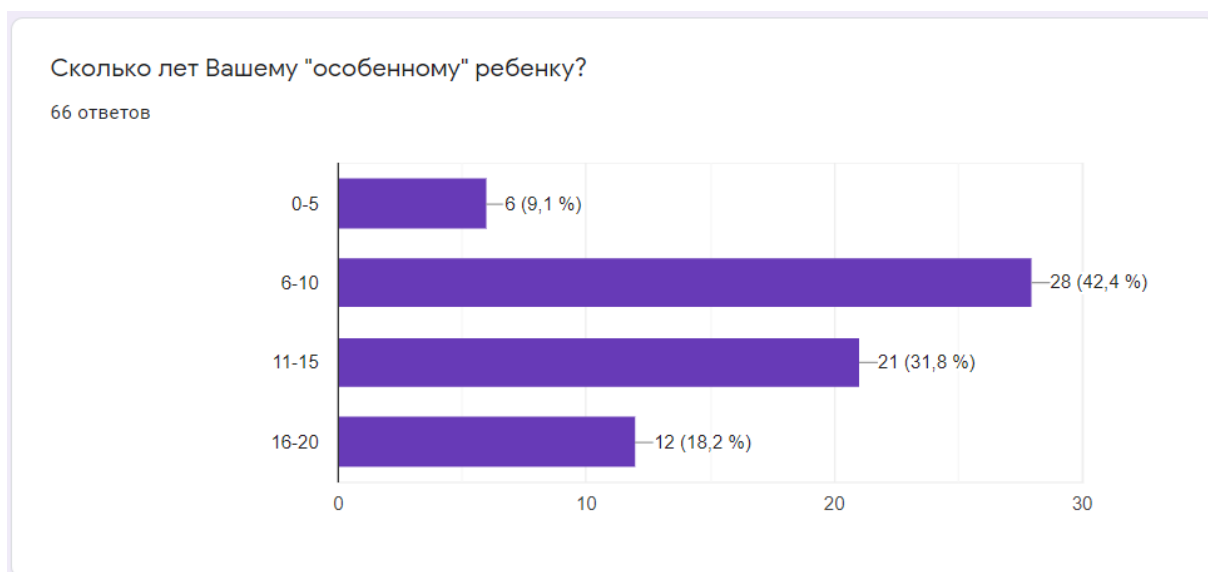


Командой Центра социальных инициатив «Маяк» проведен опрос родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья «Изучение проблем эмоционального состояния мам, воспитывающих детей с особенностями развития».

Количество вопросов – 27.

1. На момент проведения анализа в опросе приняли участие 66 человек, у всех респондентов в семье есть ребенок с особенностями развития.

2. Наибольшее количество семей (42,4%) воспитывают детей младшего школьного возраста. У 36% дети в возрасте старше 11 лет.



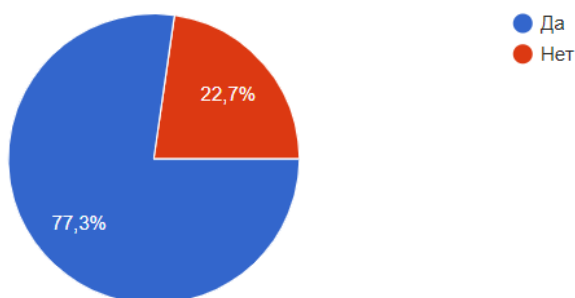
### 3. «Есть ли у Вас еще дети? Сколько?»

18 семей (27%) воспитывают единственного ребенка, в 30 семьях (46%) есть еще по 1 ребенку, в 10 семьях (15%) – еще по 2 ребенка, в 7 (10,5%) семьях – еще 3 и более детей. В одной семье оба ребенка с ОВЗ (1,5%).

4. Большая часть респондентов – 77,3% воспитывает ребенка в полной семье и 22,7% имеет статус неполной семьи.

Полная ли у Вас семья?

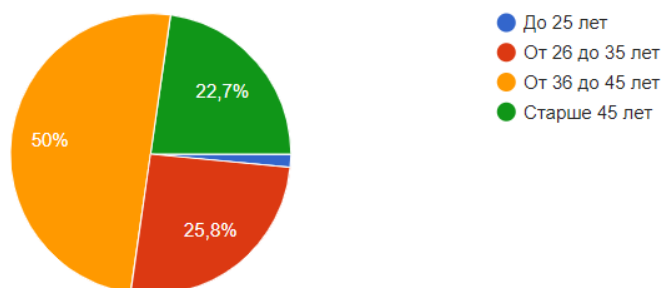
66 ответов



5. Анализ возраста участников опроса показал, что 50% опрошенных в возрасте от 36 до 45 лет, младше 35 лет - 27,3%, старше 45 – 22,7%.

