

Заявка
на конкурс лучших региональных практик СО НКО
в сфере помощи детям-инвалидам и
инвалидам с детства 18+ и их семьям

1. Регион

Оренбургская область, г. Оренбург

2. Название НКО - носителя практики

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЯМ С ДЕТЬМИ "СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ"

3. Территория применения практики (муниципалитет/ регион/межрегиональная)

г. Оренбург, Оренбургская область

4. Номинация Конкурса

Лучшая региональная практика НКО, направленная на поддержку семей, воспитывающих детей и взрослых с инвалидностью

5. Описание проблемы, на решение которой направлена практика

Я, Николаева Алена Юрьевна, руководитель АНО «Счастливая семья» далее буду писать от своего лица.

Я, как семейный психолог столкнулась с тем, что родители детей-инвалидов и инвалидов с детства 18+ очень ответственно подходят к здоровью своих детей и их реабилитации, но позаботиться о себе не могут, и уж тем более о своей психологической разгрузке.

Почему не могут? Несколько самых распространенных причин: нет времени, нет денег, стыдно заниматься собой, испытывают чувство вины за такого ребенка и наказывают себя физическим и психологическим перегрузом, доказывают свою полноценность таким образом.

К чему приводит такое длительное напряжение и завуалированный стресс? Первый кто страдает от такого родительского перегруза, это РЕБЕНОК-инвалид. Вторая категория пострадавших: муж (в основном детьми инвалидами занимаются мамы, папа зарабатывает или уходит из семьи, поэтому для описания проблемы выбрано слово «муж») и другие дети в семье (нормотипичные дети).

Много программ по реабилитации детей, мало программ по психологической поддержке родителей. Наша некоммерческая организации психологической помощи семьям с детьми «Счастливая семья» сделала несколько проектов. Все они направлены на решение одной и той же проблемы – донести важность психологической гигиены и научить родителя пользоваться разными психологическими инструментами для этого. Коротко ВДОХНОВИТЬ родителя ЖИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ.

Первый пилотный проект «Помощь маме». Проект выездной, по Оренбургской области. Наша группа: семейный психолог, детский психолог, видеограф – выезжали по Оренбургской области в семьи, которые не могли приехать в город и получить психологическую помощь. Мы оказывали ее по месту их жительства. Я, как семейный психолог, работала с родителями, детский психолог с ребенком проводила диагностику и видеограф снимала ролик об этой семье и их потребностях на данный момент. Так мы помогли двум семьям получить психологическую помощь и нашли для них спонсоров на реабилитацию и отдых в детских лагерях. Маму ВДОХНОВИЛИ. И они с семьей смогли пережить увольнение мужа с работы, прошли реабилитацию с ребенком и нашли ресурсы для следующих шагов. Другие родители смогли загореться идеей саморазвития и растут в этом направлении. Несмотря на возраст, что

способствует развитию их приемного сына с инвалидностью и на средства спонсоров отправили сына в детский спортивный лагерь.

Второй проект на базе реабилитационного центра «Потенциал» г. Оренбург организовали серию тренингов «Психологическая разгрузка для родителей методом расстановок». Провели для десяти мам. Результат получился невероятный. Отзывы в видео.

Первый и второй проекты осуществлялись на благотворительной основе, за счет собственных средств и времени.

Третий, и это уже грантовый проект «Помощь будет» в партнерстве с АНО Центр «Радость движения», мы осуществляем и по настоящее время. Я делаю выездные психологические консультации для мам на дом.

6. Описание сути практики

ВДОХНОВЕНИЕ – это то, что двигает любого человека к реализации собственных целей. Вдохновение – это топливо для родителей, чтобы обеспечить своих детей с инвалидностью комфортными условиями жизни, комфортной средой в социуме, дать возможность проявить своим детям таланты и найти им достойное применение.

Описать одну психологическую технику, которую я использую в работе, невозможно. Это синтез разных инструментов, направленных на то, чтобы снять с родителя «очки страданий, вины, стыда, безысходности» и надеть новые очки «я вижу возможности жить своей жизнью».

