

МамКомпания

Автономная некоммерческая организация
развития родительских компетенций



+7 953 433-38-39



mamcompany.ru



<https://vk.com/mamcompany>



<https://ok.ru/mamcompany>

Название проекта «Выдох-Вдох»	Цель проекта Улучшение морально-психологического состояния граждан	Целевые группы проекта - Женщины и мужчины, имеющие семью, или состоящие в отношениях - Дети 8-14 лет	Срок реализации проекта 01.12.2023 – 30.11.2024	География проекта г. Тула
--	---	--	--	--

Партнеры проекта <u>Общественный ресурсный центр Администрации города Тулы</u> <u>ГУСОН ТО «Кризисный центр помощи женщинам»</u> <u>ГУК ТО «Региональный библиотечно-информационный комплекс»</u> <u>Пресс-центр НКО Тульской области</u> <u>Штаб общественной поддержки в Тульской области</u> <u>Ресурсный центр. Аппарат ОП I Тульская область</u>	<u>Тульский городской портал MySLO</u> <u>Аргументы и факты, Тула</u> <u>Вести Тула</u> <u>Открытые НКО</u> <u>добро.рф</u>	
--	---	--

Количественные показатели (в т.ч. иные показатели):	Запланировано	Проведено
Количество размещенной информации о деятельности СО НКО в средствах массовой информации	6	6
Число добровольцев (волонтеров), привлекаемых к реализации проекта	34	45
Число участников целевых групп в мероприятиях проекта	523	616
Количество проведенных мероприятий	39	47
Количество дополнительных активностей к основным мероприятиям (творческие и арт-терапевтические встречи для мам, пока дети на занятиях с психологом)	-	8
Количество уникальных материалов по тематике проекта (новостей, статей)	14	39



1

Снизилась тревожность, улучшилось эмоциональное состояние, появилось вдохновение и вера в свои силы

2

Сформированы навыки слышать, понимать, принимать, уважать вторую сторону в конфликте

3

Сформированы навыки ранней допсихологической поддержки и помощи

Некоторые выводы из реальных отзывов (из каждого отзыва взята одна фраза)

«Ушла с отличными эмоциями и настроением, заряжена на новые цели и планы»

«Лучше времени припровождения и не придумать. Пришла уставшая от семьи и ушла перезагрузившись. Честно сказать такие м-к чуть ли не единственная возможность отключиться от дел и побыть наедине с самой собой. Спасибо, я сегодня отлично отдохнула»

«Я была уверена, что ничего красивого не смогу сделать, но учитель объясняла все по шагам, помогала и в беседе с девочками время так быстро пролетело и все нарисовали просто шикарные картины»

«После разрешения конфликта дочь сказала, что "это как на занятиях с психологом мы конфликты разбирали"»

«Сделала правильные выводы для себя, что в школе можно и по-другому решать спорные ситуации»

«Вы меняете отношение к жизни, хотелось бы верить, что лучше становятся наши семьи, дети, и общество»

«Пришла без сил, ушла наполненной и в прекрасном настроении! Получила огромное удовольствие и от общения и от практики»

«Дочка стала чуть более рискованнее и увереннее в себе, за вчера улыбалась и смеялась чуть ли не больше, чем за неделю до этого»

«Этот проект вдохновляет меня на внутренние изменения, на самоанализ, на действия по улучшению себя, своей жизни, жизни окружающих, семьи и друзей. У меня значительно улучшилась атмосфера в моей семье, мне стало легче общаться с окружающими, принимать себя и других. Сегодняшняя встреча вдохновила на новые шаги к улучшению своего внутреннего состояния»

«Атмосфера творческо-задушевная. После встречи состояние баланса и равновесия. Пришла домой и ещё две горы свернула»

«Действительно жить становится легче и проще»