Ваш возраст?

66 ответов



6. «Где Вы проживаете? Укажите название населенного пункта.»

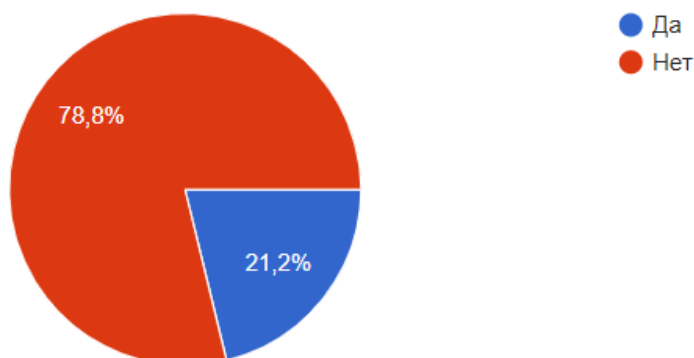
61 семья (92%) из опрошенных проживают в городе Липецке, 5 семей (8%) – в Липецком районе и г. Ельце (Липецкой области).

7. «В данный момент Вы работаете?»

Большая часть опрошенных - 78,8 % не работает.

В данный момент Вы работаете?

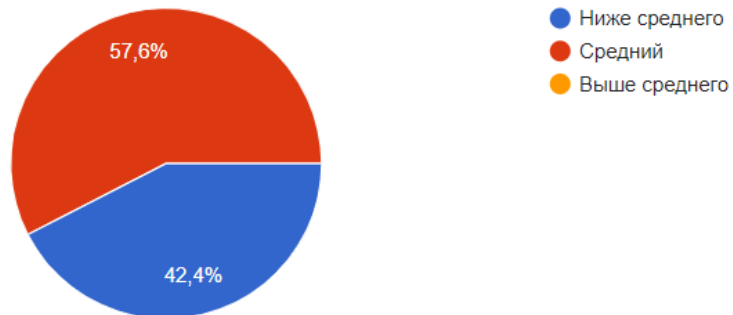
66 ответов



8. 57,6% респондентов определили свой уровень дохода как средний, 42,4% - ниже среднего.

Как Вы считаете, ваша семья относится к какому уровню достатка?

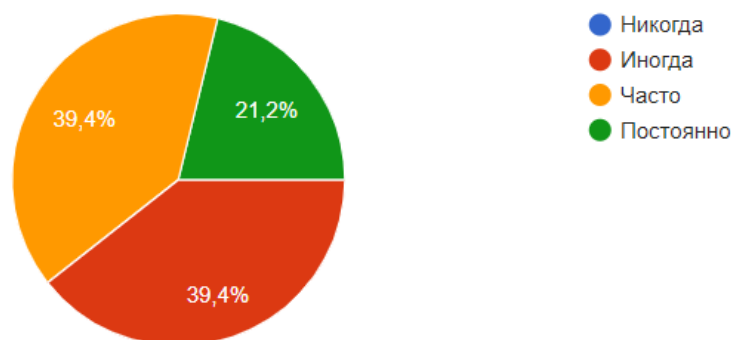
66 ответов



9. На вопрос: «Случается ли Вам испытывать моменты эмоционального выгорания, усталости, стресса?» все респонденты ответили положительно, причем, практически в равных долях – по 39,4% - испытывают эмоциональное выгорание часто и иногда, 21,2% - постоянно.

Случается ли Вам испытывать моменты эмоционального выгорания, усталости, стресса?

66 ответов



#### 10. «Как Вы справляетесь с эмоциональным выгоранием, усталостью, стрессом?»

Как показал анализ приведенных ответов, часть участниц не знают, не понимают и никак не справляются эмоциональной перегрузкой. (16,5%).

Наибольшее количество участниц способом личной реабилитации называют творчество (18%), спорт (10,5%), прогулки, в том числе по магазинам (19,5%), общение (10,5%), чтение (12%), просмотр фильмов, телепередач, прослушивание музыки, соц. сети (10,5). Одним из популярных ответов является «прием медицинских препаратов» (7,5%).

