

Государственное (областное) бюджетное учреждение
Центр развития семейных форм устройства, социализации детей, оставшихся
без попечения родителей, и профилактики социального сиротства «Семья»
(Г(О)БУ Центр «Семья»)

Рассмотрена и принята на заседании
Педагогического совета Учебного
Центра Г(О)БУ Центр «Семья»

Протокол от 09.01.2019 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора Г(О)БУ Центр «Семья»



Е.Н. Николаева

Приказ от 09.01.2019 г. № 25

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СЧАСТЛИВОЕ РОЖДЕНИЕ»**

Срок реализации: 8 недель (32 ак. часа)

Адресность: взрослые (беременные женщины и их партнёры)

Автор: педагог-психолог О.А. Болдырева

г. Липецк - 2019

Пояснительная записка

В начале 80-х годов в России сформировалась и продолжает развиваться система социокультурных взглядов на беременность и раннее детство.

Начавшие проводиться в те годы многочисленные исследования показали, что роды протекают легче у женщин, прошедших специальную психологическую подготовку, хорошо представляющих, как проходят роды, активно участвующих в процессе рождения собственного ребенка и осознающих, что в родах у малыша ощущения на порядок сильнее, чем у матери. (Качалина Т.С. Психологическая и физическая подготовка беременных к родам. - Нижний Новгород: Изд-во НГМА, 2001. С. 7.)

Роды должны проходить в состоянии максимального расслабления и доверия к происходящему. Умению правильно расслабляться нужно учиться. С этой целью сегодня очень актуальны программы психологической подготовки беременных и семьи к родам.

Цель психологической подготовки к родам – помочь родителям приобрести наиболее важные знания о развитии ребенка, о роли родителей в этом процессе, подготовить их к предстоящим родам.

Новизна программы заключается в том, что она не ориентируется на роды как на основную и конечную цель. Речь идет о налаживании взаимоотношений с ребенком, о семейном благополучии в целом.

Важнейшим условием нормального как эмоционального, так и физического развития ребенка является формирование чувства привязанности между ним и мамой. Привязанность не возникает за один день. Ее формирование начинается еще во время беременности, и с появлением малыша она еще сильнее укрепляется. Таким образом, психологическая подготовка к родам имеет огромное значение для формирования гармоничных отношений между родителями и ребенком.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе её освоения обучающиеся овладевают знаниями, умениями и навыками, которые направлены на формирование родительно-детской привязанности и благополучных отношений в семье в целом.

ДОП «Счастливое рождение» имеет социально-педагогическую направленность.

Цель программы – подготовка женщин и мужчин к родам и осознанному родительству.

Задачи:

1. Информирование будущих родителей о физиологии и психологии беременности и родов.
2. Информирование о физиологических и психологических особенностях внутриутробного развития ребёнка, психологии послеродового периода.
3. Информирование о роли матери и отца в жизни и развитии ребёнка.
4. Формирование навыков поведения в родах, обучение навыкам помощи в совместных родах.

5. Обучение навыкам ухода за ребёнком и взаимодействия с новорожденным.

6. Знакомство с основами детской и семейной психологии.

7. Снятие психоэмоционального напряжения.

8. Создание позитивных установок на благоприятное течение беременности и родов.

Программа рассчитана на взрослых – беременных женщин и их партнёров.

Формы и режим занятий

Форма обучения – очная групповая. Количество человек в группе – от 4 до 12.

Срок реализации программы – 8 недель (32 ак. часа). Периодичность занятий – 1 раз в неделю. Дневная нагрузка – 4 ак. часа.

Занятия проходят в форме тренингов с использованием лекций, дискуссий, практических упражнений, арт-терапевтических упражнений, видеофильмов и аудиозаписей, презентаций.

Формы текущего контроля, промежуточной аттестации и подведения итогов реализации программы

Текущий контроль осуществляется в форме рефлексии. Промежуточная аттестация и подведение итогов реализации программы проводятся в форме тестирования.

Содержание программы

1 занятие. Физиология и психология беременности.

Упражнение на знакомство.

Упражнение на сплочение.

Анкетирование.

Лекция по теме с использованием презентации и видеофильма.

Перерыв.

Упражнение “Зеркало” (осознание личностных переживаний в период беременности).

Упражнение на релаксацию “Зимний вечер” с использованием музыки.

Обсуждение занятия. Рефлексия.

2 занятие. Физиология и психология развития ребёнка во внутриутробном периоде. Взаимодействие родителей с ребёнком в этот период.

Разминка.

Лекция по теме с использованием видеофильма.

Упражнение «Медные трубы» (повышение уверенности в себе, осознание своих достоинств).

Перерыв.

Упражнение с использованием сказкотерапии.

Упражнение на релаксацию с визуализацией «На палубе» с использованием музыки.

Обсуждение занятия. Рефлексия.

3 занятие. Физиология и психология родов.

Разминка.

Лекция по теме с использованием презентации и видеофильма.

Упражнение «Позитивные установки» (создание позитивных установок на благоприятное течение беременности и родов).

Упражнение «Дерево» (осознание силы своего тела).

Перерыв.

Упражнение с использованием метафорических ассоциативных карт.

Упражнение на релаксацию с визуализацией «Море» с использованием аудиозаписи.

Обсуждение занятия. Рефлексия.

4 занятие. Немедикаментозные методы обезболивания в родах.

Разминка.

