «Ребёнку-яблочко, себе-?» Ответы были разные: огрызок, листик, веточку. Правильный ответ многих поразил: «Ребёнку яблочко-себе два». Именно тогда возникла идея помогать не только детям с ОВЗ, а обязательно и их мамам.

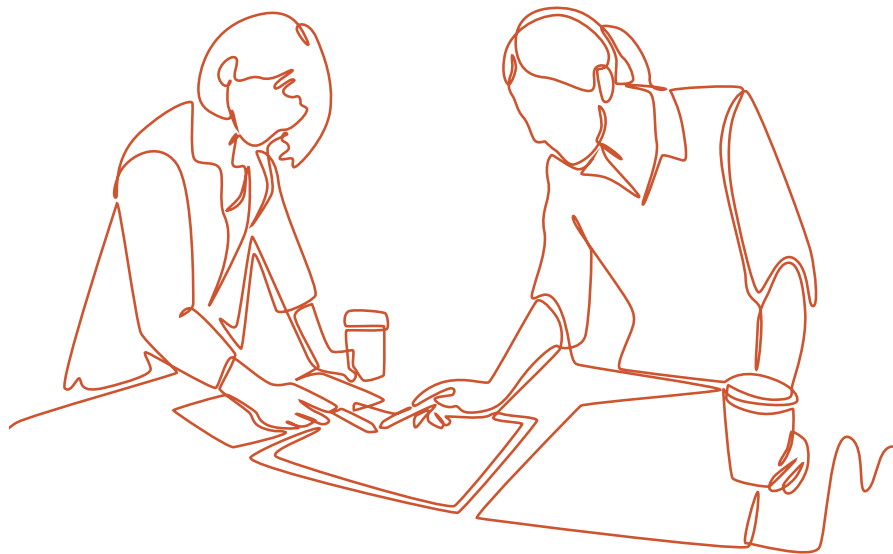
Мы с командой специалистов убеждены, что только ресурсная, эмоционально устойчивая, наполненная мама может максимально много дать своему ребёнку.

Проект «Счастливая мама особенного ребёнка» - это наш большой вклад в физическое и эмоциональное здоровье наших прекрасных мамочек.

Благодарим за сотрудничество и прекрасную работу специалистов: Глибину Елизавету Леонидовну, Лобкову Аллу Николаевну, Толоконцеву Наталию Алексеевну, Адигезалову Алёну Селимхановну, Константинова Виталия Валерьевича, Роточеву Дарью Мироновну.

Мы готовы делиться нашим успешным опытом!





## О ПРОЕКТЕ

Родительство – это работа в режиме двадцать четыре часа в сутки. Естественно, что многие родители начинают испытывать усталость, одиночество и высокий уровень стресса, однако нередко откладывают заботу о своем здоровье на второй план, заботясь в первую очередь о детях. Но еще тяжелее родителям детей с ограниченными возможностями здоровья, которые сталкиваются с совершенно другим уровнем стресса, потому что им приходится ориентироваться не только на общие для всех родителей обязанности, такие как кормление, защита и уход за своими детьми, но и на уникальный набор проблем, связанных с особыми потребностями детей. По мере взросления детей, родительских забот должно становиться меньше, но только не у родителей детей-инвалидов, которым приходится решать проблемы сложных медицинских, физических, социальных и других потребностей своего ребенка на протяжении всей жизни.

Ситуация длительного стресса провоцирует психосоматические заболевания родителей, нарушает психологический климат семьи, вызывает внутренние конфликты. Пытаясь справиться с многочисленными проблемами, родители вынужденно ограничивают круг общения, сокращают время здорового досуга, нередко оставляют работу, так как ребенок требует их постоянного присутствия и присмотра. В результате нарастает изоляция, пассивность, появляются экономические трудности, изменяется качество жизни семьи, снижается ее социальный статус. Многие семьи по этой причине распадаются. Все это в совокупности создает предпосылки для социального сиротства «особого» ребенка. Необходимо делать все возможное, чтобы дети жили и воспитывались в семье, получая любовь и внимание от родных людей, так как воспитание ребенка вне семьи ограничивает его развитие, ухудшается общее состояние.

С целью сохранения и поддержания психического и психологического здоровья членов семей, воспитывающих ребенка с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ), разработан проект «Ресурсный центр «Счастливая мама особенного ребенка»». По данным опроса, который мы провели на странице сообщества «БУДУЩЕЕ ЕСТЬ!» в социальной сети ВК, определены направления, помогающие родителям восстановить психологическое здоровье, обучить их способам его сохранения и восстановления.

