**ФОРМА ПРОЕКТНОЙ ЗАЯВКИ УЧАСТНИКА**

**ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКЕ СЕМЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ "ИНТЕГРАЦИЯ"**

|  |  |
| --- | --- |
| **НАЗВАНИЕ ПРОЕКТА** | «Мама отдохни! Счастье в дом свой принеси» |
| **РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА** (ФИО, адрес проживания, контактный телефон, e-mail) | **Коновалова Анжела Ивановна** **г. Иркутск, проспект Маршала Жукова,** **дом 124 кв. 52****Integrasiya.irk@mail.ru****т. 89501388696** |
| **НАПРАВЛЕНИЕ, которому соответствует проект** (отметьте знаком **Х**) | Работа с членами пациентских организаций; | Х |
| Эффективное взаимодействие пациентских организаций с властью |  |
| Управление пациентской НКО |  |
| PR в пациентских НКО |  |
| **ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**(начало не ранее 01.10.2021, окончание – не позднее 30.12.2021) | с 01.10.2021 по 30.12.2021 |
| **ГЕОГРАФИЯ ПРОЕКТА** (территории, на которых будет осуществляться деятельность) | Город Иркутск |
| **ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ ПРОЕКТА** | Женщины, воспитывающие детей с инвалидностью в полных семьях. |
| **АННОТАЦИЯ ПРОЕКТА** |
| Проект 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 заключается в организации мероприятий, которые помогут мамам, воспитывающим детей с инвалидностью, стабилизировать настроение, отвлечься от депрессивного состояния, самореализоваться, возродить интерес к себе:* выезд за город;
* психологический тренинг и консультации;
* творческие мастер-классы.
* встречи со стилистом, визажистом;
* фотосессия;
* конкурс на самое креативное фото;
* досуговые мероприятия и др.

Все эти мероприятия помогут не только вырваться из рутины, но и повысить женщинам интерес к жизни. Участники смогут обучиться и отдохнуть от повседневных забот. |
| **ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ И СОЦИАЛЬНОЙ ЗНАЧИМОСТИ ПРОЕКТА** |
|  | Воспитание ребёнка с инвалидностью - непростой путь для семьи. Из опроса Всероссийской Организации родителей детей инвалидов мы видим, что 27% из общего количества семей с детьми с инвалидностью это неполные семьи. Чаще всего отцы уходят из семьи, столкнувшись с трудностями. 68% мам не работают по причине ухода за ребёнком с инвалидностью, и, соответственно, не имеют возможности реализоваться несмотря на то, что 77% имеют высшее или несколько высших образований. (https://vordi.org/vordipablik/vordi-sozialnaja-pasrortizacia%202018.pdf)Им приходится очень тяжело. Семейные обязанности, отсутствие времени на себя, уход за больным ребёнком 24/7, однообразие семейной жизни, уход за остальными детьми в семье, отсутствие досуга и ограниченность общения с друзьями, потеря возможности работать и отсутствие самореализации, недостаточность положительных эмоций приводят жизнь мамы к эмоциональному выгоранию и снижению интереса к себе, как к личности.Вследствие этого качество жизни в семье понижается. В семье появляются серьёзные проблемы. Мамы начинают ссориться с близкими ей людьми, у неё возникают вспышки агрессии, направленные на ребёнка, появляется безразличие ко всему, включая себя. Возникают соматические заболевания, появляется лишний вес, возникает депрессивное состояние и даже возникают мысли о суициде. Когда мама, воспитывающая ребенка-инвалида, сможет получить психологическую помощь, пробудить в себе интерес к жизни, то она сможет посмотреть на эту ситуацию с другой стороны: собрать всю свою силу, волю и полюбить ребенка таким, какой он есть; жить вместе с ним, дарить ребенку тепло, заботу и внимание, радоваться жизни и помогать другим мамам и папам с такими же проблемами обрести душевное равновесие. |
| **ЦЕЛЬ ПРОЕКТА** |
| **Ц**ель должна соответствовать проблеме, то есть при достижении поставленной цели проблема должна быть решена | Снижение психологической нагрузки, повышение самооценки мам воспитывающих детей с инвалидностью в полных семьях |
| **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ПРОЕКТА** |
| Задачи должны соответствовать описанию проблемы и быть «шагами» к достижению поставленной цели | 1. Психологическая поддержка для снижения уровня эмоционального выгорания.
