**Программа**

**сопровождения**

**беременных женщин**

**и молодых мам**

**«Новая жизнь»**

|  |
| --- |
| **Автор-разработчик:** |
| **Поздова Любовь Викторовна** **педагог-психолог**ОГБПОУ Ник ТТ |

р.п. Николаевка 2023 г.

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Стр. |
| Пояснительная записка | 3 |
| 1. Актуальность программы
 | 3 |
| 1. Цели и задачи программы
 | 4 |
| 1. Методы и приемы, используемые для решения указанных задач
 | 4 |
| 1. Возрастные и социальные категории участников
2. Описание необходимого базового оборудования
3. Диагностика целевой группы
4. Периодичность программы
 | 4555 |
| 1. Тематическое планирование
 | 7 |
| Примечание 1. Занятия (конспекты) | 12 |
| Заключение | 78 |
| 1. Список литературы
 | 79 |
| Приложение 1 (доп. материал к занятиям)Приложение 2 (диагностический материал) | 8187 |

**Пояснительная записка**

1. **Актуальность программы.**

Актуальность данной программы связана с задачей государственной важности – необходимостью повышения уровня рождаемости в стране. Демографическое развитие в Ульяновской области до 2025 года планируется осуществлять по следующим направлениям: повышение уровня рождаемости и укрепление института семьи. Решение задач по повышению уровня рождаемости включает в себя целый ряд мероприятий от планирования беременности до сопровождения после родов.

Государственная политика в этой области направлена на социально-правовую и материальную поддержку материнства и детства. Однако решение демографической проблемы невозможно без конкретной индивидуальной работы с каждой молодой семьей, ожидающей рождения ребенка. Будучи психологически неподготовленными и столкнувшись с трудностями, сопровождавшими первую беременность, роды и послеродовый период, многие семьи в нашей стране отказываются от рождения последующих детей, поскольку беременность женщины является критическим этапом, как в ее личностном становлении, так и в отношениях супружеской пары и в функционировании семейной системы в целом.

Все исследования, по словам Г.Г. Филипповой, свидетельствуют, что беременность можно назвать острым переходным периодом в жизни женщины, в ходе которого существенно перестраивается ее потребностно-мотивационная сфера и взаимоотношения с миром[[1]](#endnote-2). В этот период актуализируются неизжитые детские психологические проблемы, личностные конфликты. В переживаниях беременности играют роль особенности модели материнства своей матери, адаптация к супружеству и т.п. Особенно стрессовой для женщины становится первая беременность, которая является важнейшим этапом становления полоролевой идентичности и одновременно испытанием способности устанавливать адекватный контакт с партнером — отцом ребенка.

Беременность – это важнейший этап в становлении материнской привязанности, когда сформированное ранее (стартовое) содержание материнской сферы поведения конкретизируется в реальном взаимодействиис ребенком, что делает возможным осуществление психологической работы с матерью и ребенком на данном этапе.

Данная программа предназначена для проведения психологической работы с женщинами района, а также с теми, кто проживает в сельской местности.

Родильный дом Николаевская Центральная Районная больница, один на весь южный куст. Женщины сельского населения, часто нуждаются в психологической помощи и поддержке. Но далеко немногие имеют возможность посетить психолога, по ряду разных причин: низкий уровень материального достатка, низкая психологическая грамотность родителей, несовершеннолетних,отсутствие транспорта, и возможности выехать в район или город. В связи, с чем назрела необходимость созданияпсихологической программы, обеспечивающей решение различных проблем и запросов.

**Цель:**стабилизация эмоционального состояния беременных женщин на втором и третьем триместре беременности в процессе групповой творческой работы.

Представленные психологические игры и упражнения помогают решать следующие **задачи:**

* формирование у участниц адекватных представлений об изменениях, происходящих с женщиной во время беременности.
* принятие женщинами себя и изменений, предстоящих на всем протяжении беременности.
* формирование у участниц осознанного отношения к образу жизни во время беременности.
* формирование навыков эмоциональной саморегуляции.
* формирование навыков конструктивного диалога с окружающими.
* формирование субъектного отношения к будущему ребенку.
* формирование психологической готовности к родам.
* развитие операционального блока потребностно-мотивационной сферы материнства.
* обучиться приёмам саморасслабления (релаксации).
* Получение психологической и педагогической грамотности.

**Методы и приемы для решения поставленных задач:**

**Формы работы:** индивидуальная, групповая(беседы, игры и игровые упражнения).

**Методы работы:** наблюдение, опросные методы, тестирование, использование арт-терапии, МАК, песочная терапия.

**Возрастные и социальные категории участников**:

В рамках данной программы могут участвоватьбеременные женщины и молодые мамы в возрасте от 15-35 лет, разного социального статуса.

**Оборудование и материалы:**

* музыкальный центр,
* колонки
* компьютер
* диски с релаксацией
* ручки,
* цветные карандаши,
* краски или гуашь,
* бумага,
* цветовыделители,
* краски для пальчикового рисования.
* ватманы или обои
* бейджики
* журналы, открытки, картинки распечатанные (для коллажа)
* Метафорические ассоциативные карты
* Стол для рисования песком
* Набор игрушек

**Используются диагностические методы:**опросники по сбору первоначальных данных заполняются участниками в начале участия в программе, вновь прибывшие участники также заполняют опросники. Оценка степени удовлетворенности производится на последнем занятии.

Для первоначального определения возможности работы с участницей и учета ее индивидуальных особенностей в дальнейшем рекомендуется «Тест отношений беременной» (И.В. Добряков), «Рисуночный тест «Я и мой ребенок» (Г.Г. Филиппова).

В качестве дополнительных средств определения достижения ожидаемых результатов рекомендуется использование следующих диагностических методик: «Рисуночный тест «Моя беременность» (Г.Г. Филиппова) и САН (методика самооценки психического состояния: самочувствие, общая активность, настроение).

**Периодичность программы:**

Программа рассчитана на групповую работу с беременными женщинами, стоящими на учете по беременности и родам на втором и третьем триместре.

Программа состоит из 22 занятий.

Периодичность занятий – 1 раз в неделю.

Наполняемость групп – 5-10 человек.

Продолжительность одного занятия – 1-1,5 часа.

**Правила работы в группе:**

1. «Дозированная» откровенность и искренность - члены группы могут быть искренними в своих суждениях, откровенны настолько, насколько они считают это возможным в данный момент, в атмосфере данной группы.
2. «Здесь и теперь» - обсуждая какую-либо информацию, мы говорим о ней «здесь и теперь», не ссылаясь на события, участниками которых были другие люди.
3. Не критиковать и не оценивать любое высказывание члена группы.
4. Конфиденциальность - сохранять конфиденциальность работы группы.
5. «Я - высказывания»- каждый человек в группе говорит за себя, от своего имени, так как берёт ответственность за то, что в реальности чувствует.
6. Правило «Стоп» - каждый участник группы имеет право в любой момент приостановить свою работу, если считает это необходимым.
7. Обращение друг с другом по имени.

**Тематический план программы**

**«Психологическое сопровождение беременности»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема** | **Цель и задачи занятия** | **Формы работы** | **Количество часов** |
| 1 | Знакомство.  | формирование мотивации участниц к групповой работе.Задачи:* знакомство участниц друг с другом, с ведущим, а также с целями и задачами групповой работы;
* формирование у участниц адекватных представлений о беременности и внутриутробном развитии плода.
* формирование осознанного отношения к образу жизни во время беременности;
* обучение приемам релаксации.
 | Беседа, лекция, диагностика. | 2 ак.часа |
| 2 | Экология эмоций | формирование осознанного отношения к образу жизни.Задачи:* повышение мотивации к ведению здорового образа жизни;
* формирование навыка саморегуляции;
* актуализация личностных ресурсов;
* обучение приемам релаксации.
 | Беседа, лекция, релаксация.  | 2 ак.часа |
| 3 | Новый образ | принятие женщинами себя и изменений, происходящих в организме во время беременности.Задачи:* развитие умения прислушиваться к своим телесным ощущениям (фиксировать их) и осознанно относиться к поступающей информации;
* формирование адекватных представлений об изменениях, происходящих в организме женщин на протяжении беременности;
* принятие себя и изменений, произошедших и предстоящих женщинам в связи с беременностью;
* обучение приемам релаксации.
 | Беседа, лекция, релаксация. | 2 ак.часа |
| 4 | Погода в доме | формирование ответственной материнской позиции.Задачи:* осознание и принятие участницами своих мотивов зачатия ребенка;
* формирование представлений о ребенке как об индивидуальности и социально значимой личности;
* актуализация личностного ресурса в материнстве;
* обучение приемам релаксации.
 | Беседа, лекция, релаксация. | 2 ак.часа |
| 5 | Зачем мне ребенок | формирование навыков конструктивного диалога с окружающими.Задачи:* расширение вариативности поведения участниц в различных ситуациях общения;
* формирование у участниц адекватных представлений об этапах и закономерных изменениях в семейной системе, связанных с ожиданием и рождением ребенка;
* обучение приемам релаксации.
 | Беседа, лекция, релаксация. | 2 ак.часа |
| 6 | Обычная преданная мать | формирование адекватной модели материнства.Задачи:* формирование адекватных представлений о материнских обязанностях и ответственности;
* формирование позитивных установок на предстоящее родительство.
 | Беседа, лекция, релаксация. | 2 ак.часа |
| 7 | Общение с ребенком до родов | формирование у участниц субъектного отношения к ребенку.Задачи:* формирование адекватных представлений об особенностях сенсорного развития ребенка;
* формирование навыков общения матери с внутриутробным ребенком омия) для детализации образа ребенка и развития внутреннего диалога с ним;
* повышение мотивации к взаимодействию с ребенком;
* формирование представлений о ребенке как об индивидуальности;
* развитие навыка релаксации.
 | Беседа, лекция, релаксация. | 2 ак.часа |
| 8 |  «Семь Я». | Цель: актуализация проблем духовного - нравственного воспитания детей на основе семейных ценностей.Задачи:1.Сформировать у будущих родителей представления о семейных ценностях в современных семьях.2.Показать важную роль ценностей в каждой семье, создать ситуацию успеха каждой семье.3.Повышать психолого - педагогическую компетентность родителей в вопросах духовно-нравственного воспитания детей через приобщение к семейным ценностям и традициям.4.Пропагандировать опыт успешного семейного воспитания | Беседа, лекция, релаксация. | 2 ак.часа |
| 9 | Роды – это работа | формирование психологической готовности к родам.Задачи.* формирование у участниц адекватных представлений о родах;
* формирование эмоциональной готовности женщины к родам;
* расширение вариативности в решении проблемных вопросов, связанных с родами;
* формирование субъектного отношения к ребенку;
* развитие навыка релаксации.
 | Беседа, лекция, релаксация. | 2 ак.часа |
| 10 | Я и мой ребенок | развитие операционального блока потребностно-мотивационной сферы материнства.Задачи:* осознание и коррекция собственных установок и ожиданий относительно ребенка и себя как матери;
* принятие вариативности жизненных сценариев ребенка;
* развитие эмпатии;
* актуализация навыков специфического общения с ребенком;
* формирование субъектного отношения к ребенку;
* развитие навыка релаксации.
 | Беседа, лекция, релаксация. | 2 ак.часа |
| 11 | Ожидание  | формировать адекватные представления о родительстве.Задачи:* формирование адекватных представлений об изменениях, ожидающих их семью после рождения ребенка;
* осознание участниками значения позитивных родительских посланий для развития личности ребенка.
 | Беседа, лекция, релаксация. | 2 ак.часа |
| 12 | Самооценка молодой мамы | Цель:  сформировать адекватную самооценку личности матери как залог гармоничного развития личности самого ребенкаЗадачи: - формирование удовлетворенности - формирование уровня развития ребенка раннего возраста- формирование мотивации к добросовестному выполнению своих материнских функций сразу после родов. | Беседа, лекция, релаксация. | 2 ак.часа |
| 13 | Повышение уверенности в себе | Цель:  отработка навыка уверенного поведения, самопознание, самосовершенствование, раскрытие своего потенциала.Задачи: - познание своего внутреннего мира, -осознание своей ценности.- расширить представление о себе;- актуализировать и осознать свои сильные стороны | Беседа, лекция, релаксация. | 2 ак.часа |
| 14 | Стресс  | Цель: выровнять психо- эмоциональное состояниеЗадачи: -снизить напряжение и тревожность, -повысить настроение у беременных женщин.-саморасслабление- способствовать развитию толерантности и эмпатии |  |  |
| 15 | Коллаж беременности | Цель: снятие психологическое напряжение и стабилизация эмоционального состояния посредствам арт-терапии.Задачи:  |  |  |
| 16 | После родов и рождения | формирование материнской компетентности в отношении раннего послеродового периода.Задачи:* формирование у участниц адекватных представлений об особенностях переживания женщиной послеродового периода;
* формирование у участниц адекватных представлений о базовых потребностях новорожденного и особенностях взаимодействия с ним;
* формирование субъектного отношения к ребенку;
* формирование компетенций по взаимодействию с новорожденным;
* формирование мотивации к активному выполнению своих материнских функций сразу после родов.
 | Беседа, лекция, релаксация. | 2 ак.часа |
| 17 | Здравствуй, малыш | формирование у участниц готовности к личностному принятию ребенка.Задачи: * формирование субъектного отношения к ребенку и эмоциональной готовности к родам;
* интегрирование эмоционально-положительного опыта, полученного на занятиях;
* формирование у участниц позитивных установок на предстоящее материнство;
* подведение итогов «Впечатления от работы в группе».
 | Беседа, лекция, диагностика. | 2 ак.часа |
| 18 | Подведение итогов групповой работы | Цель: подведение итогов курса. Задачи: - получение обратной связи от участниц (выражение своих мыслей и чувств о курсе в целом). -позитивные установки. | Беседа, презентация, арт-терапия, вручение дипломов (шуточных) | 1 ак.час |

**Примечание 1**

**Занятие №1 «Знакомство»**

**План занятия:**

1. Приветствие – 5 минут
2. Упражнение на знакомство – 15 минут
3. Проведение опроса – 5 минут
4. Проведение диагностических мероприятий – 40 минут
5. Перерыв – 5 минут
6. Упражнение «Мифы и реальность» – 20 минут
7. Упражнение для релаксации – 10 минут
8. Подведение итогов – 5 минут

**Материалы:** бланки опросников «Оценка уровня информированности», «Оценка уровня мотивации», белые листы А4, цветные карандаши, бланки с ТОБ (б) И.В. Добрякова, бланки САН, карточки для упражнения «Мифы и реальность».

**Подведение итогов. Рефлексия – 10 минут**

*Цель:* определить эмоциональное состояние участников.

Участники делятся своими впечатлениями от работы в группе.

Предлагается следующая схема подведения итогов:

* Что важного вы узнали на сегодняшнем занятии?
* Ваши пожелания на следующее занятие?

**Ход занятия**:

1. **Приветствие – 5 минут**

*Знакомство участниц группы с педагогом – психологом.*

1. **Упражнение на знакомство – 15 минут**

*Цель*: познакомить участниц группы друг с другом.

I. Каждой участнице раздаются бейджи для изготовления визиток. Участницы вписывают свои имена.

II. Когда визитки будут готовы, участницы по кругу называют свое имя, написанное на бейдже, обстоятельства, при которых они получили известие о беременности, и чувства, связанные с ним, а также свои ожидания от работы в группе.

1. **Проведение опроса – 5 минут**

*Цель:* определить первоначальный уровень информированности и мотивации участниц.

Участницам предлагается заполнить бланк опросника «Оценка уровня информированности» (приложение) и «Оценка уровня мотивации» (приложение ), после чего опросники собираются для обработки.

1. **Проведение диагностических мероприятий – 40 минут**

*Цель:* определить особенности психологического состояния участниц.

Участницам предлагается выполнить ряд диагностических методик.

I. Для выявления стиля переживания беременности предлагается рисуночный тест «Моя беременность».

II. Для определения типа и выраженности психологического компонента гестационной доминанты предлагается «Тест отношений беременной» (б) И.В. Добрякова.

III. Для определения актуального психоэмоционального состояния участниц предлагается тест самооценки психического состояния САН.

Предложенные методики находятся в приложении.

1. **Перерыв – 5 минут**
2. **Упражнение «Мифы и реальность»** –**20 минут**

*Цель:* формировать адекватное представление о беременности и внутриутробном развитии плода, а также осознанное отношение к образу жизни во время беременности.

I. Участницам необходимо распределиться в 2 подгруппы. В течение 10 минут им предлагается вспомнить и записать:

I группе – народные приметы, связанные с беременностью и родами;

II группе – слухи о беременности и родах, полученные от уже рожавших женщин: мамы, бабушки, подруг и окружающих людей.

II. По окончании 10 минут представительницы подгрупп по очереди озвучивают свои записи и/или содержание карточки. После каждого прозвучавшего поверья или слуха участницы обсуждают: миф это или реальность.

III. По результатам обсуждения необходимо сделать выводс опорой на предлагаемый текст ведущего (в тексте отражены основные моменты, вокруг которых, как правило, формируются мифы о беременности, однако педагу-психологу следует сделать акцент на тех мифах и фактах, которые тревожат участниц группы).

1. **Упражнение для релаксации – 10 минут**

*Цель:* обучить участниц приемам релаксации.

I. Педагог-психолог предлагает участницам сесть в удобную позу, закрыть глаза, расслабиться. Далее педагог-психолог зачитывает текст для релаксации. Читать текст следует медленно, со спокойной интонацией. Варианты текстов для проведения релаксации представлены в приложении

1. **Подведение итогов. Рефлексия – 10 минут**

*Цель:* определить эмоциональное состояние участниц.

Участницы по кругу делятся своими впечатлениями от работы в группе и пожеланиями относительно следующих встреч.

Предлагается следующая схема подведения итогов:

* Что важного вы узнали на сегодняшнем занятии?
* Ваши пожелания на следующее занятие?

**Занятие №2 «Экология эмоций»**

**План занятия:**

1. Приветствие – 10 минут
2. Беседа «Внутриутробное развитие плода и влияние на него эмоционального состояния матери» – 20 минут
3. Упражнение «Рисунок состояния» – 20 минут
4. Перерыв – 5 минут
5. Упражнение «Ресурс» – 60 минут (Ресурс»)
6. Направленная визуализация «Место силы» – 25 минут
7. Подведение итогов – 10 минут

**Материалы**: листы А3 или А4, краски, кисти, карандаши, фломастеры, корзинка, мелкие игрушки - фигурки.

**Ход занятия**:

1. **Приветствие – 10 минут**

*Цель:* создать в группе атмосферу психологического комфорта.

Участницы делятся наиболее яркими событиями, ощущениями, чувствами, связанными с беременностью, которые произошли с момента прошлой встречи.

1. **Беседа «Внутриутробное развитие плода и влияние на него эмоционального состояния матери » – 30 минут**

*Цель:* повысить мотивацию участниц к ведению здорового образа жизни и формированию навыков саморегуляции.

1. Участницам предлагается актуализировать собственные ощущения от переживания беременности, рассказать об эмоциях, которые сопровождают их беременность.
* Как изменились ваши эмоции с момента беременности?
* Как чувствует себя ваше тело?
* Как изменились ваши мысли?
* Заметили ли вы, как ваши мысли и телесные ощущения влияют на ваши эмоции?
* Что вы слышали о влиянии эмоций матери на развитие плода?
* Что вы делаете для регуляции своего эмоционального состояния?
* Есть ли какие-то чувства, эмоции, которые вы себе запрещаете?
* Как вы заботитесь о себе?
1. Педагог-психолог информирует участниц об этапах внутриутробного развития плода и влиянии состояния матери на развитие плода.
2. **Упражнение «Рисунок состояния» – 20 минут**

*Цель:* формировать навыки саморегуляции.

1. Участницам предлагается нарисовать свое негативное состояние и описать его.
2. Участницам предлагается нарисовать свое позитивное состояние и описать его.
3. По окончании рисования предлагается обсуждение по следующим вопросам:
* Что вы чувствовали, когда рисовали негативное состояние?
* Что вы ощущали, когда рисовали состояние подъема и позитива?
* Что помогает вам в жизни перейти от негативного состояния в нейтральное или позитивное?
* Во время какой деятельности вы чувствуете себя наиболее комфортно? Успокаиваетесь? Радостно возбуждены?

Подводя итоги, следует рассказать о влиянии творческой деятельности на эмоциональное состояние.

1. **Перерыв – 5 минут**
2. **Упражнение «Ресурс» – 60 минут**

*Цель:* актуализировать личностный ресурс участниц.

**Инструмент:**[МАК «Под сердцем»](https://macards.ru/catalog/metaforicheskie-karty/perinatalnaya-tema/metaforicheskie-assotsiativnye-karty-pod-serdtsem/)

(ВО - в открытую, ВС - вслепую).

ВО выбрать карту, которая описывает ощущения, чувства, мысли во время беременности.

Предложить женщине разложить колоду на группы (как картинки, так и слова). Дать этим группам названия, описать эти группы. Про что эти группы? Что она чувствует, когда соприкасается с этими аспектами беременности?

Выбрать ВО три карты, которые описывали бы состояния в каждый триместр, или на каждый месяц беременности. При этом можно на каждую карту ВО выбрать карту ВС, которая будет обозначать скрытый, теневой аспект – то, что для моего сознания скрыто. Что я еще не осознаю про мою беременность и мое материнство.

ВО: «Беременность моей мамы мною и моя беременность» Сравнить. Какие чувства вызывают те и другие карты?

ВО: Мое отношение к беременности. Отношение мужа/партнера к беременности. Отношение родственников к беременности. Отношение мира к моей беременности.

ВО и ВС найти ресурсы и мои сильные стороны, которые помогут мне справиться с трудностями. ВО – то, что я знаю и вижу, ВС – то, с чем я еще не в контакте.

С помощью карт-картинок и карт-слов создать коллаж на тему:

* Моя будущая беременность.
* Мой будущий ребенок.
* Мое материнство.

Какие поговорки и фразы откликаются на эмоциональное состояние?

Выбрать карты ВО – это точно про мою беременность.

И ВО – это точно НЕ про мою беременность.

Разложить их друг напротив друга.

Выберите карту, отражающую Ваши тревоги и страхи. Чем эти страхи могут быть полезны для Вас? Чем они Вам помогают?
Вспомните 3 лучших момента Вашей беременности. Подберите карточки, отражающие эти 3 воспоминания. Какой ресурс дают Вам эти карты?

1. **Направленная визуализация «Место силы» – 25 минут**

*Цель:* обучить участниц приемам релаксации.

I. Участницам предлагается представить в мельчайших деталях место, в котором они чувствовали бы себя наиболее комфортно и спокойно. «Место, в котором вы чувствуете себя безопасно, комфортно и уверенно, может быть не только в реальности. Я предлагаю вам представить «место силы», к которому вы сможете обращаться, не выходя из дома.

Сядьте удобнее. Закройте глаза. Расслабьте мышцы. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Ваше дыхание ровное и спокойное.

Представьте себе место, где вы чувствуете себя особенно хорошо. Это место расположено там, где вам хочется и выглядит так, как вам нравится. В этом месте вы ощущаете душевный покой. Здесь вы чувствуете себя независимым от суеты внешнего мира.

