

Онлайн-марафон для мам проведут создатели проекта «Гармоничная мама»

22.05.2020

Из-за того, что многие женщины вынуждены работать из дома, находясь на самоизоляции вместе с детьми, страдает их психологическое и эмоциональное состояние. Преодолеть эти трудности поможет команда социального проекта «Гармоничная мама». В рамках онлайн-марафона эксперты в разных областях помогут женщинам обрести себя и наладить отношения в семье.

Многие мамы в столице сталкиваются с физической и эмоциональной усталостью. В особенности, в период самоизоляции. Причин множество — после родов женщины оказываются в своего рода социальной изоляции, полностью меняется круг общения. Это чувствуется даже с одним ребенком. Когда детей больше — усталость только возрастает. Из-за чего начинаются срывы и крики на детей. Мама оказывается в замкнутом круге. При этом она и сама себя винит, потому что не понимает, как в ней уживается любовь и ненависть к детям одновременно. И ей тяжело справиться с проблемой одной.

Поэтому основатели проекта «Гармоничная мама» решили провести онлайн-мероприятие «Ресурс мамы». Он поможет выбраться из лабиринта эмоционального выгорания, отыскать свой путь и наладить отношения в семье.

Команда организаторов — такие же мамы, как и их участницы. Среди них есть специалисты в разных областях — психологи, коучи, консультанты, астрологи и фитнес-тренеры.

По словам руководителя проекта Анны Новиковой, проблема материнского «выгорания» сейчас широко обсуждается в стране. Она и сама сталкивалась с этой проблемой и была «на грани». Но частые консультации и встречи помогли ей справиться с эмоциональным срывом.

В частности, данный вопрос поднимают известные психологи, однако на государственном уровне эта тема только набирает обороты. Организаторы планируют после выхода из самоизоляции проводить семинары по всей Москве.

А пока встречи перенесены в онлайн-режим. Марафон будет проходить с 24 по 31 мая в инстаграм аккаунте @garmonious.mother. Присоединиться к нему может любой желающий. Кроме того, участников ждут подарки от организаторов.

Адрес страницы: <http://butyrsky.mos.ru/presscenter/news/detail/8913789.html>

[Управа Бутырского района города Москвы](#)