2. Содействие внешнему преображению для улучшения эмоционального состояния
3. Активизация творческих способностей.
 |
| **ПЛАН ПОДГОТОВКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА** |
| **№** | **Деятельность/****мероприятие** | **Период** | **Ответственный** |
| **Задача № 1. Психологическая поддержка для снижения уровня эмоционального выгорания.** |
| 1.1Выезд в коттедж «Семейный» с мамами, для оказания психологической помощи и отдыха. | Информирование членов организации (мамы, осуществляющих уход за детьми с инвалидностью) о начале проекта через месседжеры, социальные сети (Viber, Instagram организации, сайт) Формирование групп участниц по направлениям:-психологический тренинг-фотосессия-караоке-мастер класс по изготовлению украшения | 01.10.-04.10.2021 | Руководитель проекта А.Коновалова |
| 1.2 | Разработка анкеты (гугл-форма), по выявление эмоционального состояния участниц.  | 02.10.2021 | Психолог-волонтер проектаА.Стрижакова  |
| 1.3 | Проведение анкетирования участниц через гугл-форму. Обработка анкет | 04.10.2021 | Руководитель проекта А.КоноваловаПсихолог-волонтер проектаА.Стрижакова  |
| 1.4 | Разработка программы тренинга по снижению эмоционального выгорания с выездом за город в коттедж «Семейный» | 10.10.2021 | Психолог-волонтер проектаА.Стрижакова  |
| 1.5 | Подготовка информационных и раздаточных материалов для выездного психологического тренинга | 10.10.-15.10.21 | Руководитель проекта А.Коновалова |
| 1.6 | Согласование организационных вопросов (аренда коттеджа «Семейный», питание, доставка)  | 10.10 -25.10.21 | Администратор проектаН.Шульгатова  |
| 1.7 | Выезд сформированной группы в коттедж «Семейный» | 29.10 - 30.10.21 | Администратор проекта Н.Шульгатова |
| 1.8 | Проведение тренинга + индивидуальные консультации психолога | 29.10 - 30.10.21 | Психолог-волонтер проектаА. Стрижакова |
| 1.9 | Проведение анкетирования после тренинга и индивидуальных психологических консультаций | 29.10 - 30.10.21 | Руководитель проекта А.Коновалова |
| **Задача № 2. Содействие внешнему преображению для улучшения эмоционального состояния** |
| 2.1  | Разработка технического задания по фотосессии и проведению конкурса | 05.11.2021  | Члены проектной команды. |
| 2.2  | Поиск необходимой фотостудии для данного проекта | 06.11.- 07.11.21. | Администратор проекта Н.Шульгатова |
| 2.3 | Привлечение специалистов для проведения фотосессии(фотограф, стилист-визажист) | 08.11.2021 | Члены проектной команды |
| 2.4 | Организация фотосессии для мам «Светская дама в шляпе» в стиле королевы Елизаветы | 18.11.-20.11.21 | Фотограф-волонтер Валентина Шкред |
| 2.5 | Проведение конкурса на самый лучший образ (в Instagram)  | 25.11-30.11.21 | Менеджер Анастасия |
| 2.6 | Подведение итогов конкурса | 5.12.21 | Руководитель проекта А.Коновалова |
| **Задача № 3 Активизация творческих способностей**  |
|  3.1 | Совместный выход в караоке клуб «Опера» | 12.11.21 | Администратор проекта Н.Шульгатова |
|  3.2 | Мастер-класс по созданию украшения на шею «чокер» | 29.10.21 | Волонтер Рогачёва Юлия |
| **Качественные результаты и способы их измерения** |
| Соотносятся с задачами | * Улучшение эмоционального состояния мам, имеющих детей с инвалидностью, проживающих в полных семьях. (Способ измерения через анкетирование мам до начала встреч с психологом и после).