А теперь мысленно следуйте за моими вопросами:

* Где расположено это место?
* Оно находится в доме, в лесу, в парке, на улице, на озере?
* Что вы видите вокруг?
* Какой запах сопровождает это место?
* В этом месте прохладно или тепло?
* Дует ветерок или вокруг спокойно и тихо?
* Касается ли воздух вашего тела?
* Слышите ли вы какие-либо звуки или вокруг полная тишина?
* Есть ли рядом вода?
* Какого она цвета?
* Бурная она или спокойная?
* Какие цвета вас окружают в вашем любимом месте?
* Какого цвета то, что под вами?
* Какого цвета то, что над вами?
* Одна ли вы в этом месте?
* Есть ли движение в этом месте?
* Есть ли рядом растения? Какие это растения? Какой у них запах? Какого они цвета? Какие на ощупь?
* Есть ли рядом животные? Какие это животные? Что они делают? Как они настроены по отношению к вам?

Оставайтесь здесь. В этом месте вы спокойны, защищены, собраны и ощущаете небывалый прилив сил. Ваши мысли проясняются.

Это место дает вам ощущение огромной жизненной энергии. Только вы знаете о нем. Оно только ваше. Это ваше «место силы». Оно поможет вам успокоиться, собраться и ощутить прилив сил…

Пришла пора покинуть место силы, вернуться в группу. Вы отдохнули, набрались сил, уверенности. И можете сюда возвращаться, каждый раз, когда посчитаете нужным. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. С возвращением».

II. По окончании упражнение обсуждается по схеме:

* Легко ли было найти то место, где вам по-настоящему хорошо?
* Что вы чувствовали, будучи в своем любимом месте?
* Что вы чувствовали по возвращении оттуда?
* Как подействовало на вас пребывание в «месте силы»: расслабляюще или тонизирующе?

III. По окончании обсуждения предлагается сформулировать вывод, опираясь на текст ведущего: «Теперь вы знаете, как выглядит ваше «место силы». Вы могли почувствовать, как оно действует на вас, ощутить его силу. К нему можно обращаться всякий раз, когда переживается стрессовая ситуация, когда вы почувствуете усталость, раздражение или растерянность, когда нужно успокоиться и собраться с мыслями».

1. **Подведение итогов. Рефлексия – 10 минут**

*Цель:* определить эмоциональное состояние участниц.

Участницы делятся своими впечатлениями от работы в группе и пожеланиями относительно следующих встреч.

Предлагается следующая схема подведения итогов:

* Что важного вы узнали на сегодняшнем занятии?
* Ваши пожелания на следующее занятие?

**Занятие №3 Новый образ**

**План занятия:**

* 1. Приветствие – 10 минут
	2. Упражнение «Три плана» – 40 минут
	3. Перерыв – 10 минут
	4. Беседа с врачом акушером-гинекологом «Изменения, происходящие в организме женщины во время беременности» – 30 минут
	5. Дыхательная гимнастика – 10 минут
	6. Упражнение для релаксации «Представь себе» – 10 минут
	7. Подведение итогов – 10 минут

**Ход занятия**:

* 1. **Приветствие – 10 минут**

*Цель:* создать в группе атмосферу психологического комфорта.

Участницам предлагается поделиться значимыми эмоциями, ощущениями, желаниями и событиями, связанными с беременностью и произошедшими в их жизни за истекшую неделю.

* 1. **Упражнение «Три плана» – 40 минут**

*Цель:* развивать умение прислушиваться к своим телесным ощущениям (фиксировать их) и осознанно относиться к поступающей информации.

I. Педагог-психолог предлагает участницам закрыть глаза на одну минуту. Задача участниц как можно полнее почувствовать внешние воздействия: слуховые, обонятельные, тактильные. Затем участницы по очереди рассказывают о своих ощущениях, начиная со слов: «Во внешнем плане я ощущала…».

II. На следующем этапе участницам опять предлагается закрыть глаза и в течение минуты обращать внимание только на ощущения, идущие от своего тела: ощущения зажатости, напряжения и наоборот, расслабленности. Через минуту они рассказывают об этом, начиная со слов «Во внутреннем плане я ощущала…».При выполнении данного упражнения сложнее всего бывает описывать ощущения, идущие изнутри, от своего тела, и именно эта часть является самой главной. При ответе на вопрос «Что я ощущала во внутреннем плане?» многие участницы могут соскальзывать с описания собственно ощущений на их интерпретацию, объяснение, называть какие-то мысли и ассоциации, вызванные ощущениями. При этом важно возвращать их к описанию телесных ощущений, задавать дополнительные вопросы о локализации ощущений (в руках, ногах, животе), об их интенсивности, привычности, о том, приятны ли они, вызывают ли желание двигаться, усилить их или ослабить.

Таким образом, когда описание ощущений во внутреннем плане звучит как обобщенное или неконкретное, педагогу - психологу необходимо задавать уточняющие вопросы следующего характера:

* Приятные или неприятные ощущения?
* Где локализована зажатость, напряжение, усталость (если у женщины есть такие ощущения)?
* Где вы чувствуете расслабленность (если женщина говорит об ощущении расслабленности в теле)?
* Какого рода эта расслабленность?

III. На данном этапе участницы рассказывают о тех мыслях, которые сопровождали вышеописанные ощущения, начиная со слов: «В это время я думала о…».

IV. По окончании упражнения проводится обсуждение по следующей схеме:

* Насколько просто вам было переориентироваться от внешнего плана к телу?
* Легко ли было не думать, а ощущать свое тело?
* Было ли формулирование ощущений во внешнем и внутреннем плане высказыванием чувств или, может быть, это было высказыванием мыслей?
* Были ли это мысли о том, что вы сами ощущали, или пришедшие извне (ранее прочитанные, услышанные: «так должно быть, значит, так и есть»)?

V. По окончании обсужденияпедагогу - психологу рекомендуется подвести итоги, обратив внимание участниц на важность внимательного отношения к собственным телесным проявлениям.

**Перерыв – 10 минут**

* 1. **Беседа с врачом акушером-гинекологом «Изменения, происходящие в организме женщины во время беременности» – 30 минут**

*Цель*: формировать у участниц адекватные представления об изменениях, происходящих в организме женщины на протяжении беременности.

I. Участницам предлагается вспомнить собственные представления, ощущения и страхи, связанные с процессом беременности и сформулировать вопросы, которые они хотели бы задать врачу акушеру-гинекологу.

II. Врач акушер-гинеколог рассказывает о физиологических закономерностях и особенностях процесса беременности и отвечает на вопросы участниц.

* 1. **Дыхательная гимнастика – 10 минут**

*Цель:* создать условия для освоения навыка релаксации.

Психолог рассказывает участницам о дыхании во время релаксации, участницы пробуют предлагаемые способы дыхания, делятся ощущениями.«Растущая матка для многих женщин является источником неудобства. Ощущения от нее во многом зависят от правильной осанки и умения правильно дышать. Поэтому в этот период, когда снабжение организма кислородом становится так важно, беременной женщине нужно делать простейшие упражнения для дыхания.

*Дыхание для здоровья.* Положите ладони на нижние ребра, поднимите голову, расправьте плечи. Медленно вдохните, заполняя верхние и нижние отделы легких. Когда вы вдохнете столько воздуха, сколько сможете, начинайте выдыхать – медленно и полностью. Для того чтобы выдохнуть остатки воздуха, слегка наклонитесь вперед*.*

*Дыхание во время отдыха.* Дыхание может быть напряженным и расслабленным. Напряженное дыхание возникает, если форсировать слишком глубокий вдох или наоборот дышать слишком часто («собачкой»). Но нас сегодня интересует именно дыхание расслабленное. При релаксации вдохи и выдохи не должны быть напряженными. «Сонное» дыхание, т.е. наполнение воздухом не верхних, а нижних отделов легких способствует более быстрому расслаблению. Когда человек расслаблен, стенка живота поднимается и опускается очень медленно. По мере того, как релаксация углубляется, дыхание становится все более ровным и почти неслышным.

Умение расслабляться важно для успешного протекания родов. Для того чтобы достичь релаксации, очень важно научиться сознательно замедлять дыхание до частоты сонного. Для того, чтобы прочувствовать это, сделайте медленный глубокий вдох. При вдохе опускается диафрагма, это можно проследить по тому, как поднимается брюшная стенка. Затем медленно выдохните, одновременно стараясь расслабиться.

Это расслабленное, «сонное» дыхание незаменимо во время беременности, так как помогает засыпать ночью и способствует достижению полного расслабления во время родов».

* 1. **Упражнение для релаксации «Представь себе водопад» – 10 минут**

*Цель:* обучить участниц приемам релаксации.

Текст ведущего для проведения релаксации представлен в приложении

* 1. **Подведение итогов. Рефлексия – 10 минут**

*Цель:* определить эмоциональное состояние участниц.

Участницы делятся своими впечатлениями от работы в группе и пожеланиями относительно следующих встреч.

Предлагается следующая схема подведения итогов:

* Что важного вы узнали на сегодняшнем занятии?
* Ваши пожелания на следующее занятие?

**Занятие №4 Погода в доме**

**План занятия:**

1. Приветствие – 10 минут

2. Упражнение «Перемены» – 40 минут

3. Перерыв – 10 минут

4. Беседа «Погода в доме» – 15 минут

5. Упражнение для релаксации – 30 минут

6. Подведение итогов – 10 минут

**Материалы:** листы А3, ручки и карандаши, флип-чарт, маркер.

**Ход занятия**:

1. **Приветствие – 10 минут**

*Цель:* создать комфортную психологическую атмосферу в группе.

Участницам предлагается рассказать, какие события произошли с ними за истекшую неделю и какими чувствами и эмоциями они сопровождались, а также какими приемами и способами регулирования своего эмоционального состояния они пользовались дома.

1. **Упражнение «Перемены»** – **30 минут**

*Цель:* расширить вариативность поведения участниц в различных ситуациях общения.

I. Педагог-психолог рисует на доске (флип-чарте) символическую фигурку беременной женщины в центре, а вокруг нее «облачка» со следующими надписями внутри: «муж», «родители», «коллеги», «друзья». Участницы могут добавить в окружение тех людей, необходимость в которых видят.

II. Педагог-психолог предлагает участницам разделиться на 2 группы. I группа займет позицию женщины и обсудит вопросы:

* Что изменилось в отношениях этих людей к ней с того момента, как они узнали, что она беременна?
* Какие положительные изменения произошли?
* Какие трудности возникли в отношениях?

II группа займет позицию окружающих людей и будет искать ответ на вопрос:

* Что изменилось в отношении беременной женщины к этим людям?
* Какие положительные изменения произошли?
* Какие трудности возникли в отношениях?

III. Ответы выписываются на доску. Педагог-психолог предлагает участницам обсудить следующие вопросы:

* Какой выход вы видите из подобных затруднительных или конфликтных ситуаций?
* Каких правил вы рекомендуете этой женщине (нарисованной на флип-чарте) придерживаться во взаимодействии с другими людьми?
* Просто ли было для вас встать на позицию окружающих людей?
1. **Перерыв** – **10 минут**
2. **Беседа «Погода в доме» –15 минут**

*Цель:* формировать у участниц адекватные представления об этапах развития семьи и закономерных изменениях в семейной системе, связанных с ожиданием и рождением ребенка.«Изменения, которые происходят с беременной женщиной, не могут не сказываться на ее отношениях с окружающими. В первую очередь они отражаются на отношениях с самыми близкими людьми: мужем, старшими детьми, родителями. Изменилось ли что-то в ваших отношениях с окружающими?».

1. **Упражнение для релаксации – 10 минут**

*Цель:* обучить участниц приемам релаксации. «Испытывать усталость, раздражение и гнев нормально даже при общении с самыми близкими людьми. Но если проявлять агрессию по отношению к своему оппоненту во время конфликта, можно никогда не прийти к конструктивному его разрешению. Гасить негативные чувства в себе тем более небезопасно. В критической ситуации возьмите «тайм-аут», сядьте в любимое кресло и переключитесь. После релаксации вероятность перевести конфликт в конструктивное русло значительно возрастет. А потребуется на нее всего 10-15 минут».

Текст для проведения релаксации представлен в приложении.

1. **Подведение итогов. Рефлексия – 10 минут**

*Цель:* определить эмоциональное состояние участниц.

Участницы делятся своими впечатлениями от работы в группе и пожеланиями относительно следующих встреч.

Предлагается следующая схема подведения итогов:

* Что важного вы узнали на сегодняшнем занятии?
* Ваши пожелания на следующее занятие?

**Занятие №5 «Зачем мне ребенок»**

**План занятия**:

1. Приветствие – 10 минут
2. Беседа «Зачем мне ребенок» – 30 минут
3. Перерыв – 10 минут
4. Упражнение «Царство будущего» – 50 минут
5. Упражнение для релаксации «Радуга» – 10 минут
6. Подведение итогов – 10 минут

**Ход занятия**:

1. **Приветствие – 10 минут**

*Цель:* создать в группе атмосферу психологического комфорта.

Участницам предлагается поделиться событиями, произошедшими со времени прошлой встречи, и чувствами, которые связаны с ними.

1. **Беседа «Зачем мне ребенок» – 30 минут**

*Цель:* создать условия для снижения влияния деструктивных мотивов зачатия и повышения ценности конструктивных посредством их осознания, принятия и поиска ресурса в конструктивных мотивах материнства.

 «Зачатие ребенка – важный и ответственный шаг в жизни женщины. Даже если женщина не стремилась к нему, и беременность стала для нее сюрпризом, в какой-то момент происходит осознание того, что вы теперь стали матерью, и принятие ответственности за это решение. Однако жизненные ситуации у всех разные, и мысли и чувства, которые сопровождают принятие данного решения, могут очень разниться. У кого-то в жизни все хорошо, а ребенок – желанный и долгожданный гость, который лишь дополняет картину супружеского счастья. А у кого-то жизнь полна трудностей, и мать осознает, что рождение и воспитание ребенка потребует преодоления большого числа препятствий. А может быть, наоборот, думает, что это поможет решить какие-то проблемы, так тоже бывает и нередко. Так или иначе, мама решает подарить ему жизнь, но вот то, с какими мыслями она идет на этот шаг, обязательно отразится на особенностях воспитания ребенка и его будущем характере. И сейчас я предлагаю вам проанализировать, как отношение мамы к решению иметь ребенка может повлиять на его будущую жизнь».

* 1. Участницам предлагается озвучить имеющиеся у них версии мотивов зачатия ребенка, которые педагогу - психологу рекомендуется зафиксировать на флип-чарте. По итогам актуализации участницам дается задание проанализировать, какие из представленных версий отражают конструктивные, а какие – деструктивные мотивы зачатия, а также как они скажутся на формировании отношений между матерью и ребенком. По ходу беседы педагог-психолог уточняет и дополняет представления участниц, опираясь на справочный материал для ведущего, представленный в приложении 12.
	2. В заключение психолог делает вывод, опираясь на текст ведущего:

«Рождение ребенка, как и любое важное жизненное решение, имеет в своей основе не один, а несколько мотивов. Среди них могут быть как альтруистические, так и эгоистические, как конструктивные, так и деструктивные. Но самое большое влияние на развитие отношений между мамой и ребенком имеет основной мотив, тот, который наиболее важен для вас. Не надо пугаться, обнаруживая, что думая о ребенке, вы параллельно используете свое положение для решения каких-то своих проблем и получения выгод. Забота о себе – это естественно. Важно, чтобы при этом ребенок не терял то тепло и внимание, которое он ждет от вас и которое лежит в основе его развития. Важно помнить, что он – индивидуальность и уже сейчас нуждается в уважении и признании своей значимости. Если уважения к ребенку нет на этапе принятия решения о его рождении, то маловероятно, что оно появится и в дальнейшем. Ценность ребенка для матери, восприятие его как индивидуальности – основа полноценного развития личности».

1. **Перерыв – 10 минут**
2. **Упражнение «Царство будущего» – 50 минут**

*Цель*: формировать представления о ребенке как об индивидуальности и социально значимой личности; актуализировать личностный ресурс в материнстве.

I. Педагог-психолог предлагает участницам ответить на следующие вопросы:

* Представляли ли вы, как он будет выглядеть, общаться с другими людьми, какими чертами характера будет обладать?
* Представляли ли вы, чем он будет заниматься в жизни, к чему будет стремиться?
1. **Упражнение для релаксации «Радуга» - 10 минут**

*Цель:* обучить участниц приемам релаксации.

Текст ведущего для проведения релаксации представлен в приложении.

1. **Подведение итогов. Рефлексия – 10 минут**

*Цель:* определить эмоциональное состояние участниц.

Участницы делятся своими впечатлениями от работы в группе и пожеланиями относительно следующих встреч.

Предлагается следующая схема подведения итогов:

* Что важного вы узнали на сегодняшнем занятии?
* Ваши пожелания на следующее занятие?

**Занятие №6 «Обычная преданная мать»**

**План занятия:**

1. Приветствие – 10 минут

2. Упражнение «Обычная преданная мать» – 50 минут

3. Проведение опроса – 5 минут

4. Перерыв – 10 минут

5. Проведение диагностических мероприятий – 40 минут

6. Подведение итогов «Впечатления от работы в группе» – 15 минут

**Материалы:** бланки опросников, бланки с ТОБ (б) И.В. Добрякова, бланки САН, шариковые ручки, листы бумаги А4, доска (флип-чарт), мел (маркеры).

**Ход занятия**:

1. **Приветствие – 10 минут**

*Цель:* способствовать созданию комфортной психологической атмосферы в группе.

Участницам предлагается рассказать, какие события произошли с ними за прошедшую неделю, какими чувствами и эмоциями они сопровождались.

1. **Упражнение «Обычная преданная мать» – 50 минут**

*Цель:* формирование адекватных представлений о материнских обязанностях и ответственности.

**I.** Участницам предлагается продолжить фразу известного психоаналитика, автора книги «Маленькие дети и их матери»Д.В. Винникота: «Обычная преданная мать». Участницы по кругу произносят «По-моему, обычная преданная мать – это…» и заканчивают фразу по своему усмотрению.

**II.** Участницам предлагается поработать в «женском парламенте». Они должны решить, кого можно называть хорошей матерью, а кого нет.

Для этого участницы делятся на 2 микрогруппы – партии. В одной из них проводится обсуждение закона о материнских обязанностях: «Мать должна…», во второй – закона о материнских правах: «Мать имеет право…».

**III.** По окончании заседания партий проводится обсуждение по следующей схеме:

* Какие качества должны быть у матери, чтобы она могла называться преданной?
* Какие умения должны быть у матери, чтобы она могла назвать себя преданной матерью?
* Какими правами и обязанностями вы наделили матерей?
* Эти права и обязанности жестко закреплены или могут меняться?
* Что помогает женщине быть хорошей матерью? А что мешает?

**IV.** По окончании обсуждения необходимо сформулировать вывод, опираясь на текст ведущего.«Преданная мать – это обычная женщина, которая любит своего ребенка, которая рядом с ним, когда это ему необходимо, которая чутко прислушивается к его потребностям и желаниям. Если женщина желает своего ребенка, любит его и готова заботиться о нем, она уже – преданная мать.

Что же она должна? Дать ему возможность развиваться. Для этого надо обращаться к ребенку не тогда, когда вам кажется нужным и написано в книге, а тогда, когда он об этом просит. Надо быть рядом, но надо и отпускать ребенка от себя, и позволять ему ошибаться.

Рядом с любящей матерью, которая просто присутствует вблизи и отзывается на проявления ребенка, тенденция ребенка к развитию реализуется сама собой. Он сам делает первые важные достижения, и все, что ему надо от мамы – чтобы она была рядом, видела это, одобрительно улыбалась, поддерживала его в сложных ситуациях.

Только что родившийся ребенок не отделяет себя от матери. Он воспринимает себя и свои ощущения как центр мира, а маму – как свое продолжение, которое обеспечивает его жизнь и контакт с окружающим. Та связь, которая устанавливается в этот период, является залогом психологического благополучия и, как ни странно, самостоятельности ребенка. Для благополучного отделения от матери важно благополучное проживание зависимости от нее. Мать, хорошо чувствующая своего ребенка, учит его хорошо чувствовать самого себя, мать, заботящаяся о ребенке, тем самым учит его заботиться о самом себе.

Скоро Вы станете специалистами в особой области ухода за собственными детьми. Вы уже владеете огромным количеством знаний просто потому, что готовитесь к работе матери долгие месяцы до родов, а по большому счету, всю жизнь. Сохраняйте и уверенно отстаивайте свои особые знания! Им не учатся специально, но подсознательно их усваивают и накапливают всю жизнь. Вам надо будет научиться отделять стереотипы и предрассудки, бытующие в семье и культуре, от собственных ощущений, интуитивных знаний. Имея их, вы способны усвоить знания, которыми располагают специалисты самых разных областей.

Только сберегая заложенное в вас природой, вы благополучно усвоите то, чему учат доктора и патронажные сестры».

1. **Проведение опроса – 5 минут**

*Цель:* определить итоговый уровень информированности и мотивации участниц, а также степень удовлетворенности групповыми занятиями.

Участницам предлагается заполнить опросники «Оценка уровня информированности» (приложение) или «Оценка уровня мотивации» (приложение) или «Оценка степени удовлетворенности» (приложение)**.** После чего анкеты собираются для обработки.

1. **Перерыв – 10 минут**
2. **Проведение диагностических мероприятий – 40 минут**

*Цель:* определить особенности психологического состояния участниц.

Участницам предлагается выполнить ряд диагностических методик.

I. Для выявления стиля переживания беременности предлагается рисуночный тест «Моя беременность».

II. Для определения типа и выраженности психологического компонента гестационной доминанты предлагается тест отношений беременной (б) И.В.Добрякова.

III. Для определения актуального психоэмоционального состояния участниц предлагается тест самооценки психического состояния САН.

Перечисленные методики находятся в приложении.

1. **Подведение итогов «Впечатления от работы в группе»– 20 минут**

*Цель:* определить эмоциональное состояние участниц.

Участницы делятся своими впечатлениями о занятии:

* Что важного вы узнали на сегодняшнем занятии?
* Ваши пожелания на следующее занятие?

**Занятие № 7 «Общение с ребенком до родов»**

**План занятия:**

1. Приветствие – 10 минут
2. Мини-лекция «Особенности сенсорного развития плода. Общение с малышом до родов» – 20 минут
3. Коллаж «Жизнь ребенка после рождения» – 40 минут
4. Перерыв – 10 минут
5. Дыхательная гимнастика – 10 минут
6. Упражнение для релаксации «Волшебство общения с малышом» – 10 минут
7. Домашнее задание – 5 минут
8. Подведение итогов – 10 минут

**Материалы:** листы А4, маркеры, фломастеры, иллюстрированные журналы, клей, ножницы.

**Ход занятия**:

1. **Приветствие – 10 минут**

*Цель:* создать в группе атмосферу психологического комфорта.

Участницам предлагается рассказать, что интересного и запоминающегося произошло с ними с прошлой встречи, а также обсудить итоги выполнения домашнего задания.

1. **Мини-лекция «Особенности сенсорного развития плода. Общение с малышом до родов» – 20 минут**

*Цель:* создать условия для формирования субъектного отношения к будущему ребенку.

I. Педагог-психолог информирует участниц об особенностях сенсорного развития плода и важности общения матери с ребенком до родов.

II. Педагог-психолог знакомит участниц с гаптономией – специальным методом общения с внутриутробным малышом, основанном на прикосновениях к животу.

1. **Коллаж «Жизнь ребенка после рождения» – 40 минут**

*Цель:* формировать представление о ребенке как об индивидуальности.

I. Участницам предлагается разбиться на группы по 2-4 человека. Каждая группа составляет коллаж, адресованный ребенку, на тему «Жизнь». На коллаже необходимо изобразить жизнь, какой они ее видят и хотят показать своему малышу.«Мы уже говорили с вами о влиянии эмоционального фона матери на развитие ребенка. Можно сказать, что ребенок в течение этих девяти месяцев «ощущает» мир через восприятие его матерью. До тех пор, пока он не родится, именно мама транслирует ему впечатления от окружающего мира.