Наиболее развернутые ответы участников приводятся ниже:

«Занимаюсь творчеством и хобби, по возможности занимаюсь спортом, танцами, хожу в бассейн, стараюсь высыпаться, стараюсь посещать мероприятия вне дома, чтобы была возможность переключиться. Встречаюсь с подругами. Люблю гулять по лесу. Хотелось бы не на долго уехать.»

«Читаю мотивационную литературу, стараюсь хоть изредка делать то, что приносит удовольствие и удовлетворение, посещаю клуб "Перезагрузка", где можно открыть в себе и развить разные таланты, морально отдохнуть».

«Занимаюсь спортом, гуляю пешком с детьми и собакой, езжу на природу, общаюсь и встречаюсь с единомышленницами».

«Если есть такая возможность стараюсь выйти на улицу прогуляться, послушать аудио-книгу, посидеть в соц. сетях».

«Наверное, никак, просто встала на другой день и продолжаю жить, но всё накаливается».

«Ухожу в себя. Так же редкие встречи с подругами, поездки в отпуске».

«Танцы, прогулка по улице или магазину, общение с друзьями, хобби».

«Уезжаю в деревню. Природа и отдых. Самое лучшее лекарство».

**11. «Как Вы считаете, необходимо ли мамам, воспитывающим ребенка с особенностями развития, уделять время себе? Почему?»**

61 мама (92%) дала однозначный ответ о необходимости отдыха и обозначили, почему отдых необходим и важен.

Небольшой срез ответов респондентов приведен ниже:

«Мамам, воспитывающим ребенка с инвалидностью необходимо уделять внимание себе, полноценно отдыхать, иметь возможность общаться, чтобы восполнять ресурсы, чтобы были силы на занятия с ребенком и реабилитации. Часто после реабилитаций ребенка чувствуешь себя морально истощенной, по тому что это огромная психологическая и физическая нагрузка. Когда у ребенка ухудшения состояния или осложнения - это тоже большой стресс».

«Конечно нужно. В этой ежедневной рутине совсем нет времени для себя. Точнее я бы сказала, что трудно выделить время для себя, почему-то другие дела ставятся в приоритете (готовка, уроки, др. домашние дела), чем время, уделенное себе».

«Да. Мама должна время от времени отдыхать от накопившихся эмоциональных проблем. Тогда легче переносятся трудности, с которыми приходится сталкиваться».

«Да. Если эмоциональное состояние матери будет разбитой и подавленной, в депрессии, то не будет сил для всего, с чем сталкиваются матери особых детей».

«Обязательно. Мама должна быть "в ресурсе". А откуда ему взяться без отдыха и развлечений? Время для себя - это очень важно».

«Да. Чтоб не сойти с ума. Отвлекаться, отдыхать, и чтоб не выплёскивать свою усталость и раздражение на близких».

«Обязательно. Чтобы быть эмоционально стабильной. Чтобы были силы воспитывать, реабилитировать ребенка».

«Уравновешенная, спокойная, счастливая мама, что сосуд, что содержит в себе, то и изливает на детей».

«Да, уделять немного времени себе, чтобы эмоционально отвлечься от домашних дел, проблем и забот».

«Обязательно, иначе можно просто свалиться в яму депрессий и не вылезти от туда никогда».

«Конечно. Мама, тоже человек. Ребёнок, не вся вселенная, а только его часть».

«Обязательно!!! Мама должна быть красивой, отдохнувшей, в хорошем настроении».

«Обязательно. Состояние ребёнка напрямую зависит от состояния мамы».

«Да. Счастливая и здоровая мама, это счастливые и здоровые дети».

«Да. Если мы не будем себя любить. То и своих детей тоже».

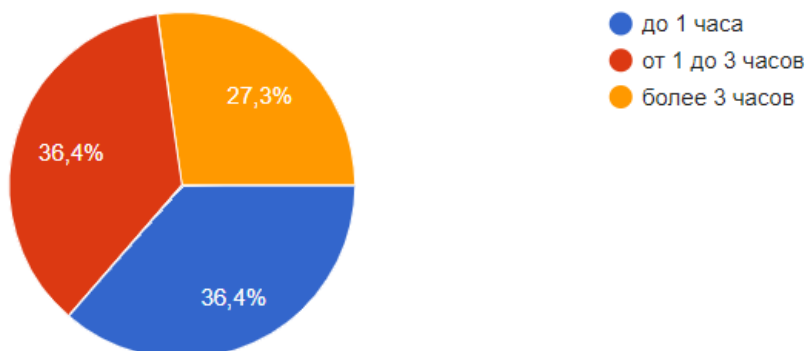
«Да, необходимо. Чтобы осталась сила двигаться дальше».