* Сформированы дружеские связи, сообщество женщин для дальнейшего общения и взаимодействия. (Способ измерения - чат и дальнейшие встречи).
* Будут активизированы творческие способности участниц проекта (Способ измерения - анкетирование).
 |
| **КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ИЗМЕРЕНИЯ** |
| Соотносятся с деятельностью | * В анкетировании примут участие не мене 50 женщин.
* В тренинге примут участие не менее 15 женщин.
* Оказана психологическая помощь мамам в индивидуальном порядке - не менее 15 человек.
* Активизированы творческие способности женщин с помощью мастер-класса хенд мейд - не менее 15 мам.
* В фотоконкурсе в качестве участниц примет участие не менее 10 мам.
* В онлайн голосовании по фотоконкурсу примут участие не менее 50 человек.
* В совместном выходе в клуб-караоке примет участие не менее 10 человек.
* Привлечено не менее 8 волонтёров-профессионалов для проведения мероприятий проекта.
 |
| **КОМАНДА ПРОЕКТА** |
|  | Заявитель – Коновалова Анжела ИвановнаОбразование педагогическое, 2013-2017 – Иркутский региональный педагогический колледж «Учитель начальных классов»Место работы: На протяжении 15-ти лет работает в качестве волонтера на территории своего города, работала с беспризорными детьми в проекте «Право на детство» в детском доме для вич положительных детей «Аистёнок». В ИРБОО «Альтернатива» член совета Регионального отделения ВОРДИ Иркутской области. На данный момент руковожу проектами в ИООО «Интеграция»Имеет опыт руководства 4-мя проектами 2019 г. Функционал руководителя проекта: общее руководство проектом, подбор и привлечение сотрудников проекта, ведение документации проекта, планирование работы, контроль за деятельностью и расходами по проекту, проведение оперативных совещаний, осуществление связи с организациями-партнерами, заключение договоров о сотрудничестве, организация и проведение добровольческих лагерей, планирование обучения и поддержки добровольцев проекта, подготовка текущих и итогового отчетов.Функционал координатора проекта: координация деятельности по основным направлениям проекта на конкретной территории, локальное планирование деятельности, формирование графика проведения мероприятий проекта на территории, осуществление контроля работы, набор и поддержка добровольцев, размещение информации о проекте в сети интернет, осуществление связи со СМИ, с представителями основной целевой аудитории проекта, участие в оперативных совещаниях, подготовка текущих и итогового отчетов о реализации проекта на конкретной территории.Психолог:Стрижакова Анжела.Профессиональный практикующий семейный и детский психолог с дипломом и 15-летним опытом.15 лет практики и 10 000 часов опыта.Дополнительное повышение квалификации и специализация:сертифицированный специалист по семейным и детско-родительским отношениям; практикующий профессиональный коуч; сертифицированный сказкотерапевт; сертифицированный игровой педагог; сертифицированный интернет-тренер.Является автором и ведущей тренингов и профессиональных семинаров: по работе с подростками; по воспитанию детей и семейным отношениям; по поиску себя и своего предназначения; по женской личной эффективности и внутреннему росту.Администратор проекта- Шульгатова Наталья.В 1998 году закончила Иркутский Педагогический Университет, потом работала гувернанткой, вела передачу на радио, проводила детские праздники, озвучивал рекламу. При церкви вела детское служение.