Вдохновение может зародиться там, где стресс трансформирован в энергию для роста, все механизмы компенсации боли отсутствуют. Например, мама запрещает себе делать маникюр, вместо этого она постоянно моет дом и устает. Ей не хватает времени отдохнуть, и она начинает сердиться на своего ребенка. Ей кажется. Что из-за того, что он мусорит, ей приходится все-время убираться. А на самом деле? Просто нужно разрешить себе сделать маникюр и не стыдиться этих мыслей, потому что ребенку нужны деньги на реабилитацию, а она тут со своим маникюром.

Таких примеров очень много. Они самые обычные. Самые будничные. Но именно механизмы компенсации не дают родителям быть заинтересованными в выборе ЛЕГКИХ и РАДОСТНЫХ путей для себя и своих детей. Наш мозг – это компьютер. И программы, которые в него загружены осуществляются в полной мере и на 100%.

Моя практика с использованием различных психологических инструментов позволяет **ВДОХНОВИТЬ** родителей.

7. Эффективность практики для детей-инвалидов, инвалидов 18+ и/или семей (в соответствии с номинацией Конкурса, выбранной организацией)

Чем эффективно **ВДОХНОВЕНИЕ**? Тем, что родитель облегчает максимально свою жизнь, жизнь своей семьи и, конечно, жизнь ребенка с инвалидностью.

Вдохновение родителя – это его психологическая гигиена, которая приносит плоды в виде успешной реабилитации ребенка, использование всех возможностей для облегчения ребенку быта, использование программ для развития, у ребенка есть желание в них участвовать.

Родитель хочет высвободить время для себя, потому что его жизнь его вдохновляет. И родитель создает все условия ля социализации ребенка, потому что это родителю необходимо

Многие родители говорят мне, что живут ради своих детей. И это ОГРОМНАЯ ложь. Мы все живем ради себя. Просто кому-то лень шевелиться, и он придумывает разные причины «я живу ради детей, нет времени, нет денег» и т.д. А кто-то находит возможности даже с ребенком-инвалидом быть здоровым эгоистом, что является самым правильным и эффективным для реабилитации и социализации самого ребенка.

8. Уникальность вашей практики в регионе среди практик других НКО

Как описать уникальность ВДОХНОВЕНИЯ других? Я умею вдохновляться сама и это позволяет мне помогать родителям это сделать. Ежедневно я посвящаю время психологической гигиене. Являюсь сапожником с сапогами. В этом уникальность. Все методы, которые я даю родителям, я использую в своей жизни сама. Постоянная практика с обычными родителями и родителями с детьми с инвалидностью, позволяют мне не выгорать и в своем мозге создавать как бы «инклюзивную среду». Не работать только с такими или такими родителями. Работаю с разными семьями, чтобы переключать внимание.

Постоянно медитирую и исследую новые методы работы с людьми. Учусь и развиваюсь в разных направлениях. Обязательно слушаю святых людей, чтобы развивать эмпатию. Не костенеть.

Уникальность практики в самом специалисте, во мне. В умении быть в балансе. Это можно передать другим как опыт? Да. Получается, я это и делаю для родителей.

9. Уникальность или аналогичность вашей практики услуг государственных поставщиков в вашем регионе

К сожалению, у человека, который работает за зарплату в госучреждении нет возможности на должном уровне заниматься психологической гигиеной и быть постоянно в ресурсе для работы с такими родителями. Обучаться и уделять внимание внутреннему балансу. Много задач, которые отвлекают от основной деятельности. Много бюрократии и т.д. Нет должной мотивации. Нет возможности постоянно прокачивать свою эмпатию, не превращаясь в страдальца или закостенелого последователя букве закона.

На данный момент, я не знаю таких специалистов в госучреждениях. Есть программы, да, нет специалистов для реализации такой помощи на должном уровне.

10. Продолжительность от начала реализации практики (устойчивость)

Вдохновить родителя жить свою жизнь можно за 5 терапевтических сессий, используя те инструменты, которые мотивируют именно этого человека.

11. Численность получателей услуг на текущий момент

29 человек в г.Оренбурге

12. Общее количество получателей услуг от начала реализации практики (желательно по годам)

2022 год – 18 чел.

