

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ХАНТЫ-МАНСЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА ЮГРЫ  
«СУРГУТСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ»



### «Сохрани жизнь»

Технология психологической коррекции беременных женщин

**Автор технологии:**  
Елена Сергеевна Миронова,  
психолог

п. Барсово, Сургутский район  
2021 год

# **I. Пояснительная записка**

## **1. Актуальность**

Период беременности – важный этап в жизни каждой женщины, на протяжении которого молодая мама сталкивается с физиологическими изменениями организма, тревожностью в ожидании предстоящих родов, различными установками и мифами о беременности, что отражается на эмоциональном состоянии женщины. Даже в ситуации запланированной желанной беременности будущей маме нужна дополнительная поддержка, безопасное пространство, в котором можно разместить свои чувства и переживания. И тем более необходима психологическая помощь в тех ситуациях, когда беременность не была запланирована, и женщина находится в состоянии растерянности, безвыходности и даже отчаяния. Если же беременность случилась в подростковом возрасте – это всегда стрессовое, психологически неоднозначное событие, как для молодой мамы, так и для ее ближайшего окружения. Страх общественного порицания и осуждения, сомнения в своих возможностях воспитать ребенка, зависимое материальное положение от своих собственных родителей может привести молодую маму к необдуманному решению избавиться от ребенка. Зачастую дальнейшая судьба ранней беременности зависит от родителей подростка, которые могут выступать либо поддерживающим ресурсом для молодой мамы, либо быть дополнительным источником стресса. Ранняя беременность кардинально меняет жизнь девушки, требует от нее моментального психологического и морального взросления, накладывает непомерный груз ответственности. Молодой маме-подростку чрезвычайно сложно разобраться в своих чувствах без профессиональной помощи.

Психологическая помощь является неотъемлемой составляющей благополучного течения беременности. Эмоциональное состояние будущей мамы и ее физическое состояние взаимосвязаны. Также и характер межличностных отношений взаимосвязан с эмоциональной сферой, что в свою очередь отражается на здоровье малыша. Психологическая помощь становится источником необходимого ресурса, с помощью которого женщина становится способной справиться с возникающими трудностями и поддерживать положительный настрой.

Актуальность внедрения психологических занятий с беременными женщинами обусловлена необходимостью психологического сопровождения будущей мамы с целью создания благоприятных условий на важном жизненном этапе женщины, оказания помощи в сложных ситуациях, психологического просвещения, направленного на установление гармоничных взаимоотношений с малышом, начиная с периода утробного развития.

2. **Целевая группа:** беременные женщины, в том числе несовершеннолетние.

3. **Цель:** сохранение беременности, оказание психологической помощи беременным женщинам, в том числе несовершеннолетним, в актуализации радости материнства, формировании позиции ответственного материнства, стабилизации эмоционального фона и обретении психологической устойчивости.

4. **Задачи:**

4.1. Провести первичную психологическую консультацию, направленную на выявление потребности клиента. Замотивировать на дальнейшую психологическую работу.

4.2. Провести диагностическое обследование: определить актуальное психоэмоциональное состояние, личностные особенности.

4.3. Организовать групповые и индивидуальные психологические занятия согласно плану.

4.4. Создать благоприятную атмосферу для развития и гармонизации эмоционально-волевой сферы беременной (выражение страхов, освобождение от негативных эмоций, снятие мышечного напряжения и эмоционального возбуждения, снижение уровня стресса и беспокойства, умение управлять своим телом, дыханием, восстановление биологического потенциала, укрепление нервной системы).

4.5. Способствовать гармонизации межличностной коммуникативной сферы.

4.6. Осуществить коррекцию индивидуальных психологических проблем беременной женщины.

4.7. Провести итоговое диагностическое обследование.

**5. Формы работы:** индивидуальная и групповая (от 2 до 20 человек).  
Длительность занятия – 60 - 120 минут.

**5.1. Индивидуальные:**

- индивидуальная консультация
- беседа
- наблюдение
- психологические упражнения

**5.2. Групповые:**

- ✓ беседа
- ✓ дискуссия
- ✓ презентация
- ✓ просмотр и обсуждение
- ✓ психологические игры
- ✓ психологические упражнения

## **II. Содержание технологии**

### **1. Этапы реализации**

*1.1. Организационный*

- разработка основных положений технологии;
- составление рабочих планов специалистов, формирование пакета диагностических материалов;
- изучение и подбор социально-образовательных практик, направленных на организацию развивающих мероприятий;
- формирование пакета методических материалов.

*1.2. Практический*

- проведение психологического обследования (тестирование, наблюдение, интервью, анкетирование);
- проведение запланированных профилактических мероприятий;
- разработка и реализация дополнительных индивидуальных программ оказания помощи (при необходимости).

*1.3. Аналитический*

- анализ и оценка результативности мероприятий;
- выявление эффективных и результативных форм и методов работы с целевой группой;

- представление опыта работы на совещаниях методических объединений Учреждения и профессиональных журналах.

## **2. Направления работы.**

### *Социально – психологическое*

- психологическая диагностика индивидуальных и личностных особенностей беременных женщин и их семей;
- исследование эмоционального состояния, проведение коррекционно-развивающих мероприятий при необходимости;
- помощь в разрешении актуальных психологических проблем;
- определение психологических причин возникновения трудностей в межличностных отношениях.

### **Принципы реализации**

- Психолог привлекает женщин к деятельности, руководствуясь ее потребностями и интересами, не используя психологическое принуждение.
- Психолог создает безопасную атмосферу доверия и принятия, способствующую раскрытию внутреннего мира клиента, эмоциональной открытости и спонтанности.
- Психолог следит за выполнением правил коммуникации – безоценочных высказываний, использовании «Я-сообщений», соблюдении психологических границ участниками занятий.
- Психолог соблюдает баланс свободной психологической деятельности беременной и совместного взаимодействия со специалистом.
- Психолог придерживается дифференцированного подхода в зависимости от личностных особенностей беременных и исходя из решения конкретных социально-психологических задач.

## **3. Алгоритм деятельности**

Осуществление задачи	Цель	Срок	Ответственный
Проведение мероприятий, направленных на профилактику абортов	Профилактика незапланированных беременностей	Весь период	Психолог
Проведение психологического консультирования	Выявление потребности клиента, определение эмоционального состояния.	1-3 рабочих дня с момента поступления	Психолог
Проведение диагностического обследования беременной женщины	Определение уровня тревожности и стресса	1-3 рабочих дня с момента поступления	Психолог
Организация групповых и индивидуальных психологических занятий	Снижение уровня тревожности и стресса	Период реабилитации несовершеннолетнего согласно индивидуальной программе реабилитации	Психолог

Проведение заключительного диагностического обследования беременной женщины	Определение уровня тревожности и стресса	По окончании периода реабилитации беременной женщины согласно индивидуальной программе реабилитации	Психолог
---	--	---	----------

**План мероприятий по реализации технологии  
психологической коррекции беременных женщин  
«Сохрани жизнь»**

**Методическое обеспечение:** каждое занятие начинается с приветствия психолога, озвучивания правил коммуникации в группе, и вопроса, адресованного участникам о текущем самочувствии, настроении, событиях, повлиявших на эмоциональное состояние.

Каждое занятие завершается высказыванием участников о том, что было для них новым, полезным, что вызывало затруднения, с какими мыслями и чувствами уходит беременная.