Когда он родится, мать в течение длительного времени будет тем человеком, от мировосприятия которого будет зависеть мировосприятие маленького человека.

Я предлагаю вам показать все реалии этой жизни, которые, по вашему мнению, важно дать почувствовать малышу сейчас, и которые важны для развития человека с самого рождения.

Разбейтесь, пожалуйста, на группы, по 3 человека в каждой. Сегодня мы будем выполнять коллаж под названием «Жизнь».

II. По окончании составления коллажа участницам предлагается представить свой коллаж группе и обсудить его.

Во время представления коллажей рекомендуется задавать вопросы, касающиеся материнских установок и принятия индивидуальности ребенка.

III. По окончании обсуждения коллажа предлагается сделать вывод с опорой на текст ведущего. «Родители могут научить ребенка только тому, что знают сами, и вложить в него только то ожидание от жизни, которое свойственно им самим. Другими словами, установки родителей напрямую влияют на жизненный сценарий детей, т.к. мы невольно транслируем ребенку ту картину мира, которой обладаем сами.

Но у вашего малыша есть право выбора: каким быть, в соответствии с тем набором генов, которые вы с его отцом ему «передали». Позволить ребенку быть собой, суметь примирить свои ожидания с особенностями реального человека – первая мамина задача после рождения малыша».

1. **Перерыв – 10 минут**
2. **Упражнение «Волшебство общения с малышом» – 10 минут**

*Цель:* формировать субъектное отношение к ребенку; развивать навык релаксации.

Текст для проведения релаксации представлен в приложении.

По окончании упражнения педагогу - психологу необходимо задать участницам следующие вопросы:

* Удалось ли вам расслабиться?
* Представляете ли вы образ ребенка?
* Говорите ли вы с ребенком?
* Какие чувства при этом возникают?
1. **Домашнее задание – 5 минут**

*Цель:* развивать навыки общения с ребенком; развивать навык релаксации.

Педагог-психолог предлагает участницам тренировать навык релаксации в домашних условиях.

1. **Подведение итогов. Рефлексия – 10 минут**

*Цель:* определить эмоциональное состояние участниц.

Участницы делятся своими впечатлениями от работы в группе и пожеланиями относительно следующих встреч.

Предлагается следующая схема подведения итогов:

* Что важного вы узнали на сегодняшнем занятии?
* Ваши пожелания на следующее занятие?

**Занятие № 8 «Семь Я».**

**План занятия:**

1. Приветствие – 10 минут
2. Игры «СемьЯ» – 40 минут
3. Перерыв – 5 минут
4. Беседа «Поддерживающее окружение»– 30 минут
5. Релаксация «Поход к источнику силы» – 10 минут
6. Домашнее задание – 5 минут
7. Подведение итогов – 10 минут

**Материалы:** листы бумаги А4, карандаши или пастельные мелки, флип-чарт.

**Ход занятия**:

1. **Приветствие – 10 минут**

*Цель:* создать в группе атмосферу психологического комфорта.

Участницам предлагается рассказать, что интересного и запоминающегося произошло с ними с прошлой встречи, а также обсудить итоги выполнения домашнего задания.

1. **Психологические игры «СемьЯ»**
2. Рисуем свою семью (карандашами, мелками, красками и т.п.).

Мини рассказ «Я, моя семьЯ и наши семейные ценности».

1. «Клубочек».Сидя в кругу каждый завязывая на большой палец нитку говорит «Моя семья для меня…», затем передаёт клубок следующему. В конце обращается внимание на то, что образовавшийся с помощью клубочка круг есть единое целое, имеющее свои особенности, желания. А вместе это большая сильная дружная команда единомышленников.
2. «Подари подарок». Участники по очереди выходят в середину круга и с помощью невербальных средств (мимика, жесты) дарят всем участникам группы подарок. Задача других отгадать подарок. В конце все благодарят друг друга за подарок.
3. **Перерыв – 5 минут**
4. **Беседа «Поддерживающее окружение»**

Информация. Говорят, что характер женщины во время беременности меняется. В основе изменения чаще всего лежит потребность во внимании. И если женщина чувствует его недостаток, то начинает искать различные способы привлечения внимания к себе. Могут возникать обиды, капризы и недовольство окружающими. Что делать, если близкие, особенно муж, не всегда могут уделить женщине то внимание, которое требуется, и теми способами, которые вы готовы принять.

Следует помнить, что для мужа время вашей беременности тоже достаточно сложный период. Как бы то ни было, вас уже двое: вы и ребенок - а он остается как бы один. Но разговор пойдет не о мужьях, а о нас, женщинах. Можно ли оказать самой себе психологическую поддержку? (Возможно небольшое обсуждение: внимание мужей, необходимость самоподдержки). Оказывается, есть много способов и скорее всего вы ими уже пользуетесь. Предлагается обсудить в группе, кто и что делает, если становится грустно, возникает чувство одиночества, плохие мысли лезут в голову и прочее (во время обсуждения выделяются конструктивные способы: например, туг же заняться чем-то полезным и приятным - уборкой, шитьем, чтением, слушанием музыки, погулять).

1. **Саморелаксация «Поход к источнику силы».**

Описание. Участники располагаются как можно удобнее в креслах. Предлагается закрыть глаза. Включается спокойная релаксационная музыка. Слова ведущего: Слушаем музыку и мой голос. Прислушайтесь к своему дыханию. Оно становится ровным и спокойным. Почувствуйте, как при вдохе грудная клетка поднимается вверх, а при выдохе опускается. Дышим ровно и спокойно: вверх.... вниз, вдох .... выдох. Если вас посетила какая-то мысль, то мысленно трижды скажите: «Эго мысль». И снова сосредоточиваемся на дыхании: вверх ... вниз, вдох... выдох. Если вас беспокоит какой-то звук, то так же мысленно три раза скажите: «Это звук» (то же самое с воспоминаниями и ощущениями).

А теперь представьте, что вы стоите на дороге. Она может быть любой, эта дорога. Это ваша дорога. Почувствуйте, как ваши ступни соприкасаются с дорогой. Оглядитесь вокруг: что окружает вашу дорогу? А сейчас пройдем по этой дороге в любую сторону, куда вам хочется. И, может быть, рядом с дорогой, а возможно, в отдалении стоит дом. Это может быть любой дом, какой вы хотите, это ваш дом. Подойдем к дому. Если есть желание - можно войти внутрь, осмотреться. Но это сейчас не главное. Нас интересует, как в этот дом поступает вода: по трубам или из какого-либо источника и т.п. Зайдите в дом, в то место, где хранится вода. Посмотрите, в чем она хранится, много ли ее, какая она - прозрачная или мутная. Можете потрогать ее рукой, какая она - теплая или холодная, можно попробовать на вкус, можно умыться или даже искупаться. Это ваша вода, ваша сила, ваша энергия. И сейчас вы можете взять этой силы столько, сколько вам необходимо. Чтобы «подзарядиться», вы можете просто смотреть на воду, умываться ею, пить ее, т.е. делать с ней то, что вам хочется. Ощутите силу этой воды. Почувствуете, как эта сила остается с вами, внутри вас. А сейчас возвращаемся на дорогу, с которой начали путешествие. На то первое место. И когда я сосчитаю до трех, мы окажемся в этой комнате.

Можно обсудить образы: дорогу, дом, в чем была вода, какая на вкус, ощущения. Можно обсудить переживания во время взаимодействия с водой, сделать акцент на приливе энергии, подчеркнуть: «Вы хозяева вашей воды и вправе ею распоряжаться, это ваша сила, и вы можете сами приходить туда, пользоваться этой силой, когда есть желание и необходимость».

1. **Домашнее задание – 5 минут**

*Цель:* развивать навыки общения с ребенком; развивать навык релаксации.

Педагог-психолог предлагает участницам тренировать навык релаксации в домашних условиях.

1. **Подведение итогов. Рефлексия – 10 минут**

*Цель:* определить эмоциональное состояние участниц.

Участницы делятся своими впечатлениями от работы в группе и пожеланиями относительно следующих встреч.

Предлагается следующая схема подведения итогов:

* Что важного вы узнали на сегодняшнем занятии?
* Ваши пожелания на следующее занятие?

**Занятие № 9 « Роды – это работа»**

**План занятия:**

* 1. Приветствие – 10 минут
	2. Упражнение «Женский парламент» – 40 минут
	3. Перерыв – 5 минут
	4. Беседа «Роды – это работа» – 30 минут
	5. Упражнение «Барьер» – 15 минут
	6. Релаксация «Волшебство общения с малышом» – 10 минут
	7. Домашнее задание – 5 минут
	8. Подведение итогов – 10 минут

**Материалы:** листы бумаги А4, карандаши или пастельные мелки, флип-чарт.

**Ход занятия**:

* + 1. **Приветствие – 10 минут**

*Цель:* создать в группе атмосферу психологического комфорта.

Участницам предлагается рассказать, что интересного и запоминающегося произошло с ними с прошлой встречи, а также обсудить итоги выполнения домашнего задания.

1. **Упражнение «Женский парламент» – 40 минут**

*Цель:* расширить вариативность в решении проблемных вопросов, связанных с родами.

I. Вступительное слово ведущего*:* «По мере приближения к родам женщины, как правило, все чаще задумываются над различными вопросами, ответы на которые не всегда однозначны и зависят от разных точек зрения на них. Я предлагаю поработать над этими проблемными вопросами, организовав «Женский парламент»».

В помещении на противоположных стенах вывешиваются плакаты со словами «Да», «Нет», «Не знаю».

II. Педагог-психолог , стоя в середине зала, зачитывает участницам утверждения по одному. Участницы встают под один из плакатов в зависимости от того, согласны они с утверждением, не согласны или сомневаются. Каждая участница должна назвать аргумент в пользу своей точки зрения. Когда круг пройден, участницы могут занять другую позицию, пояснив, почему решили изменить точку зрения.

Предлагается следующий список утверждений, наиболее часто являющихся проблемными:

* Хочу рожать с мужем.
* Лучше рожать дома.
* Платно рожать безопаснее.

Педагог-психолог может дополнить список вопросами, которые актуальны для данной группы (например, часто всплывали на занятиях).

По ходу обсуждения желательно составить таблицы аргументов «за» и «против» того или иного решения и вынести их на флип-чарт. Это поможет участницам в конце упражнения еще раз взвесить все аргументы и сделать собственный выбор.

III. По окончании упражнения педагог-психолог подводит итоги.«Вопросы, которые мы сейчас обсуждали, на самом деле не имеют единственно верного ответа, и каждой из вас придется принимать решение самостоятельно. В некоторых случаях полезно будет посоветоваться с врачом, юристом, родственниками. Какое бы решение вы ни приняли, помните, что у каждого из них есть свои плюсы и минусы. Не забывайте, что успех зависит не столько от внешних обстоятельств, сколько от вашего внутреннего спокойствия и готовности подстраиваться под ситуацию».

1. **Перерыв – 5 минут**
2. **Беседа «Роды – это работа» – 30 минут**

*Цель:* формировать адекватные представления о родах с точки зрения возможных ощущений, возникающих на каждой стадии родового процесса.

I. Педагог-психолог предлагает участницам ответить на следующие вопросы:

* Какие чувства у вас возникают при мысли о предстоящем рождении ребенка?
* Что вы чувствуете по мере приближения родов?
* Готовитесь ли к родам?
* Что вы считаете самым важным для родов?

II. По итогам обсуждения педагог-психолог обобщает информацию о наиболее типичных ожиданиях и страхах, связанных с родами. Далее следует мини-лекция, в которой педагог-психолог информирует участниц о процессах, происходящих на разных стадиях родов и вероятных ощущениях.

Рисунок или схема строения матки облегчает понимание механизмов возникновения боли, ощущений, возникающих на каждой стадии родов, «работу» ребенка в родах, значение расслабления на каждой стадии, что в совокупности мотивирует женщину на ежедневную тренировку навыка релаксации.

1. **Упражнение «Барьер» – 15 минут**

*Цель:* эмоционально подготовить женщину к родам.

Это упражнение используется как демонстрационный прием и может выполняться в двух вариантах.

Вариант №1

I. Педагог-психолог раздает участницам листы бумаги А4, по одному на каждую, и предлагает сложить их пополам. На одной стороне сложенного листа участницам предлагается нарисовать себя «здесь и сейчас» беременной.

По окончании рисования проводится обмен мнениями и впечатлениями от рисования и рисунков.

Вопросы для обсуждения:

* Какие чувства у вас вызывает ваша беременность?
* Какое место беременность и роды занимают в вашей жизни?
* Что вас беспокоит в преддверии родов?

II. Участницам предлагается перевернуть свернутый лист на чистую половину и нарисовать на ней свою жизнь после родов.

Вопросы для обсуждения:

* Какие чувства вызывает эта будущая жизнь?
* Сколько времени будет занимать у вас жизнь с ребенком после его рождения?
* Сколько тревог и радостей вы переживете пока он встанет на ноги в прямом и переносном смысле?
* Сколько знаний и труда понадобиться, чтобы он вырос таким, каким вы его ожидаете видеть?
* Сколько терпения и уважения нужно вырастить в себе, чтобы принимать его таким, какой он есть?

III. Педагог-психолог предлагает участницам развернуть лист и обратить внимание на полосу сгиба между рисунками беременности и родов. «Обратите внимание на ваш рисунок. Сначала вы – беременная женщина. Разверните лист. Что вы видите? Ребенка, который пришел в вашу жизнь и требует постоянного внимания, любви и заботы. А между ними – полоска сгиба. Как морщинка на листе. На рисунке эта полоса отделяет девять месяцев вашей беременности от долгой, насыщенной и интересной жизни – вашей и вашего ребенка после рождения. На листе она почти незаметна. Так и женщины на всю жизнь запоминают именно момент рождения ребенка, первую встречу с ним, детали послеродового периода.

Как и этот сгиб, они навсегда остаются в сердце и памяти матери. Но не болью, а чувствами, сопровождающими момент рождения ребенка. Тем эмоциональным подъемом, который сопровождает это событие. Ни одна женщина не согласилась бы рожать второго и последующих детей, если бы помнила только о боли, которая сопровождает роды.

Помните, что за родами следует целая жизнь с ребенком, наполненная заботами, радостями и тревогами. И роды – это несколько часов трудной работы, результатом которой станет появление на свет вашего малыша».

**Рефлексия и упражнения,** направленные на овладение техникой дыхания, принятие и овладение собственным телом и развитие доверия.

1. **Упражнение «Волшебство общения с малышом» – 10 минут**

*Цель:* формировать субъектное отношение к ребенку; развивать навык релаксации.

*Содержание.*

Текст ведущего находится в приложении.

По окончании релаксации педагогу - психологу необходимо задать следующие вопросы:

* Удалось ли вам расслабиться?
* Представляете ли вы образ ребенка?
* Говорите ли вы с ребенком?
* Какие чувства при этом возникают?

 «Общение» с малышом во время родов, наряду с пониманием происходящего с ним и с самой собой, позволяет женщине сознательнее и легче переживать болезненные ощущения, сопровождающие родовой процесс. Сосредоточение на ребенке (мысленное обращение к нему или разговор с ребенком вслух) мотивирует роженицу на расслабление и отдых в моменты между схватками, отвлекает от болезненных ощущений и наполняет дальнейшую работу в родах конструктивным смыслом: я помогаю своему ребенку.

Таким образом, обращение к образу ребенка и внутреннему диалогу с ним во время тренировки релаксации и впоследствии во время родов может стать для женщины эффективным инструментом для расслабления и осознанного поведения в родах.

1. **Домашнее задание – 5 минут**

*Цель:* развивать навыки общения с ребенком; развивать навык релаксации.

Педагог-психолог предлагает участницам тренировать навык релаксации в домашних условиях.

1. **Подведение итогов. Рефлексия – 10 минут**

*Цель:* определить эмоциональное состояние участниц.

Участницы делятся своими впечатлениями от работы в группе и пожеланиями относительно следующих встреч.

Предлагается следующая схема подведения итогов:

* Что важного вы узнали на сегодняшнем занятии?
* Ваши пожелания на следующее занятие?

**Занятие № 10 «Я и мой ребенок»**

**План занятия:**

1. Приветствие – 10 минут
2. Упражнение «Прошлое, настоящее и будущее» – 60 минут
3. Перерыв – 10 минут
4. Упражнение «Мать и дитя» – 20 минут
5. Психогимнастика «Согрей котенка» – 10 минут
6. Упражнение для релаксации – 10 минут
7. Домашнее задание – 5 минут
8. Подведение итогов – 10 минут

**Материалы:** мягкая игрушка (желательно с ярко выраженной рельефностью тела).

**Ход занятия**:

1. **Приветствие – 10 минут**

*Цель:* создать в группе атмосферу психологического комфорта.

Участницам предлагается рассказать, что интересного и запоминающегося произошло с ними с прошлой встречи, а также обсудить итоги выполнения домашнего задания.

1. **Упражнение «Прошлое, настоящее и будущее» – 60 минут**

*Цель:* осознать собственные установки и ожидания относительно ребенка и себя как матери и принять вариативность возможных жизненных сценариев ребенка.

Одна из участниц по желанию становится водящей. Другие участницы и педагог-психолог по очереди высказывают свои догадки о ее жизни. Она молча выслушивает, не комментируя их.

I этап. Участницы обсуждения сообщают водящей свои догадки и предположения о том, какой она была в раннем детстве.

Догадки и предположения предлагается строить по следующим вопросам:

* Какими уменьшительно-ласкательными именами звали ее мама и близкие?
* Какой у нее был характер?
* Была она послушной или взбалмошной?
* Чем больше всего любила заниматься?
* Во что играла в детстве? Одна или в компании друзей?
* Какие лакомства любила?

II этап. Участницы группы высказывают свои предположения о том, какова участница вне занятий: на работе, в семье, с родителями, друзьями (какая она в данный момент своей жизни).

III этап. Группа высказывает свои прогнозы по поводу того, какой мамой будет эта участница. Обсуждение предлагается строить по следующим вопросам.

* Какой мамой будет участница: строгой или лояльной?
* Будет ли она играть со своим ребенком?
* Будет ли сюсюкать и попустительствовать?
* Будет ли она читать ребенку сказки и петь песни?
* Будет ли она следовать линии воспитания своих родителей или изберет противоположную стратегию воспитания?
* Какой мамой она будет, когда ребенку будет 3 месяца, 3 года, 13 лет, 23 года?

IV этап. Слово предоставляется участнице, относительно которой строились догадки. Она должна согласиться или опровергнуть те догадки, предположения и домыслы, которые были высказаны группой. Рассказать свое видение себя как дочери, мамы и т.д. Можно задать следующие вопросы:

* Какие чувства вызвало данное упражнение?
* Что удивило в предположениях участниц?
* Что было приятно, а что неприятно услышать?
* С чем хочется согласиться, а что изменить?

V этап. Остальным участницам также предлагается дать обратную связь по схеме:

* Какие чувства у вас вызвало упражнение?
* Заметили ли вы, на что ориентировались, высказывая предположения о водящей участнице?
* Не были ли приписываемые ей качества и поступки отражением того, что более свойственно вам самим?
1. **Перерыв – 10 минут**
2. **Упражнение «Мать и дитя» – 20 минут**

*Цель:* развивать эмпатию.

I. Участницам предлагается сесть по парам друг напротив друга. Одна из пары участниц выступает в роли ребенка, другая – в роли матери. «Ребенок» должен задумать, чего он хочет: есть, пить, играть, перевернуться, на руки или у него болит животик и т.д. Это желание он выражает через плач или крик.

«Мама» должна угадать, чего хочет ее «дитя». У «ребенка» можно просить подтверждения своим догадкам, но говорить словами он не может **–** «дитя» все показывает криком. Когда желание «ребенка» угадано, участницы меняются ролями. Каждая из участниц должна побывать и в роли мамы, и в роли ребенка.

II. По окончании упражнения проводится обсуждение, в процессе которого пары делятся впечатлениями.

* Понравилось ли вам упражнение?
* Как вы себя чувствовали в роли матери? Ребенка?
* Как долго угадывали, что хочет ваш «младенец»?
* Открыли ли вы для себя что-нибудь новое во время этого упражнения?

По окончании обсуждения педагогу - психологу предлагается сделать следующий вывод: «Все время беременности женщина учится чувствовать своего ребенка. Эмоциональную нестабильность и раздражительность, агрессивность и заторможенность, обострение интуиции, которые часто замечают в себе женщины перед родами, можно объяснить в том числе тем, что природа как будто настраивает их, как тончайший инструмент, чутко реагировать на поведение ребенка и его потребности.

Понаблюдайте за шевелениями ребенка: мы ощущаем их не тогда, когда нам это нужно и не тогда, когда нам это удобно и уместно, а тогда, когда ребенку хочется (нужно) двигаться. Другими словами, у малыша есть свои потребности, иногда в корне не совпадающие с нашими желаниями, с нашим представлением об уместности и самочувствием. После рождения эта тенденция сохраняется. Нужно запастись терпением и оставаться спокойной: все в вас приспособлено для нужд вашего малыша. Просто старайтесь быть чувствительней к нему: прислушивайтесь, приглядывайтесь, наблюдайте. В общем, знакомьтесь с ним».

**Рефлексия и упражнения,** направленные на овладение техникой дыхания, принятие и овладение собственным телом и развитие доверия.

1. **Психогимнастика «Согрей котенка» – 10 минут**

*Цель*: актуализировать навыки специфического общения с ребенком (мягкость движений, осторожность, специфическую мимику).

I. Сидя в кругу, участницы по очереди держат в ладонях мягкую игрушку, представляя озябшего беззащитного котенка. Задание – согреть котенка (погладить, успокоить, согреть дыханием). Затем, когда, по их мнению, «котенок согрелся», передать следующей участнице.

Психогимнастика подразумевает отсутствие вербального компонента в общении с «котенком». Следует обращать внимание участниц на то, что в поглаживании, тепле, внимании нуждаются все части тела «котенка», так как мама не только показывает свою любовь, прикасаясь к ребенку, она при этом сообщает ему новые границы тела, отличные от внутриутробных, утоляет «тактильный голод» и согревает его.

II. Участницам предлагается поделиться своими ощущениями после выполнения упражнения.

* Удалось ли вам «согреть котенка» в своих руках?
* Как вы это почувствовали?
* Что вы ощущали во время выполнения этого упражнения?
1. **Упражнение для релаксации «Волшебство общения с малышом» – 10 минут**

*Цель:* формировать субъектное отношение к ребенку; развивать навык релаксации.

Текст для проведения релаксации представлен в приложении.

1. **Подведение итогов занятия – 10 минут**

*Цель:* определить эмоциональное состояние участниц.

Участницы делятся своими впечатлениями от работы в группе и пожеланиями относительно следующих встреч.

Предлагается следующая схема подведения итогов:

* Что важного вы узнали на сегодняшнем занятии?
* Ваши пожелания на следующее занятие?

**Занятие № 11 «Ожидание»**

**План занятия**:

1. Приветствие – 10 минут
2. Упражнение «Ожидания» техника МАК – 40 минут
3. Перерыв – 10 минут
4. Упражнение «Бумажный человечек» – 40 минут
5. Домашнее задание – 5 минут
6. Подведение итогов – 10 минут

**Материалы**: «рабочие листки» для упражнения «Ожидания» (по числу участников), шариковые ручки (по числу участников), листы бумаги А4 (по числу пар), лист цветной бумаги, флип-чарт, маркер.

**Ход занятия**:

* 1. **Приветствие – 10 минут**

*Цель:* создать в группе атмосферу психологического комфорта.

Участницам предлагается рассказать об итогах самостоятельного освоения навыка релаксации.