Лекция по теме с использованием видеофильма.

Упражнение на саморегуляцию.

Перерыв.

Отработка навыков дыхания, массажа в родах, поз во время схваток.

Упражнение на релаксацию «Свеча».

Обсуждение занятия. Рефлексия.

5 занятие. Партнёрские роды. Роль матери и отца в жизни ребёнка.

Разминка.

Лекция по теме.

Упражнение «Компас» (научиться выражать чувства с помощью тактильного контакта).

Перерыв.

Создание творческой генограммы.

Медитативная гимнастика «Земля» с использованием музыки.

Обсуждение занятия. Рефлексия.

6 занятие. Уход за новорожденным. Психология младенчества и раннего детства. Взаимодействие родителей с ребёнком в этот период.

Разминка.

Лекция по теме с использованием видеофильма.

Упражнение «Чувственное узнавание» (получение представления, как воспринимает окружающий мир новорожденный).

Перерыв.

Отработка навыков ухода за новорожденным.

Упражнение «Человечек» (осознать влияние отношения родителей на формирование личности ребёнка).

Медитативная гимнастика «Вода» с использованием звуков природы.

Обсуждение занятия. Рефлексия.

7 занятие. Грудное вскармливание.

Разминка.

Лекция по теме с использованием видеофильма.

Упражнение «Волшебный мешочек» (осмысление своих внутренних и внешних особенностей).

Перерыв.

Упражнение «Мандала».

Упражнение на релаксацию «Тропический лес» с использованием музыки.

Обсуждение занятия. Рефлексия.

8. Послеродовой период в жизни семьи.

Разминка «Мы счастливая семья, потому что...».

Лекция по теме.

Упражнение «Прощение» (обучение конструктивному способу реагирования на поступки окружающих).

Перерыв.

Арт-терапевтическая работа с манкой.

Упражнение на релаксацию «Чайная роза».

Обсуждение занятия. Рефлексия.

Подведение итогов.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество академических часов			Форма контроля
		Теоретических ак. часов	Практических ак. часов	Всего	
1.	Физиология и психология беременности.	1	3	4	Рефлексия
2.	Физиология и психология развития ребёнка во внутриутробном периоде. Взаимодействие родителей с ребёнком в этот период.	1	3	4	Рефлексия
3	Физиология и психология родов.	1	3	4	Рефлексия
4	Немедикаментозные методы обезболивания в родах.	1	3	4	Рефлексия
5	Партнёрские роды. Роль матери и отца в жизни ребёнка.	1	3	4	Рефлексия
6	Промежуточная аттестация.		1	1	Тестирование
7	Уход за новорожденным. Психология младенчества и раннего детства. Взаимодействие родителей с ребёнком в этот период.	1	2	3	Рефлексия
8	Грудное вскармливание.	1	3	4	Рефлексия
9	Послеродовой период в жизни семьи.	1	2	3	Рефлексия
10	Подведение итогов.		1	1	Тестирование
	Всего	8	24	32	

Прогнозируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся приобретают

✓ Знания:

- о физиологии и психологии беременности и родов;
- о физиологических и психологических особенностях внутриутробного развития ребёнка, психологии послеродового периода;
- о роли матери и отца в жизни и развитии ребёнка;
- об основах детской и семейной психологии.

✓ Умения:

- снимать психоэмоциональное напряжение;
- создавать позитивные установки на благоприятное течение беременности и родов.

✓ Навыки:

- поведения в родах, помощи в совместных родах;
- ухода за ребёнком и взаимодействия с новорожденным.

Главным прогнозируемым результатом реализации программы является формирование у будущих родителей ответственного отношения к родительству, направленность их на сохранение семейного благополучия.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническое оснащение:

1. Сенсорная комната
2. Актовый зал
3. Компьютер
4. МФУ
5. Проектор
6. Экран
7. Флипчарт
8. Колонки
9. Ноутбук
10. Стулья
11. Стол
12. Маты
13. Кресла-груши
14. Ручки
15. Карандаши цветные
16. Карандаши простые
17. Ластик
18. Краски акварель
19. Бумага А4
20. Цветные мелки
21. Белые мелки
22. Цветные маркеры

23. Манка
24. Ватман
25. Диски с аудиозаписями
26. Метафорические ассоциативные карты
27. Мячики массажные
28. Мячики антистресс
29. Кисточка
30. Непроливайка
31. Клей-карандаш

Литература

1. Перинатальная психология: психология материнства и родительства, Е.В. Могилевская, О.С. Васильева. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 278 с.
2. Психология и психоанализ беременности. Хрестоматия. – Самара: «Бахрах-М», 2013. – 784 с.
3. Осознанное родительство. Научно-практическое руководство по рождению и воспитанию детей, Н.В. Антоненко, М.В. Ульянова. – М.: Свет, 2017. – 236 с.
4. Тренинги формирования осознанного родительства. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 256 с.
5. Ж. Ледлофф. Как вырастить ребёнка счастливым. Принцип преемственности. – М.: Генезис, 2018. – 207 с.
6. О.Г. Кузьмич. Готовлюсь стать мамой. Психологическое сопровождение беременности. – СПб.: Речь, 2010. – 192 с.
7. И.В. Завгородняя. Психологический кризис беременности: монография. – Воронеж: «Научная книга», 2013. – 182 с.
8. И.Ю. Кулагина, В.Н. Коллюцкий. Возрастная психология. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 464 с.