

## В районе Ховрино в САО обсудят вопросы материнского «выгорания»

14.02.2020

15 февраля в ховринском детском центре «Искра» пройдет круглый стол «Семья», посвященный проблеме эмоционального выгорания, физической и эмоциональной усталости у многодетных женщин и матерей, имеющих одного или двоих детей. Мероприятие проводится в рамках существующего уже 4 месяца проекта «Гармоничная мама».

В последние полгода ведется работа с 60-ю женщинами, сообщившими о признаках психологического «выгорания». На круглом столе обсудят аспекты этого вопроса и расскажут о результатах проведенной работы. На встречу приглашены специалисты проекта, проводившие мероприятия и регулярные занятия с мамами, а также психологи и представители некоммерческих организаций, занимающиеся проблематикой семьи и детства. На мероприятии также участие примут представители центра социальной помощи, чтобы осветить проблемы с их точки зрения.



Автором данного проекта стала директор АНО «Клуб семейной культуры «Искра», руководитель проекта «Гармоничная мама» и многодетная мать Анна Новикова. Идея родилась, когда она поняла, что находится «на грани», так же, как и многие из её коллег по работе.

Основательница проекта рассказала, что два раза в месяц в их центре проходят групповые занятия, также постоянно проводятся индивидуальные консультации. Раз в месяц проводятся массовые мероприятия для привлечения внимания к данной теме и обсуждения результатов.

Проблема материнского «выгорания» сейчас широко обсуждается. В частности, данный вопрос поднимают известные психологи, однако на государственном уровне эта тема только набирает обороты. В центре социальной помощи есть психологи для детей, а для их мам – пока нет. В «Искре» выступают с инициативой, чтобы на районном уровне программы поддержки работали и на мам тоже.

Планируется, что дети будут заняты мастер-классами, а мамы смогут принять участие в обсуждении и поделиться личным опытом. Ребята будут разукрашивать камни, мастерить птичек из шерсти, играть в настольные игры. Будет комфортно и мамам, и их детям в возрасте 4-5 лет, говорят организаторы.

Как отмечают в центре, помощь в борьбе с материнским «выгоранием» должна быть в шаговой доступности для любой мамы, если мы хотим иметь психологически и эмоционально здоровое поколение.

Круглый стол пройдет **15 февраля с 14.30 до 18.00.**

Адрес: **ул.Петрозаводская дом 18 корпус 1.**

---

Адрес страницы: <http://sao.mos.ru/news/news/detail/8692969.html>

---

[Префектура Северного административного округа города Москвы](#)