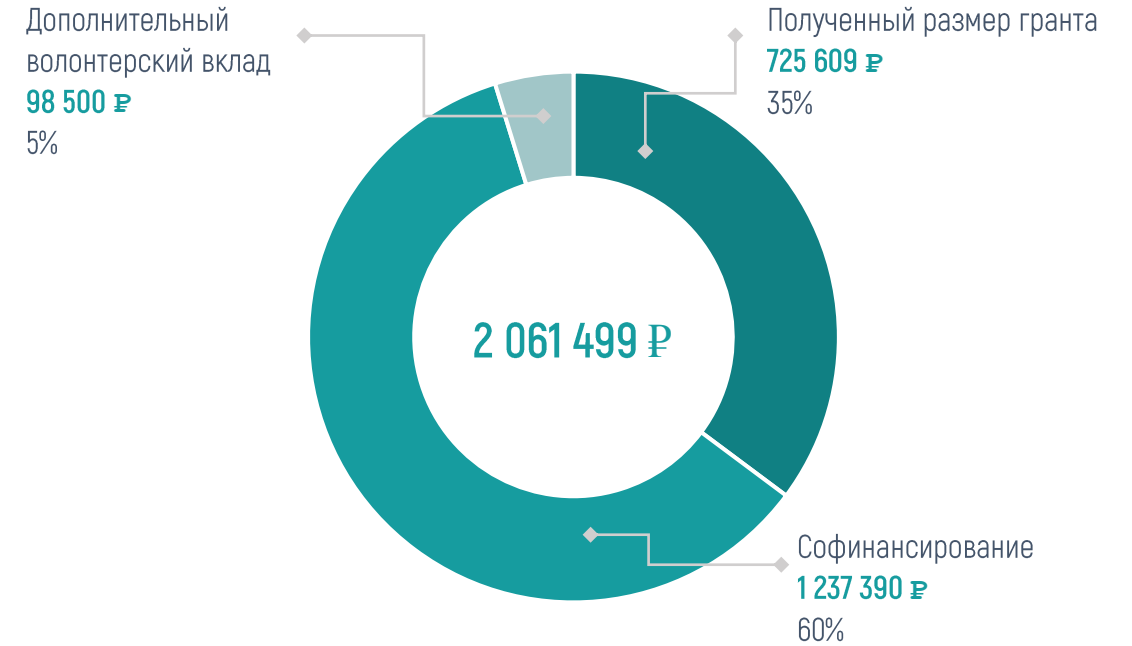
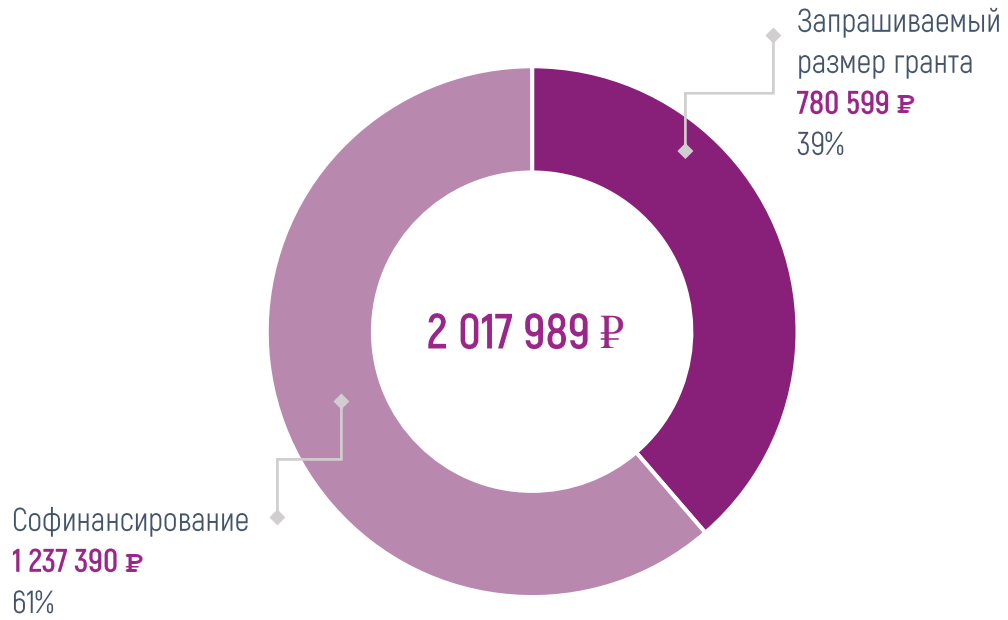
«Такие встречи помогают решиться на психологическую помощь и очень хорошо подсвечивают, что мы не одиноки, в том числе и в своих проблемах»

«Окружающие меня люди даже отмечают во мне некоторые перемены после подобных практик»

«Многие острые моменты в моей жизни смогли «отшлифовать». Дышится легче!»

«С каким бы минусовым настроением я не приходила на встречу, по её завершению чувствую, что не одна, всегда получаю поддержку, ощущаю прилив сил и энергии на дальнейшие свершения»

Отзывы собраны через временные чаты по мероприятиям. Все отзывы вы можете изучить на [страницах каждого мероприятия проекта](#)



Дополнительный волонтерский вклад:

- 25 статей (по 500 ₹ за каждую)
- 1 занятие специалиста с детьми (по 4 000 ₹ за занятие)
- 1 занятие психолога со взрослыми (5 000 ₹ за занятие)
- 14 творческих встреч со взрослыми (4 000 ₹ за занятие)
- 3 творческие встречи для детей (4 000 ₹ за занятие)
- 3 мероприятия для детей: присмотр за малышами (по 3 000 ₹ за 1 мероприятие)



