

СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Вяземский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних
«ГАРМОНИЯ»
✉ 215110, Смоленская обл., г. Вязьма, ул. 25 Октября, д.1-а
✉ centr_garmonia@mail.ru Т/ф (48131) 2 – 38 – 27; 4 – 25 - 01

ПРИНЯТА
на заседании
методического совета
протокол от 09.12.2024 № 8

УТВЕРЖДЕНА
приказом СОГБУ СРЦН
«Гармония»
от 09.01.2025 № 27

**Программа
по психологической подготовке женщины
к рождению ребенка
«Я БУДУ МАМОЙ»
(полный курс)**

Составитель:
Принцева О. И.,
педагог-психолог

Пояснительная записка

Беременность – время счастливого ожидания малыша. В этот период женщину одолевают разные чувства: от безмятежного состояния до противоречивых страхов. Ожидающая малыша женщина – особая. С зарождением новой жизни появляется чувство огромной ответственности не только за себя, но и за новую жизнь в своем организме.

Мир беременной – это два мира: мир будущей мамы и мир малыша. Очень важно сохранить гармоничный баланс в этих мирах.

Беременность можно назвать острым переходным периодом в жизни женщины, в ходе которого существенно перестраивается ее потребностно-мотивационная сфера и взаимоотношения с миром. В этот период актуализируются неизжитые детские психологические проблемы, личностные конфликты.

Беременная женщина – человек особый. С изменившимся, обостренным эмоциональным мировосприятием, с повышенной требовательностью к окружающим и ранимостью, со вновь возникшим чувством огромной ответственности за себя как носителя и создателя новой жизни и за саму эту новую жизнь в своем теле. Все это является стрессовым фактором.

Сегодня отечественная медицина признала необходимость не только медицинского наблюдения беременной женщины, но и изучения особенностей ее психики и осуществления психологической помощи в подготовке к родам и подготовке к жизни с появлением нового члена семьи. Женщинам предоставляется информация о психологических особенностях беременности, родового периода и предстоящего воспитания ребенка. Психологическая забота направлена на восстановление эмоционального баланса будущей мамы.

Рассматривая беременность как стадию развития, можно выделить основные отличительные характеристики этого периода. Эти изменения затрагивают как психофизиологический, так и психологический уровень.

На психофизиологическом уровне выделяют изменения в следующих сенсорных областях:

- **акустическая:** беременным часто не нравится громкая музыка, они часто предпочитают классическую или медитативную музыку, вздрагивают, когда слышат громкий звук или внезапный шум;
- **визуальная:** многие женщины сообщают об изменениях в зрительном восприятии, в частности, эмоциональных реакциях на визуальные стимулы, такие, как изображения уродств, жестокость, неприятные события; в то же время беременные начинают глубже чувствовать красоту и гармонию, более чувствительны к цветовым сочетаниям;
- **кинестетическая:** большинство беременных женщин становятся более чувствительными к способу прикосновения к ним и другим тактильным сигналам;
- **запах:** появляется более дифференцированное чувство обоняния; поскольку сильные запахи могут быть вредны для будущего ребенка, а

некоторые запахи действуют на мать целебно и успокаивающе, более дифференцированное обоняние позволяет ей избегать или искать определенные запахи и их источники;

- **вкус:** многим беременным женщинам не нравятся определенная пища и напитки, так же, как вещества, которые являются вредными для нормального развития плода, например, никотин, алкоголь, кофеин и т.п. Однако беременные часто начинают бессознательно употреблять в пищу те продукты, в которых имеются необходимые питательные вещества.

Психологические изменения во время беременности проявляются в так называемом синдроме беременности – это новое психогенное состояние, ограниченное определенным периодом времени, который начинается не в день зачатия, а при осознании женщиной своего нового положения, и заканчивается не родами, а в момент «пигмалионизации» своего ребенка. Синдром беременности переживается женщиной, как правило, на бессознательном уровне, имеет определенные временные границы и характеризуется следующими симптомами.

На первом этапе женщины чаще всего испытывают аффект осознания себя беременной. Чем выше социальный и интеллектуальный уровень беременной женщины, чем более она независима и профессионально успешна, тем больше вопросов о смысле деторождения будет поставлено ею перед собой, тем труднее ей будет решиться стать матерью.

Следующим этапом развития синдрома беременности является рефлексивное принятие нового собственного образа: «Я в положении» (симптом нового «Я»), который характеризуется признанием физиологических изменений в своем организме.

Особого внимания заслуживает симптом эмоциональной лабильности, который в той или иной степени присущ всему периоду беременности. Под этим симптомом подразумевается эмоциональная дезадаптивность, которая проявляется в колебаниях фона настроения. У некоторых женщин возрастает пассивность и появляется ощущение высшей удовлетворенности и наслаждения. У других в это время наступает легкая депрессия и усиливается физическая активность, возможно, потому, что беременная пытается отрицать новое ощущение собственной пассивности. Колебания настроения могут выражаться во внутреннем напряжении различной степени – от ощущения скуки, медлительности, возрастающего недовольства собой до вербализованного чувства угнетенности.

С момента осознания и внутреннего принятия себя беременной у женщины обнаруживается симптом противоречивого отношения к беременности. В. И. Брутман и М. С. Радионова считают, что даже самая желанная беременность окрашивается противоречивым аффектом, в котором одновременно существуют радость, оптимизм, надежда и настороженное ожидание, страх, печаль.

Далее возникает характерная для беременности психическая перестройка самосознания женщины с постепенным включением в него образа ребенка (симптом принятия новой жизни в себе). Этот этап чаще всего

наступает тогда, когда женщина начинает ощущать первые шевеления плода. По мере роста плода чувственный компонент этих ощущений становится более ярким, приобретает оттенок предметности. В этот период беременности возникает внутренний диалог матери с ребенком. Особое эмоциональное состояние способствует формированию образа ребенка, который включается в самосознание женщины. Этот образ наполняется особым чувственно-смысловым содержанием, которое можно охарактеризовать как «соединство», «сроднение».

Симптом принятия новой жизни в себе представляет собой вершину синдрома беременности, являясь своеобразным индикатором восприятия, переработки и оценки женщиной опыта этого психофизиологического состояния. Он характеризуется надвигающейся ответственностью за судьбу ребенка, снами, мечтами и фантазиями о нем.