Вообще, в мир мам с такими детьми я попала после рождения сына.Работаю в организации два года, по направлению с мамами.Волонтёр - Рогачева Юлия. По образованию - инженер по автоматизации производственных процессов и производств, но по специальности никогда не работала. До рождения особенного Сергуни работала преподавателем технического университета на кафедре промышленной экологии и БЖД. Математический склад ума, но всегда в моей жизни присутствовало творчество: пою с самого раннего детства, пишу сценарии детских праздников и провожу их в классе у сына, вяжу и вышиваю. Постепенно пришла к изготовлению брошей, вначале это были вязанные броши тунисским вязанием, затем вязанные броши с бисерными серединками, затем комбинированные броши (плетение из бисера и бусин и вязанные основы - мои авторские броши, а затем уже стала вышивать броши и плести броши и браслеты. А потом пошла дальше, мне захотелось, создавать наборы украшений, браслеты, чокеры, колье, серьги, подвески в общем те украшения, которые нужны мне самой, моей дочери, сёстрам, подругам. Просто было такое, что когда я хотела что-то подобрать из украшений к очередному образу - не могла найти, то, что хочется. А теперь нет таких проблем. И я постоянно учусь, совершенствуюсь. Не могу стоять на одном месте, хочется развиваться. |
| **ПАРТНЕРЫ ПРОЕКТА** |
| В том числе некоммерческие организации, общественные объединения, государственные и муниципальные учреждения, органы власти | * Коттедж «Семейный»
* Фотостудия «Френди»
* Кафе караоке «Опера»
* Фотограф-волонтер Валентина Шкред.
* Парикмахеры и визажисты-волонтеры.
 |
| **РЕСУРСЫ** |
| **№** | **Наименование** | **Количество** | **Источник** |
| **Люди** |
| 1. | SMM- специалист | 1 | Член организации «Интеграция» |
| 2. | Психолог | 1 | Волонтер Стрижакова Анжелика.  |
| 3. | Парикмахер | 2  | Волонтеры -Светлана Сутонько |
| 4. | Визажист | 2 | Волонтеры- Екатерина |
| 5. | Фотограф | 1 | Волонтер Шкред Валентина |
| 6. | Ведущая мастер-класса | 1 | Волонтер Рогачёва Юлия |
| **Материалы и оборудование** |
| 1.Раздаточный материал | Бумага А4 для флаеров | 1уп | Собственный вклад организации |
| 2.Оборудование | Ноутбук | 1шт | Собственный вклад руководителя |
|  | Принтер | 1шт | Собственный вклад организации |
|  | Катридж | 1 шт | Собственный вклад организации |
|  | Помещение для тренинга | 1  | Собственность партнера коттеджа «Семейный» |
|  | Услуги по организации питания | Каждая мама приносит с собой по одному готовому блюду.Организация покупает Пиццу в кол-ве 6 шт.Хлеб- 5 булок.Печенье в ассортименте – 3 кг.Рис- 2 кг.Мясо курицы- 3 кг.Молоко – 5 л.Чай- 1 пач.-100 пакетовКофе – 1 банка | Собственность партнера коттеджа «Семейный» |
|  | Услуги по перевозке  | Поездка осуществится на личном транспорте участниц. 60 км. | Личный транспорт участниц. |
|  | Материал для мастер-класса | 1. Колоты - 1 уп 2. Кримпы - 1 уп. 3. Ювелирный тросик - 1 шт (10 м). 4.Застежки (карабинчики) - пакетик (6 шт.) 5. Бисер, пакетики и 50 г6. Колечки (6 мм)- 50г | Собственность участниц МК |
|  | Фотостудия | 1 | Собственность фотостудии «Френди» |
|  | Фотоаппарат | 1 | Собственность фотографа |
|  | Аксессуары для фотосессии (шляпки) | Шляпки в количестве 10 штук. | Собственность участниц |
|  | Оборудованное -помещение для «караоке» | 1 | Собственность партнеров «Караоки клуб «Опера) |