* 1. **Упражнение «Ожидания беременности» техника МАК – 40минут.**

**Цель:** Понять ожидания женщины, оправдать их и при этом остаться собой.
Колода карт – любая универсальная
1) Перетасовать колоду.
2) Достать в слепую 3 карты рубашкой наверх или в открытую (по желанию).
3) Первую карту положить слева от себя. Эта карта отвечает на вопрос — «Что я должна?».
4) Вторую карту положить перед собой. Карта отвечает на вопрос — «Что ожидают от меня?».
5) Третью карту положить справа от себя. Карта даст ответ на вопрос — «Какую черту характера проявить, чтобы остаться собой?».
6) Рассмотреть каждую карту — вопрос, картинка, совет и сделать выводы.

Обсуждение.

* 1. **Упражнение «Бумажный человечек» – 40 минут**

*Цель*: проанализировать значение позитивных родительских посланий для развития личности ребенка.

I. В качестве введения с целью демонстрации значимости близкого человека для формирования картины мира ребенка участникам предлагается вспомнить, как звали мать и отца А.С.Пушкина. Затем предлагается вспомнить, как звали его няню. Вероятнее всего, имена родителей не вспомнит никто, и все участники вспомнят няню. Далее педагог-психолог делает введение в тему, опираясь на текст ведущего.

«Как вы думаете, почему все вспомнили Арину Родионовну и не вспомнили родителей поэта? Этот пример хорошо демонстрирует тот факт, что именно самый близкий человек, который больше всего времени проводил с ребенком на ранних этапах его жизни, оказывает наибольшее влияние на формирование его личности и картины мира. Именно няню Пушкин вспоминал в своих стихах, с ее слов писал свои сказки, к ее сословию он оказался душевно ближе, чем к тому, к которому принадлежали родители.

В большинстве же семей эту роль самого близкого взрослого, чьими глазами ребенок впервые видит и оценивает мир, являются родители. Народная мудрость не зря гласит: “яблоко от яблони не далеко падает”, “он сын своего отца”, “впитал с молоком матери”.

Родители **–** самые значимые и любимые для ребенка люди. Их авторитет, особенно на самых ранних этапах психоэмоционального развития, непререкаем и абсолютен. Вера в непогрешимость, правоту и справедливость родителей у ребенка непоколебима: «Мама сказала….», «Папа велел…» и т.д. Вспомните, как иногда дети начинают ссориться, отстаивая каждый точку зрения своего родителя: «Моя мама сказала…» **–** «А моя мама говорит…».

Мы помним об этом, когда сознательно учим чему-то ребенка, подбирая правильные слова и выражения. Но подавляющую часть нашего общения составляют фразы, сказанные невзначай, которые мы не отслеживаем, не контролируем, не замечаем, так как они продолжение нас самих, но через них ребенок точно так же впитывает определенные представления и установки».

II. Участникам предлагается актуализировать фразы, которые они чаще всего слышали от родителей в детстве. Педагог-психолог выписывает эти фразы на доску. Можно также предлагать свои варианты.

По окончании актуализации следует выделить определенные группы фраз, относящиеся к одной директиве (например, директивам «не живи», «не думай», «не будь ребенком»). Можно заранее выписывать фразы, относящиеся к одной директиве, в один столбец, к другой – в следующий и т.д. На основании образовавшихся групп педагог-психолог обобщает результаты, рассматривая последствия, которые оказывают выделенные директивы на развитие личности ребенка.

III.В качестве наглядной демонстрации того, что происходит с ребенком под влиянием родительских директив, можно сделать следующую процедуру. Педагог-психолог сминает лист цветной бумаги А4, произнося с каждым воздействием на листок соответствующие фразы-директивы (названные участниками).

 «Сейчас у меня в руках лист бумаги. Представьте, что каждая фраза, сказанная ребенку, оказывает на него какое-то воздействие.

Сказанное казалось бы, невзначай и не со зла, постоянно воздействует на психоэмоциональное состояние ребенка, его представление о самом себе, его поведение, а значит, и на его жизненный сценарий.

Конечно, все поправимо, и во взрослом возрасте мы можем пересмотреть свои установки. Также, если мы заметили у ребенка какую-то черту, например, неуверенность, мы можем сознательно начать формировать противоположные черты. Оружием против негативной установки может стать контрустановка, причем постоянно подкрепляемая положительными проявлениями со стороны родителей и окружающих. Например, контрустановка «Ты многое можешь» победит установку «Неумеха, ничего у тебя не получается», но только в том случае, если ребенок будет действительно получать подтверждение своим способностям в реальной деятельности (рисование, лепка, пение и т.д.).

В отличие от сформировавшейся личности, ребенок не владеет психологическими защитными механизмами, не способен руководствоваться осознанными мотивами и желаниями. Он защищается подсознательно и чаще всего формирует для этого такие способы поведения, которые защищают его не только от негативных эмоций, но и от развития, не давая пробовать новое или заставляя подсознательно причинять себе вред.

Учитесь трансформировать негативные установки в позитивные, развивающие в ребенке веру в себя, богатство и яркость эмоционального мира. Например, когда хочется сказать «Не плачь», остановитесь и спросите: «Что случилось?».

Посмотрите на лист. Хотя он и расправлен полностью, однако весь покрыт рубцами, оставшимися после деформации.

Сейчас самое время учиться прислушиваться к тому, что вы говорите».

* 1. **Подведение итогов. Рефлексия – 10 минут**

*Цель:* определить эмоциональное состояние участников.

Участники делятся своими впечатлениями от работы в группе.

Предлагается следующая схема подведения итогов:

* Что важного вы узнали на сегодняшнем занятии?
* Ваши пожелания на следующее занятие?

**Занятие № 12«Самооценка молодой мамы»**

**План занятия**:

1. Приветствие – 10 минут
2. Беседа «Самооценка молодой мамы» - 25 минут
3. Упражнения на повышение самооценки - 50 минут
4. Перерыв – 10 минут
5. Упражнение «Ладошка» – 10 минут
6. Подведение итогов – 10 минут

**Материалы:** Бумага, ручки, компьютер с колонками, релаксационная музыка, флип-чарт, маркер.

**Ход занятия**:

* 1. **Приветствие – 10 минут**

*Цель:* создать в группе атмосферы психологического комфорта.

Участницам предлагается рассказать, что интересного и запоминающегося произошло с ними с прошлой встречи, а также обсудить итоги выполнения домашнего задания.

* 1. **Беседа «Самооценка молодой мамы» - 25 минут**

Итак, какая же бывает самооценка и что это такое? Самооценка делится на три типа: низкая, высокая и адекватная.

Низкую самооценку можно охарактеризовать одной фразой – «Я не заслуживаю». Т.е молодая мама живет с одной единственной мыслью – я не заслуживаю, я не достойна, я никчемная и т.д. Комплекс этих мыслей и чувств развивает низкую самооценку.

Высокая самооценка имеет противоположный характер и делает акцент на других людях – они не достойны, они не заслуживают. Ее можно сравнить с высокомерием, ведь мамы с высокой самооценкой думают, что они самые лучшие, а другие – гораздо хуже и не заслуживают одобрения.

Адекватная самооценка – это «золотая середина», которая, увы, есть не у многих. Адекватно оценивающие себя люди знают о своих плюсах и минусах, понимая, что никто не идеален.

Стоит отменить, что завышенный и заниженный вид самооценки на самом деле равноценен, ведь основывается он не на реальном отношении к себе, а на внешних признаках. В настоящее время завышенную оценку очень часто путают с любовью к себе, особенно это распространено в женских журналах.  К сожалению, подобного рода статьи, где пишут о том, что нужно баловать себя различными плюшками, валяться на кровати и т.д. не имеют ничего общего с любовью к себе. Это скорее потакание, которое впоследствии вырастает в завышенную самооценку.

Чем опасна низкая самооценка для мамы и ребенка?

Самооценка мамы очень важна, ведь она влияет на ее поведение, характер и отношения в семье.  Если ребенка воспитывает неуверенная в себе мама, то это передается и малышу и воплощается в непоследовательное воспитание. Таким мамам свойственно сперва отругать ребенка, а потом сразу же его пожалеть. Некоторые мамы сразу же просят прощения у своих детей, ведь их воспитание очень зависит от настроения. И тут не идет речь о какой-либо осознанной дисциплине  или глубоком понимании того, что мама хочет от ребенка. Все построено исключительно на эмоциях.

Также у мамы с низкой самооценкой зачастую хаос не только в доме, но и в отношениях, ведь она постоянно суетится  и очень плохо справляется с той или иной ситуацией.  Такая мама не может быть опорой, так как она сама становится ребенком и ей нужна «помощь взрослых».

Низкая самооценка мамы опасна не только для ребенка, но и для нее самой, потому что неуверенность в себе порождает тревоги, сомнения и беспокойства по любому поводу. Очень характерно чувство вины, злость, ощущение несвободы, неудовлетворенность собой, ребенком и материнством в целом. Но что же такое вообще самооценка и почему она так важна?

«Самооценка – это не черта характера, это состояние, в котором вы находитесь. Любое состояние переменчиво, и поэтому нет ни одного человека, у которого она будет постоянной. Исключение есть лишь в том случае, если вы выстроили адекватное мнение о себе и находитесь в гармонии с собой. Важно любить себя, ведь именно любовь придает самооценке стабильность и позволяет сформировать перманентную уверенность в себе.»

**10 способов нелюбви к себе**

Поскольку самооценка переменчива, есть ряд причин, по которым теряется уверенность и уважение к себе.

1. Слишком большие ожидания. Многие женщины, будучи молодыми мамами, берут на себя большую ответственность за все, что происходит вокруг них. Они стараются быть хорошими мамами, женами, а иногда и работают во время декрета. Мамочки ожидают, что успеют все и сразу, и когда происходит не так, как они задумали, сразу же теряется уверенность в себе и своих силах. Чаще всего в основе потери неуверенности лежит гордыня.
2. «Мне нельзя ошибаться». Многие мамы запрещают себе совершать ошибки и вообще не рассматривают такую возможность.
3. Запугивание себя. Характеры вечные переживания, страх, что произойдет что-то плохое. Мамочки постоянно накручивают себя, и это отражается на ребенке. Это состояние очень истощает женщину, ведь она постоянно находится в мире ужасающих фантазий.
4. Воспринимать все на свой счет. В этой ситуации, мама воспринимает все, что происходит с другими людьми, на свой счет. Их чувства и эмоции для нее как свои и связаны с ней. При таком взгляде на жизнь взрослый становится очень мнительным и воспринимает себя как центр вселенной. По его мнению, все, что происходит — из-за него, по его вине. Хотя на самом деле вы всего лишь часть ситуации.
5. Не уметь терпеть и ждать. Это очень подрывает уверенность и любовь к себе. Нетерпение вообще один из самых распространенных способов мучить себя, желая получить все и сразу. К сожалению, эта установка в большинстве случаев родом из детства, ведь именно дети не умеют ждать. Важно помнить: чтобы наступил какой-то результат необходимо время.
6. Осуждать и сравнивать. Неважно, кого вы осуждаете – себя или другого. Так или иначе, осуждение забирает силы, ведь если вы осуждаете другого, значит все время находитесь под собственным оценивающим взглядом.  В таком состоянии вы всегда находитесь под «дулом пистолета» и расслабиться просто невозможно.
7. Окружать себя критиками. На самооценку и уверенность в себе влияет не только внутренний настрой, но и наше окружение. Очень важно, какие люди находятся рядом с вами: те, которые всегда критикуют или те, которые вникают в ситуацию и поддерживают.
8. Не завершение дел до конца. Незавершенные дела и задачи подтачивают уверенность в себе и лишают сил.
9. Запрещать себе радость. Если вы будете постоянно запрещать себе радоваться, то это приведет к тому, что неуверенность в себе и в своих силах будет только расти, так как вы будете все откладывать на потом. Не запрещайте себе получать удовольствие и занимайтесь любимым делом.
10. Постоянная привычка критиковать может сказываться на ваших действиях, ведь вас очень будет интересовать то, что о вас подумают другие. Например, вы захотите заняться благотворительностью, но передумаете, ведь другие могут не поверить в то, что все это вы делаете от чистого сердца.
	1. **Упражнения на повышение самооценки**

Цель: повышение уверенности в себе.

 Прежде, чем приступить к первому упражнению, под названием «Я — цветок», вам следует занять удобное положение и опереться на спинку стула. Далее выровняйте дыхание и прислушайтесь к биению своего сердца. Постарайтесь полностью расслабиться, мысленно пройтись взглядом от головы до пяток и когда достигните расслабленного состояния – представьте, что вы – цветок.

* Какой? Какого размера, формы, цвета?
* Где вы растете – в теплице, в горшке или теплице?
* А может, вас вообще срезали, и вы стоите в вазе?
* Посмотрите на цветок (себя) со стороны и подумайте о том, что видите. Обратите внимание на стебли, листья – какие они. Есть ли у цветка шипы или колючки?
* Постарайтесь уловить первое впечатление, при виде цветка. Изучите чувства – привлекает ли он ваше внимание или нет? Хотите ли вы сорвать его?
* Изучите все особенности этого цветка и возвращайтесь обратно. Цветок является эмоциональным воплощением вашего состояния. Поэтому, попробуйте ответить на следующие вопросы, а еще лучше, запишите их, чтобы потом проанализировать.
* Какой был цветок? Комнатный, полевой, лесной?
* Нужен ли ему особенный уход или он силен и растет самостоятельно? Необходим ли особенный полив или цветку достаточного дождя?
* Нужно ли его удобрять, и насколько он хрупок?
* Кто и как ухаживает за этим цветком? Есть ли постоянный хозяин или хозяйка?
* Приносит ли цветок пользу? Является ли он лекарственным или стоит только для красоты?
* Какие у него есть средства защиты? Боится ли он морозов?
* Насколько он привлекает внимание? Бодрый ли он?
* В чем сила и слабость этого цветка?

После того, как вы ответите на эти вопросы, следует подумать, как эти ответы связаны с вашей жизнью и самооценкой.

Формирование женской самооценки

Но как же формируется самооценка женщины в целом? Каковы ее особенности?

На самом деле, самооценка женщины очень зависит от того, как ее воспринимают люди и что говорят о ней. Особенно, если это ее любимый мужчина. Именно поэтому ощущение никчемности появляется тогда, когда вы окружаете себя людьми, не поддерживающими вас. Помните о том, что ваше отношение к себе сейчас — это то, что было заложено еще в детстве, поэтому многие проблемы именно оттуда. Отношение с родителями, сверстниками, противоположным полом и особенно отношения с мамой – все это играет важную роль. Поэтому важно развивать уважение к себе.

Как это сделать? Прежде всего, необходимо найти поддержку, а точнее человека, которому вы сможете выговориться или поделиться радостной новостью. Несмотря на то, что уверенность в себе предполагает наличие внутреннего стрежня и собственного «Я», она невозможна, если рядом с вами не будет надежных людей, которые могут быть для вас опорой. Если вы получаете много поддержки, и есть люди, которые в вас верят, то со временем их вера становится частью вас и поселяется внутри. Но адекватной самооценки сложно достигнуть, если вы не видите свои плохие и хорошие стороны.

Чтобы разобраться с этим, следует провести ревизию своих качеств.

Возьмите лист бумаги и сделайте четыре колонки, в одной из которых запишите свои достоинства, а в другой – недостатки. Возьмите для этого вторую и третью колонку, первая и последняя пока будут пусты. После того, как вы напишите хотя бы по 15 плюсов и минусов, дополните первую и последнюю колонки. Запишите в них, кто усиливает ваши достоинства и недостатки.



После того, как вы закончите упражнение, постарайтесь сделать выводы о своем окружении и как все это исправить.

* 1. **Перерыв – 10 минут**
	2. **Упражнение «Ладошка» – 10 минут**

*Цель*: актуализировать личностные ресурсы участниц и формировать позитивную установку на предстоящее материнство.

Каждой участнице предлагается обвести на листе бумаги контур своей ладони. В центре она должна написать свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится ей в себе самой.

Затем лист передают соседке справа обратной стороной. Та пишет на листе (снаружи ладони) пожелания хозяйке «ладошки» относительно предстоящих родов и встречи с малышом. Так, через весь круг, хозяйке лист возвращается в перевернутом виде с пожеланиями.

* 1. **Подведение итогов «Впечатления от работы группы» – 20 минут**

*Цель:* определить эмоциональное состояние участниц, их удовлетворенность или неудовлетворенность групповой работой.

Участницы делятся своими впечатлениями о занятии:

* Что вам понравилось более всего?
* Какие ощущения вы испытываете сейчас?
* Что важного для себя вынесли вы из работы сегодня?

**Занятие № 13 «Повышение уверенности в себе»**

**План занятия**:

1. Приветствие – 10 минут
2. Психологические игры по теме «Полюби себя» - 40 минут
3. Аутотренинг - 15 минут
4. Перерыв – 10 минут
5. Упражнение «Позитивные установки» - 30 минут
6. Арт-терапия «Раскрашиваем животик» - 30 минут
7. Подведение итогов – 10 минут

**Материалы:** Бумага, ручки, компьютер с колонками, релаксационная музыка, флип-чарт, маркер.

**Ход занятия**:

* 1. **Приветствие – 10 минут**

*Цель:* создать в группе атмосферы психологического комфорта.

Участницам предлагается рассказать, что интересного и запоминающегося произошло с ними с прошлой встречи, а также обсудить итоги выполнения домашнего задания.

* 1. **Психологические игры по теме «Полюби себя» - 40 минут**

**Цель:** познание своего внутреннего мира, самого себя. Осознание своей ценности.

1. «Улыбка». Сидящие в кругу участники берутся за руки, смотрят соседу слева в глаза и дарят ему молча самую добрую улыбку (по очереди).
2. «Кто Я». На чистом листе бумаги участники записывают свои качества. Для описания себя используются характеристики, черты, интересы и чувства. Пример: Я - женщина, добрая, застенчивая, немного ленивая, любимая жена, люблю вкусно поесть и другие. Записанные качества зачитываются в группе.
3. «Собери сумочку». Участники по очереди невербально показывают предмет, который хотят положить в дамскую сумочку. Задача других – угадать предмет.
4. Чтение стихотворения «Некрасивая девочка»

Среди других играющих детей она напоминает лягушонка.

Заправлена в трусы худая рубашонка.

Колечки рыжеватые кудрей рассыпаны.

Рот длинен, зубки кривы, черты лица остры и некрасивы.

Двум мальчуганам, сверстникам её, отцы купили по велосипеду.

Сегодня мальчики, не торопясь к обеду

Гоняют по двору, забывши про неё.

Она ж за ними бегает по следу.

Чужая радость как своя, томит её и вон из сердца рвётся.

И девочка ликует и смеётся, охваченная счастьем бытия.

Ни тени зависти, ни умысла худого ещё не знает это существо

Ей всё на свете так безмерно ново

Так живо всё, что для других мертво!

И не хочу я думать наблюдая, что будет день, когда она рыдая,

Увидит с ужасом, что посреди подруг она всего лишь бедная дурнушка!

Мне верить хочется, что чистый этот пламень,

Который в глубине её горит

Всю боль свою один переболит, и перетопит самый тяжкий камень.

И пусть черты её не хороши, и нечем ей прельстить воображенье,-

Младенческая грация души уже сквозит в любом её движенье.

А если это так, то, что есть красота и почему её обожествляют люди!?

Сосуд она, в котором пустота?

Или огонь, мерцающий в сосуде?

Обсуждение стихотворения по вопросам:

- Какой возраст девочки?

- Какие черты характера присущи ей.

- Что является для неё счастьем.

- Отношение автора к девочке.

- Ваши чувства по отношению к девочке.

- Главное достоинство девочки.

- Что ждёт девочку в будущем?

- Что значит **красота** для вас (внешняя сторона человека или его внутренний мир).

* 1. **«Аутотренинг» - 15 минут**

Участницы зачитывают свои качества, написанные ранее в упражнении «Кто Я». Все вместе произносят слова: «Это Я. Я красивая, я всё могу. Я такая, какая есть. Мне нравиться в себе всё. Я не хочу быть кем-то другим. Я живу с радостью и желанием дарить любовь людям. Как хорошо, что Я есть».

* 1. **Перерыв – 10 минут**
	2. **Упражнение «Позитивные установки» - 30 минут**

**Цель:**формировать навыки саморегуляции. Расслабиться и снять лишнее напряжение.

Ход занятия:

**Нарисуй свое настроение.** Обсуждение. Что нарисовали, что символизирует. В продолжение упражнения женщина в закрытую вытягивает карту дня из колоды «Эмоции» и обсуждаем: О чем это для вас? Какие эмоции вызывает? Как с вами связанно? и т.п.

* 1. **Арт-терапия «Раскрашиваем животик» - 30 минут**

Понадобится детский грим или специальные безвредные краски для пальчикового рисования. Нарисуйте образы и узоры, которые вам нравятся, выражают ваше настроение, либо просто сделайте какие-нибудь веселые и яркие рисунки на своем округлившемся животике. А затем устройте фотосессию. Снимки еще долго будут служить источником прекрасного настроения и могут использоваться для создания коллажа беременности.

* 1. **Подведение итогов – 10 минут**

 Подводя итоги, следует рассказать о влиянии творческой деятельности на эмоциональное состояние.

**Занятие № 14«Стресс»**

**План занятия**:

1. Приветствие – 5 минут
2. Психологические игры по теме «Стресс» - 20 минут
3. Упражнение «Положительный настрой» - 20 минут
4. Психологические игры «Погода в доме» – 10 минут
5. Перерыв – 10 минут
6. Дыхание и расслабление как способ снятия боли в родах – 40 минут
7. Подведение итогов – 15 минут

**Материалы:** Бумага, ручки, компьютер с колонками, релаксационная музыка, флип-чарт, маркер.

**Ход занятия**:

1. **Приветствие – 10 минут**

*Цель:* создать в группе атмосферы психологического комфорта.

Участницам предлагается рассказать, что интересного и запоминающегося произошло с ними с прошлой встречи, а также обсудить итоги выполнения домашнего задания.

1. **Психологические игры по теме «Стресс»**

Цель: определение адаптивных возможностей, саморасслабление.

Ход занятия:

1. «Назови чувство». Сидя по кругу, участники называют полярное чувство, качество. Грустный - весёлый, злой - добрый, глупый- умный, честный – лгун, сильный – слабый, красивый – страшный и другие.
2. «Зато или позитивная альтернатива» - развитие позитивного мышления. Ведущий предлагает участникам различные негативные ситуации. Их задача дать позитивное решение ситуации. Пример: «На улице дождь и ты не пошла на прогулку, зато…», «Не успела купить красивое платье к празднику, зато…», «Домашние не убрались к вашему приходу, зато…» и другие.
3. «Как улучшить настроение». Стоя в большом кругу, каждый участник по очереди проговаривает любой способ избавления от стресса и улучшения своего самочувствия. При каждом последнем способе участники делают шаг вперёд и вновь проговаривают способы. Ведущий следит за тем, чтобы предложенные способы не повторялись. И так до тех пор, пока круг не станет тесным. Итог: когда мы вместе, это тоже один из способов преодоления стресса.
4. «Ловец блага» Инструкция: «Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте потренируемся. Найдите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях: 1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем. 2. Вы опоздали на автобус. 3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск. Участники называют для каждой ситуации свои положительные моменты. Каждый по очереди проговаривает эти моменты. Участник, указавший более 5 положительных моментов в каждой предложенной ситуации, считается «ловцом блага»
5. Существует много способов преодоления стрессовой ситуации. Одним из наиболее эффективных способов выхода из сложной ситуации является диафрагмально-релаксационное дыхание, которому может обучиться практически любой человек.
6. **Упражнение «Положительный настрой».**

 Настрой - это утвердительное предложение, имеющее своей целью сообщить человеку при неоднократном повторении определенное эмоциональное состояние, уверенность в его силах, в благополучном исходе какого-либо начинания.