### *Результаты опроса родителей*

*«Что помогает восстановить ресурсы, отдохнуть, переключиться?»:*

*56% – спортивные активности (тренажеры, йога, фитнес),*

*50% – встречи с интересными людьми,*

*33% – занятия с использованием методов арттерапии,*

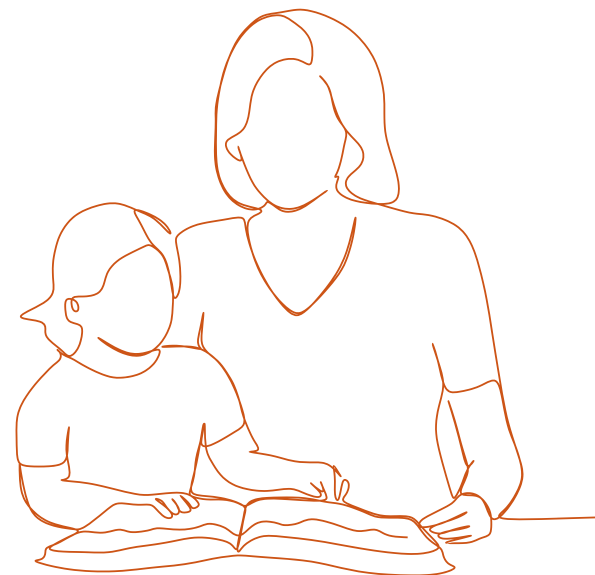
*27% – творческие мастер-классы,*

*25% – кулинарные мастер-классы*

Проект «Ресурсный центр «Счастливая мама особенного ребенка»» направлен на оптимизацию ресурсов родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья (аутизмом, умственной отсталостью, генетическими нарушениями и другими тяжелыми и множественными нарушениями в развитии).

В процессе реализации проекта решены следующие задачи:

- формирование у родителей знаний и умений, способствующих повышению ресурсности;
- повышение уровня знаний, необходимых родителям детей и подростков с особыми образовательными потребностями для развития социально-бытовых навыков, психических функций, социально-личностных качеств детей с ОВЗ для использования в повседневной жизни;
- повышение уровня компетентности родителей по вопросам формирования привязанности в детско-родительских отношениях, подросткового возрастного кризиса.
- создание и укрепление отношений между семьями, воспитывающими детей с ОВЗ, как неперемного условия повышения социального статуса семьи.



## ОБУЧАЮЩИЕ ЛЕКТОРИИ ПО ВОПРОСАМ ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ

Дети растут и изменяются. Каждый возрастной период характеризуется своими специфическими особенностями: дети обретают новые знания, умения, навыки, изменяется их поведение, отношения с окружающими. Продолжительность отдельных возрастных периодов в значительной степени подвержена изменениям. Как хронологические рамки возраста, так и его характеристики определяются прежде всего социальными факторами.

Для лучшего понимания родителями своих детей, умению замечать те изменения, которые происходят в связи с переходом на другой возрастной этап, и корректировки способов взаимодействия с ними разработаны лектории по вопросам воспитания и развития детей дошкольного, младшего школьного и подросткового возраста с ограниченными возможностями здоровья (аутизмом, умственной отсталостью, генетическими нарушениями и другими тяжелыми и множественными нарушениями в развитии). Повышение родительской компетентности позитивно влияет на детско-родительские отношения, а соответственно и на состояние самого родителя.

Обучающие лектории для родителей детей с ОВЗ дошкольного возраста

Обучающие лектории для родителей детей с ОВЗ младшего школьного возраста

Обучающие лектории для родителей детей с ОВЗ подросткового возраста

Групповая форма работы наиболее полезна с точки зрения расширения представлений отдельных родителей об аналогичных проблемах, возникающих в других семьях, о методах и способах их решений. Групповая работа дает участникам возможность самим контролировать процесс самораскрытия и создает более безопасную атмосферу, ощущение большей независимости, удовлетворяет потребность в самостоятельности и защите своего личного пространства.

Группа обеспечивает каждому участнику возможность взаимной эмоциональной поддержки, служит преодолению чувства социальной изоляции, формированию более здоровых семейных отношений. Исключаются критика и осуждение, что создает условия для откровенности в обсуждении даже интимных проблем, обмена опытом, знаниями, свободного выражения переживаемых чувств.

#### Принципы работы:

- открытость в общении,
- конфиденциальность обсуждаемых проблем,
- право каждого участника сказать «стоп» - прекратить обсуждение его проблем,
- каждый участник говорит от своего имени, т.е. от себя «Я»,
- не критиковать и признавать право каждого участника на своё мнение

#### Основными формами и методами обучения являются:

- лекции с элементами игротерапии,
- визуализация последовательности и содержания работы,
- творческие практикумы,
- практические задания с элементами арт-терапии.

Использование лекций привлекает внимание родителей к наиболее важным вопросам по различным темам, определяет содержание и темп изложения учебного материала, а также определяет степень усвоения ими предыдущего материала. Так, проведены лекции-беседы по темам «Привязанность в детско-родительских отношениях», «Как подросток становится взрослым», «Подростковая влюбленность» и т.д. На лекциях родители на примерах обсуждают решение конкретных ситуаций.

Реализация обучающего блока предусматривает сочетание аудиторных занятий, основанных на интерактивных формах освоения учебного содержания, обсуждение примеров из литературных историй и включение освоенного теоретического материала в реальную практику. Так, родители погружаются в прошлую жизнь и восстанавливают ресурсное состояние через применение техники «Регрессивное погружение». Участники словно со стороны смотрят на свои собственные заблуждения и суждения. Им удается увидеть свои возможности, которых, казалось бы, недостаёт, увидеть себя таким, каким никогда не представлялось возможным себя проявить.

С родителями проводятся практические задания с элементами арт-терапии по темам: «Сказкотерапия как нетрадиционный метод обучения детей», «Песочное рисование или игры с песком», «Мандалотерапия, как средство отдыха для души», «Куклотерапия, как средство коррекционной работы с детьми с ОВЗ» и т.д. На занятиях используются изобразительные материалы, учебные мультики, сказки, создаются визуальные образы.