№	Наименование мероприятия	Цель, задачи	Форма проведения	Ответственный за проведение
<b>Занятия, направленные на оптимизацию эмоционального состояния</b>				
1.	«Свободный рисунок»	Выявление актуальной сферы настоящего	занятие	психолог
2.	«Лесная прогулка»	Оптимизация эмоционального состояния	занятие	психолог
3.	«Я и страх»	Формирование понимания области страха и его значения для участника	занятие	психолог
4.	«Хозяин Страхов»	Оптимизация эмоционального состояния	занятие	психолог
5.	«Маски моего я»	Прояснение сути актуальной роли, ее значимость, сильные и слабые стороны, ситуации ее использования	занятие	психолог
6.	«Заброшенный сад»	Оптимизация эмоционального состояния	занятие	психолог
7.	«Базовые права»	Анализ важных аспектов своего отношения к базовым сферам жизни	занятие	психолог
8.	«Полёт к звезде»	Оптимизация эмоционального состояния	занятие	психолог
9.	«Мои чувства»	Выражение актуальной гаммы чувств	занятие	психолог
10.	«Дыхание»	Оптимизация эмоционального состояния	занятие	психолог
11.	«Ресурсное место»	Прояснение психологической потребности, наполнение необходимым ресурсом	занятие	психолог
12.	«Волшебный остров»	Оптимизация эмоционального состояния	занятие	психолог

13.	«Выдыхаем боль»	Оптимизация эмоционального состояния	занятие	психолог
<b>Занятия, направленные на формирование психологической готовности женщины к принятию материнства</b>				
1.	Влияние нежелательной беременности, либо нежелательности пола ребенка на физическое и эмоциональное состояние женщины, физиологическое развитие плода, эмоциональное состояние ребенка на всех этапах беременности, взаимоотношения ребенка и матери в дальнейшем.	Формирование психологической готовности женщины к принятию материнства	лекция	психолог
2.	«Снежный ком»	Выявление основных установок долженствования в родительской позиции.	занятие	психолог
3.	«Идеальная женщина»	Поиск несовместимых противоречий, накладываемых обществом на женщину, осознание невозможности воплощения всех установок.	лекция	психолог
4.	Конструктивные мотивы деторождения – основа положительного характера течения беременности и последующего процесса воспитания.	Формирование психологической готовности женщины к принятию материнства	лекция	психолог
5.	«Чего я боюсь?»	Воплощение обезличенной тревоги в конкретный страх, снижение психологически-болезненных ощущений	занятие	психолог
6.	«Высвобождение страха»	Снижение уровня тревожности	занятие	психолог
7.	Беременность на фоне депрессивных состояний. Тревоги и страхи	Формирование психологической готовности женщины к принятию материнства	лекция	психолог

	беременных женщин.			
8.	«Какая я буду мама»	Ускорение формирования системы мать-дитя, создание связи своих потребностей с фактом его существования.	занятие	психолог
9.	«Я и мой родившийся ребенок»	Ускорение формирования системы мать-дитя, создание связи своих потребностей с фактом его существования.	занятие	психолог
10.	"Дневник беременности"	Формирование психологической готовности женщины к принятию материнства	занятие	психолог
11.	Формирование привязанности матери к ребенку в период беременности. Способы налаживания связи с малышом во время беременности.	Формирование психологической готовности женщины к принятию материнства	лекция	психолог
12.	«Прощальное письмо».	Прощание с переживанием, снижение уровня негативных чувств	занятие	психолог
13.	«Мои желания».	Осознание противоречивости своих желаний	занятие	психолог
14.	Влияние визуализации на внутриутробное развитие.	Формирование психологической готовности женщины к принятию материнства	лекция	психолог
15.	"Три плана".	Акцентирование внимания на своих ощущениях, формирование навыков их отделения от мыслей и внешнего мира.	занятие	психолог
16.	«Благодарим себя и свое тело».	Формирование психологической готовности женщины к принятию материнства	занятие	психолог
17.	Беременность как возрождение своей женственности.	Формирование психологической готовности женщины к принятию материнства	лекция	психолог
18.	Упражнение на разотождествление	Управление телом и психическими процессами.	занятие	психолог
19.	«Встреча с ребенком внутри себя»	Формирование психологической готовности женщины к принятию материнства	занятие	психолог
20.	«Мой детский опыт».	Осознание понимания, что самое главное для ребенка – любовь и забота родителя.	занятие	психолог
<b>Групповое консультирование по вопросам семейных взаимоотношений.</b>				

1	«Я и мои роли»	Регулирование межличностных отношений.	лекция	психолог
2	«Линия жизни».	Осознание значимых этапов и событий жизни, их взаимосвязи с настоящим.	тренинг	психолог
3	«Семейные границы».	Регулирование межличностных отношений.	лекция	психолог
4	«Рисунок семьи».	Осознание феноменов, свойственных для конкретной семьи	тренинг	психолог
5	«Генограмма».	Регулирование межличностных отношений.	лекция	психолог
6	«Лимон».	Формирование понимания реальности чувств, испытываемых при упражнении.	тренинг	психолог
7	«Социальный атом».	Осознание важные жизненных аспектов.	тренинг	психолог
8	«Критика и ее влияние на человека».	Регулирование межличностных отношений.	лекция	психолог
9	«Бумажный человечек».	Осознание влияния критики и поддержки на человека.	тренинг	психолог
10	«Коридор».	Осознание влияния критики и поддержки на человека.	тренинг	психолог
11	«Семья после родов».	Регулирование межличностных отношений.	лекция	психолог
12	«Социограмма».	Осознание установленных связей между членами семьи	тренинг	психолог
13	«Генограмма моей семьи».	Исследования жизненных сценариев	тренинг	психолог
14	«Свобода личности в семье».	Регулирование межличностных отношений.	лекция	психолог
15	«Обмен ролями».	Понимание причин поведения другого	тренинг	психолог
16	«Я глазами другого»	Осознание своей ценности и недостатков в глазах другого.	тренинг	психолог



## **4. Ресурсы.**

### **4.1. Кадровые ресурсы**

<b>№ п/п</b>	<b>Должность</b>	<b>Единицы</b>	<b>Функции</b>
1.	Заведующий отделением	1	Участвует в разработке информационно-методического обеспечения технологии.
2.	Психолог	2	Участвует в подготовке и проведении мероприятий для несовершеннолетних.

### **4.2 Материально-технические**

Для реализации мероприятий технологии в учреждении оборудовано помещение, кабинеты для проведения групповых и индивидуальных занятий.

Материально-техническое обеспечение:

- ✓ проектор «звездное небо»;
- ✓ интерактивная воздушно-пузырьковая колонна;
- ✓ сенсорный уголок.

### **4.3 Информационные ресурсы**

СМИ, интернет, сайт учреждения, информационные материалы, информационные стенды.

### **4.4 Методические ресурсы**

Методическая продукция: информационно-просветительские буклеты, памятки с рекомендациями и упражнениями по снижению уровня тревожности и стресса.

## **5. Контроль и управление**

Заместитель директора – координирует и контролирует работу по реализации мероприятий технологии (согласование годового, ежемесячного плана работы, аналитической и отчетной документации).

Заведующий отделением – осуществляет общее руководство, координацию и контроль за реализацией программных мероприятий, утверждает годовой, квартальный и ежемесячные планы.

Методическая комиссия – проводит экспертизу разработанных методических материалов, оформляет отзыв и рекомендует к применению разработанные подпрограммы, методические материалы.

## **6. Результат.**

### **6.1 Ожидаемые результаты.**

6.1.1. Стабилизация психоэмоционального состояния.

6.1.2. Формирование психологической готовности женщины к принятию материнства.

6.1.3. Урегулирование межличностных конфликтов в семье.

### **6.2. Полученные результаты.**

За период 2020 – 2021 гг. охват участников технологии составил 69 человек (беременных женщин, посетивших психолога по доабортному консультированию). Из них 23 женщины приняли решение сохранить беременность, в том числе 17 женщин прошли полный курс технологии психологической коррекции «Сохрани жизнь», у 14 участников зафиксировано улучшение показателей согласно качественным критериям оценки.