Требования к настроям:

1. Обязательно утвердительное предложение (без частицы«не»).

* Утверждения должны быть позитивными, направленными только на положительные качества, изменения.
* Утверждений должно быть от 7 до 15.

Предлагается составить всем вместе настрой на один из случаев:

* - опасения относительно здоровья;
* - опасения относительно отношений с мужем;
* - опасения относительно предстоящих родов;
* - другое.

При составлении этого настроя участницы предлагают разные утверждения, специалист помогает им и корректирует их предложения. После составления настроя женщины двигаются по залу и повторяют настрой с разной выразительностью.

**Примеры нескольких таких утверждений:**

- Я доверяю себе; я доверяю, малыш, тебе; я доверяю матери-природе. Все будет так, как должно быть.

- Во мне многовековой опыт всех когда-либо рожавших женщин. И в нужный момент я всегда смогу им воспользоваться. Я должна быть готова воспроизвести этот опыт.

- Малыш, этот мир ждет тебя. Мы все: я, папа (другие члены семьи) - любим тебя. Этот мир готов принять тебя. Он полон любви к тебе.

- Малыш, я доверяю тебе. Ты знаешь, когда появиться насвет.

- Мои роды будут такими, какими должны быть. Они не будут длительными или скоротечными. Они будут длиться столько, сколько необходимо для здоровья малыша и для моего здоровья.

 Рекомендуется при составлении настроя привлекать мужа. Произносить настрой можно утром, после пробуждения с закрытыми глазами, в ванной, в парке, про себя или вслух.

1. **Психологические игры по теме «Погода в доме»**

Цель: развивать проявление толерантности (терпения) по отношению к другим, эмпатии (переживания).

1. «Психодрама». Постановка участниками сценки, где каждый играет свою роль (составление сценария, драматизация). По окончании проводится беседа, где участники делают выводы по занятию:

- Легко ли было играть свой противоположный образ?

- Что далось трудно, что легко (составление сценария, проигрывание роли и другое).

- Возникла ли возможность увидеть себя со стороны, взглянуть на себя другими глазами.

Выводы:

- Каждый человек – это Личность.

- Нужно воспринимать людей такими, какие они есть.

- Не быть категоричным в своих оценках качеств близкого человека.

- Быть гибким в общении с людьми и в семье.

- Уметь ставить себя в позицию другого человека.

2. «Комплименты». Сидя в кругу участники глядя в глаза соседу справа, по очереди говорят несколько добрых, хороших слов.

1. **«Дыхание и расслабление как способ снятия боли в родах» см. в приложении**
2. **Подведение итогов**
* «Что нового вы узнали на занятии?».
* Каждый высказывается, дает оценку себе (что получилось, что не очень, понравилось ил нет и т.п.).

Объяснение д**омашнего задания:** Упражнение **«Красота простых вещей»**. Для этого упражнения вам понадобится фотоаппарат или смартфон. Каждый раз, когда вы отправляетесь гулять, подумайте о том, что уже скоро ваш малыш окажется в этом мире, и будет познавать его с вашей помощью. Именно вы будете приводить его в свои любимые места, учить видеть волшебство в каждом дне. А для этого нужно и самой уметь замечать красоту простых вещей. Фотографируйте все, что находит отклик в вашей душе: падающие в свете фонаря снежинки, нежащуюся на солнце кошку, рассвет над озером…

**Занятие № 15 «Коллаж беременности»**

**План занятия**:

1. Приветствие – 10 минут
2. Упражнение «Создание коллажа беременности» - 60 минут
3. Перерыв – 10 минут
4. Мини рассказ о своем коллаже – 30 минут
5. Упражнение на релаксацию – 10 минут
6. Подведение итогов – 10 минут

**Материалы:** Ватманы, фотографии, ножницы, клей, скотч, гуашь, кисточки, баночка с водой, маркеры, компьютер с колонками, релаксационная музыка.

**Ход занятия**:

1. **Приветствие – 10 минут**

*Цель:* создать в группе атмосферы психологического комфорта.

Участницам предлагается рассказать, что интересного и запоминающегося произошло с ними с прошлой встречи, а также обсудить итоги выполнения домашнего задания.

1. **Упражнение «Создание коллажа беременности»**

**Цель:** Снятие психологическое напряжение и стабилизация эмоционального состояния посредствам арт-терапии.

Берем фото из домашнего задания и оформляем фотоколлаж прекрасных мгновений «В ожидании чуда». Рисуем на ватмане все что желаем, красиво и красочно оформляем фотоколлаж.

1. **Перерыв – 10 минут**
2. **Мини рассказ о своем коллаже – 30 минут**

Каждая участница рассказывает о своем коллаже, все что желает. Можно в форме сказки. Можно подобрать для рассказа интересное музыкальное сопровождение и т.п.

1. **Упражнение на релаксацию – 10 минут**
2. **Подведение итогов – 10 минут**

**Занятие № 16«После родов и рождения»**

**План занятия**:

1. Приветствие – 10 минут
2. Беседа «Возвращение из роддома» – 20 минут
3. Мини-лекция «Базовые факторы полноценного развития ребенка» – 20 минут
4. Перерыв – 10 минут
5. Мини-лекция «Базовые факторы полноценного развития ребенка» (продолжение) – 20 минут
6. Работа с куклой – 30 минут
7. Упражнение для релаксации – 10 минут
8. Подведение итогов – 10 минут

**Материалы:** кукла (или по возможности несколько кукол) размером с новорожденного, ткань для пеленания, флип-чарт, маркер.

**Ход занятия**:

* 1. **Приветствие – 10 минут**

*Цель:* создать в группе атмосферы психологического комфорта.

Участницам предлагается рассказать, что интересного и запоминающегося произошло с ними с прошлой встречи, а также обсудить итоги выполнения домашнего задания.

* 1. **Беседа «Возвращение из роддома» – 20 минут**

*Цель:* формировать у участниц адекватные представления об особенностях переживания женщиной послеродового периода; формировать мотивацию к активному выполнению своих материнских функций сразу после родов.

*Содержание.*

1. Участницам дается задание в течение нескольких минут озвучить свои ассоциации с фразой «Возвращение из роддома».

Педагог-психолог записывает ассоциации на флип-чарте. Затем участницы анализируют их, обсуждают психологические особенности женщины в послеродовом периоде и вырабатывают возможные рекомендации для скорейшей гармонизации эмоционального состояния в этот период. Педагогу - психологу необходимо активизировать групповой процесс, мотивируя женщин на выработку собственных способов улучшения эмоционального состояния, и записывать их на флип-чарт.

1. По окончании педагог-психолог обобщает полученные результаты, дополняет их своими рекомендациями и пояснениями и подводит итоги.

III. По окончании обсуждения предлагается сделать вывод с опорой на текст ведущего: «Возвращение домой с ребенком – это поворотный момент в вашей жизни, эта ситуация, в которой вы еще никогда не бывали, своего рода кризисная. Не надо пугаться своего состояния растерянности, тревоги. Это нормальные чувства, которые сопровождают адаптацию к каждой новой жизненной ситуации.

После родов не надо пренебрегать приемами релаксации, которым вы обучились, это поможет снизить стресс и восстановить силы.

Ребенок для мамы – лучшая психологическая помощь. Максимально полное включение в общение с малышом, кормление грудью, уход за собой и своевременный отдых поможет быстро и безболезненно перестроить свою жизнь под новые реалии.

Важно понимать: уклад вашей жизни меняется раз и навсегда. Вы же можете научиться комфортно жить по-другому, если приспособитесь к нему, меняясь сами. Способы, с помощью которых это можно сделать, вы сегодня выработали».

* 1. **Мини-лекция «Базовые факторы полноценного развития ребенка» – 20 минут**

*Цель*: формировать у участниц адекватные представления о базовых факторах полноценного развития ребенка после рождения и особенностях взаимодействия с ним.

Педагог-психолог информирует участниц о психологических особенностях взаимодействия с ребенком после рождения.

* 1. **Перерыв – 5 минут**
	2. **Мини-лекция «Базовые факторы полноценного развития ребенка» (продолжение) – 20 минут**
	3. **Работа с куклой – 30 минут**

*Цель*: формировать у участниц компетенции по взаимодействию с новорожденным.

I. Вступительное слово ведущего: «Скоро ваш малыш родится и вам нужно будет самим, на основе того, что заложено в вас природой и тех знаний, которые вы получили от своей мамы и из других источников, общаться с ребенком. Безусловно, все, что делает мать после рождения малыша: кормит его, ухаживает за ним, поет ему песни, гладит, пеленает **–** все это развивает его. И вскоре после рождения ребенка вы уже сможете ощутить себя самой компетентной мамой на свете.

А сегодня я предлагаю вам поиграть в куклы…».

II. Педагог-психолог предлагает желающим «пообщаться» с куклой так, как они стали бы общаться с ребенком: запеленать, поукачивать, спеть песенку, поговорить, прочитать потешку, погладить. Можно построить работу по следующей схеме: первой участнице можно предложить запеленать куклу, передать ее другой для укачивания, третья может спеть, четвертая **–** погладить и т.д.

Психологу следует обратить внимание на характер движений каждой участницы. Если движения недостаточно плавные, грубые, если женщина не поддерживает контакт глазами, следует помочь ей расслабиться, обратить ее внимание на себя, спросить о том, что беспокоит, какие чувства она испытывает. Полноценное общение с ребенком возможно только тогда, когда мать сама хорошо ощущает себя.

Для помощи женщине, испытывающей трудности в общении «с ребенком», можно обратиться к другой участнице, у которой оно получается наиболее гармоничным, предложить им вместе поработать с куклой. Следует избегать назидания, поучительного тона. Важно помнить, что женщина, испытывающая подобные затруднения, прежде всего нуждается в гармонизации собственного эмоционального состояния. Назидательный характер общения может повысить ее тревогу, неуверенность в себе как матери, чувство вины, и источником этих неприятных чувств будет видеться ребенок. Важно создать ситуацию, в которой общение с ребенком будет для женщины радостью, источником чувства уверенности в своих силах и своей компетентности.

Действия участниц следует также сопровождать комментариями о влиянии тех или иных воздействий матери на эмоциональное и интеллектуальное развитие ребенка (по материалам предыдущей мини-лекции).

Во время пеленания, поглаживания, поддержки, укачивания ребенка, беседы с ним и т.д. следует обращать внимание участниц на то, что любые действия матери: ее прикосновения, выражение лица, интонации голоса – сообщают ребенку какую-либо информацию. И самая важная информация, которую на первых порах получает ребенок, – это информация о том, что он нужен матери, любим, что он пришел в мир, которому можно доверять. Эта информация передается, в частности, через движения матери и характер обращения с малышом. Например, если женщина небрежно пеленает, не обращая внимание на узлы и скомканность пеленки, педагогу - психологу следует обратить ее внимание на то, что чувствительная кожа малыша травмируется и, возможно, стоит попросить ее посидеть на скомканной узловатой пеленке, а после спросить об ощущениях.

Если женщина держит куклу на руках, как для кормления, следует обращать ее внимание на то, что при этом необходимо смотреть на куклу, сохраняя с ней зрительный контакт, разговаривая с нею, так как мать обеспечивает не только потребность малыша в комфорте, но и его потребность в развитии, т.е. сама является стимулом для развития у ребенка зрения и слуха. Также обращайте ее внимание на то, как она берет и поддерживает куклу на руках (поддерживает ли мама голову, не свисает ли ребенок с руки и т.д.).

В разговоре о грудном вскармливании у женщин часто возникает вопрос, как лучше кормить ребенка: по режиму или по требованию. Необходимо подчеркнуть, что выбор всегда остается за матерью. Также нужно заметить, что свободное вскармливание возможно при следующих условиях: ребенок должен быть доношенным, здоровым, питаться исключительно материнским молоком, а мать должна соблюдать рационный режим собственного питания. При кормлении малыша по требованию он не нуждается в дополнительном введении жидкости. Если женщина кормит по режиму, она в первую очередь ориентируется на собственный распорядок дня и комфорт, что весьма удобно для матери, но не всегда отвечает потребностям ребенка. Можно привести следующий пример. Когда ребенок плачет ночью, мама может только догадываться, какова причина: хочет он есть, пить или испытывает эмоциональный дискомфорт и ему нужно мамино присутствие, ее грудь, контакт с кожей матери. Мать просто дает ему грудь, и ребенку иногда достаточно считанных минут, чтобы успокоиться и уснуть. Женщине надо решить для себя, каким образом она будет удовлетворять эмоциональные потребности ребенка при организации кормления по режиму.

Если в группе есть женщины, которых тревожит вероятность отсутствия молока и невозможность грудного вскармливания, нужно обсудить с ними следующий вопрос: каким образом удовлетворять психологические потребности малыша в том случае, если у мамы нет грудного молока (кормить смесями с соблюдением всех правил грудного вскармливания, касающихся контакта матери и ребенка, стимулирования его развития). Постарайтесь дать участницам возможность самим проанализировать свои действия в каждом из случаев взаимодействия с «ребенком» (куклой) и сразу же исправить ошибки, если они есть. Когда это необходимо, следует обращать женщин к их собственным ощущениям.

Владение информацией медицинского и психологического характера о росте и развитии ребенка само по себе не гарантирует того, что женщина сумеет ею пользоваться во взаимодействии со своим малышом, поэтому необходимо перевести эту информацию на уровень, доступный ее пониманию, показывая как разумно пользоваться подобными знаниями в реальной жизни с ребенком, доверяясь в первую очередь своим ощущениям и его потребностям.

* 1. **Упражнение для релаксации «Волшебство общения с малышом» – 10 минут**

*Цель:* формировать субъектное отношение к ребенку; развивать навык релаксации.

Текст для проведения релаксации представлен в приложении.

* 1. **Домашнее задание – 5 минут**

*Цель:* повысить материнскую компетентность в общении с ребенком.

Педагог-психолог предлагает участницам пообщаться с женщинами в своей семье и за ее пределами, записать колыбельные и потешки, которые можно использовать в общении с ребенком.

* 1. **Подведение итогов. Рефлексия – 10 минут**

*Цель:* определить эмоциональное состояние участниц.

Участники делятся своими впечатлениями от работы в группе.

Предлагается следующая схема подведения итогов:

* Что важного вы узнали на сегодняшнем занятии?
* Ваши пожелания на следующее занятие?

**Занятие №17 « Здравствуй, малыш»**

**План занятия:**

* 1. Приветствие. Обсуждение итогов домашнего задания – 10 минут
	2. Проведение диагностических мероприятий – 40 минут
	3. Проведение опроса – 5 минут
	4. Перерыв – 5 минут
	5. Упражнение «Здравствуй, малыш» – 40 минут
	6. Упражнение «Ладошка» – 10 минут
	7. Подведение итогов «Впечатление от работы в группе» – 20 минут

**Материалы:** листы бумаги А4, ручки шариковые, цветные карандаши (фломастеры), бланки опросников, бланки теста ШККО.

**Ход занятия:**

1. **Приветствие – 10 минут**

*Цель:* создать в группе атмосферу психологического комфорта.

Педагог-психолог предлагает участницам поделиться друг с другом результатами выполнения домашнего задания: потешками, колыбельными, считалочками, стишками и другой полезной информацией.

1. **Проведение диагностических мероприятий – 40 минут**

*Цель:* определить особенности психологического состояния участниц.

Участницам предлагается выполнить ряд диагностических методик.

I. Для выявления особенностей переживания беременности и ситуации материнства, восприятия себя и ребенка, выраженность ценности ребенка предлагается рисуночный тест «Я и мой ребенок» (Г.Г. Филиппова).

II. Для определения общего психоэмоционального и соматического состояния беременной женщины, особенностей ее социально-психологического статуса, выявления ее отношения к появлению ребенка в семье предлагается использовать тест «Шкала количественной и качественной оценки психосоматического состояния беременной женщины» (В.В. Абрамченко, Т.А. Немчин).

Перечисленные методики находятся в приложении.

1. **Проведение опроса – 5 минут**

*Цель:* определить итоговый уровень информированности и мотивации участниц, а также степень удовлетворенности работой по данной программе.

Участницам предлагается заполнить опросник «Оценка уровня информированности» (приложение), «Оценка уровня мотивации» (приложение), «Оценка степени удовлетворенности» (приложение).

1. **Перерыв – 5 минут**
2. **Упражнение «Здравствуй, малыш» – 40 минут**

*Цель:* формировать субъектное отношение к ребенку и эмоциональную готовность к родам.

I. В темный непрозрачный пакет (мешок) кладутся различные по текстуре игрушки: тканевые, меховые, резиновые, пластмассовые, деревянные и др. Каждой женщине в кругу предлагается не глядя выбрать из пакета одну игрушку. Участницы, не желающие участвовать в упражнении, становятся зрителями, но могут задавать вопросы играющим.

Пока женщина на ощупь выбирает игрушку в пакете, она должна подробно ее описать, первоначально ответив на вопрос: кто это?

Для уточнения и более детального погружения в образ педагог-психолог может воспользоваться следующими вопросами:

1. Это он или она?
2. На кого она (игрушка) похожа?
3. Какого она (игрушка) цвета?
4. Какие у нее глазки, носик, ротик?
5. Какой у нее характер?

II. После того как участницы вытащили игрушки из пакета (мешка), им предстоит ответить на следующие вопросы:

1. Так ли вы его себе представляли? Совпал ли этот образ с вашими ожиданиями?
2. Какие чувства вы испытываете в связи с этим?
3. Как собираетесь с ним жить дальше? (вопрос для женщин, у которых ожидания не совпали с реальностью).

III. Педагог-психолог предлагает участницам: «Представьте, что это ваш ребенок, ему от 0 до 3 лет. Пообщайтесь с ним».

Педагог-психолог может задать следующие вопросы:

1. Как вы общаетесь с ним, покажите, расскажите?
2. Какие чувства вы при этом испытываете?
3. Что это для вас значит?

IV. Центральное место в кругу отводится под «детский сад».

Педагог-психолог предлагает участницам: «Это детский сад. Отведите своих детей в детский сад». На этом этапе участницам необходимо ответить на следующие вопросы:

1. Как строится ваше общение с ребенком?
2. Как готовите его к детскому саду?
3. Какие чувства у вас возникают?

V. Психолог обозначает следующее место: стул, закрытый до половины платком или куском ткани – это начальная школа.

Психолог предлагает участницам отвести ребенка в первый класс. Для этого каждой женщине, принимающей участие в упражнении, необходимо посадить игрушку на стул, а педагогу - психологу прикрыть стул платком или куском ткани таким образом, чтобы одна часть игрушки была видна женщине, а другая – скрыта от нее. После чего участнице предлагается ответить на следующие вопросы:

1. Как строится общение с ребенком?
2. Как вы готовите его, себя и семью к школе?
3. Какие чувства вы испытываете?

VI. Психолог закрывает этот же стул полностью, чтобы игрушку совсем не было видно. И дает следующую установку: «Это старшая школа. Ваш ребенок – подросток. Ответьте на следующие вопросы:

1. Как вы общаетесь с ним?
2. Какие чувства вы при этом испытываете?».

VII. Психолог дает участницам следующую установку: «Ваш ребенок привел в дом пару» и раздает каждой из участниц пару для ее игрушки – вторую игрушку.

Пары могут «подходить» и могут совершенно «не подходить» друг другу. Например, в пару зайцу педагог-психолог может дать лошадь и т.д. Участницам предлагается ответить на следующие вопросы:

1. Как вы взаимодействуете со своим ребенком? С его партнером?
2. Какие чувства вы испытываете при этом?

VIII. Психолог дает участницам следующую установку: «У вашего ребенка рождается ребенок» и раздает каждой из участниц игрушки, обозначающие «внуков». Эти игрушки могут подходить «родительской паре» и могут не подходить ей (не повторять ни одного из родителей). Например, у зайца и лошади «родился» медвежонок. Участницам предлагается ответить на следующие вопросы:

1. Как вы взаимодействуете со своим ребенком? С его партнером? С их ребенком?
2. Какие чувства вы испытываете при этом?

IX. По окончании выполнения упражнения педагогу - психологу необходимо сформулировать вывод: «Скоро вам предстоит встретиться с вашим ребенком. Каких бы ожиданий у вас ни было по поводу его внешности, характера, способностей, притязаний, будьте готовы к тому, что он не всегда будет соответствовать вашим ожиданиям, желаниям и планам. Несмотря на то, что этого малыша вы носили под сердцем девять месяцев, часто вам придется делать усилие над собой, чтобы с ним «поладить», найти компромисс, прислушаться к нему, как если бы он был посторонним взрослым, а иногда просто незнакомым человеком.

Вам предстоит решить важную материнскую задачу: научить своего ребенка жить без вас. Чем ближе вы будете к нему с самого его рождения, чем более тесным и любящим будет ваш союз в это время, тем легче ему будет отделяться от вас и становиться автономным и тем больше доверия будет у вас к его самостоятельным шагам».

1. **Упражнение «Ладошка» – 10 минут**

*Цель*: актуализировать личностные ресурсы участниц и формировать позитивную установку на предстоящее материнство.

Каждой участнице предлагается обвести на листе бумаги контур своей ладони. В центре она должна написать свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится ей в себе самой.

Затем лист передают соседке справа обратной стороной. Та пишет на листе (снаружи ладони) пожелания хозяйке «ладошки» относительно предстоящих родов и встречи с малышом. Так, через весь круг, хозяйке лист возвращается в перевернутом виде с пожеланиями.

1. **Подведение итогов «Впечатления от работы группы» – 20 минут**

*Цель:* определить эмоциональное состояние участниц, их удовлетворенность или неудовлетворенность групповой работой.

Участницы делятся своими впечатлениями о курсе:

* Что вам понравилось более всего?
* Какие ощущения вы испытываете сейчас, по окончании курса?
* Как изменились вы со времени первого занятия?
* Что важного для себя вынесли вы из работы группы?
* Оправдались ли ваши ожидания?
* Готовы ли вы работать над своими родительскими знаниями и умениями после рождения ребенка?

**Занятие 18 «Подведение итогов групповой работы»**

Итоговое занятие. Длительность 60 минут.

Цель: подведение итогов курса. Получение обратной связи от участниц (выражение своих мыслей и чувств о курсе в целом). Позитивные установки.

Ход занятия:

1. Разминка «Я счастливая женщина, потому что…» участники заканчивают фразу по своему усмотрению, называя причины, по которым она чувствует себя счастливой.
2. «Презентация». Участницы показывают свою домашнюю заготовку рассказа о себе, своём увлечении, интересах. Форма предоставления свободная – сказка, стих, рассказ, фото выставка, папка – передвижка, песня и другое. Цель: самораскрытие творческих способностей и творческого потенциала участников.
3. Арттерапевтическая техника «Групповой рисунок»

 Цель: осознать своё отношение к жизни, своё восприятие мира, взаимоотношения людей. Выполнение: участницам предлагается нарисовать совместный рисунок на ватмане, адресованный ребёнку, на тему «Жизнь», стараясь передать все краски и впечатления о той жизни, которую видит мама сейчас, которую ребёнок увидит после рождения.

Рисунок на заданную тему может представлять собой комплекс отдельных рисунков каждой участницы, и может являться одним рисунком, в котором каждая участница внесла свою деталь. Возможны и другие варианты.