Далее наступает симптом завышенных притязаний, внутри которого следует разделить феномен недоверия к окружающим и феномен отношения к отцу будущего ребенка. Женщина, подсознательно требуя особого отношения к себе, может манипулировать окружающими.

Следующим и одним из более ярких и эмоционально насыщенных симптомов является симптом страха перед родами. С одной стороны она ожидает благополучного завершения беременности, с другой стороны, роды вызывают страх и беспокойство.

Одним из последних симптомов, переживаемых женщиной в период беременности, является симптом нетерпения. Женщина испытывает нарастающее нетерпение и возбуждение, связанное с уже надоевшей беременностью, и непреодолимое стремление к ее окончанию. В этот же период наблюдаются характерные колебания настроения: от радости, потому что ребенок вот-вот станет реальностью, до различных сознательных и бессознательных тревог всех беременных (о возможности смерти от родов, о том, нормальный ли ребенок и не повредят ли его во время родов).

Завершающим симптомом синдрома беременности является пигмалионизация родившегося ребенка: переход в восприятии матери от его фантастического образа к реальному.

Беременность также является периодом становления сознательного родительства обоих супругов, когда происходит согласование представлений женщины и мужчины о родительских ролях, функциях, распределении ответственности и в целом о родительской позиции.

Цель программы «Я буду мамой»: психологическая подготовка женщины к рождению ребенка.

Задачи программы:

- формирование у участниц адекватных представлений об изменениях, происходящих с женщиной во время беременности;
- принятие женщинами себя и изменений, предстоящих на всем протяжении беременности;

- формирование у участниц осознанного отношения к образу жизни во время беременности;
- формирование основ здорового образа жизни;
- формирование навыков эмоциональной саморегуляции;
- формирование навыков конструктивного диалога с окружающими;
- формирование адекватной модели материнства;
- формирование субъектного отношения к будущему ребенку;
- формирование психологической готовности к родам;
- согласование супругами представлений в отношении родительства;
- формирование материнской компетентности в отношении раннего послеродового периода: навыков общения с новорожденным и ухода за ним;
- формирование адекватных представлений об основных закономерностях функционирования семейной системы и изменениях, предстоящих семье в связи с рождением ребенка;
- формирование навыков конструктивного диалога в супружеской паре;
- формирование родительской компетентности в отношении раннего послеродового периода: навыков общения с новорожденным, ухода за ним и организации окружающего пространства;
- формирование у участников тренинга адекватной модели родительства.

Реализация поставленных задач осуществляется в рамках групповых и подгрупповых занятий. Продолжительность каждого занятия составляет 60 минут. Занятия проводятся 2 – 3 раза в неделю, начиная с ранних сроков беременности. Все занятия носят развивающий характер.

Структура занятий:

- 1 этап - приветствие, знакомство, настрой на занятие, установление контакта (10минут);
- 2 этап - основная часть (35 минут);
- 3 этап – релаксация (10 минут);
- 4 этап - рефлексия (5 минут).

Деятельность по программе «Я буду мамой» направлена на профилактику возникновения эмоционального дискомфорта у беременных, на проработку негативных кризисных переживаний, на создание благоприятной психологической атмосферы, характеризующейся взаимным доверием и уважением, открытым и доброжелательным общением.

В результате занятий у участниц тренинга сформируются адекватные представления об изменениях, происходящих с женщиной во время беременности. Женщины смогут принять и адекватно прореагировать на изменения, происходящие с ними; у них сформируется осознанное отношение к образу жизни во время беременности; они овладеют навыками эмоциональной саморегуляции. У участниц тренинга сформируется адекватная модель материнства, основы материнской компетентности и

субъектное отношение к будущему ребенку. Женщина станет психологически готовой к рождению ребенка.

Содержание программы выстроено в определенной последовательности с учетом психологических особенностей будущих матерей.

Тематика занятий разнообразна и предусматривает:

- использование техник игровой, музыкальной, сказка - и арт – терапии;
- аprobация приемов психогимнастики и визуализации;
- применение телесно – ориентированных и релаксационных методик;
- использование техник свободного и холотропного дыхания;
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- использование игрового творческого потенциала;
- применение коммуникативной и сюжетно – ролевой игры;
- использование техник мозгового штурма / рациональной беседы;
- использование приемов рефлексии (обсуждение, самоанализ);
- применение техник медитации и самовнушения.

Прогнозируемые результаты

В ходе прохождения программы «Я буду мамой» женщина:

- ощутит чувство безопасности и эмоционального комфорта;
- научится контролировать свое эмоциональное состояние;
- освоит основные способы снятия психоэмоционального и мышечного напряжения;
- приобретет навыки произвольной саморегуляции поведенческих реакций;
- станет более уверенной в своих силах;
- научится осознавать и конструктивно преобразовывать свое эмоциональное состояние;
- сформирует собственную конструктивную позицию по отношению к себе и окружающим;

Критерии оценки эффективности программы «Я буду мамой»:

- целесообразность (направленность на ребенка, средства деятельности, авторитет психолога);
- продуктивность (уровень решения проблемы, качественное изменение первоначальной ситуации);
- оптимальность в выборе средств и методов работы;
- воспитательная ценность программы;
- рефлексия дидактических принципов (системность и последовательность; преемственность; прочность; личностный подход; сознательность и активность воспитанников; доступность при необходимой степени трудности; наглядность; связь теории и практики; комплексность; единство образовательной, воспитательной и развивающей функции);

исследовательская позиция; партнерское общение; объективизация поведения);

- наличие творческого компонента в деятельности психолога.

Методические рекомендации:

- проводить занятия по программе могут психологи, педагоги – психологи, имеющие специальное образование;
- движения для психогимнастических упражнений психолог придумывает самостоятельно, основываясь на индивидуальных особенностях воспитанников;
- периодичность проведения занятий психолог определяет самостоятельно на основании индивидуальных личностных особенностей участниц каждой группы;
- психолог может варьировать последовательность конспектов программы при ее реализации;
- помещение для занятий должно быть постоянным (одним и тем же на всех занятиях), просторным, легко проветриваемым. Стулья должны быть легко перемещаемыми и не соединяться друг с другом. В помещении не должно быть предметов, представляющих опасность для здоровья, а также отвлекающих внимание детей. Помещение должно быть оснащено специальным оборудованием для сенсорной комнаты.