На лекториях с элементами игротерапии родители апробируют различные приемы, игры, которые затем применяются в практике семейной жизни: «Артикуляционная гимнастика для детей и взрослых», «Знакомство с ресурсами пальчиковых игр – как помощников в формировании надежной привязанности», «Лестница» взросления ребенка и взрослого, приоритеты родительства на разных этапах взросления».

Применение метафорических ассоциативных карт помогает родителям ассоциативно связать изображение на картах с их внутренним опытом, лучше понять свое психологическое и эмоциональное состояние.

В конце изучения каждой темы проводятся устные опросы, творческие и практические работы, а по окончании лекториев – итоговая практическая работа в форме творческого практикума.

### ОБУЧАЮЩИЕ ЛЕКТОРИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

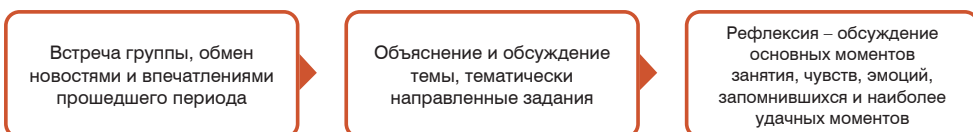
Данные тематические лектории направлены на повышение компетентности родителей по вопросам воспитания и развития детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья, улучшение их психоэмоционального состояния, содействие созданию конструктивных детско-родительских отношений в семьях.

#### Задачи лектория:

- оказать помощи родителям в формировании эмоционально зрелого родительства, выстраивании адекватных психологических границ «родитель-ребенок»;
- познакомить родителей с играми, техниками, методами и приемами, которые можно использовать в повседневной жизни для развития социально-бытовых навыков, психических функций, социально-личностных качеств детей с ОВЗ;
- снизить психоэмоциональное напряжение родителей;
- способствовать расширению круга взаимодействия семей, воспитывающих детей с ОВЗ, в целях.

Количество групповых занятий для родителей детей младшего школьного возраста – 10.

Каждое занятие включает лекцию с целью получения знаний и практическую часть (совместную, самостоятельную деятельность).



Занятия построены так, что теоретические знания и практические навыки даются всей группе, в дальнейшем используется индивидуально-дифференцированный подход к выполнению практических работ.

Обучение родителей использованию различных видов мандалотерапии, фототерапии, песочной терапии и скрапбукинга сопровождается демонстрацией различного рода наглядных пособий, презентацией. Изученные на теоретических занятиях методы и приемы, родители используют в практической работе.

В процессе обучения родители знакомятся с куклотерапией как методом комплексного воздействия на детей с ОВЗ, предполагающим использование кукол и театрализованных приемов для профилактики и коррекции эмоционально-личностных проблем у ребенка; с историей возникновения разных кукол, раскрывая их тесную связь с традициями, жизнью народа, его историей. Занятия построены так, что теоретические знания и практические навыки даются всей группе, в дальнейшем используется индивидуально-дифференцированный подход к выполнению практических работ.

Обучение родителей использованию различных видов мандалотерапии, фототерапии, песочной терапии и скрапбукинга сопровождается демонстрацией различного рода наглядных пособий, презентацией. Изученные на теоретических занятиях методы и приемы, родители используют в практической работе.

В процессе обучения родители знакомятся с куклотерапией как методом комплексного воздействия на детей с ОВЗ, предполагающим использование кукол и театрализованных приемов для профилактики и коррекции эмоционально-личностных проблем у ребенка; с историей возникновения разных кукол, раскрывая их тесную связь с традициями, жизнью народа, его историей. Основное место на занятиях отводится практическим творческим работам, где родители осваивают отдельные приемы и методы работы использования кукол в домашних условиях с детьми, изготавливают куклы-мотанки.

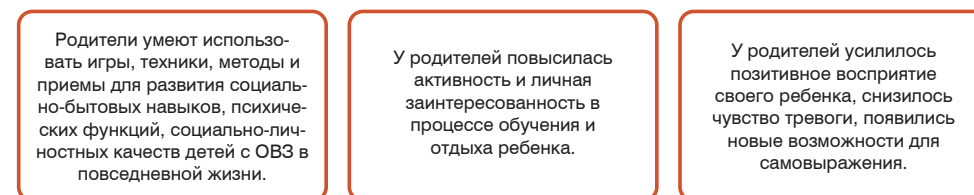
В работе с родителями используется метод «Лечения песком» с использованием песочных столов. Метод представляет собой одно из направлений арт-терапии. С помощью изображений и символов, получившихся в результате контакта с песком, родителям легче обсудить личностные проблемы, свои потребности и ресурсы.

Итоговое задание для родителей – практическая работа, на которой родители самостоятельно изготавливали игры, направленные на развитие мелкой моторики и сенсорное развитие детей с ОВЗ.

#### Тематика занятий:

- «Артикуляционная гимнастика для детей и взрослых»,
- «Нескучные выходные»,
- «Куклотерапия как средство коррекционной работы с детьми с ОВЗ»,
- «Мандалотерапия как средство отдыха для души»,
- «Технология скрапбукинга и ее возможности в формировании творческих способностей у детей»,
- «Карта моего сердца»,
- «Песочное рисование или игры с песком»,
- «Сказкотерапия как нетрадиционный метод обучения детей»,
- «Фототерапия как средство социализации детей с ОВЗ»,
- «Развитие мелкой моторики и сенсорного развития детей с ОВЗ в домашних условиях».