1. Вручение дипломов (шуточных) участницам за участие.
2. «Цепочка желаний». На чистом листе бумаги участница пишут своё имя и передают его следующей участнице. Та пишет пожелания на полученном листе, желательно касающиеся беременности и родов. Листок каждой участницы должен пройти круг и вернуться к хозяйке с пожеланиями всех членов группы.
3. Впечатления о совместной работе. Участницы высказывают свои мнения, делятся впечатлениями. Заполняют дневник будущей мамы.

**Заключение**

 На формирование личности человека оказывает влияние множество факторов. Их воздействие начинается ещё до зачатия. Если родители хотят, любят и ждут ребёнка, их мысли «записываются» в его подсознании и определяют не только его развитие, но и весь жизненный путь.

От того, как чувствовала себя будущая мама во время беременности, насколько спокойной и благоприятной была обстановка вокруг неё, доброжелательно ли было её окружение, какие эмоциональные переживания сопровождали период беременности зависит будущая жизнь маленького человека.

Данная программа занятий в группе, поможет получить будущим мамам положительные эмоции, общение с такими же, как она беременным женщинами, настроиться на благоприятный ход беременности, а так же поможет развить уверенность в себе и своём будущем материнстве. Ведь схожие проблемы и разговоры на эту тему сближают и объединяют людей, и помогают легче воспринимать и подстраиваться к новому, одному из счастливейших периодов в жизни женщины.

**Список литературы**

1. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. СПб., 2005. 271 с.
2. Боровикова, Н.В. Психологические аспекты трансформации Я-концепции беременной женщины. Перинатальная психология и нервно-психическое развитие детей / Сборник материалов конференции по перинатальной психологии. СПб., 2018 г
3. Василькова, Ю.В. Быть мужчиной. Быть женщиной. Тренинг полоролевой идентичности для подростков / Ю.В. Василькова. СПб., 2010. 126 с.
4. Винникотт, Д.В. Маленькие дети и их матери / Д.В. Винникотт. М., 2008. 80 с.
5. Добряков, И.В. Перинатальная психология / И.В. Добряков. СПб., 2010. 222 с.
6. Григорьева, Е.С. О психологической практике применения «родительского договора» в молодой семье, ожидающей ребенка / Перинатальная психология и психология родительства. 2010. № 4. С.21-25.
7. Дик-Рид, Г. Роды без страха / Г. Дик-Рид. М., 2005. 304 с.
8. Захарова, Е.И. Мотивационная основа родительства и характер его осуществления / Перинатальная психология и психология родительства. 2010. № 4. С. 33-37.
9. Психологические причины посещения женщинами специальных занятий по подготовке к родам. <http://childpsy.ru/lib/articles/id/10114.php>
10. Коваленко, Н.П. Перинатальная психология / Н.П. Коваленко. СПб., 2001. 214 с.
11. Красильникова, Е.Д. Проблема исследования мотивов зачатия и сохранения беременности. / Вестник ТвГУ. Серия: Педагогика и психология. 2010. №5. С. 145-151.
12. Кузьмич, О.Г. Тренинговый курс «Готовлюсь стать мамой». Психологическое сопровождение беременности / О.Г. Кузьмич. СПб., 2010. 192 с.
13. Захарова Е.И. Личностные изменения родителей в связи с появлением ребенка / Перинатальная психология и психология родительства. Журнал практического психолога / Е.И. Захарова. URL: <http://www.perinatalpsy.ru/izdaniya/journ/journ_2003.html>.
14. Минухин, С., Фишман, Ч. Техники семейной терапии /С. Минухин, Ч.Фишман. М., 1998. 304 с.
15. Митрушина, Н.А. Диагностические методики в перинатальной психологии. Методические указания / Н.А. Митрушина. Ярославль, 2009. 47 с.
16. Ланцбург, М.Е.. О применении экзистенциального гуманистического подхода в психологическом консультировании беременных женщин и молодых родителей / Перинатальная психология и психология родительства. Журнал практического психолога // <http://www.perinatalpsy.ru/izdaniya/journ/journ_2003.html>.
17. Пезашкиан, Н. Тренинг семейных отношений. 33 и 1 формы партнерства / Н. Пезешкиан. М.: Институт позитивной психотерапии, 2009. 145 с.
18. Перинатальная психология и психология родительства. 2010. №2. 128 с.
19. Перинатальная психология и психология родительства. 2010 №3. 132 с.
20. Перинатальная психология и психология родительства. 2010 №4. 124 с.
21. Мещерякова С.Ю. Психологическая готовность к материнству. Медико-психологические аспекты современной перинатологии / Сборник материалов IV Всероссийского конгресса по пренатальной и перинатальной психологии, психотерапии и перинатологии с международным участием «Через интеграцию наук – к сохранению репродуктивного здоровья семьи». М., 2003. 201 с.
22. Филиппова, Г.Г. Психология материнства. Учебное пособие / Г.Г. Филлипова. М., 2002. 240 с.
23. Фопель, К. На пороге взрослой жизни: психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Отделение от семьи. Любовь и дружба. Сексуальность / К. Фопель. М., 2008. 176 с.
24. Цареградская, Ж.В. Ребенок от зачатия до года / Ж.В. Цареградская. Универсальное пособие. М., 2005. 281 с.
25. Цареградская, Ж.В. Успешное грудное вскармливание / Ж.В. Цареградская . М.,2001. 31 с.
26. Школа эффективного родительства «В ожидании чуда». Методическое пособие / Ярославль, 2010. 80 с.
27. Эйдемиллер, Э.Г. Юстицкис, В. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. 2-е изд., расш., доп. СПб., 1999. 65

**Приложение1**

**Релаксационная гимнастика**

**Цель:** обучение приёмам саморасслабления, профилактика неврозов, снятие нервного напряжения.

**Релаксация** – освобождение от мышечного напряжения, расслабление.

Давно замечено, что нервное напряжение влечёт за собой напряжение мускулатуры всего лица. Рассерженный человек сжимает кулаки, стискивает зубы, поднимает плечи. Организм человека представляет собой единое целое, поэтому эмоциональное напряжение всегда сопровождается напряжением мышечным, и, наоборот, расслабление мышц приводит к снижению нервного возбуждения, эмоциональному расслаблению. Чем больше расслаблены мышцы тела, тем глубже состояние общего покоя. Умение расслабляться помогает одним снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение.

В предлагаемом комплексе использованы методы мышечной релаксации, разработанные профессором Э. Джекобсоном (США), который предложил обучать расслаблению с помощью предварительных упражнений для напряжения определённых мышц. Комплекс упражнений включает два этапа: **1 этап** – мышечная релаксация по контрасту с напряжением;

**2 этап –** мышечная релаксация по представлению.

Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении лёгкой, спокойной музыки.

1. **Поза покоя** – мышечная релаксация по контрасту с напряжением. Сесть поближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произноситься медленно, тихим голосом, с длительными паузами. С этого упражнения начинается комплекс по релаксации.

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать,

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень лёгкая, простая,

Замедляется движенье, исчезает напряженье…

И становиться понятно – расслабление приятно.

2. 1 этап. **«Кулачки»** - упражнение на расслабление мышц рук. Руки лежат на коленях, кулачки сжаты, большой палец крепко прижимаем к остальным. Сожмите пальцы в кулачёк покрепче, сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Вот как напряглись руки! Сильное напряжение. Нам неприятно так сидеть, руки устали. Расслабили руки, отдыхаем. Кисти рук потеплели, легко, приятно стало. Спокойно делаем вдох-выдох.

Руки на коленях, кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением, пальчики прижаты.

Пальчики сильней сжимаем – отпускаем, разжимаем.

Знайте, отдыхают наши пальчики.

Легко приподнять и уронить расслабленную кисть (Это и далее все упражнения повторяются 3 раза).

3. **«Пружинки»** - расслабление мышц ног. Представьте, что мы поставили ноги на пружинки. Эти пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что стопы отрываются от пола и поднимаются кверху, а пятки продолжают упираться в пол. Крепче! Сильнее! Ох, как тяжело! Ноги напряжены. Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились. Как приятно. Отдыхаем…

Что за странные пружинки упираются в ботинки?

Ты носочки опускай, на пружинки нажимай,

Крепче, крепче нажимай, от пружинок – отдыхай.

Ноги не напряжены и расслаблены.

4. **«Кораблик»** - расслабление мышц рук, ног, корпуса. Представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу – прижимаем к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямились! Расслабились! Качнуло в другую сторону – прижимаем левую ногу. Выпрямились.

Снова руки на колени, а теперь немного лени…

Напряженье улетело и расслаблено всё тело…

Наши мышцы не устали и ещё послушней стали.

Дышится легко…, ровно…, глубоко…

2 этап – **«Волшебный сон»** -мышечная релаксация по представлению. Сесть удобно. Даётся установка: «Закройте глаза. Вы будете всё слышать, но не будете двигаться, и открывать глаза, пока я вам не разрешу. Внимательно слушайте мои слова. Спокойно отдыхайте. «Волшебный сон» закончиться тогда, когда я скажу громко «Открыть глаза. Встать». Итак, начинается Волшебный сон.

Реснички опускаются…, глазки закрываются…,

Мы спокойно отдыхаем (2 раза), сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают…, ноги тоже отдыхают…,

Отдыхают, засыпают… (2 раза).

Шея не напряжена, а расслаблена…

Губы чуть приоткрываются, всё чудесно расслабляется.. (2 раза).

Дышится легко…, ровно…, глубоко…

Напряженье улетело…, и расслаблено всё тело (2 раза).

Будто мы лежим на травке…, греет солнышко сейчас…

Ноги тёплые у нас…

Дышится легко…, ровно…, глубоко…

Губы тёплые и вялые и нисколько не усталые.

(длительная пауза, выходим из «волшебного сна»)

Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали.

(Громко, энергично, бодро)

Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем, их повыше поднимаем.

Потянуться, улыбнуться! Всем открыть глаза и встать.

#### Упражнение-медитация «Представьте себе водопад»

Эта игра на воображение также поможет расслабиться. После нее стоит заниматься чем-нибудь спокойным, позволяющим детям использовать свою интуицию.

Представь себе, что ты стоишь возле [водопада](https://pandia.ru/text/category/vodopad/). Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове. Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи. Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силамисекунд.)

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил. Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

**Дыхание и расслабление как способ снятия боли в родах.**

Далее проводятся упражнения, направленные на овладение техникой дыхания, принятие и овладение собственным телом и развитие доверия и взаимопонимания с партнером, находящимся рядом с будущей матерью в период беременности и, возможно, при родах.

**Упражнение 1. «Глас в пустыню» (5 мин)**

Цель: групповое сплочение, развитие умения владеть собственным телом, развитие навыков невербальной коммуникации.

Инструкция. Каждый участник группы выходит в центр и обращаясь к любому другому участнику, пытается его о чем–то попросить (например: чтобы ему уступили место, подержали ребенка, подали руку, помогли разойтись на узком мостике, помогли беременной женщине остановить машину и сесть в нее и т.п.).

При обсуждении каждый участник делится впечатлениями о полученном опыте, о том, что способствует и что препятствует взаимопониманию.

**Упражнение 2. «Полное дыхание» (5 мин)**

Цель: овладение техникой дыхания.

Инструкция. Вдох. Вдох по возможности должен начинаться через нос. Предпочтение отдается дыханию через нос, а не через рот из–за способности носовых ходов к фильтрации и обогреву поступающего воздуха. На вдохе живот выпячивается вперед, затем расширяется грудная клетка. Продолжительность вдоха должна составлять2–3 сек.

Пауза после вдоха. Паузы быть не должно. Вдох должен плавно переходить в начало выдоха.

Выдох. Воздух выдыхается (через рот или через нос, как удобнее). Продолжительность выдоха должна составлять 2–3 сек.

Пауза после вдоха. Эта пауза должна продолжаться только 1 сек., и затем вновь начинается плавный вдох.

**Упражнение 3. «Разговор больших пальцев» (5 мин)**

Цель: развитие взаимопонимания с партнером.

Инструкция. Партнеры по паре большими пальцами ведут «разговор» друг с другом. Во время разговора они могут толкать и поглаживать, нежно обвивать друг друга и т.п. Ведущий предлагает пальцам обменяться какой–либо информацией, завести разговор на какую–нибудь тему. Через фиксированное время, например, одну минуту, партнерам предлагается выяснить друг у друга как они поняли взаимные сообщения.

При обсуждении каждый участник делится впечатлениями о полученном опыте, о том, что способствует и что препятствует взаимопониманию.

**Упражнение 4. «Термометр» (5 мин)**

Цель: развитие навыков саморегуляции.

Инструкция. Один из партнеров каждой пары внутренними усилиями, самовнушением пытается слегка поднять температуру одной из своих ладоней или охладить другую. Когда это, по его мнению, получилось, он делает знак напарнику, который, ощупывая ладони партнера, должен определить, какая из ладоней горячее. После этого партнеры меняются ролями.

Третье занятие, как и второе, направлено на овладение техникой дыхания, развитие взаимопонимания с партнером, овладение собственным телом, а также на овладение техникой релаксации и специальной гимнастикой.

**Упражнение 5. «Азбука тела» (10 мин)**

Цель: развитие навыков управления собственным телом, обучение расслаблению.

Инструкция. Сначала надо расслабить мышцы лица, затем верхних и нижних конечностей. Для этого необходима удобная поза, голова должна свободно свисать, не вызывая напряжения мышц шеи. Упражнение начинается с установления контроля над дыханием, которое должно быть спокойным, по возможности брюшным, с удлиненным выдохом. Расслабить мышцы лица, лба, брови поставить в нейтральное положение, веки опустить, фиксировать взгляд внутрь и книзу, язык мягко приложить к верхним зубам, нижняя челюсть расслаблена. Расслабить мышцы шеи и затылка, затем следует расслабление мышц верхних конечностей. Обычно начинают с правой руки. Нужно мысленно представить руки свободно свисающими. Аналогичен порядок расслабления мышц ног. Занятие заканчивают активным выходом из состояния мышечного расслабления.

**Упражнение 6. «Кошачья спина» (3 мин)**

Цель: уменьшить нагрузку позвоночника. Это упражнение рекомендуется в течение всего периода беременности, вплоть до родов, так как оно уменьшает нагрузку позвоночника беременной маткой.

Инструкция. Стоя на коленях, необходимо опереться на руки, расслабить мышцы спины (без чрезмерного изгиба позвоночника). Голова, шея и позвоночник находятся на прямой линии. Изгиб позвоночника вверх с опусканием головы и сильным напряжением мышц живота и ягодиц Постепенное расслабление и возврат к исходной позиции. Упражнение повторить пару раз.

**Приложение 2**

**Диагностический материал:**

# Тест отношений к беременности (И.В. Добряков)

Тест отношений беременной (ТОБ) разработан И.В. Добряковым в 2003 году. В основе этого теста лежит концепция гестационной доминанты, введенной И.А. Аршавским. Гестационная доминанта – направленность реакций организма женщины на создание оптимальных условий для внутриутробного развития ребенка.  И.В. Добряков выделяет 5 типов психологического компонента гестационной доминанты:

Оптимальный – естественное, без лишней тревоги, отношение к беременности. Беременная женщина следит за свои здоровьем, выполняет рекомендации врачей. При этом не снижает своей активности, занимается на курсах дородовой подготовки. Супружеская подсистема, как правило, зрелая, ребенок желанный обоими супругами.

Тревожный – субъективная переоценка имеющихся проблем либо неспособность объяснить причину тревоги. Часто тревога влияет на соматическое состояние женщины. А порой является оправданной из-за наличия заболеваний, проблем в семье или недостаточной материальной устойчивости. Зачастую повышенная тревожность вызвана неправильными действиями медицинского персонала, с которым общается женщина во время беременности. Большинство беременных с этим типом переживания становятся доминирующими, чрезмерно заботящимися матерями.

Эйфорический – декларация чрезмерной любви к будущему ребенку, преувеличение трудностей и недомоганий, в частных случаях манипулирование беременностью, использование ее в меркантильных целях. Часто отмечается у женщин истерического типа личности либо у женщин, длительное время лечившихся от бесплодия. Такие женщины требуют к себе повышенного внимания, выполнения прихотей.

Гипогестогнозический (игнорирующий) – нежелание менять свой жизненный сценарий в связи с наступившей беременностью. Встречается у молодых девушек, не желающих брать академический отпуск или отказываться от активной социальной жизни (походы, дискотеки); у зрелых женщин, увлеченных своей карьерой. У них часто не хватает времени, чтобы в достаточной мере заниматься своим здоровьем, посещать врачей, встать на учет в консультацию.

Депрессивный – резко сниженный фон настроения у беременных. Страхи перед родами, воспитанием ребенка. Непринятие изменений в теле, ощущение себя некрасивой и нежеланной. Часто такой поведение встречает непонимание в семье беременной женщины, что еще больше усугубляет депрессивной состояние. Так же может быть спровоцирован действиями медицинского персонала. В группу женщин с депрессивным компонентом попадает часть матерей-отказниц и женщин, для которых характерны эмоциональное отвержение и жестокой обращение с ребенком.

Тест содержит 3 блока утверждений, которые отражают отношение женщины к себе беременной, отношения женщины в системе «мать-дитя» и отношения беременной женщины к отношениям к ней окружающих . В каждом блоке выделяется три раздела. Раздел состоит из 5-ти утверждений, отражающих тип компонента гестационной доминанты. Таким образом, максимальный балл по каждому типу ПКГД равен 9, а минимальный – 0. Если в результате тестирования набрано 7 баллов и выше по одному из типов ПКГД, то он считается определяющим.

**Инструкция: «Просим Вас из пяти утверждений, представленных в блоках, выбрать одно, наиболее полно отражающее Ваше состояние».**

**А**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I | 1. | Ничто не доставляет мне такого счастья, как сознание того, что я беременна. |
| 2. | Я не испытываю никаких особых эмоций, связанных с тем, что я беременна. |
| 3. | С тех пор, как я узнала, что беременна, я нахожусь в нервном напряжении. |
| 4. | В основном мне приятно сознавать, что я беременна. |
| 5. | Я очень расстроена тем, что беременна. |
| II | 1. | Беременность заставила меня полностью изменить образ жизни. |
| 2. | Беременность не заставила меня существенно изменить образ жизни, но я стала кое в чем себя ограничивать. |
| 3. | Беременность я не считаю поводом для того, чтобы менять образ жизни. |
| 4. | Беременность так изменила образ моей жизни, что она стала прекрасной. |
| 5. | Беременность заставила меня отказаться от многих планов, теперь не суждено сбыться многим моим надеждам. |
| III | 1. | Я стараюсь вообще не думать ни о беременности, ни о предстоящих родах. |
| 2. | Я постоянно думаю о родах, очень их боюсь. |
| 3. | Я думаю, что во время родов все могу сделать правильно и не испытываю особого страха перед ними. |
| 4. | Когда я задумываюсь о предстоящих родах, настроение у меня ухудшается, так как я почти не сомневаюсь в их плохом исходе. |
| 5. | Я думаю о родах, как о предстоящем празднике. |

**Б**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I | 1. | Я сомневаюсь в том, что смогу справляться с обязанностями матери. |
| 2. | Я считаю, что не смогу стать хорошей матерью. |
| 3. | Я не задумываюсь о предстоящем материнстве. |
| 4. | Я уверена, что стану прекрасной матерью. |
| 5. | Я полагаю, что если постараюсь, то смогу стать хорошей матерью. |
| II | 1. | Я часто с удовольствием представляю себе ребенка, которого вынашиваю, разговариваю с ним. |
| 2. | Я понимаю ребенка, которого вынашиваю, восхищаюсь им и считаю, что он знает и понимает все, о чем я думаю. |
| 3. | Я постоянно беспокоюсь о состоянии здоровья ребенка, которого вынашиваю, стараюсь его почувствовать. |
| 4. | Я не думаю о том, каким будет ребенок, которого вынашиваю. |
| 5. | Я часто думаю о том, что ребенок, которого вынашиваю, будет каким-нибудь неполноценным, и очень боюсь этого. |
| III | 1. | Я не думаю о том, как буду кормить ребенка грудью. |
| 2. | Я с восторгом представляю себе, как буду кормить ребенка грудью. |
| 3. | Я думаю, что буду кормить ребенка грудью. |
| 4. | Я беспокоюсь о том, что у меня будут проблемы с кормлением грудью. |
| 5. | Я почти уверена, что вряд ли смогу кормить ребенка грудью. |

**В**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I | 1. | Считаю, что беременность сделала меня еще прекрасней в глазах отца моего ребенка. |
| 2. | Моя беременность никак не изменила отношения ко мне отца моего ребенка. |
| 3. | Из-за беременности отец моего ребенка стал внимательнее и теплее относиться ко мне. |
| 4. | Из-за беременности я стала некрасивой, и отец моего ребенка стал холоднее относиться ко мне. |
| 5. | Боюсь, что изменения, связанные с беременностью, могут ухудшить отношение ко мне отца моего ребенка. |
| II | 1. | Большинство близких мне людей разделяют мою радость по поводу беременности, и мне хорошо с ними. |
| 2. | Не все близкие мне люди достаточно рады тому, что я беременна, не все понимают, что я теперь нуждаюсь в особом отношении. |
| 3. | Большинство близких мне людей не одобряют то, что я беременна, мои отношения с ними ухудшились. |
| 4. | Меня мало интересует отношение к моей беременности даже близких мне людей. |
| 5. | Некоторые близкие мне люди относятся к моей беременности неоднозначно, и это меня тревожит. |
| III | 1. | Мне всегда мучительно стыдно, когда окружающие замечают, что я «в положении». |
| 2. | Мне немного не по себе, когда окружающие замечают, что я «в положении». |
| 3. | Мне приятно, когда окружающие замечают, что я «в положении». |
| 4. | Мне наплевать, замечают окружающие или нет, что я «в положении». |
| 5. | Я не испытываю особой неловкости, если окружающие замечают, что я «в положении». |

**Обработка результатов**

После выполнения задания необходимо перенести результаты в следующую таблицу, отметив в каждом блоке соответствующую выбранному утверждению цифру (см. таблицу 2).

В нижней строке таблицы – «Всего» – выставляется результат подсчета количества отмеченных цифр (баллов, не суммы цифр!) в каждом столбце. Столбец «О» отражает утверждения, характеризующие преимущественно оптимальный тип психологического компонента гестационной доминанты (ПКГД), «Г» – гипогестогнозический, «Э» – эйфорический, «Т» – тревожный, «Д» – депрессивный.

Тест позволяет не только определить тип ПКГД по преобладанию выбранных утверждений, но и произвести качественный анализ, выявить те отношения, которые нуждаются в коррекции.

На основе результатов исследования беременную можно отнести к одной из трех групп, требующих различной тактики проведения дородовой подготовки и при необходимости, оказания психологической помощи.

**Первая группа** включает в себя практически здоровых беременных женщин, находящихся в состоянии психологического комфорта, имеющих оптимальный тип ПКГД.

**Вторая группа** может быть названа «группой риска». В нее следует включать женщин, имеющих эйфорический, гипогестогнозический, иногда тревожный типы ПКГД. У них отмечается повышенная вероятность развития нервно-психических нарушений, соматических заболеваний или обострения хронических расстройств.

**Третья группа** состоит из женщин, также имеющих гипогестогнозический и тревожный типы ПКГД, но выраженность их клинических проявлений значительно больше, чем у представительниц второй группы. Сюда следует включать всех, имеющих депрессивный тип ПКГД. Многие беременные женщины из этой группы обнаруживают нервнопсихические расстройства различной степени тяжести и нуждаются в индивидуальном наблюдении и лечении у психотерапевта или психиатра.

