

Государственное бюджетное учреждение Калужской области  
“Обнинский центр социальной помощи семье и детям “Милосердие”

Принято  
Педагогическим Советом  
ГБУ КО ОЦСПСД “Милосердие”  
Протокол № 1 от 01.03 2024г.

Утверждено  
Приказом Директора ГБУ КО ОЦСПСД  
“Милосердие”  
№ 46 от 21.03 2024г.  
Халютина И.В.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
социальной и психолого-педагогической направленности  
**“В ОЖИДАНИИ ЧУДА”**  
на **2024 - 2025** учебный год

Целевая группа : несовершеннолетние беременные и члены их семей

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:  
Минакова О.А.- педагог-психолог  
ГБУ КО ОЦСПСД «Милосердие»

## СОДЕРЖАНИЕ

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Пояснительная записка.....  | 3  |
| Цель и задачи .....         | 5  |
| Содержание программы .....  | 6  |
| Планируемые результаты..... | 9  |
| Список литературы.....      | 10 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В целях реализации в Калужской области проекта по развитию эффективных практик социально-психологической поддержки несовершеннолетних матерей, нуждающихся в помощи и поддержке государства, была разработана программа подготовки несовершеннолетних беременных к рождению ребенка.

Психологи исследуя психоэмоциональные и личностные особенности несовершеннолетних девушек, ожидающих рождение ребёнка, сделали вывод о том, что для беременных этого возраста характерны неадекватная самооценка, внутренняя конфликтность, инфантилизм. Становясь матерью в подростковом возрасте, юная женщина в силу социальной и психической незрелости не в состоянии осознать всей значимости произошедших в жизни перемен и той ответственности, которая ложится на ее плечи с рождением ребенка.

Таким образом наиболее острой и актуальной проблемой является функциональная неготовность несовершеннолетних девушек к материнству. Одним из важнейших этапов становления материнства является период беременности, когда происходят изменения в самосознании будущей юной мамы, направленные на принятие новой социальной роли и формирование чувства привязанности к ребёнку.

Поэтому необходимо выявлять и работать с юными беременными, а именно: психологическая и физическая подготовка к предстоящему материнству; помощь в решении кризисных социальных ситуаций, связанных с беременностью; подготовка к родам и материнству.

Новизна программы «Чудо рождения» заключается в оказании психологической помощи несовершеннолетней маме, учитывая ее личностно-э  
м  
материнством, работа с внутренним ребенком и внутренним заботливым родителем, помощь в налаживании конструктивных отношений с близкими.

В программе сделан акцент на важности принятия и осознания несовершеннолетней беременной своего нового состояния. Программа направлена на развитие материнских компетенций, повышение психологической грамотности, обучение приемам эмоционального взаимодействия с ребёнком. Подготовка несовершеннолетней беременной к осознанному материнству, создание позитивной доминанты беременности и родов, поможет будущей юной маме по-новому посмотреть на своё состояние с разных сторон, понять и принять это новое состояние.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

### Цель:

- Психологическая подготовка несовершеннолетней беременной к родам и материнству, обеспечение благоприятного психоэмоционального настроения в течение беременности.

### Задачи:

- Формирование позитивного отношения несовершеннолетней к беременности, родам и будущему ребёнку;
- Развитие у несовершеннолетних беременных навыков осознания и регуляции своего эмоционального состояния (эмоционального самоконтроля, умения расслабляться);
- Обучение будущей мамы принципам грудного вскармливания и правилам ухода за новорожденным;
- Содействие укреплению уверенности несовершеннолетней мамы в себе и позитивному принятию родительской роли;
- Пробуждение интереса к ребёнку и формирование навыков взаимодействия и общения с ним.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия проходят в центре социальной помощи семье и детям «Милосердие».

Целевая группа – несовершеннолетние беременные женщины на любом сроке беременности и члены их семьи.

Программа рассчитана на 6 недель (12 занятий, 2 раза в неделю по полтора часа).

Оптимальное количество участников группы по программе – 5-8 человек.

В реализации программы принимают участие педагог-психолог, консультант по грудному вскармливанию, врачи роддома и священнослужитель.