### 6.3. Критерии оценки эффективности

№ п/п	Задача	Ожидаемый результат	Критерии оценки	
			Количественные	Качественные
1.	Провести первичную психологическую консультацию	Выявление потребности клиента, определение эмоционального состояния.	Охват мероприятиями не менее 100% участников целевой группы	Определение клиентом жизненных ориентиров, понимание области проблемных психологических задач.
2.	Провести диагностическое обследование: определить актуальное психоэмоциональное состояние, личностные особенности.	Определение показателей психоэмоционального состояния, осознание личностных психологических особенностей.	Охват мероприятиями не менее 100% целевой группы	Осознание клиентом своего психоэмоционального состояния и личностных психологических особенностей
3.	Организовать групповые и индивидуальные психологические занятия согласно плану.	Организация занятий.	Периодичность занятий 2 раза в неделю.	Посещаемость занятий целевой группой.
4.	Создать благоприятную атмосферу для развития и гармонизации эмоционально-волевой сферы беременной.	Создание благоприятных условий для стабилизации эмоционально-волевой сферы.	Улучшение психоэмоционального состояния у 70% участников целевой группы	Снятие мышечного напряжения и эмоционального возбуждения, снижение уровня стресса и беспокойства, умение управлять своим телом, дыханием, восстановление биологического потенциала, укрепление нервной системы.
5.	Способствовать гармонизации межличностной коммуникативной сферы.	Повышение уровня эмпатии в межличностных отношениях.	Разработка раздаточного материала на улучшение качества межличностных	Улучшение качества взаимодействия с окружающими людьми,

			внутрисемейных взаимоотношений в количестве 10 шт.	увеличение уровня эмпатии и сопереживания к другому, повышение уровня удовлетворенности межличностными отношениями в семье.
6.	Осуществить коррекцию индивидуальных психологических проблем беременной женщины.	Коррекция индивидуальных психологических проблем.	Решение индивидуальных психологических проблем у 70% участников целевой группы.	Положительная динамика в решении коррекционных задач.
7.	Провести итоговое диагностическое обследование.	Формирование психологической готовности женщины к принятию материнства.	Охват мероприятиями не менее 70% целевой группы.	Повышение уверенности в благополучии будущего, изменение деструктивных установок материнства, повышение интереса к сфере «мать-дитя», формирование активной родительской позиции.

Методы оценки эффективности:

- ✓ наблюдение;
- ✓ психологическое тестирование;
- ✓ анкетирование;
- ✓ беседа;
- ✓ проективные методики.

## 7. Список литературы

1. Есипова Н.Д. Методические и организационные аспекты консультирования по проблеме абортов. – Москва, 2008 – 65 с.
2. Методическое пособие для лекторов. Защита жизни. // Православный медико-просветительский центр «Жизнь»: выпуск 1, - Москва, 2007- 80 с.
3. Куценко О.С. «Аборт или рождение. Две чаши весов» // Пособие для психологов и других специалистов, работающих с женщиной и ее семьей в ситуации репродуктивного выбора. – СПб, 2011 – 387 с.
4. Падун М.А. Регуляция эмоций: процесс, формы, механизмы // Психологический журнал. 2010. Т. 31. № 6.С. 57–69.
5. Авдеева Н.Н., Хохлачева И.В. Особенности привязанности ребенка к матери, стиль детско-родительских отношений и адаптация ребенка к ДОУ [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование. 2010. № 3. С. 97—106.
6. Филиппова Г.Г. Особенности восприятия ситуации беременности при благоприятном и неблагоприятном ее течении / Г. Г. Филиппова, О. А. Румянцева // Перинатальная психология и психология родительства. - 2006 - № 2 - С. 94114
7. Слюсарев Ю.В. Психологическое сопровождение как фактор активизации саморазвития личности: Автореф. дис. канд. психол. Наук [Текст] / Ю.В. Слюсарев. - СПб.: СПбГУ, 1992 - 28 с.

**Алгоритм работы с женщиной при доабортном консультировании**

На первой встрече женщина, пришедшая на консультацию психолога, еще не является клиентом в полном смысле этого понятия, поскольку к психологу ее направляют чаще помимо собственной воли, в связи с чем женщина еще не нацелена на полноценную психологическую работу. И первое, с чем необходимо работать психологу – это установление контакта, создание безопасной атмосферы с целью снижения сопротивления клиента. Поэтому в начале встречи психолог берет слово для самопрезентации, кратко рассказывает о направлении своей деятельности и основной задаче, заключающейся в предоставлении помощи в части оказания моральной поддержки женщине, оказавшейся в трудной жизненной ситуации. Данная информация помогает снизить уровень тревожности клиента, связанной с неизвестностью самой сути консультационного процесса. Справиться с сопротивлением клиента помогают слова о том, что психолог не занимается убеждением женщины принять конкретное решение, не рассказывает, как поступить «правильно», поскольку ответ находится только внутри самого клиента. Психолог лишь помогает осветить возможные пути выхода из ситуации и предоставляет возможность увидеть все подходящие для клиента варианты, а также разобрать истинные причины, «толкающие» на прерывание беременности, которые зачастую скрыты от самой женщины.

Главная задача психолога на данном этапе – замотивировать клиента на работу с психологом, побудить женщину к доверительной беседе, в процессе которой она сможет разобраться в своих чувствах и желаниях и сделать осознанный выбор.

С помощью «открытых» вопросов происходит углубление в проблематику ситуации: стоит начать с тех преимуществ, которые последуют за прерыванием беременности, и только потом перейти к обсуждению светлых сторон возможного материнства. Поскольку сомнения так или иначе присутствуют у женщины, решившейся на прерывание беременности, на консультации необходимо их развернуть и «прожить» болевую точку такого решения. Психолог помогает выразить клиенту его чувства в настоящий момент, предоставляя свое принятие и поддержку. Терапевтический эффект заключается в расширении в глазах клиента путей выхода из сложившейся ситуации и разворачивании позитивных возможностей материнства.

В заключение консультации психолог предлагает взять клиенту еще время на обдумывание дальнейших действий, так как терапевтический эффект продолжается не менее 48 часов после встречи с психологом, в процессе которого происходит внутренняя работа в сознании клиента. Психолог предлагает назначить еще одну встречу с целью оказания психологической поддержки клиенту, вне зависимости от решения, которое примет женщина.

Структура второй консультации зависит от того решения, которое принял клиент – если женщина решила на прерывание беременности или уже прошла процедуру аборта, проводится поддерживающая психологическая работа, оказание помощи в стрессовой ситуации. Количество последующих встреч зависит от эмоционального состояния клиента. Психологическое сопровождение женщины, прошедшей процедуру прерывания беременности, является в том числе, важной составляющей работы психолога по профилактике абортов в будущем клиента.

При решении сохранить беременность, психолог предлагает клиенту пройти курс психологического сопровождения беременных женщин. С целью обозначения проблемной зоны и определения вектора направленности для оказания квалифицированной психологической помощи клиент проходит психологическое обследование.

Также при работе с несовершеннолетними беременными психолог приглашает на консультацию ближайшее окружение мамы-подростка (родителей и иных значимых лиц молодой мамы, от которых зависит формирование благоприятной среды молодой мамы и будущего ребенка). Психологические консультации ближайшего окружения беременной направлены на создание доверительных связей внутри семьи, решение конфликтных ситуаций, формирование поддерживающих психологически-ресурсных взаимоотношений.

### **Методики, используемые для диагностики беременной женщины**

1. Беседа (интервью), наблюдение.
2. САН (самочувствие, активность, настроение).
3. Шкала самооценки тревожности Спилбергера-Ханина (адаптация Ю.Л. Ханина).
4. «Тест отношений беременной» (ТОБ И.В. Добряков).
5. Тест социальной адаптации Холмса–Рея.
6. Методика исследования мотивов сохранения беременности (МИМСБ) Л.Н. Рабовалюк.
7. «Семейная социограмма».
8. «Я и мой ребенок» (Г.Г. Филиппова).

Во избежание переутомления беременной женщины процесс психологической диагностики не должен содержать в себе обширное количество вопросов и занимать много времени. Следует внимательно следить за изменениями психологического состояния клиента с целью предотвращения повышения уровня тревожности в связи с ситуацией обследования. Выбор методического материала происходит на основе очерченной области проблем клиента из первичной консультации.

### Цикл занятий

#### Правила работы в группе:

1. Правило «я – сообщений» - формулируем высказывания от первого лица, сообщаем информацию о своих переживаниях, чувствах, мыслях, поступках.
2. Правило безоценочных суждений – не подвергаем критике и оценке высказывания других.
3. Правило «стоп» - любой участник вправе не отвечать на вопросы, если чувствует, что больше не хочет или не может обсуждать затронутую тему.
4. Правило «одного микрофона» - участники группы стараются уважительно относиться друг к другу и не перебивать.
5. Искренность и открытость в общении.
6. Активность – каждый член группы стремится быть активным участником процесса.
7. Конфиденциальность – любые обсуждения событий происходят только внутри группы и не выносятся за ее пределы.

Каждое занятие начинается с приветствия психолога, озвучивания правил коммуникации в группе, и вопроса, адресованного участникам о текущем самочувствии, настроении, событиях, повлиявших на эмоциональное состояние.