Результаты реализации лектория для родителей детей младшего школьного возраста





### ОБУЧАЮЩИЕ ЛЕКТОРИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Данные тематические лектории направлены на повышение компетентности родителей по вопросам формирования привязанности в детско-родительских отношениях, адресную коррекцию воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья, содействие оптимизации отношений детей и родителей в семье.

#### Задачи лектория:

- познакомить родителей с понятием «привязанность» в детско-родительских отношениях; раскрыть особенности формирования привязанности на разных этапах развития ребенка;
- изучить механизмы и алгоритмы надежной привязанности;
- исследовать известные травмы привязанности, в том числе, в индивидуальных историях, рассмотреть возможные нарушения и способы родительской коррекции, терапии;
- способствовать снятию эмоционального напряжения в отношениях и повышению интереса к обучению, исследованию,
- вовлекать родителей в обсуждения, диалоги, эффективные коммуникации.

Независимо от уровня развития интеллекта, личностных особенностей, типа нервной системы и состояния здоровья ребенка – его надежная привязанность к родителю является условием для развития и движения вперед. При этом привязанность каждого конкретного ребенка приобретает качественно разный характер в зависимости от целого ряда условий, в частности от поведения матери, т.е. чуткости, настроенности на ребенка, эмоционального принятия, последовательного реагирования, и от таких характеристик темперамента ребенка, как легкость возникновения и сила позитивных и негативных аффективных реакций.

В зависимости от типа привязанности у ребенка устанавливается определенная система ожиданий по отношению к участникам всех других социальных контактов. Такая система ожиданий фактически опосредствует дальнейшее взаимодействие ребенка с окружающим миром и, следовательно, становится важным механизмом влияния на другие стороны его развития, например, вполне определенным образом сказывается на формировании его образа Я. Глубокое влияние привязанности на эмоционально-личностное, коммуникативное и даже познавательное развитие ребенка позволяет полагать, что тип привязанности во многом определяет своеобразие всей «траектории» развития.

Во взрослом возрасте тип привязанности сохраняет большое значение, по меньшей мере, в двух отношениях. Во-первых, привязанность остается активно действующим психологическим механизмом в плане построения межличностных отношений, включая отношения дружбы, любви. Во-вторых, тип привязанности к матери сохраняет свой отпечаток в особенностях эмоциональной и когнитивной сфер у людей молодого и даже зрелого возраста.

**Независимо от уровня развития интеллекта, личностных особенностей, типа нервной системы и состояния здоровья ребенка - его надежная привязанность к родителю является условием для развития и движения вперед.**

Привязанность – это стержень любой личности. Если родитель будет давать ребенку защиту, безопасность, откликаться на нужды, удовлетворять потребности, опираясь на его уникальную данность, это во многом определит надежность будущего.

Количество групповых занятий для родителей детей дошкольного возраста – 10.

Каждое занятие включает: лекцию с целью получения знаний (теоретическую часть) и практическую часть (совместную, самостоятельную деятельность).

Приветствие  
«новое=хорошее»,  
формирование вопроса  
по теме

Объяснение и  
обсуждение темы,  
практическая часть

Обратная связь,  
рефлексия, обобщение  
темы

#### Тематика занятий:

- «Все люди родом из детства. Как важна надежная привязанность»,
- «Как привязанность защищает и оберегает ребенка»,
- «Токсичная привязанность»,
- «Привязанность перекрывает расстояние»,
- «Что такое привязанность и как она помогает воспитывать ребенка»,
- «Развитие функциональности руки»,
- «Привязываются ли взрослые»,
- «Позиция и роль родителя в процессе формирования привязанности»,
- «Этапы привязанности».

Результаты реализации лектория по теме «Привязанность в детско-родительских отношениях»

Родители овладели знаниями по вопросам развития и воспитания детей дошкольного возраста с ОВЗ

Родители осознали значимость формирования надежной привязанности

Родители вовлечены в процесс обучения, исследования

У родителей повысилась ресурсность



### ОБУЧАЮЩИЕ ЛЕКТОРИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА ПО ТЕМЕ «НА ПОВЕСТКЕ ДНЯ - ПОДРОСТОК!»

Данные тематические лектории направлены на повышение компетентности родителей по теме подросткового возрастного кризиса, повышение родительской ресурсности, содействие оптимизации детско-родительских отношений.

#### Задачи лектория:

- познакомить родителей с понятием «пубертат», «предпубертат», «возрастной кризис»;
- изучить особенности протекания физиологических, психологических, социальных и личностных изменений в подростковом кризисе;
- способствовать повышению родительской уверенности;
- способствовать снятию эмоционального напряжения в детско-родительских отношениях,
- вовлекать родителей в творческое обучение, обсуждения, диалоги, эффективные коммуникации.

На тему пубертата созданы тысячи работ и пособий, но тем не менее этот возраст является самым сложным и непредсказуемым не только для ребёнка, но и для родителей, педагогов и окружающих. Подростковый период, или пубертат является одним из самых сложных периодов в жизни каждого человека. А для семьи, где взрослеет ребенок с ограниченными возможностями здоровья, это настоящее психологическое испытание.

Физиологически подросток за короткий этап становится взрослым. Но это обманчиво. Внешне вчерашний ребенок выглядит по-взрослому, начинает себя таким чувствовать, но еще не готов в полной мере к самостоятельности, ответственности. Социальное созревание требует гораздо большего времени. Подросток требует большей свободы действий, но сталкивается с ограничениями и запретами взрослых. Таким образом, назревает конфликт в семье. Часто это касается тех случаев, когда родители напрочь отказываются признавать взросление собственного ребёнка и продолжают себя вести с ним как с маленьким.

