



**ГКУ СО «Комплексный центр социального обслуживания населения Центрального округа»
отделение по Автозаводскому району**

Программа «Школа ответственного родительства»



Цель программы

Психофизиологическая подготовка к родам и сознательному родительству.

Задачи

- Адаптация женщины к беременности, принятие нового образа себя.
- Коррекция эмоционального состояния беременной женщины.
- Формирование ответственного отношения к зачатию, рождению, воспитанию и развитию ребенка.
- Развитие собственной чувствительности через доверие к естественным процессам в организме, подготовка к естественным родам.
- Повышение психологической культуры молодых родителей.
- Обучение методам расслабления и обезболивания родов.

Формы занятий:

- Элементы коммуникативного тренинга;
- Ролевые игры;
- Психодраматические упражнения;
- Арт-методы:
 - музотерапия;
 - рисовальные техники;
 - техники коллажа.
- Проективные методики:
 - «Щит жизни»;
 - «Письмо ребенку»;
 - «Письмо ребенка».
- Психогимнастика;
- Визуализация;
- Релаксация;
- Техники саморегуляции;
- Суставная гимнастика для беременных;
- Дыхательные и голосовые упражнения;
- Гимнастика для беременных.
- Метод наблюдения;
- Аутотренинг.



Содержание программы

Данная программа состоит из трех этапов: «Моя беременность», «Я как Мама», «Мы как родители», каждый этап включает 8 занятий по 2.5 часа, полный курс составляет 60 часов. Занятия проводятся один раз в неделю.

Практически, в течение всей беременности женщина получает психологическое сопровождение и обучается методам расслабления и другим техникам подготовки к родам. Группа включает от 8 до 12 женщин.



«Моя беременность»



Вопросы на рассмотрение

- Особенности эмоционального состояния беременной женщины и его влияние на развитие плода.
- Беременность, как возможность активизировать дух, психические и физиологические ресурсы.
- Обращение к известным народным традициям.
- Гармоничные супружеские отношения - залог здоровья ребенка.
- Удивительные сенсорные способности плода.
- Сознательное положительное отношение к плоду во время беременности.
- Психологический компонент доминанты беременной.
- Поговорим о питании. Одна защита на двоих (укрепим иммунитет)

«Я как Мама»

Вопросы на рассмотрение

- Важность осознания события матери и ребенка.
- Отношение в системе «мать и дитя».
- Отношение к окружающим.
- Эмоциональный след настроения мамы.
- Роды как естественный природный процесс.
- Важность визуализации будущего ребенка.
- Тайная жизнь не рожденного ребенка
- Влияние беременности и родов на раннее развитие детей.



«Мы как родители»



Вопросы на рассмотрение

- Роль родителей в формировании базового отношения ребенка к миру.
- Мальчик или девочка. Формирование пола ребенка.
- Эмоциональная связь будущих родителей с ребенком.
- Период новорожденности и младенчества - предпосылка развития личности.
- Роль отца в родовом процессе и дальнейшем взаимодействии с ребенком.
- Самооценка. Влияние матери на ее формирование в период беременности и первом году жизни ребенка.
- Сексуальная гармония в семье как фактор рождения здорового ребенка.
- Партнерские роды: за и против.

Приглашаем на занятия в «Школу ответственного родительства»



Запись по телефону:
77-37-45



Спасибо за внимание!