Каждое занятие завершается высказыванием участников о том, что было новым и полезным, что вызывало затруднения, с какими мыслями и чувствами уходит беременная.

#### Занятия, направленные на оптимизацию эмоционального состояния

В период беременности происходят гормональные, соматические, психические изменения в организме женщины, в связи с чем повышается уровень личностной тревожности, общей чувствительности, снижаются адаптивные возможности организма. С целью повышения стрессоустойчивости и оптимизации эмоционального состояния беременной женщины разработан цикл занятий с применением методов релаксации и арт-терапии. Занятия проводятся в сенсорной комнате, обстановка которой погружает участников в релаксационный процесс, оказывает терапевтическое воздействие на психику человека, способствует созданию психологического комфорта.

**Цель:** коррекция эмоционального состояния беременной женщины.

**Методическое, техническое обеспечение:** сенсорный уголок с воздушно-пузырьковой колонной, проектор «Звездное небо», бумага, карандаши, гуашь, кисти, магнитофон, музыка, метафорические ассоциативные карты.

Структура занятий:

1. Вводная часть (приветствие, обсуждение чувств, эмоций и переживаний, испытываемых в настоящий момент).
2. Основная часть (выполнение творческого упражнения).
3. Релаксация.
4. Заключительная часть (обсуждение опыта, полученного в ходе выполнения упражнения).
- 5.



### **Творческие упражнения:**

1. «Свободный рисунок» - участники выполняют рисунок на свободную тему, что становится материалом для обсуждения актуальных переживаний. Участник рассказывает о содержании рисунка, психолог посредством вопросов и уточнений «разворачивает» намеченную тему, углубляя поиск значимых аспектов. Упражнение помогает выявить актуальные сферы настоящего.

2. «Я и страх» - выполнение рисунка с обозначением себя и фигуры страха. Участник от лица персонажа страха рассказывает о себе, с помощью психолога формирует послание. В результате формируется понимание области страха и его значения для участника.

3. «Маски моего я» - участник оформляет бумажную маску и рассказывает о значимой социальной роли и той функции, которую выполняет данная маска. В процессе презентации с помощью психолога происходит прояснение сути роли, ее значимость, сильные и слабые стороны, ситуации ее использования.

4. «Базовые права»: участник оформляет себя в виде четырех предметов – цветка, посуды, украшения, оружия. С помощью вопросов психолога участники пишут рассказ об этих предметах. В заключение психолог сообщает об интерпретации в каждом предмете выражение базовых психологических прав человека – на жизнь, любовь, защиту своих границ и получение удовольствия от жизни. Упражнение позволяет увидеть и проанализировать важные аспекты своего отношения к базовым сферам жизни.

5. «Мои чувства» - участники интуитивно выбирают «свою» карту из колоды МАК, которая, по их мнению, отражает их психическое состояние в настоящий момент, и одну карту, которая отражает желаемое состояние. С помощью красок и кисти участники переносят рисунок на бумагу и интерпретируют те эмоции, которые несут в себе выбранные цвета. Упражнение помогает лучше ощутить ту гамму чувств, которая живет внутри.

6. «Ресурсное место» - участники изображают то место (воображаемое или реальное), где они хотели бы очутиться в настоящий момент. С помощью психолога участники рассказывают о рисунке и том ресурсе, который они получают от воображаемого перенесения. Упражнение позволяет напитаться частью необходимых ресурсов и лучше понять, что сейчас требуется организму.

### **Упражнения на релаксацию**

#### **1. «Лесная прогулка»**

*Представьте себе самое начало осени. Днем еще по-летнему тепло, даже жарко. Только вечера стали прохладнее. Сейчас день, теплый, солнечный. Вы идете по неширокой проселочной дороге к лесу. Вот дорожка постепенно превращается в лесную тропинку. Она петляет между высокими соснами, стройными березками, гибкими, беспокойными осинками.*

*Трава невысокая, кое-где лежат опавшие листочки, окрашенные осенью в красноватые и желтые тона. В лесу так тихо. Каждый шаг далеко слышен, но шорох листьев, негромкий треск веточек под ногой не нарушает лесное спокойствие и тишину. Летают птички, вы слышите звуки их песенок. Где-то мелькнул белый рыжий хвостик, проскакал маленький зайчишка...*

*Вы идете по лесной тропинке, вам так хорошо и спокойно. Вдыхаете запах смолистых сосен. Их стволы такие шершавые, теплые, кое-где поблескивают на солнце капли свежей смолы.*

*Если постараться, то можно найти несколько спелых ягод земляники. Аккуратно, чтобы не раздавить, сорвите ягоды, поддержите их на ладони, вдыхая необыкновенный земляничный аромат. Ягоды такие сладкие, прохладные. Вкус спелой земляники напоминает вам о приятных событиях в вашей жизни.*

*А сколько в лесу грибов. Яркие шляпки подосиновиков видны издали. Подберезовики и боровики лучше маскируются, их замечаешь, когда подойдешь к ним достаточно близко. Сорвите самый красивый грибок... вас охватывает чувство радости и гордости от удачной находки. Вы можете набрать целое лукошко грибов, а можете просто ими любоваться, вдыхать ни с чем не сравнимый грибной запах.*

*Рядом с вами куст дикой, лесной смородины наклонил свои упругие ветки под тяжестью ягод. Попробуйте их яркий вкус, с чуть заметной кислинкой. Так приятно гулять по лесу. Воздух такой чистый, свежий, что немного кружится голова, дыхание глубокое, вы медленно вдыхаете, медленно выдыхаете. На опушке леса еще много цветов. Это желтоглазые с длинными белыми ресничками ромашки, небесно-синие колокольчики. Когда они покачиваются от ветра, кажется, что они тихонько позванивают, и, если прислушаться, можно различить красивую мелодию. Здесь еще много других разных цветов. Можно нарвать букет и подарить дорожному для вас человеку. Или оставить себе, поставить в вазу, и он долго еще будет напоминать вам о вашей лесной прогулке.*

*Давайте развернемся и будем возвращаться по нашей тропинке обратно. По пути останавливаться там, где вам особенно понравилось. Попрощаться с лесными жителями, погладить шершавые стволы сосен, прижаться щекой к стволу березы, сорвать горсть смородины. Медленно тропинка выводит вас в город. Вы можете вернуться обратно в лес, погулять там, когда захотите. Он всегда поможет вам отдохнуть и восстановить душевные силы, набраться уверенности в себе и в завтрашнем дне.*

## **2. «Хозяин Страхов»**

*Представьте себе, что Вы оказались на тропинке и углубляетесь по ней в лес — всё дальше и дальше. Внезапно перед вами заблестел ручей. Вы остановились полюбоваться им. Посмотрели в него и...перешли. Перешли так, как Вам будет удобно. Перейдя ручей, Вы попали в Ваше внутреннее пространство — в нём бродят все те призраки и фантомы, которые созданы нашим воображением. Это зачарованное место, место нашей внутренней силы, но и страхов, и поражений. В нём бродят сказочные создания. Посмотрите на них, как они мелькают за деревьями. Один из них станет Вашим проводником по дороге вглубь этого края. Кто этот проводник? Опишите его и идите за ним.*