Особенно непонятно, как дать свободу ребенку с ограничениями интеллекта, движений. Ребенок хочет чувствовать себя свободным и самостоятельным, но на самом деле еще не может справиться с серьезной ответственностью. На этой почве возникают ссоры, разногласия, самое настоящее напряжение. Иногда кажется, что ребенка просто подменили.

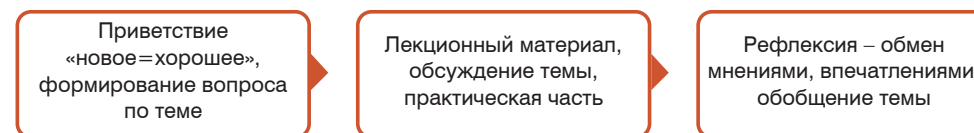
### Ребенку-подростку, как никогда, необходимо родительское внимание, тепло и забота, понимание и доверие

Если знать о самых основных процессах, которые происходят в теле и мышлении подростка, то можно значительно сгладить конфликты, недопонимания в семье, а также избежать многих ошибок.

Количество групповых занятий для родителей подростков – 10

Каждое занятие включает лекцию с целью получения знаний и практическую часть (совместную, самостоятельную деятельность).

#### Структура занятия



На обучающих лекториях родители рассматривают основные понятия – пубертат, взросление, проблемы, следствия, нарушения; изучают основные трудности (физиологические, социальные, коммуникативные, учебные, личностные) подросткового взросления, в том числе, через использование специального интервью. Родители определяют фокусы родительской позиции на разных этапах подросткового кризиса, изучают и определяют ресурсы подростковой влюбленности, используя технику «Регрессивное погружение». В форме дискуссии изучаются и определяются вопросы влияния травм привязанности и нарушений в воспитании на формирование разных зависимостей.

Итоговое задание для родителей – практическая работа «Мозговой штурм» на тему «С какими проблемами сталкивается подросток».

#### Тематика занятий:

- «Как спастись и спасти в тревожное время»,
- «Как подросток становится взрослым»,
- «Родителю о ребенке подростке»,
- «Подросток и взрослый: формат общения и воспитания»,
- «На повестке дня подросток»,
- «Подростковая влюбленность»,
- «Подросток и зависимости»,
- «Подросток и увлечения».

Оптимизированы  
детско-родительские  
взаимоотношения

Родители получили знания  
по теме «На повестке дня  
– подросток!», осознали  
значимость помощи ребенку  
на этапе взросления

У родителей  
повысилась  
ресурсность



**ЗАНЯТИЯ ПО  
АРТ-ТЕРАПИИ  
ДЛЯ МАМ**

Арт-терапия дает социально приемлемый выход негативным чувствам, которые испытывают люди, находящиеся в стрессовой ситуации, депрессии, психоэмоциональном напряжении (работа над рисунками, картинами, скульптурами является безопасным способом выпустить «пар» и разрядить напряжение). Она помогает выразить с помощью зрительных образов неосознаваемые внутренние конфликты и переживания. Данный метод способствует повышению самооценки, способности осознавать свои ощущения и чувства, что в свою очередь позволяет восстанавливать эмоциональное состояние, личные ресурсы, помогающие в преодолении трудных жизненных ситуаций. Арт-терапия, в широком смысле, способствует гармонизации психоэмоционального состояния родителя и повышению уровня адаптации семьи в социуме.

Занятия по арт-терапии направлены на профилактику эмоционального выгорания родителей, гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Количество групповых занятий – 34

Основной формой работы являются практические задания с элементами арт-терапии. При объяснении нового материала используется метод фронтальной работы – демонстрация рисунков, иллюстрированных альбомов, готовых изделий или образцов с пояснением.

Важнейшей техникой арт-терапевтического воздействия здесь является техника активного воображения, направленная на то, чтобы столкнуться лицом к лицу сознательное и бессознательное и примирить их между собой посредством аффективного взаимодействия.

Рисование

Работа с метафорическими картами

Абстракция



Родители способны самостоятельно достигать относительного равновесия в отношениях с собой и окружающими, как в благоприятных, так и в экстремальных жизненных ситуациях

Родители – авторы и творцы своей жизни



## КУЛИНАРНЫЕ И ТВОРЧЕСКИЕ МАСТЕР-КЛАССЫ ДЛЯ МАМ

Родители выбирают направление по предпочтению. Занятия проводятся в уютной, комфортной обстановке, где участники не просто осваивают новые умения и навыки, а общаются между собой, обсуждают, что у них получается, что требует проработки, делятся новостями, поддерживают друг друга. Ведущий подмечает, как эти занятия влияют на общее состояние родителей, что они чувствуют, как изменяются, как они смогут в дальнейшем восстанавливать свои силы, получать ресурсы.

Кулинарные и творческие мастер-классы направлены на профилактику эмоционального выгорания родителей, укрепление семейных ценностей.

Количество кулинарных мастер-классов – 20.

Мастер-класс по кулинарии - нестандартное мероприятие, которое заинтересует практически любую маму. При его подготовке продуманы все детали: интересная тематика и доступные рецепты, увлеченность каждого родителя, удобное рабочее пространство, правильная форма одежды, качественные продукты, познавательные рассказы из кулинарного мира.