2023 год – по настоящее время 20 по проекту «Помощь будет»

13. Форма предоставления услуг - на дому у благополучателя, на базе самой организации или с использованием помещений специального назначения (с оценкой доступности среды)

Для предоставления такой услуги не нужны специальные условия. Услуги предоставляются либо на базе реабилитационных центров, либо дома у благополучателя. Либо в атмосферном месте, которые мы выбираем вместе с родителем, если он хочет отдохнуть от домашней атмосферы.

14. Количество специалистов, принимающих участие в реализации практики
Я – семейный психолог и специалист по информационному сопровождению проектов Юлия Смелая. Сопровождает тренинговые программы, терапевтические сессии, когда это приемлемо для популяризации психологической гигиены и инклюзивной среды. Считаю очень важным моментом видео сопровождение. Это необходимо для того, чтобы нормотипичные люди перестали бояться инвалидов и понимали, какие возможности открывает инклюзивная среда для общества.

15. Квалификация специалистов в команде
Семейный психолог, Николаева Алена Юрьевна – высшее образование (педагог психолог – Великолукская государственная академия физической культуры и спорта) постоянное повышение квалификации (Институт Иматон г. Санкт-Петербург), участие в научных онлайн и офлайн конференциях, организация собственных тренинговых программ в России, международных онлайн курсов. Выездные международные ретриты для групп. Создание семинаров и круглых столов с отработкой разных социально значимых вопросов в г. Оренбурге, г. Великие Луки, г. Санкт-Петербурге. Работа с министерствами и руководителями НКО. Личная терапия с юнгианским аналитиком, супервизии.

Специалист по информационному сопровождению проектов, Юлия Смелая – два высших образования (юрист- Московский институт менеджмента. Экономики и инноваций, учитель истории - Оренбургский Государственный Университет). Специальное – фильммейкер (Московская кино школа «Кино на коленке»).

Нами пройдена стажировочная сессия в АНО «Квартал Луи», после чего организовали туда на стажировку целую группу их Оренбурга. Это были руководителей НКО и мама с ребёнком-инвалидом 18+.

16. Нахождение организации в реестре СО НКО или наличие статуса исполнителя общественно-полезных услуг

В реестре некоммерческих организаций учетный номер 5614050528

17. Источники финансирования (платно/бесплатно для семей, гранты, бюджетные субсидии, возмещение как поставщикам соцслужб, благотворительные пожертвования)

Первые два проекта мы реализовывали собственными средствами и усилиями.

Третий проект «Помощь будет» - это грант, который выиграла АНО Центр «Радость движения».

В процессе написания собственного грантового проекта «Я в +», чтобы продолжить и далее оказывать психологическую помощь и вдохновлять родителей.

18. Положительное влияние на развитие и повышение качества жизни благополучателей (по собственной оценке)

Такая практика **ВДОХНОВЛЯТЬ** родителя – это важное и правильное для улучшения качества жизни детей с инвалидностью, для популяризации инклюзивной среды и для психологического здоровья и развития нашего общества в целом.

ВДОХНОВЛЕННЫЕ люди – это люди, которые постоянно развиваются, ищут возможности и реализуют самые интересные сценарии жизни, что является важным механизмом для благополучия всех.

19. Востребованность практики (в виде листа ожидания, заявок родителей и тд)

По гранту мы работаем с 20 семьями. Постоянно получаем сообщения в социальных сетях от родителей, которые хотят пройти консультацию или принять участие в тренинге. Сейчас этап написания собственного гранта и большого тренинга для родителей разных групп.

