**Отчет по результатам реализации проекта**

**«Мама отдохни! Счастье в дом свой принеси»**

|  |  |
| --- | --- |
| Исполнитель проекта (название организации или инициативной группы) | Иркутская областная общественная организация по социальной поддержки семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями |
| Руководитель проекта | Коновалова Анжела Ивановна |
| Состав команды проекта | Психолог: Стрижакова АнжелаАдминистратор проекта-Шульгатова Наталья |
| Период реализации проекта | 01.10.2021 – 30.12.2021 |

**Краткое описание содержания деятельности по проекту за отчетный период**

Проект был направлен на снижение психологической нагрузки и повышение самооценки женщин, воспитывающих детей с инвалидностью в полных семьях.

Направления деятельности:

1. Психологическая поддержка для снижения уровня эмоционального выгорания.

2. Содействие внешнему преображению.

3. Активизация творческих способностей.

Идея проекта заключалась в организации мероприятий, которые помогли мамам, воспитывающим детей с инвалидностью, стабилизировать настроение, отвлечься от депрессивного состояния, самореализоваться, возродить интерес к себе.

В ходе проекта, через группу организации в Viber была дана информация о запуске проекта. И был объявлен набор желающих для участия. Первым мероприятием был выезд в загородный коттедж «Семейный».

Все участницы изначально прошли анкетирование, где они попытались описать психологическую проблематику и свои ожидания от поездки. В первый день прошло знакомство участниц. Психологом был проведен психологический тренинг с установками, практиками и медитацией. После тренинга все участницы приняли участи в мастер-классе по плетению украшений из бисера. Работа психолога продолжалась индивидуальными консультациями. Ну и конечно же вечернее чаепитие, разговоры по душам. На следующий день одна из участниц провела мастер класс по ароматерапии, что еще больше вдохновило всех присутствующих.

Когда участницы разъехались по домам, то мамочки поделились впечатлениями, отзывами и поделились тем эмоциональным подъемом, который они получили от поездки. Желающих участвовать в проекте стало еще больше.

Далее по проекту была организованна встреча со стилистами и визажистами. Мамочки с удовольствием подбирали себе образы для фотосессии. Сама фотосессия прошла в непринужденной веселой обстановке. После фотосессии был проведен конкурс образов в Инстаграмм.

В завершении проекта участницы совместно посетили клуб караоке, где уже по собственной инициативе сделали конкурс салатов и их оформление.

Все эти мероприятия положительно повлияли на женщин. Это показало и анкетирование после всех встреч, и установившиеся дружеские отношения и желания встречаться дальше

Все эти мероприятия помогли не только вырваться из рутины, но и повысить женщинам интерес к жизни. Участники смогли отдохнуть от повседневных забот. Несмотря на завершение проекта, сама идея проекта будет жить дальше. Как таковой проект продолжается.

Как осуществлялось информационное сопровождение проекта?

https://www.instagram.com/p/CVKIziWoE71/

https://www.instagram.com/p/CV2gfI0ocL0/

https://www.instagram.com/p/CV2gfI0ocL0/

https://www.instagram.com/p/CWj3vLfoXFi/

https://www.instagram.com/p/CXzm4N2IZH3/

https://tvoridobrotri.site/bez-rubriki/ot-idei-do-proekta

https://tvoridobrotri.site/bez-rubriki/mama-otdohni-schaste-v-dom-svoj-prinesi

https://tvoridobrotri.site/bez-rubriki/v-ramkah-proekta-mama-otdohni

**Описание степени достижения результатов проекта**

**Количественные результаты:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Перечень результатов | План | Факт |
| Анкетирование участниц | 15 | 15 анкет |
| Выезд в загородный коттедж | 1 | 1 |
| Проведение тренинга | 1 | 1 |
| Оказана индивидуальная психологическаяпомощь мамам | 15 | 15 |
| Проведение МК по творчеству | 1 | 2 |
| Фотосессия | 1 | 1 |
| Совместный выход в караоке | 1 | 1 |
| Проведение конкурсов | 1 | 2 |

**Качественные результаты:**

Улучшили эмоциональное состояние мам, сформировали дружеские связи между участницами проекта, активизировали их творческие способности. Оказали психологическую поддержку, привлекли волонтёров для выполнения наших задач.

**Наличие незапланированных результатов проекта:** нет

**Собственный вклад**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование статьи | Расчет | Сумма |
| Водитель (аренда машины, бензин – туда, обратно) | 0.5\*15 чел | 7500 |
| Аренда коттеджа | 15000 | 15000 |
| Еда (завтрак, обед, ужин) | 1000\*15 | 15000 |
| Психолог (Тренинг + индивидуальные консультации) | 10000 | 10000 |
| Мастер классы | 5000 | 5000 |
| Аренда шляпок | 8\*0.5 | 4000 |
| Услуги парикмахера | 1000\*15 | 15000 |
| Услуги визажиста | 1000\*15 | 15000 |
| Услуги фотографа | 1000\*15 | 15000 |
| Аренда зала караоке | 4000 | 4000 |
|  | Итого | 105500 |

Дата 30.12.2021

Руководитель проекта Коновалова Анжела Ивановна