Программа содержит и реализуется по следующим этапам:

### 1. Организационный этап.

На данном этапе осуществляется взаимодействие с «Женской консультацией» г. Обнинска, г. Малоярославца и г. Жуков по выявлению несовершеннолетних беременных, устанавливается контакт с будущей мамой, ведется запись в группу;

### 2. Основной этап.

Данный этап включает диагностику (в начале и в конце цикла занятий), цикл занятий и индивидуальных консультации (по результатам диагностики и по запросу). Занятия содержат тренинги, лекции, просмотр видеofilmа «Чудо рождения».

**Диагностика готовности к материнству и родам** может проводиться в группе или при индивидуальной встрече на основании специальных тестов, рисунков, исследования отношения к изменениям, происходящим в период беременности показателям глубины расслабления. На основе результатов диагностики на групповых занятиях используются дополнительные упражнения и методики, направленные на психопрофилактику и коррекцию негативных проявлений, присущих личностям данной группы. Так же по результатам диагностики планируются индивидуальные консультации для беременных женщин и их семей.

Тренинги построены таким образом, что в них задействованы все уровни психологической работы с участницами групп – информационный, личностный и поведенческий. В программе тренинга соединены элементы личностных, социально-психологических тренингов, телесно-ориентированной терапии, психологические игры, широко применяемые в самых разных тренинговых программах, арт-терапевтические занятия, помогающие осознать влияние самовосприятия на формирование гармоничной диады несовершеннолетняя мать-дитя.

Методы психологической работы с несовершеннолетними беременными, используемые в тренинге:

- наблюдение
- диагностика
- тематические беседы
- методы саморегуляции
- арт-терапия
- телесно-ориентированная терапия
- аутогенная тренировка
- ролевое взаимодействие

#### Направленность психологической помощи.

Психологическая помощь может быть обращена к различным **уровням (структурам) индивидуума.**

Личностный уровень: работа с ценностями, мотивацией, смысловыми образованиями, установками...

Эмоциональный уровень: поощрение открытого выражения чувств вербальными и невербальными средствами, обучение эмпатийному слушанию.

Когнитивный уровень: передача знаний.

Психофизиологический уровень: обучение регуляции функциональных психических состояний средствами аутогенной тренировки, артерапии телесноориентированной терапии.

Операциональный уровень: формирование навыков и умений (поведения в родах, ухода за ребенком).

Часть программы, реализуемая врачами направлена на освещение физиологии беременности и родов и психофизиологических особенностях новорожденных.

### План занятий по программе

| Занятие     | Тема занятия   | Специалист                            |
|-------------|--|---------------------------------------|
| Занятие 1.  | Ознакомительное занятие.<br>Представление программы,<br>заполнение анкет, диагностика.<br>Беседа о беременности. | Психолог                              |
|             | Релаксационное занятие.  | Психолог                              |
| Занятие 2.  | Психология отношений матери и ребенка в период пренатального развития.   | Психолог                              |
|             |  | Психолог                              |
| Занятие 3.  | Сумка в роддом   | Психолог                              |
| Занятие 4.  | Психология родового процесса.<br>Эмоциональная подготовка к приближающимся родам.                                | Психолог                              |
| Занятие 5.  | Психопрофилактическая подготовка к родам   | Акушер-гинеколог                      |
| Занятие 6.  | Роды глазами ребенка. Первый час жизни.  | Психолог                              |
|             | Творческая мастерская:<br>изготовление куклы «Зайчик на пальчик».  | Психолог                              |
| Занятие 7.  | Грудное вскармливание и психологическое единство «мать-дитя».  | Консультант по грудному вскармливанию |
| Занятие 8.  | Период послеродовой адаптации.<br>Методы профилактики послеродовой печали.                                       | Психолог                              |
|             | Релаксационное занятие «Встреча с ребенком»  | Психолог                              |
| Занятие 9.  | «Душа с момента зачатия»   | Священнослужитель                     |
| Занятие 10. | «Уход за ребенком» (первые месяцы жизни).  | Консультант по грудному вскармливанию |
| Занятие 11. | «Правильное воспитание – залог психологического здоровья ребенка».   | Психолог                              |
| Занятие 12. | Родительство   | Психолог                              |
|             | Подведение итогов работы группы.   | Психолог                              |

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Критериями эффективности программы являются сравнительные результаты диагностики, отзывы участниц группы, анкетирование во время послеродового патронажа.