[Страница проекта «Выдох-вдох»](#)

Новости проекта

[Новость о продолжении проекта](#)

[Знакомство с психологом Сергеем Романовым](#)

[Знакомим с Марком Хланта и Марией Ашихминой](#)

[Знакомим с Татьяной Вербицкой](#)

[Знакомим с Наталией Тимониной](#)

[Знакомим с Екатериной Набоковой](#)

[Знакомим с Наталией Егоровой](#)

[Знакомим с Марией Гумилевской](#)

[Знакомим со Светланой Кожаевой](#)

[Знакомим с Мариной Пановой](#)

[Знакомим с Оксаной Якимовой](#)

Мероприятия проекта

По каждому мероприятию выпущен 1 анонс и 1 отчет в соцсетях ВК и ОК.
Из-за большого количества публикаций, ссылки приводятся только на сайт и сторонние публикации.

Творческие встречи

- | | |
|--|--|
| 1. Растущая | 13. ТворческаяЯ |
| 2. Мамин релакс в декабре | 14. МягкаяЯ |
| 3. ВлюбленнаяЯ | 15. Мамин релакс Зажигательный |
| 4. Мамин релакс: Новый год на бис | 16. ЩедраяЯ |
| 5. Мамин релакс: Средиземноморье | 17. Котики |
| 6. Мамин релакс: Кофейное настроение | 18. СтойкаяЯ |
| 7. Мамин релакс: на счастье | 19. СочнаяЯ |
| 8. ВесенняяЯ | 20. БережливаяЯ |
| 9. ГармоничнаяЯ | 21. Свечи |
| 10. Мамин релакс: Космический | 22. ПушистаяЯ |
| 11. Мамин релакс НежнаяЯ | 23. ЩедраяЯ |
| 12. УютнаяЯ | 24. ВосхитительнаяЯ |

Психологические встречи для взрослых

- | | |
|---|--|
| 1. Принятие мужского | 6. Эмоции Вдохновение |
| 2. Эмоции Стыд | 7. Путешествие вглубь себя |
| 3. Эмоции Благодарность | 8. Душераздирающие эмоции |
| 4. Рискните жить | 9. СвободнаяЯ |
| 5. Схематерапия | |

Семинары по равному консультированию (для будущих и настоящих равных консультантов)

- | | |
|--|---|
| 1. Искусство поддерживать, доступное всем | 3. Как поддерживать человека в горе |
| 2. Эмпатия. Эмоциональный интеллект. Их роль в поддержке | 4. Тот самый Карпман |

Занятия с психологом для детей

- | | |
|--|---|
| 1. Привет, общество | 6. Другие |
| 2. Учимся общаться | 7. Я открыт для других |
| 3. Конфликты: конкуренция или сотрудничество | 8. Мои друзья |
| 4. Урок дружбы | 9. Настрой себя сам |
| 5. Вокруг цвета | 10. Чувствуй как я |
| | 11. Я – взрослый: дружеская встреча |

СМИ, в т. ч. имеющие аккредитацию

1. <https://vestitula.ru/lenta/182444>
2. https://tula.aif.ru/society/tulskie_mamy_smogut_rasslabitsya_na_art-terapii?ysclid=lpgveavwtk371120945
3. <https://dobro.live/publikacii/sobytiya/tulskie-mamy-mogut-rasslabitsya-na-art-terapii-a-za-ikh-detmi-prismotryat-volontery-i-sotrudniki-detskikh-tsentrov>
4. <https://myslo.ru/news/tula/2023-12-28-kak-pravil-no-okazat-podderzhku-blizkomu-mamkompaniya-priglashaet-na-besplatnye-zanyatiya-s-psiologom?ysclid=lqpggib4z1644406954#comments>
5. https://tula.aif.ru/society/tulyaki_mogut_zapisatsya_na_zanyatiya_po_psihologicheskoy_podderzhke
6. https://tula.aif.ru/society/v_tule_dlya_yunyh_tulyakov_budut_prohodit_uvlekatelnye_zanyatiya_s_psihologom
7. <https://tula.aif.ru/society/-my-vmeste-i-mamkompaniya-proveli-inklyuzivnuyu-vstrechu-dlya-detey-v-tule>
8. <https://myslo.ru/news/tula/2024-07-30-mamkompaniya-priglashaet-tvorit?ysclid=lz87ynzocz205643086>
9. <https://dobro.live/publikacii/nko/tvorite-kak-volonter-v-mamkompanii>
10. <https://myslo.ru/news/tula/2024-10-30-vydoh-vdoh-mamkompaniya-priglashaet-mam-i-detej-na-besplatnye-psiologicheskie-treningi>
11. <https://dzen.ru/a/Zx-2d6zAWFrqEPXI?ysclid=m45ftfbvni928206772>

