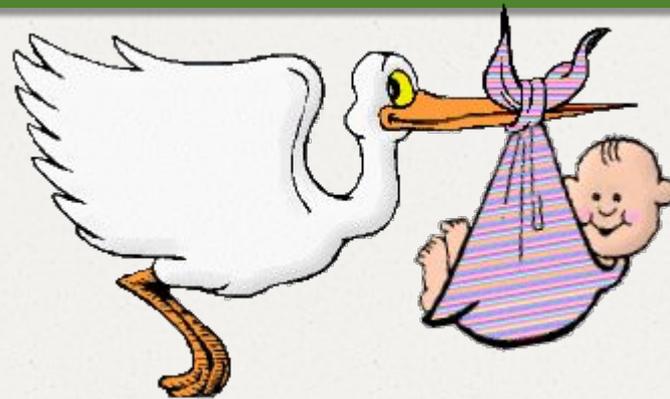


**ПРОГРАММА  
«Психологическое  
сопровождение  
беременности»**



**Аудитория:** программа предназначена для семей, ожидающих рождения ребенка.

**Продолжительность программы – 56 академических часов.**

**Продолжительность одного занятия – 4 часа.**

**Периодичность занятий – 1 раз в неделю.**

**Форма занятий – групповая.**

**Численность группы – 6(12) человек.**



## Цели и задачи программы

**Цель:** психологическая подготовка семьи к рождению ребенка.

### Задачи:

- психологическая адаптация женщины к беременности;
- психологическая адаптация супруга к беременности;
- психологическая подготовка беременных женщин к родам;
- психологическая подготовка супружеской пары к рождению ребенка.



## Структура программы

### 1. Вводная часть:

- Знакомство консультативного психолога с супружескими парами;
- Знакомство с целями и задачами курса;
- Ознакомление с программой;
- Уточнение графика встреч.



## 2. Основная часть:

– Адаптация к беременности – групповые занятия для беременных женщин до 3 месяцев беременности:

- Информирование об изменениях, ожидающих женщину на всем протяжении беременности;
- Формирование позитивного отношения к беременности;
- Гармонизация эмоционального состояния.

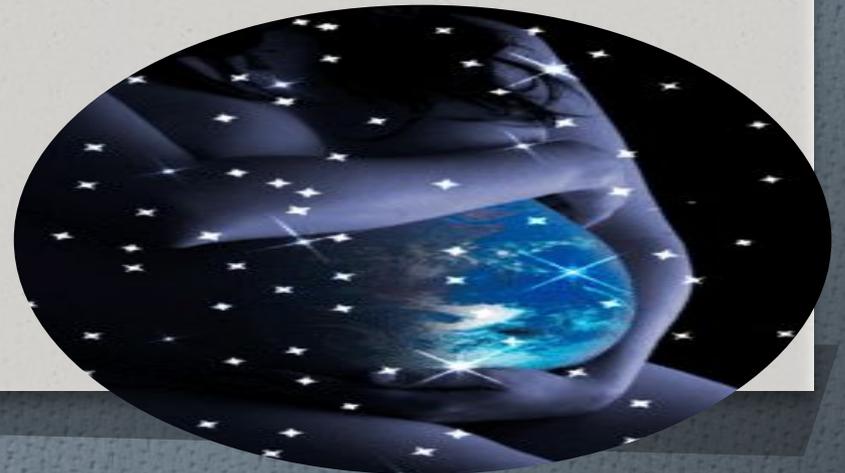
– Адаптация к беременности – групповые занятия для будущих отцов:

- Формирование позитивного отношения к беременности супруги;
- Формирование навыков установления контакта с будущим ребенком;
- Поддержка супруги во время беременности.



– Психологическая подготовка к родам – групповые занятия для беременных женщин с 3 месяца беременности, в том числе с супругами:

- Информация обо всех аспектах беременности (физиологические, психологические, поведенческие, эмоциональные, и т.д.);
- Работа со страхами – умение их преодолевать;
- Психологическая подготовка к родам: дыхательная гимнастика, практика релаксация, снятие стресса и болевых ощущений;
- Информация о психологических потребностях новорожденного.



– Психологическая подготовка супружеской пары к рождению ребенка – групповые занятия для супружеских пар, ожидающих рождения ребенка:

- Разрешение конфликтных ситуаций между супругами в период беременности;
- Обучение конструктивному общению в сложных ситуациях взаимодействия супругов;
- Формирование представлений о родительстве каждого из супругов.



### 3. Заключительная часть:

- Подведение итогов (рефлексия);
- Прощание.





**Спасибо за  
внимание!**