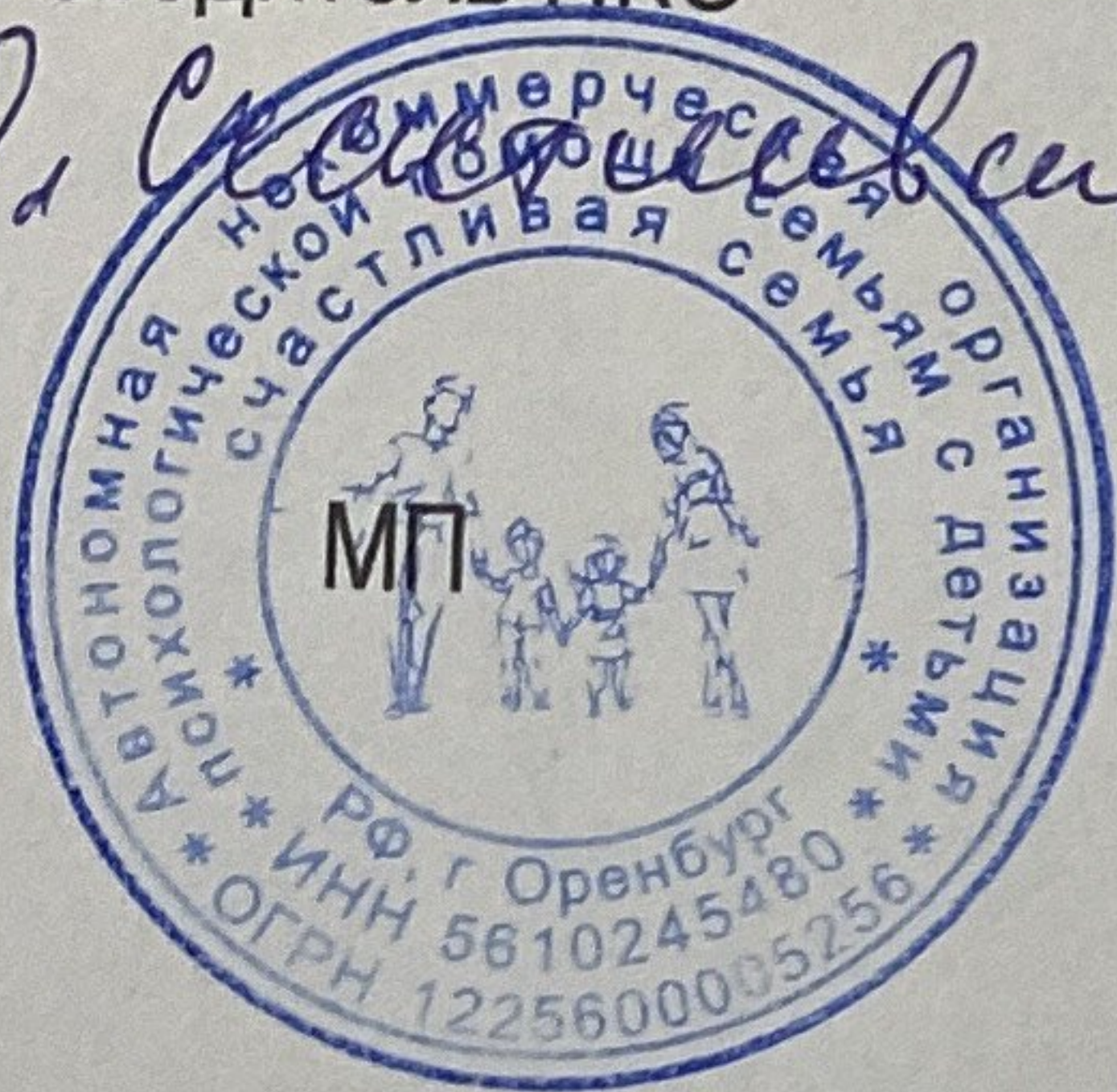
20. Отзывы благополучателей-участников практики численностью не менее 10 родителей (или семей) с полученным согласием на использование персональных данных. Приложите, пожалуйста, в направляемом письме дополнительно к Заявке файлы с отзывами благополучателей (в любом формате: сканированный, фото, MsWord, другой).

Ссылки на видео отзывы и скрины сообщений.

Подтверждаю, что у НКО имеются согласия благополучателей на использование персональных данных для включения в Заявку отзывов о деятельности НКО (Согласия остаются у НКО).
Прилагаю Согласие на публичное размещение информации об НКО и практике, представленной на Всероссийский конкурс СО НКО «Меняем мир вместе»

Руководитель НКО

А.И.И. Смирнова



[Handwritten signature]
Подпись

А.В. Киселева
Расшифровка подписи

«6» *октября* 2023 г.