**Тематическое планирование программы
«Я буду мамой»**

№ п/п	Тема занятий	Всего часов
1	Знакомство	1
2	Лекция по перинатальной психологии	1
3	Волшебная страна чувств	1
4	Гимнастика для тела и души	1
5	Гимнастика для женщин, ожидающих чуда	1
6	Мои страхи	1
7	Борьба со страхом	1
8	Пятая стихия	1
9	Письмо своему ребенку	1
10	Релаксация для тела	1
11	Образы моего тела	1
12	Дом моей души	1
13	Куклотерапия	1
14	Уверенность и спокойствие	1
15	Борьба со стрессом	1
16	Внутренняя гармония	1
17	Физический и моральный комфорт	1
18	Борьба с тревогой	1
19	Самая компетентная мама	1
20	Подведение итогов	1

Занятие 1. «Знакомство»

Цель: знакомство участниц тренинга друг с другом и психологом.

Задачи:

- установление контакта с участницами тренинга, формирование положительной мотивации к занятию, создание оптимальных условий для полноценного взаимодействия участников с педагогом-психологом;
- развитие умения свободно и ясно выражать свои эмоции и чувства;
- формирование эмпатии и чувства коллективизма.

Оборудование: бумага, карандаши, фломастеры, краски, ножницы, музыкальные записи.

Ход занятия

1 этап. Приветствие

Психолог сообщает о целях и задачах тренинга (чем участницы будут заниматься на занятиях). Психолог подчёркивает важность данного тренинга с позиции снятия комплекса внутреннего напряжения, связанного с работой в группе незнакомых людей. Что подразумевает, активное общение не только в тренинговой паре, но и с другими членами группы, для более полного самораскрытия и самопознания.

Упражнение «Знакомство»

Психолог предлагает участникам тренинга нарисовать для себя визитную карточку. Затем каждая участница, по очереди, показывает свою визитку, а остальные участницы тренинга пробуют рассказать про нее, основываясь на своих впечатлениях от данной визитки.

Далее каждая участница представляется самостоятельно и коротко рассказывает всем присутствующим о себе и своей беременности то, что ей хочется рассказать.

2 этап. Основная часть

Упражнение «Правила группы»

Участницы тренинга совместно с психологом принимают правила поведения во время тренинговых занятий (правила должны приниматься единогласно, иначе правила признаются недействующими):

- обращаться друг к другу по имени и на «ты»;
- не опаздывать / не выходить в процессе занятия (по возможности);
- не использовать мобильные телефоны;
- говорить по очереди и не перебивать собеседника;
- уважать мнение каждого участника группы;
- не обсуждать занятия за пределами группы;
- не обсуждать других участников группы;
- все делать только с удовольствием;

- не стесняться задавать любые интересующие вопросы;
- честность, доверительность, открытость при общении и пр.

Упражнение «Ламбада»

Упражнение выполняется молча. Психолог просит участников встать в два концентрических круга лицом друг к другу. Внешний и внутренний круги начинают двигаться в противоположные стороны и останавливаются по команде ведущего. Оказавшиеся друг напротив друга люди образуют пару. Психолог просит их закрыть глаза и поздороваться с помощью рук. Открыть глаза и двигаться дальше. Вновь по команде образуются пары, которые получают задание: "Положите руки на плечи друг другу и посмотрите в течение минуты в глаза партнеру, улыбнитесь, опустите руки и начинайте двигаться дальше". Следующие инструкции образующимся парам могут быть такими: выразите поддержку с помощью рук, помиритесь руками, попрощайтесь, выразите прикосновением то, что ожидает беременная женщина и прочее.

Упражнение «Мой малыш»

Психолог по очереди расспрашивает каждую беременную о том, кого она ожидает, мальчика или девочку, какие у него будут волосы, какого цвета глаза, какой он будет по характеру, чем будет любить заниматься и т.д.

Информационная часть. Психолог сообщает о том, что такое диада мать-ребёнок, как важно представлять себе своего будущего ребёнка, думать о нём, разговаривать с ним. Значимость роли матери в диадных отношениях.

Упражнение «Круги внимания»

Первоначально участницам тренинга необходимо услышать все шумы за окном, игнорируя те, которые в комнате, далее слушать только те звуки, которые в комнате. Далее слышать только те звуки, что внутри (сердце, лёгкие, внутри живота). Обсуждение результатов в группе.

Упражнение «Гаптономия»

Участницы тренинга должны выбрать удобную позу. Положить руки на живот. Потихоньку двигать руками, чтобы нащупать ребенка. При помощи прикосновений можно войти с ним в контакт, постараться почувствовать изменения в своем теле (как реагирует ребенок), представляя различные моменты своей жизни:

- когда было грустно;
- когда было страшно;
- когда было невыносимо смешно;
- когда вы узнали о беременности;
- когда вы просто думаете о своем будущем ребенке.

3 этап. Релаксация

Упражнение «Заросший сад»

Участницы тренинга принимают удобную позу, закрывают глаза и стараются представить все, о чем будет рассказывать психолог: «Вы совершаете прогулку по территории большого замка... Вы видите высокую каменную стену... увитую плющом... в которой находится деревянная дверь... Откройте её и войдите... Вы оказываетесь в старом... заброшенном саду... Когда-то это был прекрасный сад... однако уже давно за ним никто не ухаживает... Растения так разрослись и всё настолько заросло травами... что не видно земли... трудно различить тропинки... Вообразите, как вы, начав с любой части сада... пропалываете сорняки... подрезаете ветки... выкашиваете траву... пересаживаете деревья... окапываете, поливаете их... делаете всё, чтобы вернуть саду прежний вид... Через некоторое время остановитесь... и сравните ту часть сада, в которой вы уже поработали... с той, которую вы ещё не трогали...»

4 этап. Рефлексия

По кругу все участницы тренинга заканчивают фразы психолога:

- "Это занятие помогло мне..."
- "В ходе сегодняшнего тренинга я научилась (поняла) ..."
- "Я хочу прийти на следующие занятия потому, что..."

Занятие 2. «Лекция по перинатальной психологии»

Цель: ознакомление женщин с особенностями внутриутробного развития ребенка.

Задачи:

- сформировать у женщин положительное отношение к своей беременности;
- формирование понятия о «базовых перинатальных матрицах» и об их влиянии на гармоничное развитие ребенка;
- расширение кругозора в вопросах гармоничного протекания беременности и развития ребенка.

Оборудование: музыкальные записи.

