



Проект: «STOP-Выгорание: Родительский иммунитет»

Проект реализуется при грантовой
поддержке Фонда президентских грантов и
Минэкономразвития Чувашии



STOP-
ВЫГОРАНИЕ:
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ

Почему мы реализуем данный проект?

АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЯ

эмоционального выгорания родителей:

МИРОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ: явление родительского выгорания является косвенным показателем качества жизни населения, поэтому исследователи видят свою задачу в том, чтобы получить данные о его «эпидемиологии» в разных странах Европы и мира. Так, в исследовании И. Роскам получены данные о том, что от 1,3 до 8,8 % общей численности европейских родителей относятся к группе выгоревших (Roskam. 2017).

В 2021 ГОДУ РОССИЯ вошла в пятерку стран, в которых родители подвержены эмоциональному выгоранию. Ученые изучили данные из 42 стран, в исследовании приняли участие более чем 17 тысяч родителей, средний возраст составил 39 лет. Результаты опубликовали в журнале Affective Science (исследования 2018 - 2020 гг.)

Самым значимым фактором выгорания оказалась культура страны, в которой живут и воспитывают детей родители. Социальное давление образа идеальных родителей оказывает решающую роль на самочувствие родителей. Как правило, выгоревшие или на грани выгорания родители вваливают на себя непосильные обязанности и задачи, которые не соответствуют их возможностям, при этом не просят помощи, испытывают стресс из-за несоответствия своей жизни идеальным картинкам в соцсетях.



МИНЭКОНОМРАЗВИТИЯ
ЧУВАШИИ



АНО СПЦ «ФОКУС»

STOP-
ВЫГОРАНИЕ:
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ

Проект реализуется АНО СПЦ «Фокус» - победителем Конкурса грантов в форме субсидий на развитие гражданского общества в Чувашской Республике в 2025 году

ЦЕЛЬ проекта:

Создание интегрированной модели поддержки и профилактики эмоционального выгорания родителей подростков 12-14 лет посредством объединения психологических, образовательных и медицинских ресурсов, направленных на укрепление семейной структуры и развития навыков совместной эмоциональной регуляции.

STOP-
ВЫГОРАНИЕ:
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ

ЗАДАЧИ проекта:

- ▣ Разработка и введение площадки электронного взаимодействия для развития психологической устойчивости и информационной грамотности родителей (законных представителей), педагогов и подростков в сфере семейного психического здоровья и предупреждения эмоционального выгорания.
- ▣ Создание и распространение современных информационно-просветительских материалов, адаптированных для работы междисциплинарной командой специалистов, направленных на формирование у целевой аудитории навыков профилактики эмоционального выгорания.
- ▣ Повышение уровня компетентности родителей (законных представителей), подростков и педагогов в вопросах управления стрессом и профилактики выгорания, гармонизации семейных отношений, эффективной коммуникации, повышения осведомленности о психическом здоровье и эмоциональном благополучии через внедрение программ и практик, основанных на принципах совместной регуляции.
- ▣ Реализация оценки результативности проекта посредством комплексного подхода, включающего: внедрение механизма обратной связи для обеспечения адаптивности мероприятий проекта к реальным потребностям целевой аудитории; подведение итогов и обмен знаниями и лучшими практиками для обсуждения вопросов профилактики эмоционального выгорания родителей подростков.



АНО СПЦ «ФОКУС»

**STOP-
ВЫГОРАНИЕ:
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ**





АНО СПЦ "ФОКУС"



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



МИНЭКОНОМРАЗВИТИЯ
ЧУВАШИИ

- ◆ **Дата начала реализации 01.12.2025**
- ◆ **Дата окончания реализации 31.05.2026**

◆ **Целевые группы проекта**

**Родители подростков 12-14 лет,
обучающихся в двух
общеобразовательных школах
г. Чебоксары Чувашской Республики.**



©АНО СПЦ «Фокус»

Мероприятия проекта



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

ФС
АНО СПЦ «ФОКУС»

Материалы проекта:
презентации,
чек-листы, тексты

**STOP-
ВЫГОРАНИЕ:**
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ

САЙТ АНО
СПЦ «Фокус»
Электронная
библиотека
ПРОЕКТА

Анкетирование
родителей и
подростков 12-14 лет

Видеолекторий;
тренинги на
площадках 2-х школ

Повышение
компетентности
родителей
подростков и
педагогов

Анализ уровня
эмоционального
выгорания и
эффект
мероприятий
проекта

Профилактика
эмоционального
выгорания родителей и
подростков 12-14 лет
(участники тренинга)
©АНО СПЦ «Фокус»

Подведение итогов
и обмен опытом

Мероприятия
на базе 2-х
школ города
Чебоксары

Республиканская
конференция;
тренинги;