#### Тематика мастер - классов:

- Купаты и овощи на гриле
- Шаверма
- Брускетты
- Скандинавский торт
- Сырный и шпинатный рулет
- Турецкий салат. Рыба «Орли»
- Баварский салат
- Меренговый рулет
- Мясной рулет
- Вафли из кабачка
- Паста с креветками
- Котлеты «Пожарские»
- Суп с домашней лапшой
- Чахохбили из курицы
- Гуляш
- Куриная грудка с рататюем
- Лазанья
- Рулеты из баклажанов
- Чхмерули с картошкой
- Судак с овощами

Родители учатся готовить новые и необычные блюда, осваивать базовые шаги в кулинарии и знакомятся с секретами от шеф-повара. Каждый родитель отмечает для себя рецепт, который станет традиционным семейным или подходит для использования и приготовления блюд совместно с детьми.

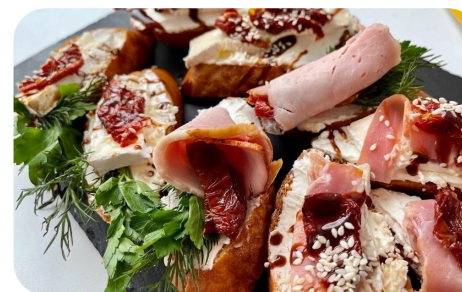
В процессе кулинарных мастер-классов родители осваивают кулинарные

секреты в приготовлении вкусных блюд, например:

- хлеб для брускетт предварительно смазать оливковым маслом и подсушить в духовке;
- изюминка турецкого салата – это обжаренные баклажаны и замаринованный красный лук;
- для вкусной пасты с креветками лучше брать креветки свежемороженые;
- если в тесто для вафель из кабачка добавить две ложки сметаны, то получится очень вкусно;
- позитивное настроение и приятная компания – залог вкусного блюда.

У родителей пробуждается или укрепляется интерес к сущности в области кулинарии и культуре приготовления пищи

У родителей сформированы мотивация и стремление к саморазвитию и самоактуализации



Количество творческих мастер-классов – 18.

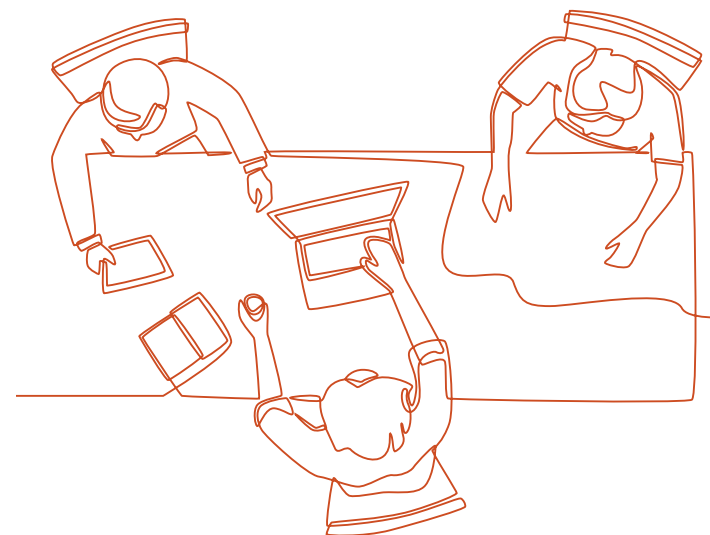
На творческих мастер-классах родители изготавливают изделия для оформления интерьера, украшения, сувениры, подарки для друзей и близких. С одной стороны – это интересное и полезное времяпрепровождение, с другой стороны – способствует гармонизации эмоционального фона, созданию поддерживающей среды.

#### Тематика мастер - классов:

- «Морской пейзаж» (техника пуантилизм),
- «Игрушка заяц»,
- «Сувенир месяц»,
- «Корова» (техника поп-арт),
- Рисунок «Мыльными пузырями»,
- «Техника оп-арт»,
- «Лев» (техника поп-арт),
- «Море» (техника кофе-арт),
- «Цветы» (пастель),
- «Море» (пастель),
- «Весенний пейзаж»,
- «Плетение мандалы»,
- «Абстракция»,
- «Тюльпаны» (гуашь),
- «Кот» (техника кофе-арт),
- «Анютины глазки» (акварель),
- «Любимые» (пастель),
- «Осень за окном» (гуашь).

У родителей пробуждается или укрепляется интерес к творчеству

У родителей сформированы мотивация и стремление к саморазвитию и самоактуализации



## ВСТРЕЧИ С ИНТЕРЕСНЫМИ ЛЮДЬМИ

Встречи с интересными людьми организованы для обмена полезной и интересной информацией, расширения круга контактов и приятного общения. Такие встречи помогают восстановить ресурсное состояние мам, воспитывающих детей с ОВЗ.

В рамках реализации данного блока успешно прошли встречи с искусствоведом Пономарёвой Светланой Владимировной, бизнесменом Тереховым Сергеем Мефодьевичем, членом Национальной ассоциации специалистов по этикету и протоколу Левашовой Жанной Викторовной, неврологом, специалистом по ароматерапии Куцовой Надеждой Сергеевной

### Сценарий проведения творческой встречи

#### 1. Сбор гостей и участников.

#### 2. Встреча с интересными людьми:

- руководитель проекта приветствует гостей творческого вечера;
- руководитель проекта предоставляет слово герою встречи;
- взгляд на героя со стороны (видео интервью от коллег);
- беседа зрителей с гостем в формате «Вопрос-ответ»;
- подведение итогов встречи;
- напутственные слова от героя встречи.