Ход занятия

1 этап. Приветствие

Упражнение «Комplименты»

Участницы тренинга, по очереди, говорят друг другу комплименты, обосновывая каждый из них.

2 этап. Основная часть

Лекция по перинатальной психологии

*Жизнь - это череда событий
от зачатия до рождения
и от рождения до смерти*

Перинатальный - понятие, состоящее из 2 слов: *пери* (peri) - вокруг, около и *натос* (natalis) - относящийся к рождению.

Таким образом *перинатальная психология* - это наука о психической жизни нерожденного ребенка или только-что родившегося. Классическая терминология следующая - неродившегося ребенка, находящегося в утробе матери, называют плодом. После рождения ребенок называется новорожденным в течение 4 недель.

Перинатальная психология предполагает 2 базовых аксиомы:

- наличие психической жизни плода;
- наличие долговременной памяти у плода и новорожденного.

Перинатальная психология изучает психическую жизнь в перинатальный период, ее влияние на формирование личности человека. Это наука о связи плода и новороденного с матерью, о влиянии психической жизни матери на ребенка. Это - редкий пример деятельности, когда разные специалисты в общем, находят общий язык. А занимаются этим психологи, психотерапевты, акушеры, педиатры, педагоги.

Предполагается, что долговременная память плода распространяется на события, происходящие во время беременности, родов, послеродовом периоде. Эти события влияют на формирование подсознания и на формирование психических и поведенческих реакций взрослого человека. Особенно сильно перинатальные события влияют на: поведение человека в критических ситуациях (стресс, развод, служебные трудности, аварии), тягу человека к экстремальным видам спорта, службе в армии и отношению к войне, отношение к сексу, азартным играм и вообще ко всему "острому".

Иначе говоря, на перинатальную психологию при желании можно списать все, что угодно.

Перинатальные матрицы

Основателем теоретической базы считается Станислав Гроф, американец чешского происхождения. Он вывел теорию перинатальных матриц. Эта теория с вдохновением пересматривается множеством последователей. Кратко его основные положения заключаются в следующем. У человека перинатальные события фиксируются в виде 4 основных матриц (клише, штампов), соответствующих процессу беременности, родов и послеродового периода. Они называются базовыми перинатальными матрицами.

Матрица наивности. Эта матрица соответствует периоду беременности до момента начала родов. Когда начинается ее формирование - не очень ясно. Скорее всего для нее необходимо наличие сформированной коры головного мозга у плода - т.е. 22-24 недели беременности. Некоторые авторы предполагают клеточную память, волновую память и т.п. В этом случае матрица наивности начинает формироваться сразу после зачатия и даже до него. Эта матрица формирует жизненный потенциал человека, его потенциальные возможности, способность к адаптации. У желанных детей, детей желанного пола, при здоровой беременности базовый психический потенциал выше, и это наблюдение было сделано человечеством давным-давно. Нарушения матрицы связаны с испытываемым ребенком чувством дискомфорта в реальной жизни, желанием вернуться «в утробу матери», тем самым закрываясь от проблем реального мира.

Матрица жертвы. Формируется с момента начала родовой деятельности до момента полного или почти полного раскрытия шейки матки. Примерно соответствует 1 периоду родов. Ребенок испытывает силы давления схваток, некоторую гипоксию, а "выход" из матки закрыт. При этом ребенок частично сам регулирует свои роды выбросом собственных гормонов в кровоток матери через плаценту. Если нагрузка на ребенка слишком высока, есть опасность гипоксии, то он может несколько затормозить свои роды, чтобы успеть скомпенсироваться. С этой точки зрения родостимуляция нарушает естественный процесс взаимодействия матери и плода и формирует патологическую матрицу жертвы. С другой стороны, страх матери, боязнь родов провоцирует выброс материю стресс гормонов, происходит спазм сосудов плаценты, гипоксия плода и тогда матрица жертвы также формируется патологическая. При плановом

кесаревом сечении эта матрица сформироваться не может, при экстренном - формируется.

Матрица борьбы. Примерно соответствует 2 периоду родов. Формируется с конца периода раскрытия до момента рождения ребенка. Она характеризует активность человека в моменты жизни, когда от его активной или выжидательной позиции нечего зависит. Если мать вела себя в потужном периоде правильно, помогала ребенку, если он чувствовал, что в период борьбы он не одинок, то в дальнейшей жизни его поведение будет адекватным ситуации. При кесаревом сечении, как плановом, так и экстренном, матрица, видимо, не формируется, хотя это спорно. Скорее всего она соответствует моменту извлечения ребенка из матки в процессе операции.

Матрица свободы. Начинается с момента рождения и формирование ее заканчивается в либо в период первых 7 дней после рождения, либо в первый месяц, либо создается и пересматривается всю жизнь человека. Т.е. человек всю жизнь пересматривает свое отношение к свободе и собственным возможностям, учитывая обстоятельства своего появления на свет. Разные исследователи по-разному оценивают продолжительность формирования 4-й матрицы. Если ребенок по некоторым причинам разлучен с матерью после рождения, то во взрослом возрасте свободу и независимость он может расценивать как обузу и мечтать о возвращении в матрицу невинности.

Считается, что полноценным грудным вскармливанием до года, хорошим уходом и любовью можно компенсировать негативные перинатальные матрицы (например, если было кесарево сечение, если ребенок попал сразу после рождения в детскую больницу и был разлучен с матерью и т.п.).

Сам С. Грофф, занимаясь перинатальными матрицами, проводил опыты с использованием ЛСД на 5 тысячах человек. Он сравнивал разные типы галлюцинаций у этих людей с обстоятельствами их рождения. Кроме того Гроф установил связь базовых перинатальных матриц с теми психосоматическими заболеваниями (язвенная болезнь, гипертония, колит, нейродермит и т.п.), которыми испытуемые болели во взрослом возрасте. Сейчас для взрослых существуют методики прохождения и исправления своих матриц с помощью методик холотропного дыхания, т.е. дыхания с созданием управляемой гипоксии. Это довольно сложное мероприятие проводится только специалистами - психологами.