«Обязательно. Эмоциональная разгрузка».

12. На вопрос: **«Сколько времени в неделю Вы уделяете себе?»** менее 3-х часов уделяют большинство респондентов – 72,7 % и только 27,3% уделяют более 3-х часов.

Сколько времени в неделю Вы уделяете себе?

66 ответов



13. **«Что необходимо для того, чтобы Вы смогли выделять больше времени себе?»**. Большая часть респондентов указывает на необходимость присмотра за ребенком в то время, когда мама может отлучиться (47%), популярные ответы так же – отсутствие денег, единомышленников, свободного времени и мотивации.

«Заставить себя поверить в самостоятельность ребёнка, а не дёргаться от каждого шага, боясь, что ребёнок себя покалечит (лично в нашем случае ребёнок вполне самостоятелен...но страх есть постоянно за дитя). Перестать бояться, что неожиданно начнётся приступ -которого не было уже 2 года и более (возможно никогда и не будет...но опять...страх живёт постоянно)».

«Не что, а кто. Человек, которому я могла доверять своих детей. Муж, моя мама, свекровь, мой папа, они часто находятся и сидеть с ними не могут по ряду причин, кто работает и ещё как работает (смены, как вызовут на работу), кто с престарелыми родителями сидит. В общем, куча всего».

«Необходим какой-то Центр пребывания для наших детей. Взрослый "детский сад", чтобы отведя туда ребёнка, мы могли элементарно сходить к врачу».

«Возможность оставить ребенка. Сейчас эта проблема не так остра, по тому что не на долго можно оставить одного».

«Надо, чтобы мой особенный ребёнок был занят полезной деятельностью без моего участия».

«Нужна помощь квалифицированного психолога. Материальная возможность для отдыха».

«Место где ребенок мог бы находиться без родителя, но с присмотром за ним».

#### **14. «Что Вам мешает уделять время себе?».**

Мнения респондентов разделились: 6% в качестве причины указали работу, 7,5% - отсутствие средств, 18% - отсутствие времени, по этой же причине, но с формулировкой «домашние обязанности» - 15%. Занятия с ребенком указали – 16,5%, а отсутствие возможности оставить ребенка с кем-то – 26%. Это самые популярные ответы.

«Часто занятия которые мне интересны требуют материальных затрат. Бывает очень сильная загруженность занятий с ребенком и бытом и соответственно, усталость, на свои интересы сил уже не остается».

«Необходимо оставить с кем-то детей. Материальные проблемы».

«Недостаток времени, ребенок чаще всего на мне».

#### **15. «Какие виды организации досуга Вам наиболее интересны?».**

Наиболее популярными являются ответы о спортивных занятиях (38%), включая бассейн, йогу, фитнес и танцы. Творческими занятиями предпочитают заниматься (39%) опрошенных, включая мастер-классы декоративного творчества, рисования, вокала. 21% предпочитают походы в театр, кино, кафе, совместные экскурсии и отдых на природе. 12% - настольные и интеллектуальные игры. 15% - спа-процедуры и другие процедуры красоты.

**16. «Посещали ли Вы когда-нибудь клубы по интересам, творческие объединения, встречи с другими родителями, спортивные центры? Какие? Если не посещали, то почему?»**

Отрицательно ответили 40% респондентов, указав различные причины – отсутствие времени, финансов, не с кем оставить ребенка, нет информации о таких встречах. Посещали занятия разово или регулярно – 60% опрошенных. Это занятия фитнесом, йогой в Спорт-клубах, встречи в Фонде «Вместе делаем добро», встречи с родителями в Клубе мам «Перезагрузка» ЦСИ «Маяк», ЛРОО помощи инвалидам и их семьям «Солнечный мир», Центре развития семейных форм устройства, социализации детей, оставшихся без попечения родителей, и профилактики социального сиротства «Семья».

«Посещала творческие мастер-классы, собирались для настольных игр. Не посещаю если пересекаются с занятиями ребенка, либо неудобное время по другим причинам. Либо на столько сильная усталость, что нет сил

ни на что уже. Либо обострения или осложнения у ребенка, когда нет возможности оставить».