#### 3. Общее фотографирование

#### 4. Завершение творческого вечера.

### Результаты реализации встреч с интересными людьми

Родители расширили круг контактов и приятного общения

Родители обменялись интересной и полезной информацией



**ФИТНЕС  
ДЛЯ МАМ**

Занятия фитнесом направлены на оздоровление, восстановление эмоционального фона родителей детей с ОВЗ.

Проведены по двум направлениям:

- йога,
- занятия в тренажерном зале.

Занятия йогой помогают улучшить концентрацию внимания, развить стрессоустойчивость; восстановить эмоциональный фон, успокоить психику; «обновить» организм и урегулировать гормональный фон.

Занятия в тренажерном зале способствуют восстановлению здоровья, развитию физической силы. Во время физических занятий в организме стимулируется выработка эндорфинов – «гормонов счастья». Способность испытывать приятные ощущения от физической нагрузки вырабатывается постепенно при условии выбора подходящей тренировки.

Количество групповых занятий – 40

Методика занятий оздоровительной йогой включает следующие элементы:

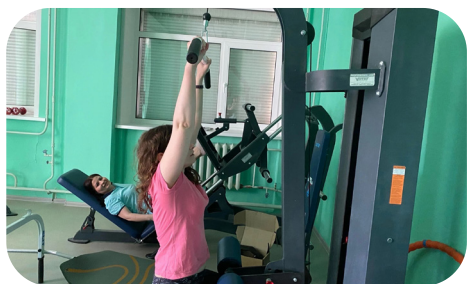
1. Настрой на занятие, задачей которого является концентрация внимания занимающихся на собственном дыхании, создание ощущения внутреннего покоя.

2. Дыхание, которое является важнейшей составляющей системы упражнений фитнес-йоги. Акцентируется внимание на дыхании во время выполнения статических поз (асан) и динамических упражнений.

3. Разминка, назначение которой состоит в подготовке организма к предстоящей нагрузке.

4. Комплекс упражнений «Приветствие Солнцу» – динамичное упражнение, комбинированное со статическими асанами. Выполняется на разных этапах обучения в положениях стоя на коленях, стоя и стоя с прыжками. Помогает выработать и совершенствовать навыки правильного дыхания в сочетании с движениями.

5. Асаны, выполняемые в положении стоя, укрепляют тело, делают его более ловким, подвижным, тони-

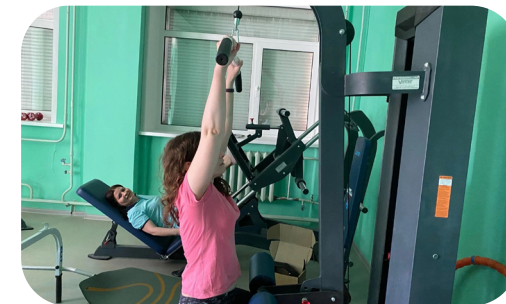


зируют спинной мозг и нервную систему.

6. Асаны, выполняемые в положении сидя, снимают напряжение, делают тело более гибким, мышцы, связки и суставы более эластичными и подвижными, растягивают позвоночник.

7. Асаны, выполняемые в положении лежа на животе, растягивают позвоночник, способствуют регенерации всех мышц, устраняют боли в спине, массируют и тонизируют внутренние органы, нервную систему и спинной мозг.

8. Асаны, выполняемые в положении лежа на спине, растягивают мышцы спины и позвоночник, делают их более гибкими.



9. Асаны для шейного отдела позвоночника и верхних конечностей укрепляют мышцы шеи и плечевого пояса, расслабляют сокращенные мышцы; улучшают подвижность в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах; растягивают мышцы верхней части спины.

10. Асаны для области таза и бедер улучшают подвижность в тазобедренных суставах, развивают гибкость приводящих мышц бедра и подколенных сухожилий.

11. Асаны для мышц поясницы укрепляют мышцы нижней части спины и снимают напряжение, повышают подвижность в тазобедренных суставах.

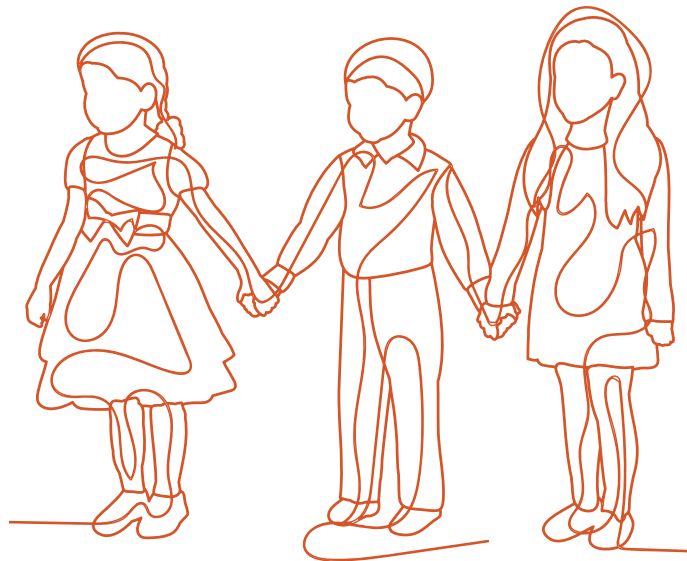
12. Асаны для мышц брюшного пресса укрепляют и тонизируют их, улучшают кровообращение.