Пути передачи информации

Если мы признаем наличие у плода и новорожденного возможности зафиксировать информацию о перинатальном периоде на всю жизнь, то тут же встает вопрос о путях передачи этой информации от беременной плоду и обратно. По современным представлениям существуют 3 основных пути:

- *традиционный* - через маточно-плацентарный кровоток. Через плаценту передаются гормоны, уровень которых частично управляет эмоциями. Таковы, например, гормоны стресса, эндорфины, и т.п.;

- **волновой** - электро-магнитное излучение органов, тканей, отдельных клеток и т.п. в узких диапазонах. Например, есть гипотеза, что яйцеклетка, находящаяся в благоприятных условиях, может принять не любой сперматазоид, а только тот, который совпадает с ней по характеристикам электро-магнитного излучения. Зигота (оплодотворенная яйцеклетка) тоже извещает материнский организм о своем появлении на волновом уровне, а не на гормональном. Также большой орган матери излучает "неправильные" волны плоду и соответствующий орган у будущего ребенка может сформироваться тоже патологичным;
- **водный** - через водную среду организма. Вода может являться энергоинформационным проводником и мать плоду может передавать некую информацию просто через жидкостные среды организма;

Электро-магнитное поле беременной женщины работает в миллиметровом диапазоне, изменяется в соответствии с изменениями окружающей среды и играет роль одного из механизмов адаптации. Ребенок, в свою очередь, тоже обменивается с матерью информацией в этом же диапазоне.

Интересно, что проблема суррогатного материнства может быть рассмотрена совсем с другой стороны. Суррогатная мать, вынашивающая чужого (генетически) ребенка в течении 9 месяцев, неизбежно информационно влияет на него и это получается частично ее ребенок. Вынашиваемый ребенок также влияет на свою биологически неродную мать.

Проблема "нежеланных детей", т.е. детей нежеланных для одного из родителей или для обоих, детей нежеланного пола, детей с дальнейшим нарушением социальной адаптации - это хлеб большой армии специалистов в цивилизованных странах. "Нежеланность" - очень расплывчатое понятие. Кому из родственников мешает появление этого ребенка, когда, по какой причине - всегда по разному. Как дети в перинатальный период узнают о своей нежеланности? Может быть потом на нежеланность спихиваются все проблемы человека, которые больше не на что списать.

Практические выводы

Если ребенок может подвергаться влиянию матери, то можно ли его воспитывать внутриутробно? Перинатальная психология утверждает, что не только можно, но и необходимо. Для этого существуют программы пренатального (дородового) воспитания.

Главное - это достаточное количество положительных эмоций, испытываемых матерью. Классически беременным предлагалось смотреть на красивое, на природу, на море, не расстраиваться по пустякам. Очень хорошо, если мать рисует, даже не умея этого делать и в рисунке передает свои ожидания, тревоги и мечты. Огромный положительный эффект имеет рукоделие. К положительным эмоциям относится "мышечная радость", которую испытывает ребенок при занятиях мамой физкультурой и спортом, при длинных прогулках. Для восприятия всего этого плод использует свои органы чувств, которые внутриутробного развиты в разной степени.

Осязание

Раньше всего у плода появляется осязание. Примерно в 7-12 недель плод может чувствовать тактильные раздражители. Новорожденный тоже испытывает "тактильный голод" и существует понятие "тактильного насыщения", которое должно произойти к 7 месяцем, если ребенка достаточно носят на руках, массируют и вообще трогают. В Голландии есть система, называемая "гаптономия". Это система тактильного взаимодействия матери и плода. Можно беседовать с ребенком, говорить ему ласковые слова, спрашивать, как его зовут, похлопывать по животу и по его толчкам определять ответ. Это - формы первой игры. С ребенком может играть и отец.

Слух

Слуховой и вестибулярный аппараты плода формируются к 22 неделям беременности. Новорожденные слышат достаточно хорошо. В первые дни им может мешать жидкость в полости среднего уха - это околоплодные воды, которые не успели вытечь или всосаться. Некоторые дети сразу слышат хорошо. Внутриутробно дети тоже слышат, но им мешает шум материнского кишечника, сосудов матки, стук сердца. Поэтому внешние звуки доходят до них плохо. Но мать они слышат хорошо, т.к. акустические вибрации доходят до них через организм матери. Новорожденные узнают песни, которые им пели матери, стук сердца и ее голос.

Музыкой и беременностью занимается множество специалистов во всем мире. Доказано, что дети, матери которых пели во время беременности, имеют лучший характер, легче обучаемы, способнее к иностранным языкам, усидчивее. Недоношенные, у которых в кювэзе играет хорошая музыка, лучше прибавляют в весе. Вдобавок поющие матери легче рожают, т.к. у них нормализуется дыхание, они научаются регулировать выдох.

Для того, чтобы ребенок мог услышать отца, необходимо сделать большой картонный рупор, положить его на живот и говорить или петь в него.

Можно класть на живот наушники или засовывать их за бандаж и включать спокойную музыку. Но долго глушить ребенка музыкой нельзя, т.к. это является некой агрессией. По поводу того, какая музыка нужна ребенку и когда, есть множество версий: некоторые считают, что ребенку нужен Моцарт и Вивальди, некоторые - что народные протяжные песни и колыбельные, некоторые - что популярная легкая музыка. Одно ясно точно, матери необходимо прислушиваться к своим ощущениям: комфорт ребенка и матери тесно взаимосвязаны.

Зрение

Реакция зрачков на свет наблюдается с 24 недель беременности. Проходит ли красная часть спектра в матку, как некоторые считают, не очень ясно. Новорожденный видит достаточно хорошо, но не умеет фокусировать свое зрение, поэтому видит все расплывчато. Точно не ясно, какие объекты он

видит лучше - на расстоянии 25-30 см (т.е. лицо матери, когда ребенок лежит у груди) или 50-70 см (игрушка - карусель). Скорее всего, это расстояние индивидуально. Но игрушку вешать надо при первой же возможности.

Игрушки по некоторым наблюдениям, должны быть черно-белыми или блестящими, или желтыми. Идея, что ребенок видит все в перевернутом виде не находит подтверждения.

Существует понятие "**бондинг**" ("присоединение", "запечатлевание") - это очень важное мероприятие по восстановлению первого эмоционального контакта новорожденного с матерью после рождения. Обычно через несколько минут после рождения ребенок начинает смотреть матери в глаза очень осознанно и разглядывать ее лицо. Часто это происходит до того, как он взял грудь, иногда через час-два после родов. Действительно ли он разглядывает черты ее лица или нет - сказать трудно, но это очень впечатляет всех.