**Таблица 2. Таблица для внесения результатов обследования по «Тесту отношений беременной»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блоки** | **Разделы** | **О** | **Г** | **Э** | **Т** | **Д** |
| А | I | 4 | 2 | 1 | 3 | 5 |
| II | 2 | 3 | 4 | 1 | 5 |
| III | 3 | 1 | 5 | 2 | 4 |
| Б | I | 5 | 3 | 4 | 1 | 2 |
| II | 1 | 4 | 2 | 3 | 5 |
| III | 3 | 1 | 2 | 5 | 4 |
| В | I | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 |
| II | 1 | 4 | 2 | 5 | 3 |
| III | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **Всего** |   |   |   |   |   |

**Бланк**
**опросника «Оценка уровня информированности»1**
**для I блока программы «Адаптация к беременности»**
**Инструкция**: «Отметьте степень Вашего согласия с утверждениями».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №**п/п** | **Утверждение** | **верно** | **неверно** | **затрудняюсь****ответить** |
| 1. | Эмоциональная нестабильность – симптом, характерный для всего периода беременности. |  |  |  |
| 2. | Плацента окончательно формируется во второй половине беременности. |  |  |  |
| 3. | Воспитательская стратегия матери напрямую связана с мотивацией зачатия. |  |  |  |
| 4. | Длительный стресс матери негативно отражается на развитии ее будущего ребенка. |  |  |  |
| 5. | Гормоны поставляются только от матери к плоду. |  |  |  |
| 6. | Беременность меняет женщину как личность. |  |  |  |
| 7. | Ознакомление с приемами релаксации беременной нужно начинать не раньше, чем за месяц до родов. |  |  |  |
| 8. | Общаться с ребенком отец должен опосредованно, через нежное и доброжелательное отношение к его матери. |  |  |  |
| 9. | Все конфликты в семье разрешаются с рождением ребенка. |  |  |  |
| 10. | Эмоциональное состояние матери особенно важно во втором и третьем триместрах беременности. |  |  |  |
| 11. | Проявление у ребенка сосательного рефлекса обнаруживается с момента рождения. |  |  |  |
| 12. | В период внутриутробного развития ребенок ощущает вкус околоплодной жидкости. |  |  |  |

**Бланкопросника «Оценка уровня информированности»1**

**для II блока программы «Психологическая подготовка к родам»**
**Инструкция**: «Отметьте степень Вашего согласия с утверждениями».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **утверждение** | **верно** | **неверно** | **затрудняюсь****ответить** |
| 1 | Успешные роды требуют от роженицы умения расслабиться. |  |  |  |
| 2 | На первом году жизни ребенок нуждается только в комфорте и безопасности. |  |  |  |
| 3 | Чем больше роженица сосредоточена на ребенке, тем успешнее роды. |  |  |  |
| 4 | 1,5 суток, следующие за родами, особенно важны для развития взаимосвязи мать-дитя. |  |  |  |
| 5 | Во время родов главное – считать вдохи-выдохи. |  |  |  |
| 6 | Страх и напряжение разрушают баланс гормонов родов. |  |  |  |
| 7 | В стабильной семье правила устанавливаются раз и навсегда. |  |  |  |
| 8 | Отношения в супружеской паре остаются главными независимо от количества детей в семье. |  |  |  |
| 9 | Гормоны радости обеспечивают активность ребенка в родах. |  |  |  |
| 10 | Кормление грудью стимулирует сокращения матки. |  |  |  |
| 11 | С рождением ребенка начинается его общение с матерью. |  |  |  |
| 12 | Начиная с 32 недели внутриутробного развития, ребенок различает голоса людей, окружающих мать. |  |  |  |

**Бланкопросника «Оценка уровня информированности»1**

**для III блока программы «Психологическая подготовка супружеской пары к рождению ребенка»**
**Инструкция**: «Отметьте степень Вашего согласия с утверждениями».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **утверждение** | **верно** | **неверно** | **затрудняюсь****ответить** |
| 1 | Семья – это система, чутко реагирующая на изменения, происходящие с каждым из ее элементов. |  |  |  |
| 2 | «Если супруг(а) меня любит, он(а) станет таким(ой), как я хочу. |  |  |  |
| 3 | Представления супругов о любви могут не совпадать. |  |  |  |
| 4 | Источник ведущего «языка любви» человека находится в детско-родительских отношениях. |  |  |  |
| 5 | Любящие супруги не конфликтуют. |  |  |  |
| 6 | Воспитание детей начинается с воспитания родителей. |  |  |  |
| 7 | В стабильной семье правила устанавливаются раз и навсегда. |  |  |  |
| 8 | Отношения в супружеской паре остаются главными независимо от количества детей в семье. |  |  |  |
| 9 | Основная задача родителей – объяснить детям, что такое «хорошо» и что такое «плохо». |  |  |  |
| 10 | Мать – первый стимул для развития ребенка. |  |  |  |
| 11 | В первый год жизни ребенок нуждается только в комфорте и безопасности. |  |  |  |
| 12 | Родительская роль – на всю жизнь. |  |  |  |

**Инструкция к обработке результатов**
Первичная обработка результатов осуществляется вручную.

По опроснику оценки уровня информированности необходимо определить количество правильных ответов в бланке участника (количество совпадений ответов с ключом). Это число и будет итоговый балл одного участника. Он должен быть не меньше 0 и не больше 12.
**Расчет показателей**
Расчет итоговых показателей по каждому циклу занятий и средних данных по темам за отчетные периоды производится при помощи компьютерной программы. Для работы программы необходимо ввести следующие данные (по каждому циклу занятий):

1. Месяц окончания цикла занятий.
2. Тема цикла занятий (выбирается из предложенного списка).
3. Наименование цикла занятий.
4. Количество человек, опрошенных до начала занятий.
5. Сумма баллов по группе по опроснику оценки информированности (до начала занятий).
6. Сумма баллов по группе по опроснику оценки мотивации (до начала занятий).
7. Количество человек, опрошенных после занятий.
8. Сумма баллов по группе по опроснику оценки информированности (после занятий).
9. Сумма баллов по группе по опроснику оценки мотивации (после занятий).
10. Сумма баллов по группе по опроснику оценки удовлетворенности (после занятий).
**Ключ к опросникам «Оценка уровня информированности»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | верно | неверно | затрудняюсьответить |
| 1. | + |  |  |
| 2. |  | + |  |
| 3. | + |  |  |
| 4. | + |  |  |
| 5. |  | + |  |
| 6. | + |  |  |
| 7. |  | + |  |
| 8. | + |  |  |
| 9. |  | + |  |
| 10. | + |  |  |
| 11. |  | + |  |
| 12. | + |  |  |

**Интерпретация показателей**
Показатель «Динамика информированности» отражает изменения, которые произошли в уровне информированности участниц и их супругов по результатам проведения цикла занятий. Они выражаются в процентах и могут принимать значения от – 100% до + 100%. К примеру, динамика информированности составила 12,88%. Это значит, что по итогам цикла занятий информированность по теме повысилась на 12,88%. Если показатель динамики отрицательный, это значит, что информированность по итогам занятий снизилась.

**Бланкопросника «Оценка уровня мотивации»1**
**для I и II блока программы**
**Инструкция:**Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы (подчеркните нужные варианты ответов):
Насколько, по Вашему мнению, беременные женщины нуждаются в психологической помощи?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| помощь совершенно не нужна | помощь скорее не нужна | помощь не помешает | скорее нужна | совершенно необходима |

Влияет ли отсутствие психологической поддержки на качество жизни беременной женщины?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| качество жизни не меняется | качество жизни снижается не существенно | качество жизни снижается | качество жизни существенно снижается | качество жизни крайне снижается |

Нужно ли посещать групповые занятия психологического сопровождения беременности?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| нет | скорее не нужно | желательно, но не обязательно | скорее нужно | да, это необходимо |

Насколько Вам как беременной женщине необходима психологическая поддержка группы?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| мне это не нужно | скорее не нужно | желательно, но не обязательно | скорее нужно | это необходимо |

**Инструкция к обработке результатов**
Первичная обработка результатов осуществляется вручную.

По опроснику оценки уровня мотивации необходимо присвоить каждой клетке таблицы в бланке ответов определенный балл в соответствии с ключом и сосчитать общее количество баллов в отмеченных участницей клетках. Это число не должно быть меньше 0 и больше 16.
**Расчет показателей**
Расчет итоговых показателей по каждому циклу занятий и средних данных по темам за отчетные периоды производится при помощи компьютерной программы. Для работы программы необходимо ввести следующие данные (по каждому циклу занятий):

* 1. Месяц окончания цикла занятий.
	2. Тема цикла занятий (выбирается из предложенного списка).
	3. Наименование цикла занятий.
	4. Количество человек, опрошенных до начала занятий.
	5. Сумма баллов по группе по опроснику оценки информированности (до начала занятий).
	6. Сумма баллов по группе по опроснику оценки мотивации (до начала занятий).
	7. Количество человек, опрошенных после занятий.
	8. Сумма баллов по группе по опроснику оценки информированности (после занятий).
	9. Сумма баллов по группе по опроснику оценки мотивации (после занятий).
	10. Сумма баллов по группе по опроснику оценки удовлетворенности (после занятий).

**Ключк опроснику «Оценка уровня мотивации» для I и II блоков программы**
1. Насколько, по Вашему мнению, беременные женщины нуждаются в психологической помощи?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| помощь совершенно не нужна | помощь скорее не нужна | помощь не помешает | скорее нужна | совершенно необходима |
| 0 баллов | 1 балл | 2 балла | 3 балла | 4 балла |

2. Влияет ли отсутствие психологической поддержки на качество жизни беременной женщины?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| качество жизни не меняется | качество жизни снижается не существенно | качество жизни снижается | качество жизни существенно снижается | качество жизни крайне снижается |
| 0 баллов | 1 балл | 2 балла | 3 балла | 4 балла |

3. Нужно ли посещать групповые занятия психологического сопровождения беременности?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| нет | скорее не нужно | желательно, но не обязательно | скорее нужно | да, это необходимо |
| 0 баллов | 1 балл | 2 балла | 3 балла | 4 балла |

4. Насколько Вам как беременной женщине необходима психологическая поддержка группы?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| мне это не нужно | скорее не нужно | желательно, но не обязательно | скорее нужно | это необходимо |
| 0 баллов | 1 балл | 2 балла | 3 балла | 4 балла |

**Интерпретация показателей**
Показатель «Динамика мотивации» отражает изменения, которые произошли в уровне мотивации участниц по результатам проведения цикла занятий. Они выражаются в процентах и могут принимать значения от – 100% до + 100%. К примеру, динамика мотивации составила 12,88%. Это значит, что по итогам цикла занятий мотивация участниц по теме повысилась на 12,88%. Если показатель динамики отрицательный, это значит, что мотивация по итогам занятий снизилась.

**Бланк опросника «Оценка уровня мотивации»1**
**для III блока программы**
**Инструкция:**Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы (подчеркните нужные варианты ответов):
Насколько, по Вашему мнению, семья, ожидающая рождения ребенка нуждается в психологической помощи?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| помощь совершенно не нужна | помощь скорее не нужна | помощь не помешает | скорее нужна | совершенно необходима |

Влияет ли отсутствие психологической подготовки к рождению ребенка на качество жизни в семье?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| качество жизни не меняется | качество жизни снижается не существенно | качество жизни снижается | качество жизни существенно снижается | качество жизни крайне снижается |

Нужно ли посещать групповые занятия по подготовке к рождению ребенка?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| нет | скорее не нужно | желательно, но не обязательно | скорее нужно | да, это необходимо |

Насколько Вашей семье необходима психологическая поддержка группы?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| мне это не нужно | скорее не нужно | желательно, но не обязательно | скорее нужно | это необходимо |

**Инструкция к обработке результатов**
Первичная обработка результатов осуществляется вручную.

По опроснику оценки уровня мотивации необходимо присвоить каждой клетке таблицы в бланке ответов определенный балл в соответствии с ключом и сосчитать общее количество баллов в отмеченных участником клетках. Это число не должно быть меньше 0 и больше 16.
**Расчет показателей**
Расчет итоговых показателей по каждому циклу занятий и средних данных по темам за отчетные периоды производится при помощи компьютерной программы. Для работы программы необходимо ввести следующие данные (по каждому циклу занятий):

1. Месяц окончания цикла занятий.
2. Тема цикла занятий (выбирается из предложенного списка).
3. Наименование цикла занятий.
4. Количество человек, опрошенных до начала занятий.
5. Сумма баллов по группе по опроснику оценки информированности (до начала занятий).
6. Сумма баллов по группе по опроснику оценки мотивации (до начала занятий).
7. Количество человек, опрошенных после занятий.
8. Сумма баллов по группе по опроснику оценки информированности (после занятий).
9. Сумма баллов по группе по опроснику оценки мотивации (после занятий).
10. Сумма баллов по группе по опроснику оценки удовлетворенности (после занятий).

**Ключк опроснику «Оценка уровня мотивации» для III блока программы**
1. Насколько, по Вашему мнению, семья, ожидающая рождения ребенка, нуждается в психологической помощи?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| помощь совершенно не нужна | помощь скорее не нужна | помощь не помешает | скорее нужна | совершенно необходима |
| 0 баллов | 1 балл | 2 балла | 3 балла | 4 балла |

2. Влияет ли отсутствие психологической подготовки к рождению ребенка на качество жизни в семье?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| качество жизни не меняется | качество жизни снижается не существенно | качество жизни снижается | качество жизни существенно снижается | качество жизни крайне снижается |
| 0 баллов | 1 балл | 2 балла | 3 балла | 4 балла |

3. Нужно ли посещать групповые занятия по подготовке к рождению ребенка?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| нет | скорее не нужно | желательно, но не обязательно | скорее нужно | да, это необходимо |
| 0 баллов | 1 балл | 2 балла | 3 балла | 4 балла |

4. Насколько Вашей семье необходима психологическая поддержка группы?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| мне это не нужно | скорее не нужно | желательно, но не обязательно | скорее нужно | это необходимо |
| 0 баллов | 1 балл | 2 балла | 3 балла | 4 балла |

**Интерпретация показателей**
Показатель «Динамика мотивации» отражает изменения, которые произошли в уровне мотивации участников по результатам проведения цикла занятий. Они выражаются в процентах и могут принимать значения от – 100% до + 100%. К примеру, динамика мотивации составила 12,88%. Это значит, что по итогам цикла занятий мотивация участников по теме повысилась на 12,88%. Если показатель динамики отрицательный, это значит, что мотивация по итогам занятий снизилась.

**Бланкопросника «Оценка степени удовлетворенности»1**
**Инструкция:** «Оцените, пожалуйста, Ваши впечатления по итогам занятий».
1. Отметьте на шкале, насколько понравились Вам проведенные занятия

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Не понравились | -5 | -4 | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 | +4 | +5 | Понравились |

2. Отметьте, насколько полезны для Вас проведенные занятия

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бесполезны | -5 | -4 | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 | +4 | +5 | Полезны |

3. Отметьте, рекомендуете ли Вы своим друзьям посетить подобные занятия

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Не рекомендую | -5 | -4 | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 | +4 | +5 | Рекомендую |

**Инструкция к обработке результатов**
После заполнения потребителем формы проверьте правильность заполнения. На каждое утверждение должен быть отмечен один пункт, без пропусков. В случае сомнений предложите потребителю уточнить свое мнение. Неправильно заполненные формы не подлежат обработке, суммированию и учету.

Обработка результатов осуществляется вручную. Для этого необходимо перевести оценки потребителя в баллы по ключу.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пункты, отмеченные в бланке | -5 | -4 | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 | +4 | +5 |
| Присвоенные баллы | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Необходимо суммировать полученные баллы, разделить сумму на три и округлить до целого. Полученный индивидуальный балл удовлетворенности должен находиться в интервале от 0 до 10.

Для того, чтобы измерить уровень удовлетворенности в группе, где реализовывалась программа, необходимо суммировать индивидуальные баллы и внести итог в программу расчета эффективности

**ОПРОСНИК САН**

***Цель:*** Оперативная оценка самочувствия, активности и настроения.

***Описание методики:*** Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень актуализации той или иной характеристики своего состояния.

***Инструкция:*** Вам предлагается описать свое состояние, которое Вы испытываете в НАСТОЯЩИЙ момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

***Обработка данных:*** При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории и подсчитываются количество баллов по каждой из них.

***Ключ:***

1. Самочувствие (сумма баллов по шкалам): 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
2. Активность (сумма баллов по шкалам): 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

3. Настроение (сумма баллов по шкалам): 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29,30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0 – 5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение.

**Типовая карта методики САН**

Ф.И.О \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Инструкция:*** Вам предлагается описать свое состояние, которое Вы испытываете в НАСТОЯЩИЙ момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Самочувствие хорошее | 3 2 1 0 1 2 3 | Самочувствие плохое |
| 2. Чувствую себя сильным  | 3 2 1 0 1 2 3 | Чувствую себя слабым |
| 3. Пассивный | 3 2 1 0 1 2 3 | Активный |
| 4. Малоподвижный | 3 2 1 0 1 2 3 | Подвижный |
| 5. Веселый | 3 2 1 0 1 2 3 | Грустный |
| 6. Хорошее настроение | 3 2 1 0 1 2 3 | Плохое настроение |
| 7. Работоспособный | 3 2 1 0 1 2 3 | Разбитый |
| 8. Полный сил | 3 2 1 0 1 2 3 | Обессиленный |
| 9. Медлительный | 3 2 1 0 1 2 3 | Быстрый |
| 10. Бездеятельный | 3 2 1 0 1 2 3 | Деятельный |
| 11. Счастливый | 3 2 1 0 1 2 3 | Несчастный |
| 12. Жизнерадостный | 3 2 1 0 1 2 3 | Мрачный |
| 13. Напряженный | 3 2 1 0 1 2 3 | Расслабленный |
| 14. Здоровый | 3 2 1 0 1 2 3 | Больной |
| 15. Безучастный | 3 2 1 0 1 2 3 | Увлеченный |
| 16. Равнодушный | 3 2 1 0 1 2 3 | Взволнованный |
| 17. Восторженный | 3 2 1 0 1 2 3 | Унылый |
| 18. Радостный | 3 2 1 0 1 2 3 | Печальный |
| 19. Отдохнувший | 3 2 1 0 1 2 3 | Усталый |
| 20. Свежий | 3 2 1 0 1 2 3 | Изнуренный |
| 21. Сонливый | 3 2 1 0 1 2 3 | Возбужденный |
| 22. Желание отдохнуть | 3 2 1 0 1 2 3 | Желание работать |
| 23. Спокойный | 3 2 1 0 1 2 3 | Озабоченный |
| 24. Оптимистичный | 3 2 1 0 1 2 3 | Пессимистичный |
| 25. Выносливый | 3 2 1 0 1 2 3 | Утомляемый |
| 26. Бодрый | 3 2 1 0 1 2 3 | Вялый |
| 27. Соображать трудно | 3 2 1 0 1 2 3 | Соображать легко |
| 28. Рассеянный | 3 2 1 0 1 2 3 | Внимательный |
| 29. Полный надежд | 3 2 1 0 1 2 3 | Разочарованный |
| 30. Довольный  | 3 2 1 0 1 2 3 | Недовольный |

**Шкала количественной и качественной оценки психосоматического состояния беременной женщины (В.В. Абрамченко и Т.А. Нимчин)**

Цель – оценить психоэмоциональное и соматическое состояние беременной женщины, особенности ее социально- психологического статуса, выявить отношение к предстоящему появлению ребенка в семье.

Описание методики

Шкала состоит из 50 пунктов – вопросов и включает четыре основных раздела: по нервно- психическому состоянию (первые 17 пунктов), соматическому здоровью (следующие 18 пунктов), социальному положению (следующие 9 пунктов) и отношению к ребенку (последние 6 пунктов).

Подготовка стимульного материала

Каждое предложение выписывается на отдельную карточку, у которой отрезается правый или левый нижний угол. Правые углы отрезаются у тех карточек, в которых предложения сформулированы в утвердительной форме и отражают наличие того или иного расстройства. Левые углы отрезаны у тех карточек, содержание которых сформулировано в отрицательной форме.

Инструкция: « Просим Вас прочитать каждую карточку и отложить ее вправо, если Вы согласны с тем, что на ней написано, или влево, если Вы не согласны с ее текстом»

**Обработка результатов**

По окончании исследования из правой стопки извлекаются карточки с отрезанным правым, а из левой – с отрезанным левым нижними углами. Сумма извлеченных карточек представляет собой количественный показатель нарушений у обследуемой в ее субъективной оценке. При необходимости проводится качественный анализ.

Карточки:

|  |  |
| --- | --- |
| **Я не опасаюсь за исход родов** | **Я считаю, что во время беременности у меня появилось извращение вкуса** |
| **Во время беременности моя память не ухудшилась** | **Во время беременности у меня появилось влечение к соленому** |
| **Получение интересующей меня информации приносит мне пользу** | **Во время беременности у меня появилось отвращение к запахам** |
| **Во время сна у меня появились (участились) сновидения с неприятным содержанием** | **Во время беременности у меня повысился аппетит** |
| **Во время беременности у меня появилась апатия к тем делам и занятиям, к которым раньше я испытывала интерес** | **Во время беременности у меня снизился аппетит** |
| **Во время беременности у меня увеличилась сонливость** | **Во время беременности у меня появилась тошнота** |
| **Последние 2 месяца мой сон стал более беспокойным** | **Во вторую половину беременности у меня снизилась работоспособность** |
| **Мой сон стал более чутким** | **Во время беременности у меня не было рвоты** |
| **После получения информации о родовом процессе, у меня исчезли (могут исчезнуть) опасения из-за боли в родах** | **После получения информации о родах у меня не исчезли (не исчезнут) опасения за исход родов для здоровья** |
| **Во время беременности у меня появилась (усилилась) плаксивость** | **У меня появилась утомляемость** |
| **После разговоров с другими беременными у меня не исчезла (не уменьшилась) плаксивость, раздражительность** | **Я считаю, что моя жизнь после рождения ребенка будет такой же благополучной, как и была раньше** |
| **Во время беременности я стала более раздражительная, чем до беременности** | **Мое материальное положение благополучно** |
| **Во время беременности у меня ухудшилось настроение** | **Я думаю, что после рождения ребенка мои семейные отношения улучшатся** |
| **Я не боюсь боли во время родов** | **После рождения ребенка я надеюсь на помощь со стороны родственников** |
| **Во время беременности я стала значительно спокойнее** | **Данная беременность для меня нежелательна** |
| **После беседы по интересующему меня вопросу с другими беременными у меня улучшилось (улучшится) настроение, исчезла апатия, повысилась работоспособность** | **Во время беременности у меня сложилась трудная, психотравмирующая обстановка** |
| **После беседы с другими беременными по интересующим меня вопросам, мой сон стал (станет) более нормальным, полноценным** | **До беременности я пережила психотравмирующую ситуацию** |
| **Состояние моего здоровья меня не беспокоит** | **Во время беременности отношение к мужу у меня не ухудшилось** |
| **После беседы с другими беременными по интересующим меня вопросам у меня исчезла (исчезнет) тяга к соленому, сладкому, кислому, нормализовались вкусовые ощущения, исчезло отвращение к запахам** | **В моей семье есть нервные люди** |
| **Моя работоспособность в первую половину беременности не снизилась** | **Я не опасаюсь за исход родов для моего ребенка** |
| **Во время беременности вкусовые ощущения у меня не изменились** | **Меня не пугают трудности, связанные с уходом за ребенком** |
| **Во время беременности у меня не появилось влечения к сладкому** | **Я люблю детей** |
| **Во время беременности слюноотделение у меня не повысилось** | **Я опасаюсь родить неполноценного ребенка** |
| **Моя половая жизнь никогда не вызывала у меня беспокойства** | **После получения информации о родах у меня не исчезли (не исчезнут) опасения за исход родов для ребенка** |
| **Я опасаюсь за исход родов для моего здоровья** | **Я боюсь, что мои болезни и лекарства, которые я прини­мала, могут оказать отрицательное влияние на ребенка** |

**Рисуночный тест « Моя беременность»**

**(Г.Г. Филиппова)**

***Цель***– выявить стиль переживания беременности.

***Описание методики***

Беременной женщине предлагается нарисовать на листе бумаги формата А4 цветными карандашами рисунок на тему «Моя беременность».