По результатам можно судить о том насколько несовершеннолетняя девушка адаптирована к состоянию своей беременности, насколько подготовлена к будущим родам, смогла ли освободиться от страхов, тревог связанных с родами или с воспитанием малыша.

Ожидаемые результаты:

- Развитие чуткости к новым ощущениям: движение ребенка в утробе матери.
- Повышение родительской культуры несовершеннолетней девушки.
- Готовность к рождению ребенка, к осознанному выполнению функций матери.
- Сформированность позитивных установок материнства у несовершеннолетней.
- Развитие материнских чувств и осознание своего материнского предназначения.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамченко В.В. Современные методы подготовки беременных к родам. С-П., 1991
2. Авдеева Н.Н., Мещерякова С.Ю., Ражников В.Г. Психология вашего младенца: у истоков общения и творчества. М., Изд-во АСТ, 1996
3. **Крысько А.А., Ланцбург М.Е.** Подростковая беременность и юное материнство. причины, проблемы и пути решения (Из опыта работы Института прикладных наук, Гамбург, Германия). «Современная зарубежная психология», № 1 / 2013, С.88–97  
[http://www.psymama.ru/psihologiya-roditelstva/podrostkovaja\\_ber.html](http://www.psymama.ru/psihologiya-roditelstva/podrostkovaja_ber.html)
4. Баженова О.В., Баз Л.Л., Копыл О.А. Готовность к материнству: выделение факторов, условий психологического риска для будущего развития ребенка. //Синапс, 1993, №4, с. 35-42
5. Брутман В.И., Радионова М.С. Формирование привязанности матери к ребенку в период беременности. //Вопросы психологии, 1997, №7, с.38-47.
6. Винникотт Д.В. Маленькие дети и их матери. М., 1998
7. Гроф С. Путешествие в поисках себя. Пер. с англ. – М.:Изд.Трансп.Ин. 1994- 342 с.
8. Добряков И.В. Перинатальная психотерапия / Детская психиатрия. Учебник/ под ред. Э.Г. Эйдемиллера. – Спб: Питер, 2005.-1120 с.
9. Захаров А.И. Ребенок до рождения. – Спб.: Союз, 1996.
- 10.Ланцбург М.Е. Психологическая помощь в семье в период ожидания ребенка и первого года жизни.//Психотерапия и клиническая психология: методы, обучение, организация. Мат. Росс.Конф. 26-28 мая 1999 г., Санкт-Петербург-Иваново 2000 с. 312-320
- 11.Ланцбург М.Е. О применении экзистенциального подхода в психологическом консультировании беременных женщин и молодых родителей.//Перинатальная психология и психология родительства. Журнал практического психолога № 4-5 2003., Москва, с22-38
- 12.Ланцбург М.Е. Раскрытие темы родов в групповой подготовке к родам в роддоме.//Перинатальная психология и медицина. Материалы конференции по перинатальной психологии. 25-27 мая 2001 г., С-пб.2001, с. 107-108
- 13.Мещерякова С.Ю. Психологическая готовность к материнству //Вопросы психологии. 2000 № 5, с 124-133
- 14.Мухамедрахимов Р.Ж. Мать и младенец.//Питер,2003

15. Мухамедрахимов Р.Ж. Формы взаимодействия матери и младенца//Вопросы психологии. 1994 № 6, с.16-25
16. Филиппова Г.Г. Образ мира и мотивационные основы материнства.// Проблемы изучения и развития личности дошкольника, Пермь, 1995, с.31-36.
17. Филиппова Г.Г. Психологические особенности ранней беременности и их влияние на развитие репродуктивного поведения.//Социальная дезадаптация: нарушение поведения у детей и подростков. Мат.Рос. н-практ. Конф., 26-28 нояб.1996
18. Филиппова Г.Г. Психология материнства: Учебное пособие. – М.: Изд-во института Психотерапии, 2002.- 240 с.
19. Фонарев А.М. Внутриутробное развитие ребенка. М., Минздрав. 1998
20. Кузьмич О. Г. Тренинговый курс «Готовлюсь стать мамой». Психологическое сопровождение беременности. – СПб.: Речь, 2007. – 192 с.
21. Цареградская, Ж.В. Ребенок от зачатия до года/ Ж.В. Цареградская. – М.: Астрель: АСТ; Владимир: ВКТ, 2010. – 281 с. – (Универсальное пособие).