Вкус. Обоняние

Внутриутробно ребенок ощущает вкус, т.к. с 18 недель пьет околоплодные воды, а их вкус несколько меняется, в зависимости от пищи матери. При обилии сладкой пищи воды сладкие. Обоняние же появляется достаточно поздно и некоторые доношенные новорожденные не слышат запаха молока матери несколько дней после рождения. Дети в возрасте 10 дней уже отличают свою мать по запаху.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что не только каждый триместр, каждый месяц, каждая неделя и каждый день влияют на развитие и эмоциональное благополучие будущего ребенка, но и каждая минута беременности будущей матери.

3 этап. Релаксация

Упражнение «Солнечный зайчик»

Психолог: Представьте, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот – погладь его и там. Он не озорник – он любит и ласкает вас, а вы просто подружитесь подружись с ним. Когда вы с солнечным зайчиком станете друзьями, откройте глаза.

4 этап. Рефлексия

По кругу все участницы тренинга заканчивают фразы психолога:

- "Это занятие помогло мне..."
- "В ходе сегодняшнего тренинга я научилась (поняла) ..."
- "Я хочу прийти на следующие занятия потому, что..."

Занятие 3. «Волшебная страна чувств»

Цель: эмоциональное развитие диады «мать-дитя».

Задачи:

- формирование субъектного отношения к будущему ребенку;
- формирование психологической готовности к родам;
- развитие навыков самоконтроля и саморегуляции.

Оборудование: музыкальные записи, бланки для упражнения «Волшебная страна чувств», карандаши, лист ватмана.

Ход занятия

1 этап. Приветствие

Упражнение "Эхо"

Психолог искренне произносит какую-то эмоционально окрашенную фразу, касающуюся протекания беременности (например, «Я скоро стану мамой»), участнику, сидящему по левую руку от него, а тот последовательно выполняет два задания: сначала повторяет своими словами содержание того, что он услышал (отражение содержания), а затем пытается определить чувство, которое, по его мнению, испытывает психолог в момент говорения (отражение чувств). Психолог оценивает точность обоих отражений. Далее упражнение повторяется по кругу, пока очередь не дойдёт вновь до психолога. Он последний отражает чувства беременной.

2 этап. Основная часть

Упражнение «Волшебная страна чувств»

Диагностический тест - коррекция.

На специальном бланке (Приложение 1) участникам тренинга следует выполнить задание психолога.

Инструкция: где-то далеко-далеко есть волшебная страна чувств. В ней живут чувства: радость, злость, интерес, удивление, страх, грусть, обида, вина. Каждый день чувства уходят на работу. Однажды, когда они пошли на работу, на волшебную страну налетает сильный ураган и разрушает их домики. Чувства возвращаются, видят разрушенные домики и горько плачут. Потом они принимаются за работу и восстанавливают свои дома. Они просят вас помочь им окрасить дома в разные цвета. Выберите, пожалуйста, из 8 предложенных цветов (коричневый, черный, серый, зеленый, красный, синий, фиолетовый, желтый) по одному цвету для каждого чувства и раскрасьте им его домик на бланке. Ваши чувства глубоко благодарят вас за это.

Однако как же мы будем путешествовать по стране наших чувств без карты. Перед вами карта чувств (рисунок человека). Выберите на ней область или несколько для каждого чувства и закрасьте её. Вся карта должна быть заполнена чувствами.

Далее обсуждение в группе впечатлений от упражнения - теста. Психолог даёт интерпретацию методики.

Упражнение «Остров моих чувств к ребёнку»

Участницы группы на маленьких кусочках бумаги пишут названия различных географических объектов. Они обязательно содержат персонализированные чувства к ребёнку, беременности, родам, материнству. Например, «Мы с моей любовью к моему малышу», «Река надежды благополучного исхода беременности», «Гора счастья моего материнства», «Болото страха родов», «Лес радости, что у меня родиться мой малыш» и т.д. Далее на листе ватмана все рисуют «Остров чувств к моему малышу» карандашами, фломастерами. Каждая участница рисует на нём свой объект и приклеивает на него свой листок с названием. Далее составляется рассказ об этом острове.

3 этап. Релаксация

Упражнение «Лес»

Представьте, вы оказались в чудесном, теплом лесу. Он не пугает вас, а наоборот кажется приветливым и гостеприимным. Ярко светит солнце, его теплые лучики пробиваются через листву многовековых деревьев-великанов и ласково касаются ваших волос, вашего лица. Воздух свежий, насыщенный разными ароматами леса, попробуйте ощутить лесные запахи (пауза). Вы слышите пение птиц? Вслушайтесь, лес полон звуков (пауза) Перед вами тропинка. Идите по ней. Тропинка узенькая, вы идете медленно, наслаждаетесь красотой. Подойдите к любому дереву, потрогайте его кору, мох на ней, поднимите голову вверх и разглядите его крону. Теплый ветер нежно играет вашими волосами и успокаивает вас, вы чувствуете себя в этом лесу как дома. Вы идете дальше по знакомой тропинке и выходите на поляну, окруженную могучими деревьями. В центре поляны небольшое дерево. Видимо очень старое, оно не высокое, но ствол его слишком широкий, крона раскидистая, крепкие ветки (пауза).

Под деревом сидит старик-мудрец, он знает ответы на все вопросы. Он не вызывает у вас чувство страха или опасения, наоборот уважение и доверие. Подойдите поближе, видите, мудрец улыбается вам. Присмотритесь к нему, постараитесь запомнить его внешность, лицо, глаза. Хотите поговорить с ним? Вы же не зря сюда пришли, он знает все. Попробуйте с ним поговорить о себе. Спросите его: «Кто Я такой?» (пауза). Продолжайте разговор со стариком, старайтесь внимательно смотреть на него и вслушивайтесь в его слова.

Вам пора возвращаться. Вы еще придетете сюда, в этот лес-великан.

4 этап. Рефлексия. По кругу все участницы тренинга заканчивают фразы:

- "Это занятие помогло мне..."
- "В ходе сегодняшнего тренинга я научилась (поняла) ..."
- "Я хочу прийти на следующие занятия потому, что..."

Занятие 4. «Гимнастика для тела и души»

Цель: формирование психофизиологической готовности к родам..

Задачи:

- подготовка организма к безболезненным родам;
- профилактика психологического дискомфорта на психофизиологическом уровне;
- формирование умения управлять своим телом.

Оборудование: музыкальные записи.