На основе анализа содержательных и формальных признаков (принятым в диагностики) выделяются типы рисунков, соответствующие стилям переживания (7,9, 17, 20).

***Интерпретация рисунков***

На основе анализа содержательных и формальных признаков делается вывод о стиле переживания беременности, отношении к беременности.

***Стили переживания беременности***

***Адекватный стиль переживания беременности***

Беременность изображается в виде беременной женщины, растения, символа.

*Беременная женщина*. Фигура человека достаточно четко прорисована, занимает значительную часть листа, пропорции соразмерны, детально нарисованы лицо, руки, ноги. Преобладают красные, оранжевые и желтые цвета.

Ярко выделен живот, подчеркивается его объемность. Возможно рентгеновское изображение беременности – ребенок нарисован на фоне тела матери. Фигура изображена одна, без вспомогательных предметов. Реже могут появиться значимые близкие (муж) и изображения домов и деревьев, что объясняется как потребность беременной женщины в материнской и отцовской поддержке.

*Растение.* Занимает значительную часть листа, крупное, четкое, хорошо прорисованное. Имеет плотный, достаточно прямой стебель, соразмерная чашечка цветка, один или два листа. Стебель у растения не должен быть поникшим, кривым, слишком тонким (как будто на волоске), чашечка цветка не должна быть опущена вниз, должны отсутствовать шипы, колючки, сухие ветки, листья и стебли. Растение изображено на листе одно, без вспомогательных предметов и фона, может появиться незначительная тревога в виде заштрихованного неба, штриховки у основания стебля либо заштрихованное солнце и облака в верхней части листа. Преобладают красные, зеленые и желтые цвета.

*Символ.* Преобладают округлые формы, без углов, выступов. В центре может быть уплотнение, выделенное другим цветом. Фигура располагается одна, без дополнительных предметов и фона.

Преобладают красные, желтые и оранжевые цвета.

***Общие выводы.*** Во время рисования у женщин не возникает затруднений с сюжетом рисунка, нет отказов от рисования, отсутствуют черно – белые рисунки. Преобладает благоприятная ситуация или незначительные симптомы тревоги и неуверенности.

***Тревожный стиль переживания беременности.***

Беременность изображается в виде символа, растения, животного или детей.

*Символ.* Преобладают черные или красные цвета. Объект плотный, округлой формы. Тревога проявляется в виде штриховки изображенного объекта линиями с сильным нажимом в различных направлениях. Изображается дополнительных и второстепенных деталей.

*Растение.* Очень маленькое, на четверть листа, приподнятое либо чрезмерно большое, заполняющее все пространство листа. На растение могут быть шипы, острые ветки, листья с четко прорисованными острыми краями. Растение полностью и с сильным нажимом заштриховано. Тревога выражается в виде дополнительных объектов – заштрихованных облаков и солнца. Преобладают красные, зеленые и синие цвета.

*Животное*. Значительно уменьшено в размере, штриховка у основания ног, нарисованы облака и солнце. Преобладают синие и желтые цвета.

*Дети*. Отсутствует тема беременности. Изображены дети различного возраста. Изображены разного рода способы изоляции детей – качели, окружности вокруг ребенка. Дети младенческого возраста изображены туго запеленатыми. Преобладает синий и черный цвета.

***Общие выводы*.** Во время рисования у женщины возникают трудности с рисованием, выбором сюжета. Возможна ситуация, когда присутствует только тема тревоги (солнце и облака) и отсутствует тема беременности. Многие пытаются уйти от необходимости рисовать, утверждают, что не умеют рисовать. Возникает потребность неоднократно перерисовать рисунок, рисовать новый с иным, чем у предыдущего, сюжетом. По формальным признакам преобладает неблагоприятная ситуация - тревога и неуверенность в себе.

***Амбивалентный стиль переживания беременности.***

Беременность изображается в виде символа или животного. Для рисунков характерна противоречивость изображения, например изображение солнца с лучами в виде шипов, с улыбкой и пустыми, круглыми глазами. Рисунки пестрые, объекты могут быть раскрашены разноцветными, чередующимися полосками.

***Эйфорический стиль переживания беременности.***

Беременность изображается в виде символов или детей. Рисунки очень красочные, используется очень широкая гамма цветов. Присутствуют характерные элементы приукрашивания. Младенцы с очень сильно прорисованными глазами и ртом, плотно закручены в пеленку. Элементы страха отражаются в перекрещенных линиях черного цвета.

***Игнорирующий стиль переживания беременности.***

Рисунки тематически разноплановы, их объединяет общая тема ухода от беременности. Так как рисунок «Моя беременность» отражает состояние беременности, то ее можно охарактеризовать по сюжету рисунка как спящую, очень удаленную, намеренно изолированную. Сюжетный рисунок может быть очень мелким. Существует ситуация, когда на рисунке среди многочисленных дополнительных деталей тема беременность выделяется с большим трудом, имеет очень маленький размер на фоне других изображенных объектов. Может проявляться различной степени тревога. Преобладают синие, черные и фиолетовые цвета.

***Отношение к беременности***

***Принятие*.** Изображение рисунка не вызывает сложностей. Сюжет выбирается почти сразу, изображение без перерисовки.

*Женщина*. На рисунке изображена беременная женщина, выделены детали материнства, прорисован живот. На рисунке изображена женщина с маленьким ребенком, нарисован ребенок без признаков ограничения (отсутствие тугих пеленок, замкнутых пространств вокруг ребенка, специально организованных детских мест – качели, песочница).

*Растение*. Адекватное по размеру, целое, с листьями, цветком и корнями. Наличие созревшего плода, без червоточин и дефектов, целое с зелеными листьями. Растение заполнено цветом. На рисунке изображен округлый символ, заполненный цветом (закрашенное солнце, символ) без каких либо дополнительных деталей.

*Животное*. Среднего размера, без инструментов агрессии и защиты.

***Конфликт с беременность***. Отказ от рисования, переворачивание, сгибание листа, наличие стираний, перерисовок, зачеркиваний, большие пятна черного цвета, неадекватное использование размеров листа (слишком мелко, или «не умещаются» важные части рисунка). Силуэт напоминает человека, но отсутствует живот. Отсутствует тема беременности. Отсутствие лица, пустые глазницы, деформированная фигура. Шаржевый рисунок человека либо отдельная часть (голова). Изображение живого объекта или растения с дефектами. Тема беременности заменена неживыми несуществующими предметами (автомобиль, дом).

*Растение*. Изображается в угрожающей ситуации – поломанное, завядшее, с дефектами.

*Символ*. Изображается в виде пустой фигуры с углами. Круглый, но слишком увеличен в размере, присутствует много дополнительных деталей.

*Животное*. Нарисовано с шипами, когтями, в угрожающей позе.

Возможно изображение отдельных частей тела, растения, предмета.

***Рисуночный тест «Я и мой ребенок»***

***Цель*** – выявить особенности переживания беременности и ситуации материнства, восприятия себя и ребенка, выраженность ценности ребенка.

***Описание методики***

Беременной женщине/ матери предлагается нарисовать на листке бумаги формата А4 цветными карандашами рисунок «Я и мой ребенок».

На основании формальных и содержательных признаков Г.Г. Филиппова выделяет типы рисунков, соответствующие следующим особенностям переживания беременности и ситуации материнства: благоприятная ситуация – I; незначительные симптомы тревоги, неуверенности, конфликтности – II; тревога и неуверенность в себе – III; конфликт с беременностью или с ситуацией материнства – IV.

***Интерпретация рисунков***

*Формальные признаки, соответствующие симптомокомплексам*

*I-тип «Благоприятная ситуация»*

Хорошее качество линии; расположение рисунка в центральной части листа; размеры рисунка соответствуют принятым в психодиагностики (отражают нормальное состояние без признаков тревоги и неуверенности в себе); при наличии развернутого сюжета ( с дополнительными, кроме фигур матери и ребенка, деталям: обстановка комнаты, дом, деревья и др.) рисунок занимает большую часть листа; отсутствие стираний, зачеркивания, перерисовок, рисование на обратной стороне листа; отсутствие длительных обсуждений (как и что рисовать) или отговорок (я не умею и т.п.), а также пауз в процессе рисования больше 15 секунд; положительные эмоции в разной степени выраженности в процессе рисования.

*II- тип «Незначительные симптомы тревоги, неуверенности, конфликтности»*

Наличие незначительных признаков тревоги и неуверенности в себе по качеству линий; недостаточно крупный рисунок; расположение в нижней части листа и ближе к одному из углов; наличие линии основания;

небольшое наличие штриховки.

*III – тип «Тревога и неуверенность в себе»*

Плохое качество линии; рисунок очень мелкий; расположен внизу листа или в углу; наличие линии основания; штриховки в большом количестве.

*IV – тип «Конфликт с беременность или с ситуацией материнства»*

 Отказ от рисования; переворачивание, сгибание листа; наличие стираний, перерисовок, зачеркиваний; большие пятна черного цвета; неадекватное использование размеров листа (слишком мелко или «не умещаются» важные части рисунка, в первую очередь фигура матери и ребенка).

|  |  |
| --- | --- |
| Признак | Типы симптомокомплексов |
|  | I | П | III | IV |
| Наличие на рисунке себя | + | + | + | +/- |
| Прорисовка лица матери | + | + | – | – |
| Наличие на рисунке ребенка | + | + | + | +/- |
| Прорисовка лица ребенка | + | + | – | – |
| Замена образов себя и ребенка на растения, животных, неживые объекты, символы | – | – | – | + |
| Соразмерность фигур матери и ребенка | + | – | – | – |
| Акцент на образах матери и ребенка | + | – | – | – |
| Другие люди | – | + | + | + |
| Совместная деятельность между матерью и ребенком | + | +/- | – | – |
| Ребенок спрятан (коляске, кроватке, пеленках, животе матери) | – | + | + | + |
| Телесный контакт | + | +за руку или за деталь объекта, в котором находится ребенок | +/- | – |
| Ребенок изолирован | – | – | – | + |
| Все фигуры нарисованы лицом к зрителю | + | +/-возможны в профиль | +/-возможны впрофиль | спиной |
| Возраст ребенка | младенец (к Ш триместру), в настоящем возрасте (после родов) | младенец (к III триместру), внастоящем возрасте (после родов) | ранний или младенческий (к Ш триместру), в настоящем возрасте (после родов) | дошкольный или ранний (к Ш триместру), не соответствует реальному возрасту (после родов) |

***Характеристика основных составляющих симптомокомплексов***

*Ценность ребенка*. Наличие ребенка, его прорисовка и детализация, использование цвета прорисовке фигуры ребенка, расположение фигуры на листе по отношению к родителю, ее размер и четкость линий.

*Представление о себе в роли родителя*. Наличие себя, прорисовка, расположение по отношению к ребенку, осуществляемая деятельность, изоляция, наличие других членов семьи.

***Источники тревоги и конфликта***

*Ребенок.* Отсутствует, замена образа, не прорисован, стирание и перерисовка, изолирован, отвернут от матери и др. признаки.

*Родитель.* Отсутствует, замена образа, не прорисован, стирание и перерисовка, изолирован, отвернут от ребенка и др. признаки.

*Внешние причины*. Изоляция от мира, наличие дома, других членов семьи, формальные признаки тревоги и угрозы и др. признаки.

И.В. Вшивкова дает качественную и количественную оценку рисунку «Я и мой ребенок» по следующим симптокомплескам: благоприятная ситуация, эмоциональная холодность, тревожность, чувство незащищенности, чувство неполноценности, инфантильность матери, недоверие к себе, депрессивность, трудности общения, враждебность, импульсивность, конфликтность в семье.

***Симптокомплекс «Благоприятная ситуация»***

*Формальные признаки. По 1 баллу за наличие каждого признака, максимум 15 баллов.*

* ***Качество линий*:** хорошее качество линий; отсутствие стирания, зачеркивания, перерисовок, рисования на обратной стороне листа.
* ***Расположение рисунка на листе***: при наличии развернутого рисунка он занимает большую часть листа; рисунок расположен в центре листа и занимает адекватную площадь листа.
* ***Положение фигур:*** все фигуры нарисованы лицом к зрителю.
* ***Соответствие образов теме:***отсутствие замен образов на растение, животных, неживые объекты, символы.
* ***Использование цвета****:* используется цвет, адекватно обозначены цветом и оттенками все детали рисунка.
* ***Отсутствие признаков негативных симптокомплексов***: нет признаков тревоги и неуверенности в себе; отсутствуют признаки враждебности и депрессивности; отсутствуют признаки неполноценности и недоверия.

*Содержательные признаки. По 2 балла за наличие каждого признака*

* ***Возраст****.* Возраст людей близок к настоящему или возраст человека чуть старше.
* ***Соответствие количества образов теме:*** отсутствие других людей. Соразмерность фигур матери и ребенка: ребенок не спрятан не изолирован, наличие совместной деятельности матери и ребенка, наличие телесного контакта.

***Симптокомплекс « Эмоциональная холодность»***

*Формальные признаки. По 1 баллу за наличие каждого признака, максимум 4 балла.*

* ***Тип изображения***: схематичные фигуры.
* ***Использование цвета***: отсутствие цвета или преобладает синий цвет.
* ***Прорисовка лиц:*** отсутствие деталей лица.
* ***Прорисовка лицевых деталей:*** отсутствие (кнопки, отделка и т.п.)

*Содержательные признаки. По 2 балла за наличие каждого, по каждому рисунку свое максимальное количество баллов.*

* Фигуры отвернуты друг от друга.
* Разделение другими объектами фигуры матери и ребенка.
* Заняты формально объединяющей деятельностью.
* Мать одета в строгую деловую одежду.

***Симптокомплекс « Тревожность»***

*Формальные признаки. По 1 баллу за наличие каждого признака, максимум 14 баллов****.***

* ***Качество линий*:** плохое качество линий, линии выполнены с сильным нажимом; много стираний, есть штриховка; имеют место двойные и прерывистые линии.
* ***Расположение рисунка на листе***: рисунок расположен в углу, рисунок смещен вниз.
* ***Положение фигур****:* все или основная фигура повернуты спиной.
* ***Размер рисунка*:** маленький размер рисунка.
* ***Тип изображения*:** схематичный рисунок; недостаточная прорисовка деталей; схематизация; большое количество дополнительных деталей; много незавершенных деталей (как бы ошибок рисования); большое количество дополнительных объектов, которые занимают практически весь лист.
* ***Особенности композиции рисунка***: рисунок в рамке или каждая часть отгорожена от другой; выделение любым способом отдельных деталей рисунка; подчеркнутая линия основания рисунка.

*Содержательные признаки. По 2 балла за наличие каждого, по каждому рисунку свое максимальное количество баллов.*

* Фигура ребенка слишком большая или слишком маленькая.
* Недостаточная прорисовка фигур и лиц себя и ребенка, схематизация.
* Тщательная прорисовка деталей одежды.
* Отсутствие совместной деятельности.
* Контакт фигур не прямой, но руки могут быть протянуты друг к другу.
* Интенсивно затушеванные волосы у фигуры матери.

***Симптокомплекс « Чувство незащищенности»***

*Формальные признаки. По 1 баллу за наличие каждого признака, максимум 5 баллов*.

* ***Особенности композиции рисунка***: на переднем плане нарисованы предметы, скрывающие часть фигур или основных деталей рисунка в соответствии с темой.
* ***Расположение рисунка на листе:*** рисунок в самом центре у верха листа или снизу листа.
* ***Особенности изображения фигур человека:*** непропорциональной длины руки, ноги; широко расставлены ноги (особенно у фигуры матери).
* ***Тип изображения:*** много второстепенных деталей.

*Содержательные признаки. По 2 балла за наличие каждого, по каждому рисунку свое максимальное количество баллов.*

* Введение в рисунок третьих лиц.
* Возраст матери меньше реального.
* Фигура матери самая маленькая из всех.

***Симптокомплекс « Чувство неполноценности»***

*Формальные признаки. По 1 баллу за наличие каждого признака, максимум 6 баллов.*

* ***Размер рисунка***: рисунок очень маленький.
* ***Расположение рисунка на листе***: весь рисунок или фигуры расположены в нижней части листа.
* ***Особенности изображения фигур человека:*** фигуры нарисованы спиной; у фигур отсутствуют руки, ноги; у фигур руки за спиной; у фигур непропорционально короткие руки; у фигур непропорционально узкие плечи.

*Содержательные признаки. По 2 балла за наличие каждого, по каждому рисунку свое максимальное количество баллов.*

* Качество рисунка ребенка лучше, чем матери.
* Мать стоит спиной, а ребенок лицом.
* У матери не прорисовано лицо.
* У фигуры матери отсутствуют руки, ноги; руки за спиной; непропорционально короткие руки или непропорционально узкие плечи.

***Симптокомплекс « Инфантильность матери»***

*Формальные признаки. По 1 баллу за наличие каждого признака, максимум 5 баллов.*

* ***Использование цвета***: преобладание фиолетового цвета.
* ***Соответствие количества образов теме:*** много дополнительных объектов рядом.
* ***Особенности изображения фигур человека:*** у фигуры человека пальцы как гроздь винограда; длинные и слабые руки; отсутствует шея.

*Содержательные признаки. По 2 балла за наличие каждого, по каждому рисунку свое максимальное количество баллов.*

* ***Возраст:*** большинство фигур младше своего возраста; нарисован ребенок.
* ***Особенности стиля рисунка***: изображение стилизовано как сказочное; мать нарисована в ситуации подчинения ребенку; мать нарисована в детской одежде или за детским занятием; фигура матери меньше ребенка.

***Симптокомплекс « Недоверие к себе»***

*Формальные признаки. По 1 баллу за наличие каждого признака, максимум 7 баллов.*

* ***Качество линий:*** очень слабые линии; признаки неуверенности в себе по качеству линий; небольшое наличие штриховки.
* ***Расположение рисунка на листе:*** расположение в нижней части листа или ближе к одному из углов.
* ***Тип изображения***: одномерные фигуры (нет объема).
* ***Особенности композиции рисунка***: наличие линии основания; большое количество дополнительных предметов и их большое по сравнению с фигурами размеры.

*Содержательные признаки. По 2 балла за наличие каждого, по каждому рисунку свое максимальное количество баллов.*

* Наличие на рисунке мужа или других детей.
* Ребенок нарисован в коляске или другом подвижном объекте, при этом мать держит ребенка за руку или за деталь объекта, в котором расположен ребенок, фигура и лицо ребенка прорисованы.

***Симптокомплекс « Депрессивность»***

*Формальные признаки. По 1 баллу за наличие каждого признака, максимум 9 баллов.*

* ***Размер рисунка:*** очень маленькие рисунки; уменьшение размера рисунка.
* ***Цвет:*** преобладает коричневый цвет.
* ***Расположение рисунка на листе:*** рисунок внизу листа.
* ***Тип изображения:*** схематичные (обобщенные) фигуры; вид сверху; линия основания рисунка идет вниз.
* ***Особенности процесса рисования:*** сильная усталость в процессе рисования; линия слабеет в процессе.

*Содержательные признаки. По 2 балла за наличие каждого, по каждому рисунку свое максимальное количество баллов.*

* Короткие ноги у фигуры матери.
* Отсутствие тела у фигуры матери.
* Отсутствие рук у фигуры матери.
* Ребенок более крупный, чем мать, и имеет в рисунке больший вес, чем в жизни.
* В рисунке мать в старческом возрасте.

***Симптокомплекс « Трудности общения»***

*Формальные признаки. По 1 баллу за наличие каждого признака, максимум 8 баллов.*

* ***Особенности изображения фигур***: слишком короткие или недостаточного размера руки людей; подлокотники кресла; длинные и узкие тела, как бы вытянутые; выделенное лицо; отсутствие основных деталей лица.
* ***Тип изображения:*** качество прорисовки одежды выше, чем всего остального; рисунок из палочек; рисунок в профиль.
* ***Особенности процесса рисования:*** комментарии к рисунку не соответствуют рисунку: минимализм и схематизм или в рисунке, или в комментарии.

*Содержательные признаки. По 2 балла за наличие каждого, по каждому рисунку свое максимальное количество баллов.*

* Мать одета в униформу.
* Руки матери в оборонительной позиции.

***Симптокомплекс « Враждебность»***

*Формальные признаки. По 1 баллу за наличие каждого признака, максимум 5 баллов.*

* ***Тип изображения***: рисунки с обратным профилем (части с лева, части справа); есть зачеркнутые или деформированные объекты на рисунке.
* ***Особенности изображения фигур:*** очень подробно или тщательно прорисованы пальцы ног, суставы, ногти.
* ***Особенности рук у людей:*** руки раскинуты в стороны или подняты вверх; пальцы нарисованы без ладони.

*Содержательные признаки. По 2 балла за наличие каждого, по каждому рисунку свое максимальное количество баллов.*

* У фигуры матери вместо глаз пустые глазницы.
* Агрессивная поза у фигуры матери.
* Оскал, зубы видны у фигуры матери.
* Качество рисунка ребенка хуже, чем качество матери.
* Другие признаки враждебности во взаимоотношениях.

***Симптокомплекс « Импульсивность»***

*Формальные признаки. По 1 баллу за наличие каждого признака, максимум 5 баллов.*

* ***Тип изображения***: части фигур плохо связаны; одномерное, схематичное изображение; очень много, подвижных частей у фигур.
* ***Качество линий***: есть прерывистые или клубящиеся линии; есть штриховка, особенно подвижных частей основных фигур в теме.
* ***Особенности строения тела у фигур людей***: неравные плечи, разные ширина рук больше, чем ширина плеч; руки скрещены за спиной.

*Содержательные признаки. По 2 балла за наличие каждого, по каждому рисунку свое максимальное количество баллов.*

* Слишком маленькая голова у фигуры матери.
* Сложенные в замок или соприкасающиеся ладонями руки.
* Заштрихованные руки.
* Взлохмаченные волосы.

***Симптокомплекс « Конфликтность в семье»***

*Формальные признаки. По 1 баллу за наличие каждого признака, максимум 10 баллов.*

* ***Соответствие образов теме:*** замена образа ребенка и/или себя на растение, животное, символ.
* ***Особенности композиции рисунка:*** перерисовывание объекта; отдельные фигуры стираются; неадекватная величина отдельных фигур; много дополнительных деталей; дополнительные предметы больше размера, чем основные фигуры по теме.
* ***Расположение рисунка на листе:*** ограничение пространства, рисование в рамке.
* ***Тип изображения***: перспектива снизу (взгляд червя).
* ***Особенности процесса рисования***: явное несоответствие качества рисунка другим; противоречивость высказываний и рисунка.

*Содержательные признаки. По 2 балла за наличие каждого, по каждому рисунку свое максимальное количество баллов.*

* Введение дополнительных членов семьи.
* Отсутствие на рисунке себя и/ или ребенка.
* Ребенок спрятан: ребенок изолирован при помощи предметов, отделяющих его от матери, или полностью изолирован без контакта с матерью.
* Большая пространственная дистанция между фигурами матери и ребенка.
* Фигуры соединены через предметы.
* Отсутствие совместной деятельности и контакта с ребенком.
* Несоответствие возраста ребенка реальному.
* Подчеркнутая талия у матери.
1. [↑](#endnote-ref-2)