«Нет. Некогда, раньше работала на двух работах, потом смотрела за больным лежачим членом семьи, потом узнала, что один из моих детей особенный, вожу его на различные занятия и секции, прохожим реабилитации».

«Вместе делаем добро, фонд раньше организовывал сборы для мам, после как перестали подавать туда документы как маму не стали никуда приглашать».

### **17. «Оказались ли они Вам полезны? Чем?»**

Отрицательно на данный вопрос ответили - 10,5%, положительно - 56%. Приведем примеры развернутых ответов:

«Да, очень полезны. Я попробовала рисовать акрилом, научилась декупажу и некоторым другим техникам. Всегда удается узнать что-то новое, а главное - пообщаться, "выйти в люди" уже праздник.»

«Да. Очень полезно отвлечься от рутины, быта, повседневной занятости с ребёнком. Иногда достаточно просто переключиться на другую деятельность, и мысли встают на свои места.»

«Да, оказались полезны. Эмоционально разгружалась, с удовольствием общалась с другими людьми, не думала о домашней рутине.»

«Да, оказались полезны. Чувствуешь, что ты не одна в мире с такой проблемой. Поддержка, понимание, подъём сил...»

«Да, получали моральное удовольствие, видели, что мы не одни такие и с этим можно жить».

«Поднимается настроение, появляются душевные и физические силы для дальнейшей жизни».

«Да, открывается второе дыхание, чего-то можно новое узнать, поделиться, посмеяться».

«Да полезны, отвлекаешься от всего и отдыхаешь. Эмоционально разгружаешься».

«Общение с новыми людьми, обмен информацией».

### **18. «Какие занятия Вы предпочитаете посещать: платные или бесплатные? Почему?»**



Бесплатные занятия предпочитают посещать 73% респондентов, при этом практически все уточняют, что имеют средний уровень дохода, и в семейном бюджете данная статья не предусмотрена совсем, поскольку большая часть денег идет на лечение и реабилитацию ребенка.

Однако, 19,5% могут посещать как платные, так и бесплатные занятия, поскольку отмечают, что к посещению платных занятий они будут относиться более ответственно. Либо указывают на небольшую плату для таких занятий. Но, вместе с тем, если есть возможность посещать бесплатные встречи, отдадут предпочтение им.

И 7,5 % опрошенных предпочитают платные занятия, т.к. есть мнение, что платные занятия проводятся более качественно

Наиболее развернутые ответы:

«Бесплатные. Я не работаю, только муж. Получаю пенсию по инвалидности ребёнка. Денег на необходимое - оплата жилья, продуктов, «развивашки» и лекарства для ребёнка - хватает, а для себя или отдыха – нет».

«Финансы уходят на обследование и лечения. Приём в Москве у невролога стоит 7500 плюс обследование. Посетить стоматолога с ребёнком 1000. Поставить себе коронки 50000».

«Любые. Лучше бы платные, но понимаю, что платные занятия способствуют более ответственному отношению к занятиям, посещаемости».

«Конечно, преимущество у бесплатных – всё-таки лекарства, массажи и т.п. Деньги уходят в ребёнка, но и недорогие платные вполне приемлемы».

«Не принципиально. Если занятия качественные, продуктивные, полезные заплатить за них не жалко».

«Я посещаю и платные и бесплатные занятия. Платные по финансовым возможностям, которая есть не всегда».

«Любые. Но бесплатные лучше, т.к. мой доход - это пенсия и пособия на ребенка».

**19. «Если Вы посещали ранее платные занятия, какова была оплата? Это было приемлемо для Вас? Какую стоимость платного занятия Вы считаете целесообразной?»**

Здесь мнения респондентов разделились примерно пополам. Большая часть не планирует посещать платные занятия.

Кто-то посещает занятия. Средняя стоимость одного занятия указывается от 300 до 500 рублей. Однако, приемлемой указана цена у большинства – не более 100 рублей.

Примеры развернутых ответов респондентов:

«Платные не посещала».

«Посещала платные занятия 300-400 рублей за одно занятие раз в неделю. Стараюсь покупать абонемент, если есть возможность. Но обычно это стоимость какого-то одного занятия, что-то второе уже дороговато».