Ход занятия

1 этап. Приветствие

Упражнение «Давайте поздороваемся»

Участницы тренинга становятся в круг. Одна из женщин произносит приветствие (от одного слова до короткой фразы) и сопровождает его каким-либо движением. Остальные участницы все вместе повторяют это приветствие и ее действия. Ведущей должна побывать каждая участница.

2 этап. Основная часть

Вступительное слово психолога

Во время схваток и родов очень важны сохранение подвижности в сочленениях таза, а также эластичности и силы мышц. Если проанализировать ход нормальных родов, то становится ясно, что если первый период родов не требует от женщины мышечных усилий, то во втором периоде в течение одного или двух часов (для первородящих) происходит тяжелая физическая работа, необходимая для того, чтобы произошло изгнание плода.

Но не следует преувеличивать важность предварительных физических упражнений для родов. Да, они помогают матери чувствовать себя более сильной как физически, так и морально. Женщина с тренированной волей, знающая как правильно дышать и правильно расслабляться, но по тем или иным причинам не способная к занятиям физкультурой, может справиться с родами вполне успешно. Она может родить ребенка даже намного легче, чем женщина с атлетической мускулатурой, но ничего не знающая о том, как во время родов сотрудничать с силами природы.

Все упражнения, с которыми вы познакомитесь предназначены для того, чтобы подготовить будущую мать не к спортивным соревнованиям, а только к конкретному, вполне естественному действию, при котором определенная физическая подготовка дает преимущество. Эти упражнения - не более, чем самые элементарные основы физкультуры, и их вполне достаточно. Все, что сверх того, как показывает практика, никак не облегчает роды. Однако все, что менее этого, лишает женщину тех преимуществ, которые она получила бы, если бы улучшила ее физическое состояние.

Упражнение «Гимнастика»

Психолог рассказывает о технике выполнения упражнений, об их целевой направленности. Затем показывает способы выполнения упражнений. Далее участницы группы тренируются в выполнении указанных техник. Если упражнение предусматривает несколько вариантов его выполнения, то участницы группы, попробовав их все, выбирают наиболее комфортный для себя.

Правильная осанка

Правильная осанка позволяет грациозно двигаться и свободно дышать. Попробуйте встать так, чтобы линия, мысленно проведенная от уха до точки перед пяткой, проходила через середину плеча и тазобедренный сустав. При такой осанке все части тела работы наилучшим образом, а органы брюшной полости правильно располагаются в области таза. При такой осанке плечи не опускаются, подбородок не повисает, дыхание легко свободное. Все это дает ощущение благополучия и жизнерадостности, что очень важно. Женщина может выработать правильную осанку, стоя перед зеркалом и воображая себе эту прямую линию. Голову нужно держать так, чтобы казаться немного выше своего роста. Во время беременности следует постоянно контролировать свою осанку, потому что, если за этим не следить, растущая масса тела и изменение формы тела приведут к ее нарушению. Нет на свете более прелестного зрелища, чем молодая беременная женщина, которая движется легко и свободно, сохраняет свою приятную внешность и хорошую осанку.

Гибкость позвоночника и суставов таза

Позвоночник человека является не жестким, а, наоборот, гибким. Во время родов ребенок должен проложить себе путь вниз, по родовым путям, к крестцу (концу позвоночника) и выйти наружу. Головка ребенка сдавливается, чтобы пройти через родовые пути. Но и сам таз тоже в некоторой мере пластичен. В передней части таза находится полусустав - лобковый симфиз. Лобковый симфиз - это волокнистый хрящ, посредством которого соединяются две лобковые кости таза. Во время беременности этот полусустав размягчается и, достигая при рождении ребенка определенной степени подвижности, может расходиться в стороны. Подвижность и гибкость полусустава, равно как и нижних отделов позвоночника, можно развить во время беременности с помощью упражнений, в которых таз раскачивают вперед и назад. Это значительно облегчает роды и помогает избежать боли в спине - как во время беременности, так и во время родов.

Психолог: Встаньте на колени и обопритесь на руки. Ладони должны быть расставлены примерно на тридцать сантиметров, а колени - примерно на двадцать, бедра перпендикулярны полу. Медленно прогибайте спину, стараясь поднимать ягодицы как можно выше. При этом делайте глубокие вдохи. Затем начинайте медленно выгибать спину, так же медленно и выдыхая. В то же самое же время напрягайте мышцы таза, ягодиц и бедер.

Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 10 раз - медленно, без резких движений.

2 вариант. Встаньте у стены, пятками на расстоянии примерно пятнадцать сантиметров от нее, и попробуйте прикоснуться к стене поясницей.

3 вариант. Лежа на кровати или на полу, попытайтесь со всей силой надавить поясницей на опору. Обратите внимание, как при этом движется таз, для чего положите руки на бедра и прочувствуйте движение. Но помните, что все эти упражнения нужно выполнять очень плавно, без рывков.

Растяжка мышц внутренней поверхности бедра

Во время родов женщина довольно много времени проводит с расслабленными разведенными в стороны бедрами. Поэтому необходимо растянуть мышцы внутренней поверхности бедер настолько, чтобы это положение можно было с комфортом сохранять в течение длительного времени. Выполнение во время беременности описанного ниже упражнения также позволяет разработать коленные и тазобедренные суставы, улучшает мышечный тонус ног. И для родов - это лучшая позиция, так как поперечный размер таза при этом становится наибольшим.

Психолог: Встаньте на носки, а затем опуститесь на корточки, продолжая балансировать на пальцах. Положите ладони на колени и разведите ноги в стороны как можно шире, держа спину как можно прямее. Встаньте и опустите пятки на пол. Если вам трудно сохранить равновесие, можно придерживаться за что-нибудь рукой. Повторите пять раз.

2 вариант. Для тех, кому слишком трудно или неудобно сидеть на корточках, можно выполнять аналогичное упражнение лежа на спине, причем колени должны быть подняты и прижаты к груди. Ладонями раздвиньте колени в стороны, как можно шире. При этом ступни должны смотреть внутрь. Повторите пять раз,

3 вариант. Сядьте на пол по-турецки, соединив ступни и раздвинув колени. Обхватите лодыжки руками, нагнитесь вперед и положите предплечья на голени, затем осторожно нажмайтесь локтями на колени, стараясь раздвинуть их в стороны. Повторите пять раз.

4 вариант. Сидя по-турецки, как в варианте 2, возьмитесь за лодыжку, но руки при этом должны оставаться прямыми. Попросите мужа или другого помощника приподнимать ваши колени вверх, в то время вы сами должны стараться противостоять этому, опуская колени вниз. Повторить пять раз.