*Для начала поздоровайтесь и попросите Вам помочь. Проводник отведёт Вас в то место, где живут Ваши страхи. И вот они уже перед вами. Они ходят вокруг Вас как тени — страдающие и незаслуженно оскорбляемые Вами. Вы оскорбили их тем, что гоняли их от себя, загоняя в самый дальний угол, боролись с ними. Опишите галерею этих образов — пусть каждый страх пройдет перед Вами приветствуя Вас — и Вы поприветствуйте каждый. Скажите каждому из них слова благодарности за то, что всё это время они — оберегали Вас от опасностей жизни. Попросите их помощи и ведите их за собой. Куда? Вам нужно попасть в обитель Хозяина Ваших Страхов, они проведут Вас к нему. Перед Вами должен открыться вход в жилище Хозяина. Опишите этот вход. Каков сам Хозяин? Каким бы он ни был, подойдите к нему, поблагодарите за работу и извинитесь за то, что не очень любили его, не прислушивались к его советам. Спросите его, чего он хочет от Вас? Что может сделать его абсолютно счастливым? Как он изменится, как будет выглядеть, если Вы дадите ему то, что он просит? Дайте ему то, что он просит... И тогда он заберёт Ваши страхи. Как только хозяин заберёт Ваши страхи, произойдёт волшебная метаморфоза. Страхи превратятся в Желания. Теперь перед Вами не Хозяин Страхов, а Хозяин Желаний! **Он научился говорить о своих желаниях, даже если они кажутся необычными! Вы разрешили ему это — сняли печать с его уст.** Какие желания прятались за вашими страхами? Попрощайтесь с Хозяином договоритесь о том, что теперь Вы будете слышать и понимать каждое его слово. Посмотрите на то, как Ваши бывшие страхи, а теперь — Желания разбегаются, теряясь в волшебном лесу, занимая там свои места, довольные и обживающиеся заново. Возвращайтесь назад, через ручей к тому месту, откуда Вы начали своё путешествие. Отпустите проводника. Подарите ему подарок, сувенир на память. Что это будет? Выйдите из леса и вернитесь в ту комнату, где сидите сейчас. Визуализация окончена.*

## **3. «Заброшенный сад»**

*Представьте, что вы входите в заброшенный сад. Там растет все, что вы пожелаете, там всегда лето и светит солнышко. Прогуляемся по тропинкам, полюбуемся на прекрасные цветы, вдохнем их аромат, погладим нежные прохладные лепестки, присядем у ручья, опустим руки в прохладную воду. Проплывающие рыбки собираются в стайки и кружатся на солнце. Они такие разные, яркие, любопытные.*

*Подплывают так близко к пальцам, что кажется можно погладить рукой их серебристые спинки. Но чуть пошевелив рукой, и они тут же стремительно уплывают в разные стороны.*

*Пойдем по саду дальше. В нашем тенистом саду так хорошо, что сюда забежали разные гости. Это смешной маленький зайчик. Он сидит под кустом рябины, слегка потряхивая длинными ушками, и смотрит на вас доверчивыми глазами, он знает, что вы его друзья и не обидите его. Погладьте его пушистую спинку, потрогайте его нежные ушки, прохладный влажный носик. Посмотрите вверх, там скачет с ветки на ветку огненно-рыжая белка. Подойдите к ней поближе, насыпьте на ладошки орешки, протяните руку вверх и стойте тихо-тихо. Белка сама прыгнет к вам на ладошку. Запомните это приятное ощущение радости, счастья от общения с маленьким чудесным зверьком.*

*Посмотрите вокруг, какие еще гости пришли к вам в сад? Может, забежал бурый мохнатый медвежонок полакомиться сладкими сочными фруктами. Может, гордая лисица прошла, мягко ступая лапками по траве. А вот пробежал смешной пылящий ежик. Ежику очень нравится в вашем саду, ведь здесь так много фруктов, а ежик так любит яблоки. Нацепил на свою колючую спинку спелое желтое яблочко и побежал, стуча короткими лапками.*

*Улыбнитесь смешным гостям и пройдите по всему лесу, посмотрите, не нужно ли что-то поправить, убрать. Если нужно, посадите еще цветы, соберите с деревьев спелые сочные фрукты. Теперь побродите по тропинкам, наслаждайтесь прекрасными деревьями, цветами, вдыхайте их аромат. Вы можете вернуться в сад в любое время, когда захотите. Здесь всегда покой и тишина. Вы можете отдыхать и набираться сил.*

*Теперь пора возвращаться. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните. Медленно откройте глаза.*

#### **4. «Полёт к звезде»**

*Когда рождается человек, то на небе загорается его звезда, чтобы светить ему весь его век. Она горит так ярко, что её спасательной энергии хватает на долгие-долгие годы, она оберегает нас, спасает, даёт надежду и силы.*

*И сегодня я предлагаю совершить вам путешествие, но это будет необычное путешествие, мы совершим полёт к звезде, к своей звезде.*

*Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох...*

*Вы чувствуете, как ваши ноги постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень лёгким... и вы начинаете медленно-медленно подниматься вверх, к небу. Посмотрите вниз: всё, что раньше вас окружало (дома..., улицы..., деревья..., парки..., машины...) всё становится маленьким, едва заметным.*

*А если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось недостижимым, далёким. Вот - приближающееся небо. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетает мимо солнца. Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согреет вас. Вы путешествуете по огромному небесному миру, встречаете различные звёзды... А где же Ваша звезда?.. Вот...она... Посмотрите, какая она? Большая или маленькая? Холодная как лёд или горячая, как пламя костра? Какого она цвета? Может быть голубая, жёлтая, красная?.. Кокой она формы? Круглая или остроконечная?*

*Дотроньтесь до своей звезды и попросите у неё всё то, в чём вы нуждаетесь, что вам так необходимо: попросите добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения...*

*А теперь обязательно улыбнитесь ей и поблагодарите свою звезду за всё: за то, что она просто существует, она ваша, светит только для вас, что она сопровождает вас всю жизнь, что она даёт вам силы и энергию...*

*А теперь нам необходимо возвращаться домой. Попрощайтесь со своей звездой и пообещайте, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги вы будете помнить, что у вас есть ОНА..., вы будете помнить, что это - источник сил, энергии, света, добра...*

*Почувствуйте, как постепенно тяжелеют ваши ноги, а тело становится грузным... вы начинаете свой путь обратно, домой. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетает мимо Солнца.*

*Если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось огромным, могущественным (звёзды, кометы, планеты, облака), постепенно становится всё меньше и меньше... Вот - приближающаяся Земля. Реки, озёра, луга, парки, дома, люди... всё - становится более крупным, более заметным...*

Сохраните в памяти эти чувства, которые вы испытали сегодня... И пусть ваша звезда далеко, но каждый раз, как только вы устали, или у вас грустное настроение, или вам просто нужны свежие силы...просто навестите ее, совершите это необычное путешествие...

Когда я досчитаю до 5, вы сможете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате...

## 5. «Дыхание»

Сядите на пол и скрестите ноги. Расслабьте спину и закройте глаза. Отбросьте мысли о проблемах. Начните медленно дышать. Делайте глубокие вдох и выдох. Представляйте, что воздух легко входит и выходит из вашего тела. Затем представьте, что воздух – это мягкий солнечный свет. Вы его вдыхаете, и он наполняет вас спокойствием. При этом ваше лицо, мышцы тела расслаблены. Представьте, что проблемы – это тучи, которые сдувает ветер все дальше и дальше. Дышите так несколько минут.

Теперь подумайте о том, чем занимается малыш в утробе? Сосет пальчик? Спит? Играет с пуповиной? Мысленно обнимите его и погладьте. Представьте, что ему хорошо и спокойно в утробе. Положите руки на живот, передайте через них малышу тепло и нежность.

## 6. «Волшебный остров»

Сядьте поудобнее, закройте глаза. Расслабьтесь всем телом: почувствуйте, как уходит напряжение с ног....ступней...коленей...бедер, как расслабляется живот...грудь...плечи...шея. Осознайте, в каком положении находятся руки, и положите их так, как Вам хочется, как они будут отдыхать... Расслабьте голову и мышцы лица...

Сделайте глубокий вдох и с выдохом отпустите все мысли и переживания... Теперь просто слушайте мой голос и позвольте себе представлять и фантазировать...

Представьте себя на волшебном острове. Это может быть место, где Вы уже однажды побывали, которые видели на картинке. Вы – единственный человек на этом острове. Кроме Вас тут только звери, птицы и цветы. Какие звуки вы слышите? Какие запахи чувствуете? Вас окружают самые фантастические деревья. Высокие пальмы с тяжелыми кокосами, заросли цветущих кустарников, фруктовых деревьев. Вы чувствуете запах спелых, согретых жарким солнцем бананов, ароматных апельсинов.

Вы видите песчаный берег и прозрачную воду. Вода голубая и такая прозрачная, что видны дно и стайки экзотических рыбок. Рыбки сверкают на солнце, как маленькие серебряные монетки. Поплавайте в море. Какое оно? Вода в море очень теплая, но в то же время она освежает. Волны так приятно качают Вас. Можно просто полежать на воде и смотреть на небо, на пробегающие белоснежные облака, пусть все Ваши неприятности улетят вместе с облаками. Захватите с собой это чувство свободы, уверенности и покоя и возвращайтесь.