13. Расслабление и асаны на расслабление компенсируют возможную физическую и психическую усталость, устраняют стрессовое состояние, нормализуют деятельность сердца.

У родителей  
восстановлен  
эмоциональный фон

У родителей  
улучшилось  
физическое состояние

Обратная связь,  
рефлексия, обобщение  
темы



## ГРУППА ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

Группа дневного пребывания для детей с ограниченными возможностями здоровья направлена на предоставление возможности кратковременного пребывания ребенка с аутизмом, умственной отсталостью, генетическими нарушениями и другими тяжелыми и множественными нарушениями пока родители решают текущие или срочные вопросы (оплата услуг, посещение различных служб и ведомств, магазинов, парикмахера), занимаются своим здоровьем, восстанавливают ресурсы.

Группа организована на базе ВООО «БУДУЩЕЕ ЕСТЬ!», где есть игровая комната, зона релаксации, обеденная комната, спортивный зал, мастерские, раздевалка, туалет. Группа оборудована игровой предметно-развивающей средой соответствующая разновозрастному составу детей (дидактические, наглядные пособия, игрушки, игровые предметы, детская художественная и познавательная литература, расходные материалы для творческой деятельности).



С детьми работают профессиональные няни, знающие об особенностях детей с ограниченными возможностями здоровья. Няня осуществляет уход за детьми, организует их досуг.

Одновременная наполняемость группы – не более 6 человек.

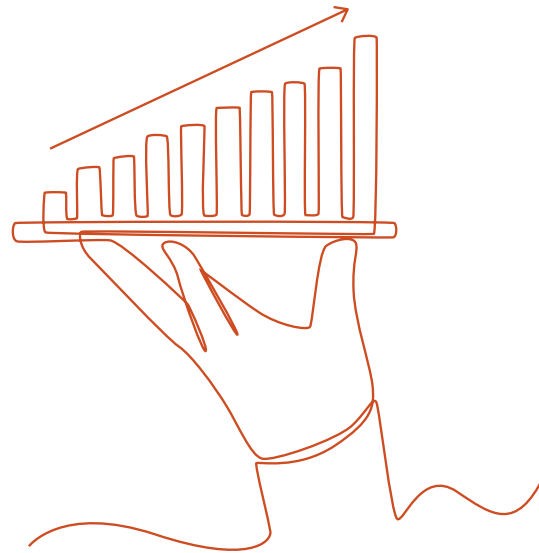
### Результаты реализации группы дневного пребывания

Родители своевременно решают текущие или срочные вопросы

Родители свободно посещают интересующие их мероприятия

Родители занимаются вопросами здоровья или просто восстанавливают свои ресурсы.





## РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА

В проекте «Ресурсный центр «Счастливая мама особенного ребенка» приняли участие **58** семей.

Проведено **128** мероприятий, направленных на сохранение и поддержание психического и психологического здоровья членов семей, воспитывающих ребёнка с ОВЗ.

Обучающие занятия и мероприятия проводили специалисты: педагоги – психологи, инструктор по физической культуре; профессиональные шеф – повара. В группе дневного пребывания работали профессиональные няни, знающие об особенностях детей с ограниченными возможностями здоровья.

### 30

обучающих лекториев для родителей детей с ОВЗ

### 34

занятий по арт-терапии для мам

### 20

кулинарных мастер-классов для мам

### 18

творческих мастер-классов

### 40

занятия фитнесом для мам

### 18

встреч с интересными людьми

**50** детей с ОВЗ посетили группу дневного пребывания, благодаря этому у мам появилась возможность решить текущие или срочные вопросы (оплата услуг, посещение различных служб и ведомств, магазинов, парикмахера), посетить занятия для родителей по восстановлению и со-

хранению их психического и психологического здоровья, повышению родительской компетентности в рамках реализации проекта.

#### По результатам опроса у родителей, посещающих мероприятия:

- гармонизировалось душевное состояние,
- появились силы,
- улучшилось самочувствие,
- улучшились детско-родительские отношения в семье,
- освоили различные техники, методы и приемы, с помощью которых в дальнейшем они смогут сохранить свое психологическое здоровье, справляться с эмоциональными проблемами в трудной ситуации,
  - получили помощь по вопросам воспитания и развития детей с ОВЗ на разных возрастных этапах,
  - обсудили со специалистами свои проблемы, вопросы, которые возникают в процессе воспитания и развития своих детей.

## БУДУЩЕЕ ЕСТЬ!

*Информационное издание*

# СЧАСТЛИВАЯ МАМА ОСОБЕННОГО РЕБЕНКА

методическое пособие

Автор идеи, ответственный редактор  
Ю. В. Мажарова

Составитель  
Ю. В. Мажарова

Оригинал-макет: ООО «РА Апрель»

Подписано в печать /29.06.2023. Формат /.../. Усл. печ. л. /...  
Тираж /100/ экз. Заказ /.../. Бумага офсетная. Печать цифровая

ООО «РА Апрель»  
160000, г. Вологда, Советский проспект, д. 34а  
ООО «Издательство «Сад-огород»  
160033, г. Вологда, ул. Текстильщиков, д. 20а  
Отпечатано ООО «Издательство «Сад-огород»