«В данный момент посещаю групповое занятие по танцам длительность 1,5 часа стоимость 200 рублей. Очень приемлемая цена. Целесообразной считаю для меня считаю стоимость до 500 рублей».

«В нашем регионе оплата была 600 руб. в 2019 году, сейчас уже 800 руб. или 1000 руб., уже намного тяжелее, т. к. зарплата в регионах не растёт, а цены вокруг растут».

«5000 р/месяц - дорого, посещала всего месяц. Сейчас посещаю - 1200/8 занятий. 200-300 р занятие нормальная оплата для меня».

«Посещала йогу в гамаках, студия рядом с домом за 350 р. одно занятие».

«Нет, не посещала. Целесообразной будет плата не выше 300 рублей».

«Никакой. Если придётся платить подумаю и решу надо мне эти занятия или нет».

«С нашим доходом только 100 можно потянуть на себя...».

«Нет возможности посещать платные занятия».

«Побольше бесплатных занятий».

## **20. «С кем на время Вашего отсутствия остается ребенок? Как Вы решаете эту проблему?»**

Респонденты в ответах указывали несколько вариантов.

44% респондентов оставляют при необходимости ребенка с мужем, при этом большая часть из них отметила, что это вызывает сложности, поскольку мужья работают, с нежеланием принимают на себя эту обязанность.

30% могут оставить ребенка с бабушкой и 24% с другими родственниками (дедушка, брат, сестра и .т.д.), 2% пользуется услугами няни. 9% мам оставляют детей одних, контролируют по телефону, поскольку дети уже достаточно взрослые.

Однако, есть достаточно большое количество мам, кто постоянно остается с ребенком, попросить помощи не у кого – 17%.

## **21. «Если бы были организованы встречи с мамами, воспитывающими особенных детей, занятия какого плана Вас бы заинтересовали?»**

Наиболее популярными ответами стали: творческие мастер-классы, в том числе скрапбукинг, рисование, фоамиран, вокал, театр – 45%, спортивные занятия, в том числе бассейн, пилатес, йога, танцы – 45%, психологические тренинги и тренинги личностного роста, другая психологическая помощь – 24%, сеансы красоты – бани, встречи со

стилистом – 7,5%, настольные игры – 7,5%, чаепития, другое неформальное общение – 7,5%.

Помимо этого, были предложены занятия по фото, дискуссии, просто неформальное общение.

Развернутые ответы участников приводятся ниже:

«Творческие мастер-классы по рисованию, скрап-букингу, составлению букетов и др. Понимаю что материалы дорогие, купила бы за свой счет. Очень интересен вокал, возможно даже караоке для мам. Настольные игры, психологические игры. Недавно удалось попробовать несколько настольных игр, в результате одна игра очень понравилась и даже с ребенком получилось в нее играть, приобрели такую себе. Девичник в бане с веником и скрабами. Обучение основам массажа. Хотелось бы попробовать йогу.»

«Как мамы решают проблемы психологического и морального непонимания, отчаяния, нежелания делать что-то дальше и безвыходность ситуации».

«Неформальные обстановки, тренинги групповые может быть, ну только не личные темы, а тренировка самодостаточности самореализации».

«Творческие, интеллектуальные, сеансы красоты, консультации психолога и других специалистов, обучающие тренинги».

«Полезные для здоровья: Фитнес, йога. Занятия творческие (скрапбукинг, эпоксидная смола)».

«Бассейн, фитнес, сауна, мастер-классы различные, психолог, танцы, хореография и т.д.»

«Делится опытом, системой реабилитации, рекомендуется мед. специалистов и педагогов».

«Игры, дискуссии, эмоциональные разгрузки, психологические тренинги».

## **22. «Как Вы считаете, общение с какими специалистами помогли бы мамам восстановить ресурсное состояние?»**

Наиболее востребованными оказались специалисты: «психолог» - 65%, в том числе и индивидуальные консультации, фитнес-тренер – 11%, в том числе йога, пилатес, фитнес; психиатр – 9%, арт-терапевт, ведущий мастер-классы – 11%, заинтересованы мамы и во встрече с нутрициологом, визажистом, массажистом, ментором, коучем по личностному росту.

Примеры ответов: «Психолог, массовик-затейник, женщины-общественные деятели, бизнес-вумен, специалисты по личностному развитию, творческие педагоги, юристы, медики».

«Психолог, различные коучи по самореализации и поднятию самооценки».