Несколько раз глубоко вдохните и выдохните. Медленно откройте глаза.

## 7. «Выдыхаем боль»

Закройте глаза, дышите глубоко и спокойно. Представьте яркие звезды на небосклоне, большую луну. Думайте о том, что с каждым вздохом вы получаете частицу этих звезд, их свет, прохладу. А с каждым выдохом вас покидает негатив, причиненный конкретным человеком или в связи с какой-либо ситуацией, все «плохие» эмоции, связанные с ней. Ощутите, как каждый вдох заживляет полученные вами душевные травмы. Думайте о том, что, выдыхая всю боль, вы заполняете ее обычным надувным шар. Если обиды связаны с конкретным человеком, представьте, что на этом шаре изображен портрет этого человека. Раз за разом этот шар продолжает увеличиваться в размерах вместе с портретом. Приятное лунное сияние и мерцание звезд полностью замещает собой полученные ранее терзающие вас эмоции. Теперь можно увидеть, что тот самый надувной шар, достигший огромных размеров, оказался привязан с помощью шнурка к вашей руке. Этот шар содержит в себе все, что должно исчезнуть из вашей жизни – боль, уныние, страх. При этом вы полны решимости распутать узел и избавиться от шнурка. Когда вы это сделаете, шар покинет вас, он улетит навсегда. Продолжайте впускать в себя звездный свет и избавляться от негатива. Вам легко удалось распутать узелок, и вы держите шнурок в своих руках. Вам нужно отпустить этот шар, сказав ему: «Ты покидаешь меня навсегда. Улетай и никогда не возвращайся. Я освобождаюсь, и делаю свободными свои мысли и поступки. Спасибо тебе за подаренный опыт.». Пускай шар летит. Он отдаляется все быстрее и быстрее в бескрайний космос, и совсем исчезает из виду. Напоследок скажите ему вслепую: «Не возвращайся никогда!». Удостоверьтесь, что шар стал невиден в небе. Вот он исчез. Успокойтесь и сделайте глубокий вдох свечения звезд. Откройте глаза и наслаждайтесь тем, что тяжесть исчезла и больше не тревожит вас.

## **Занятия, направленные на формирование психологической готовности женщины к принятию материнства**

Согласно исследованиям сохранения беременности, большинство женщин имеют деструктивные мотивы деторождения, такие как соответствовать социальным ожиданиям, применять беременность в манипулятивных целях, использовать период ухода за ребенком как замещение несостоятельности в профессии, получить выгоду и т.д. Подобные мотивы деторождения могут привести молодую маму к депрессивным состояниям при возникновении трудностей, связанных с рождением малыша. Трансформация мотивов необходима для возвращения ответственной позиции родителя, формирования позитивного воззрения на ребенка и веры в него, адекватного отношения к заболеваниям и сложным периодам воспитания. С деструктивными мотивами зачатия тесно связаны страхи женщины – остаться без мужа, не реализоваться в карьере, не соответствовать ожиданиям общества. В дополнение к социальным страхам женщины переживают страх перед родами – ожидание испытания болью, тревогу за благополучный исход родов, переживания влияния состояния тревожности матери на плод. С целью исследования страхов, отреагирования негативных чувств, актуализации конструктивных мотивов деторождения разработан цикл занятий, направленных на формирование психологической готовности женщины к принятию материнства.

**Цель:** формирование психологической готовности женщины к принятию материнства.

**Методическое, техническое обеспечение:** сенсорный уголок с воздушно-пузырьковой колонной, проектор «Звездное небо», бумага, карандаши, магнитофон, музыка.

### **Структура занятий:**

1. Приветствие (обсуждение чувств, эмоций и переживаний, испытываемых в настоящий момент).
2. Лекционная часть.
3. Выполнение упражнения.
4. Заключительная часть (обсуждение опыта, полученного в ходе выполнения упражнения).

### **Темы лекций:**

1. Влияние нежелательной беременности, либо нежелательности пола ребенка на физическое и эмоциональное состояние женщины, физиологическое развитие плода, эмоциональное состояние ребенка на всех этапах беременности, взаимоотношения ребенка и матери в дальнейшем.
2. Конструктивные мотивы деторождения – основа положительного характера течения беременности и последующего процесса воспитания.
3. Беременность на фоне депрессивных состояний. Тревоги и страхи беременных женщин.
4. Формирование привязанности матери к ребенку в период беременности. Способы налаживания связи с малышом во время беременности.
5. Влияние визуализации на внутриутробное развитие.
6. Беременность как возрождение своей женственности.

### Упражнения:

1. «Снежный ком» - участники передают по кругу мяч, называя положительные качества хорошей матери, каждый последующий участник называет все сказанные качества и добавляет еще одно. Упражнение помогает выявить основные установки долженствования в родительской позиции.

2. Упражнение «Идеальная женщина» - участники с помощью вопросов (Как должна выглядеть женщина? Должна ли зарабатывать деньги? Сколько должна зарабатывать? Сколько должно быть детей? Как они должны выглядеть? Что является основным мериллом успешности женщины в роли матери? и т.д.) психолога составляют общий портрет идеальной женщины. Упражнение позволяет увидеть несовместимые противоречия, накладываемые обществом на женщину, и осознать невозможность воплощения всех установок.

3. Упражнение «Чего я боюсь?». Участники совместно создают схему или таблицу всех возможных страхов беременных женщин. Каждый участник выбирает себе один страх из списка и записывает ответы на вопросы психолога в отношении своего страха: Насколько возможно осуществление страха в реальности или это плод фантазии? Что произойдет, если ваш страх осуществится в реальной жизни? Что бы вы посоветовали своему близкому в такой ситуации? Какие действия вы можете предпринять? Участники по желанию зачитывают свои ответы. Упражнение помогает перевести обезличенную тревогу в конкретный страх и снизить болезненные ощущения.

4. Упражнение «Высвобождение страха». Участники закрывают глаза, слушают текст психолога и визуализируют страх. (Текст: Представьте, что ваш страх – это определенная энергия, у которой есть сознание, и он способен слышать вас. Это дает вам возможность общаться со своим страхом и договариваться с ним. Представьте черную точку. Это ваш страх. Теперь он вас слышит. Поговорите с ним. Скажите ему, что прощаете его за все. Прощаете за то, что он вселился в вас. Прощаете себя за то, что приняли его. Попросите прощения у своего тела за то, что причиняли ему вред страхом. Простите человека или ситуацию, которая вас испугала. Поблагодарите свой страх. Скажите ему, что вы все поняли, поумнели, и теперь он может уходить. Представьте, как черная точка уменьшается в размере. Постарайтесь прочувствовать все сказанное.) Встреча и разговор со страхом способствует снижению уровня тревожности.

5. Письмо «Какая я буду мама» - под звуки спокойной мелодии участники пишут письмо своему будущему ребенку. Упражнение способствует ускорению формирования системы мать-дитя, созданию связи своих потребностей с фактом его существования.

6. Рисунок «Я и мой родившийся ребенок» - под звуки спокойной мелодии участники оформляют рисунок и с помощью вопросов психолога рассказывают о нем группе. Упражнение способствует ускорению формирования системы мать-дитя, созданию связи своих потребностей с фактом его существования.

7. «Прощальное письмо» - Участник пишет прощальное письмо, адресованное конкретному человеку, вещи, с утратой которой стоит смириться. Вопросы помогают составить письмо: Какими преимуществами обладало то, что вы потеряли? Чувствуете ли вы благодарность? За что именно? Какие неприятные моменты были в ваших отношениях? От чего вы избавились? Что бы вы хотели получить от того, с кем/чем вы расстаетесь? Каков был ваш вклад был в ваши отношения? Например, я думаю, тебе было приятно, когда я... Или, по-моему, ты переставал расстраиваться, когда я... Что по

вашему мнению вы недодали? Попросите за это у него прощения. Какими бы вы хотели видеть эти отношения? Если бы тот, с кем вы расстаетесь, был сейчас рядом, как бы вы провели вместе сегодняшний день? Чего вам не хватало в этих отношениях? Что бы вы пожелали тому, с кем расстаетесь? Поблагодарите того, с кем вы прощаетесь. Попросите прощения за свои действия в отношении него. Упражнение помогает отпустить переживание.