**23. «Каких результатов Вы ждете от встреч, занятий, других мероприятий, встреч со специалистами?».**

Большая часть респондентов от встреч ждет положительных эмоций, перезагрузки, эмоционального подъема, разгрузки и т. д. Примеры развернутых ответов приведены ниже.

«Отдыха от трёх часов. Меньше нет смысла. День недели значения не имеет на сегодняшний день, потому что у ребёнка своё расписание занятий (школа, развивайка, футбол)».

«Организация чего-то своего для самореализации, совмещая с ребенком с овз, отвлечение, моральный отдых, сброс негатива, выговориться».

«Отдых, отстранение (переключение на время занятий) от повседневных забот, получение навыков рукоделия».

«Просто отвлечься, переключиться, пообщаться, попробовать что-то новое, обменяться опытом».

«Помощь, информацию как выстраивать отношения в подростковом возрасте с особым ребёнком».

«Улучшить эмоциональное состояние, подпитать себя энергетически для дальнейшей борьбы».

«Снятие напряжения, снятие стресса. Получение морального удовлетворения от общения».

«Прежде всего, хорошего настроения, эмоциональной наполненности, вдохновения».

«Отвлечься от проблем, уделить время лично себе, восстановить ресурс».

«Смех, радость, душевный покой и наконец-то общение с людьми».

«Перезагрузки, разрядки, заражения энергией и просто отдых».

«Улучшение психоэмоционального состояния».

«Набраться мотивации, сил, терпения».

«Разобраться в своём внутреннем мире, восстановление ресурса, отдых».

«Новых положительных эмоций».

«Подъем сил и эмоций».

**24. «В какие дни недели и в какое время Вам было бы удобно посещать встречи? Какой продолжительностью они должны быть?»**

Мнение у каждого респондента было свое, но, если все мнения объединить по группам, мы получили следующую картину. В выходные дни удобнее заниматься 42% опрошенных, в будни – 21%, есть и те, кто может подстроиться под любое время – 7,5%.

**25. «Какой вариант проведения встреч для Вас более приемлем?»**

Было предложено несколько вариантов ответов:

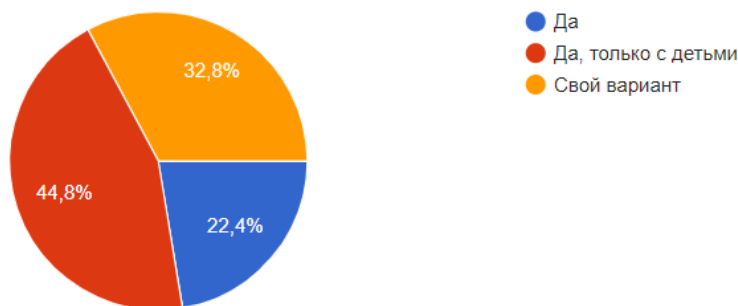
1. Без детей.
2. Одновременное проведение встреч с родителями и занятия с Вашим "особенным" ребенком
3. Одновременное проведение встреч с родителями и занятия с другими детьми Вашей семьи

Мнения родителей разделились. 51% готовы посещать встречи для родителей без детей, 44% выбрали совместные встречи и 14% - семейные.

**26. «Есть ли у Вас возможность совершать многочасовые поездки, уехать от семьи на сутки?»**

Есть ли у Вас возможность совершать многочасовые поездки, уехать от семьи на сутки?

67 ответов



Большая часть респондентов предпочитают совместные поездки с детьми, но 32,8 % имеют возможность оставить семейные заботы.

**27. «Чтобы Вы еще хотели добавить к данному опросу, о чем не было сказано выше?»**

«Чаще мамам с овз, с полной или неполной семьёй просить не с кем оставить ребенка, чтобы уделить себе время хотя бы и час в неделю, мамы успеют, копится агрессия, негатив, усталость, возможно создать фонд волонтеров помощи таким мамам. Может быть организовать что-то, от чего мамы могут получать не только удовольствие, но и копейку) звучит смешно, но многих хочется быть реализованными, понимать, что они что-то могут еще в этой жизни, совмещать приятное и полезное, возможно устраивать чаепития для таких мам, вырывая их из быта(у кого невозможно без ребенка, значит с ним)».

«Данный вопрос надо развивать, чтобы мамы не сходили с ума и не выкидывали из окон от усталости больше моральной, чем физической».

«Хочется путешествовать по Липецкому краю, посещать музеи, выставки».