8. Упражнение «Мои желания» - участники создают список своих желаний и по очереди зачитывают их остальным. Необходимо прислушаться к своей реакции на желания других – появилось ли осуждение, либо что-то захотелось изменить в своем списке. Далее участники на листе бумаги рисуют круг, внутри него - круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого – «Я» участника. А в самом кольце следует расположить 5-6 субличностей, которые являются выразителями основных желаний «я». Участники рисуют символы, характеризующие субличности, и придумывают им имена (Авантюристка, Бизнес Леди, Благоразумный, Герой-любownik, настоящий полковник, Добропорядочная жена, Мать-Земля, Мисс Божество и др.). Упражнение помогает осознать противоречивость своих желаний, как и противоречивость субличностей, создающих внутриличностные конфликты. Одна из целей самонаблюдения – почувствовать центр, сущность собственного Я, усилить его, чтобы оно было способно разрешать конфликты между субличностями.

9. Упражнение "Три плана" – Участники закрывают глаза и стараются как можно полнее почувствовать внешние воздействия: слуховые, зрительные, обонятельные, тактильные, мысленно проговаривая «Во внешнем плане я ощущаю...» Затем участники обращают внимание только на ощущения, идущие от своего тела, стараясь как можно полнее почувствовать и осознать свои мышечные зажимы, болевые ощущения, напряжение, мысленно проговаривая "Во внутреннем плане я ощущаю...». Затем участники следят за ходом своих мыслей, фокусируясь на их потоке ("В это время я думаю о...»). Упражнение помогает научиться акцентировать внимание на своих ощущениях, отделять их от мыслей и внешнего мира.

10. Упражнение «Благодарим себя и свое тело». Участники закрывают глаза и слушают текст психолога: «Я благодарю себя и свой организм за каждое усилие, совершенное им на благо маленькой крохи. Мой организм уникален, и он выполняет огромный труд, который порой не по силам другим. Я благодарна своему организму за работу, которую он выполняет профессионально. Я принимаю себя настоящую. Я принимаю сегодняшнюю себя такой, какая я есть, я принимаю свое новое состояние. Я принимаю то, что происходит со мной в данный момент. Я принимаю свои милые щечки и губки, свои прекрасные бока. Я наслаждаюсь всеми моментами, в том числе издержками беременности. Все, что происходит со мной в данный период жизни, уникально лично для меня. Я забочусь о себе. Я уважаю свое положение. С любовью и благодарностью я принимаю себя такой, какая я есть! Я люблю себя и свое тело! Я самая красивая, привлекательная и обворожительная беременная в мире! Я излучаю женственность и красоту! Мое тело прекрасное, женственное, совершенное! Я особенная! Я единственная! Я неповторимая!

11. "Дневник беременности" – участники придумывают для себя простые, четкие фразы с позитивным и жизнеутверждающим смыслом, записывают их в свой дневник. Домашнее задание повторять их с уверенностью и улыбкой при необходимости.

12. Упражнение на разотождествление, является оригинальной авторской разработкой адаптированного варианта методики Р. Ассаджоли.

Инструкция. Сядьте удобно, выпрямив спину. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов, мысленно следя за своим дыханием. Затем повторяйте вслух или про себя. У меня есть тело, но Я – это не мое тело. Мое тело может быть больным или здоровым, усталым или бодрым, но это не влияет на меня, на мое истинное Я. Мое тело – прекрасный инструмент для ощущений и действий во внешнем мире, но оно – всего лишь инструмент. Мое тело не подводит меня, оно выполняет самую важную функцию, являясь домом для будущего человека. Я стараюсь, чтобы оно было здоровым, но – это не Я. У меня есть тело, но Я – это не мое тело. Пауза. У меня есть эмоции, но Я – это не мои эмоции. Мои эмоции многочисленны, изменчивы и противоречивы. Однако я всегда остаюсь собой, своим Я, радуюсь или горюю, спокоен или взволнован, надеюсь на что-то или отчаиваюсь. Поскольку я могу наблюдать, понимать или оценивать свои эмоции, и более того, управлять и владеть ими, то очевидно, они не есть мое Я. Мои эмоции помогают мне почувствовать и выразить себя в этот необыкновенный момент ожидания ребенка. У меня есть эмоции, но Я – это не мои эмоции. Пауза. У меня есть интеллект, но Я – не мой интеллект. Он достаточно развит и активен, чтобы помочь мне стать хорошим родителем. Он является инструментом для познания окружающего и моего внутреннего мира, но он – это не мое Я. Пауза. Я – даю новую жизнь. Я – Центр чистого самосознания. Я – Центр Воли, способный владеть и управлять моим интеллектом, эмоциями, физическим телом и всеми моими психическими процессами. Я – это постоянное и неизменное Я.

13. Медитация «Встреча с ребенком внутри себя» – участники под звуки спокойной расслабляющей музыки слушают текст. «Начнём с расслабления. Примите удобную позу. Ваше тело расслаблено. Глаза закрыты. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов. Теперь представьте себя в каком-нибудь тихом и уютном месте. Может быть, это будет светлая роща ранним солнечным утром: слышите, как звонко поют птицы? Может быть, это будет маленький песчаный пляж на берегу ласкового теплого моря, мягко освещенного закатным солнцем. Волны плавно накатываются одна за другой, тихо шуршат по песку... Попробуйте вспомнить самое приятное место из своего детства, место, где Вы чувствовали себя очень комфортно. Вспомни себя таким, каким были в детстве. Представьте, что этот малыш стоит сейчас перед Вами. Попробуйте понять, что он чувствует. Выглядит ли он радостным или печальным? Может быть, он рассержен или обижен на кого-то? Может быть, он чего-то боится? Погладьте малыша по голове, улыбнитесь ему, обнимите его. Скажите, что любите его, что теперь всегда будете рядом с ним, будете поддерживать его и помогать ему. Скажите: «Я люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Ты прекрасен! Я хочу, чтобы ты был счастлив». После этих слов представьте, что малыш улыбается Вам в ответ и обнимает крепко-крепко. Поцелуйте его, скажите, что Ваша любовь неизменна и всегда остается с ним: «Я всегда с тобой. Я люблю тебя!». Теперь отпустите малыша, помаши ему на прощание рукой. Теперь сделайте глубокий вдох-выдох, открой глаза. Скажите себе: «Я принимаю и люблю себя полностью. Я создаю свой прекрасный мир, наполненный радостью и любовью. Я счастлив».

По завершению упражнения участники уделяют внимание тому, насколько отчётливо удалось увидеть себя в детстве, и что при этом почувствовали. Обратная связь выстраивается ответами на следующие вопросы: Что вызывало наибольший интерес и удовольствие, а что было трудно? Хотелось бы вам по-настоящему вернуться в детство и что-то изменить? Что в данный момент вам хотелось бы сделать или сказать?

14. Упражнение «Мой детский опыт» – участникам предлагается перенестись в детство и прочувствовать, что для них важно. По очереди каждый с помощью наводящих



вопросов психолога определяет важные ценности ребенка и приходит к пониманию, что малышу самое главное – любовь и забота родителя.

### **Групповое консультирование по вопросам семейных взаимоотношений.**

Каждый человек сталкивается с проблемными ситуациями, возникающими в отношениях с близкими людьми. В период беременности количество конфликтов в семье, как правило, возрастает: женщина возлагает на партнера свои ожидания, склонна неосознанно переносить свои переживания за факт вынашивания ребенка в одиночестве на членов семьи, в то время как партнер испытывает тревогу вследствие предстоящих перемен и дополнительной ответственности. Консультирование по вопросам семейных взаимоотношений – это помощь клиенту в прояснении своих потребностей и лучшем понимании потребностей близких людей, это совместный поиск и поддержание психологических ресурсов клиента, направленных на создание доверительных связей внутри семьи. Ведь любой кризис трансформируется в точку роста при наличии желания и освоения необходимых средств в его преодолении. Психологическая работа по налаживанию взаимоотношений более эффективна в случае готовности всех членов семьи посещать консультации психолога, однако не каждый партнер согласен идти на этот шаг. В таком случае консультирование поможет больше тому, кто обратился за помощью, но это совершенно не означает, что не случится изменений в динамике семьи. Ведь отношения – это двухсторонний процесс, и когда один член семьи меняет свое поведение, неизбежны изменения в действиях другого. С целью налаживания межличностных отношений с окружающими разработан цикл занятий в формате группового консультирования. Ситуации обсуждения коммуникативных затруднений в группе – эффективное средство, позволяющее увидеть различные стили отношений, получить обратную связь от участников, наполниться поддержкой группы, принять опыт другого и найти новый способ выхода из трудной жизненной ситуации.

**Цель:** регулирование межличностных отношений.

**Методическое, техническое обеспечение:** бумага, карандаши.

#### **Структура занятий:**

1. Приветствие (обсуждение чувств, эмоций и переживаний, испытываемых в настоящий момент).
2. Введение в тему.
3. Выполнение упражнения.
4. Рефлексия, обмен опытом (обсуждение опыта, полученного в ходе выполнения упражнения).

#### **Темы:**

1. «Я и мои роли» - тезисы: человек является носителем разных социальных ролей; существуют перегретые и дефицитарные роли; психологическое здоровье – это широкий ролевой репертуар, гибкость и спонтанность в их проявлении.
2. «Семейные границы» - тезисы: существуют внутренние и внешние границы семьи; нечеткие границы между подсистемами тормозят развитие семьи; слишком жесткие внешние границы препятствуют в усвоении навыков социальной адаптации.
3. «Генограмма» - тезисы: семья – это всегда больше, чем сумма ее членов; жизненный сценарий передается по наследству.

4. «Критика и ее влияние на человека» - тезисы: критику необходимо принимать и применять, как лекарство; критика является конструктивной, если в ней соблюдены правила; проще осудить, чем принять позицию другого.

5. «Сила поддержки» – тезисы: эмпатия – основной элемент поддержки; поддержка – это не советы; поддержка – это дополнительный ресурс, на который может опираться человек.

6. «Семья после родов» - тезисы: для поддержания ресурсного состояния молодой мамы необходимо ежедневно уделять время для себя; правильно распределенные обязанности способствуют сохранению гармонии в семье.

7. «Свобода личности в семье» - тезисы: свобода одного заканчивается там, где начинается свобода других; чувство собственности создает трудности в семье; ответственность за удовлетворенность своей жизнью лежит на нас.

### **Упражнения:**

1. «Линия жизни» - участники по очереди рассказывают о значимых событиях своей жизни и обозначают их символическими предметами. Упражнение позволяет диагностировать значимые этапы и события жизни, увидеть их влияние на настоящее.

2. «Рисунок семьи» - участники рисуют свою семью и с помощью вопросов психолога рассказывают участникам о взаимоотношениях с близкими. Упражнение позволяет наглядно увидеть феномены, свойственные для конкретной семьи.

3. «Лимон» - участники закрывают глаза и представляют перед собой лимон, от которого они ощущают запах. Под текст психолога участники воображаемо разрезают лимон и кладут его на язык. Вывод упражнения: действия происходили в воображении, но слюнки потекли. Так и с нашими чувствами, когда мы представляем или проигрываем ситуацию в ходе упражнения, несмотря на ее вымышленность, чувства, которые мы испытываем – реальные.

4. «Социальный атом»: каждый участник по очереди выстраивает из предметов и других участников свое социальное и эмоциональное окружение. Упражнение позволяет увидеть, что происходит в жизни человека, осознать важные аспекты, которые ускользали из поля зрения клиента.

5. «Социограмма» - участники выполняют рисуночный тест, с помощью которого психолог направляет уточняющие вопросы по семейной структуре. Далее задание видоизменяется, участники выполняют методику с измененным составом семьи (когда кого-то из членов семьи нет дома; структура семьи 5 лет назад; структура семьи, когда родится ребенок). Упражнение позволяет участникам понять, какие связи установлены между членами семьи, кто занимает доминирующую позицию, есть ли в семье подгруппировки и т.д.

6. «Генограмма моей семьи» - участники составляют свою генограмму с целью исследования своих жизненных сценариев.

7. «Обмен ролями» - участник выбирает конфликтную ситуацию из своей жизни, и с помощью других участников происходит воссоздание разговора. В ходе упражнения участник получает чувственный опыт другого, что помогает ему лучше понять причины поведения близкого человека и найти новый способ взаимодействия с ним.

8. «Бумажный человечек» - с помощью психолога участники группы создают из бумаги контур человека и начинают его критиковать, загибая человечка. Затем задача

использовать поддерживающее фразы и вернуть человека к изначальному образу. В ходе анализа упражнения приходит вывод, что мы критикуем себя и окружающих не потому, что мы действительно считаем это полезным, а потому, что мы так привыкли. Упражнение помогает увидеть, как критика и поддержка влияет на нас.

9. «Коридор» - участники встают в две колонны, образуя коридор, задача каждого по очереди пройти по нему, остальные должны выкрикивать сначала критикующие замечания, затем поддерживающие реплики. Анализ чувств подводит участников к осознанию влияния критики и поддержки на человека.

10. «Я глазами другого» - участники закрывают глаза и с помощью текста психолога представляют себя на месте значимого человека. В ходе упражнения участник получает чувственный опыт другого, осознает свою ценность и те моменты, в которых он может изменять поведение на пути к лучшим взаимоотношениям.

### **Профилактика абортов**

Сохранение репродуктивного здоровья населения является приоритетной задачей современного общества. Особую важность в профилактике прерывания беременности составляет социальное направление, а именно мероприятия, нацеленные на формирование сексуальной культуры молодежи. Молодые люди зачастую не обладают необходимыми знаниями о последствиях интимных связей, родители не считают нужным уделять внимание сексуальному воспитанию своих детей и подростков, не желают преодолеть свое сопротивление перед разговором на «неудобные темы». В результате исходом ситуации высокой сексуальной свободы и табуированности данной темы со стороны взрослых зачастую становятся незапланированные беременности.

С целью побуждения родителей к освоению новой позиции и стремлению формирования сексуальной грамотности своего ребенка Учреждением проводятся следующие мероприятия:

1. Лекция для родителей с элементами тренинга «Нравственно-половое воспитание».
2. Лекция для родителей с элементами тренинга «Доверие – основа полового воспитания ребенка».
3. Распространение раздаточных материалов по пропаганде семейных ценностей и сохранению беременности:
  - листовки «Ранняя беременность»;
  - памятки «Влияние семейных ценностей на будущее ребенка».
4. Размещение статьи на сайте Учреждения «Профилактика ранней беременности подростка» (в разделе «Рубрики» - «Советы специалистов».

С целью формирования ответственного отношения ребенка к себе, любви и браку Учреждением проводятся следующие мероприятия **для детей и подростков:**

1. Занятие с элементами тренинга для подростков «Что мне нужно знать?». Цель – формирование нравственно-этического взгляда на ранние сексуальные отношения. На занятии подростки знакомятся с гендерными особенностями физиологии пола, изменениями в подростковом возрасте, гендерными стереотипами, информацией о статистике ранней беременности, физическими и психическими последствиями ранних сексуальных отношений.

2. Занятие с элементами тренинга для подростков «Про любовь». Цель – формирование ответственного отношения к любви. Занятие направлено на обсуждение понятия любви, взаимных обязательств, личных ценностей, общения с противоположным полом, проблем совместимости.

**Отчет о проведенных мероприятиях за 2020-2021 гг.**

<b>Тема мероприятия</b>	<b>Форма мероприятия</b>	<b>Количество проведенных мероприятий</b>	<b>Охват участников (чел.)</b>
«Нравственно-половое воспитание»	Лекция с элементами тренинга, в том числе в онлайн формате	7	148
«Доверие – основа полового воспитания ребенка»	Лекция с элементами тренинга, в том числе в онлайн формате	8	162
«Что мне нужно знать?»	Занятие с элементами тренинга, в том числе в онлайн формате	9	107
«Про любовь»	Занятие с элементами тренинга, в том числе в онлайн формате	11	138
«Ранняя беременность»	Распространение листовок		223
«Влияние семейных ценностей на будущее ребенка»	Распространение памяток		204