5 вариант. Садитесь по-турецки всякий раз, когда вам предстоит спокойная работа - шитье, чтение, когда собираетесь смотреть телевизор. Постарайтесь расслабиться в этом положении, поместив локти на колени, прогнувшись в спине, опустив голову и закрыв глаза.

Упражнения для растяжения мышц и связок промежности:

- стоя боком к спинке стула, упереться на неё руками и отводить ногу в сторону так высоко, как это комфортно – по 6-10 раз для каждой ноги;
- с таким же упором поднимать согнутую в колене ногу к животику;
- расставив широко ноги, медленно присесть и несколько секунд удерживаться в таком положении, можно попружинить. Медленно подняться и расслабиться. Можно повторить 3-5 раз;
- присесть на корточки, одну ногу выпрямить и отставить в сторону. Переносить вес с одной ноги на другую несколько раз подряд. Вытянутые вперёд руки помогут удерживать равновесие.

Повседневные позы

- «поза портного» - в положении сидя ноги скрестить перед собой;
- «бабочка» - сидя, пятки соединить и подтянуть к промежности. Можно не шевелить ногами, просто оставаясь в таком положении, но, скорее всего «крыльшки» сами пустятся в пляс. Это здорово и никак не помешает нам смотреть телевизор, читать или чистить картошку «на пятках» - стать на колени, плотно соединив их, и плавно сесть назад, на пятки;
- «лягушка» - находясь в положении «на пятках», раздвинуть ноги и сесть на пол между пятками;
- на корточках: можно просто сидеть на корточках, занимаясь своими делами, а можно (нужно!) мыть пол на корточках;
- можно ходить «гуськом» - из кухни в комнату.

3 этап. Релаксация

Упражнение «Маяк»

Психолог: Представьте маленький скалистый остров... вдали от континента... На вершине острова... - высокий, крепко поставленный маяк... Вообразите себя этим маяком... Ваши стены такие толстые и прочные... что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове... не могут покачнуть вас... Из окон вашего верхнего этажа... вы днём и ночью... в хорошую и плохую погоду... посыпаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов... Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча... скользящего по океану... предупреждающего мореплавателей о мелях... являющегося символом безопасности на берегу... Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе... – света, который никогда не гаснет...

4 этап. Рефлексия

По кругу все участницы тренинга заканчивают фразы психолога:

- "Это занятие помогло мне..."
- "В ходе сегодняшнего тренинга я научилась (поняла) ..."
- "Я хочу прийти на следующие занятия потому, что..."

Занятие 5. «Гимнастика для женщин, ожидающих чуда»

Цель: профилактика психологического дискомфорта на психофизиологическом уровне.

Задачи:

- формирование психофизической готовности к родам;
- развитие навыков самоконтроля и саморегуляции;
- оптимизация мышечного тонуса.

Оборудование: музыкальные записи.

Ход занятия

1 этап. Приветствие

Упражнение «Здравствуйте»

Участницы тренинга становятся в круг. Психолог предлагает им поздороваться друг с другом следующим образом:

- как дети, которые не умеют ходить;
- как дети, которые только научились говорить;
- как дети, у которых сегодня праздник;
- как дети, которые играют в различных зверей;
- как дети, которые играют в различных птиц;
- как дети, которые здороваются со своими мамами.

2 этап. Основная часть

Упражнение «Гимнастика»

Психолог рассказывает о технике выполнения упражнений, об их целевой направленности. Затем показывает способы выполнения упражнений. Далее участницы группы тренируются в выполнении указанных техник. Если упражнение предусматривает несколько вариантов его выполнения, то участницы группы, попробовав их все, выбирают наиболее комфортный для себя.

Наклоны головы

Полные повороты головы. Плавно и с удовольствием, стараясь, чтобы амплитуда круговых движений была максимальной, а дыхание - спокойным и глубоким. Повторите движения в другую сторону.

Боковые наклоны головы. Попытайтесь достать головой правое, а затем левое плечо (плечи при этом должны быть опущены). Проверьте, насколько удалось расслабить мышцы шеи: пусть голова свободно упадет на грудь. Задержитесь в этом положении, чувствуя ее тяжесть. Затем откиньте голову назад.

Работа с шейным отделом позвоночника помогает нам расстаться с головными болями, нервозностью, бессонницей, хронической усталостью и даже болезнями горла, которые часто являются следствием мышечных зажимов этой части тела.

Упражнения для плечевого пояса

Психолог: Свободные круговые вращения плечами вперед, а затем назад. Заведите правую руку за голову и достаньте ее левой рукой за спиной, соедините кисти "в замок". Из этого положения плавными, пружинящими движениями опускайте локоть правой руки вниз до ощущения законченности движения. Сделав несколько раз, поменяйте руки.

Заведите руки за спину и, соединив ладони за спиной, поднимайте их вверх. Локти при этом широко расставлены в стороны. Это упражнение снимает напряжение с плеч и раскрывает грудную клетку.

Регулярное выполнение этих движений стабилизирует дыхание и кровообращение всего тела, увеличивает объем ваших легких.

Наклоны корпуса

Психолог: Отставив одну ногу назад и подняв руки вверх, прогните позвоночник в области поясницы. Сделайте 4 - 6 пружинящих движений и поменяйте ногу. Подъемы рук не опасны для вашего малыша. Реальные причины обвития пуповины лежат гораздо глубже и имеют психологические корни.

Глубокие наклоны

Психолог: Ноги при этом должны быть расставлены на расстояние чуть большее ширины плеч. Поочередно руками коснитесь левой ноги, пола, правой ноги. Такие наклоны и вращения направлены на тренировку мышц поясничной области, массаж межпозвонковых дисков и улучшение кровоснабжения позвоночного столба. А ведь во время беременности на позвоночник приходится серьезная нагрузка!

Тазовые упражнения

Психолог: Ноги на ширине плеч, руки удобно лежат на бедрах. Попробуйте качнуть таз вперед. Повторите это несколько раз. Затем отклоните его назад и вновь закрепите ощущение от движений несколькими повторами. А теперь продолжите упражнение, отклоняя таз вперед-назад, увеличивая амплитуду движений. Оставаясь в том же положении, свободно покачайте бедрами из стороны в сторону. В этих упражнениях вы гармонизируете нижние энергетические центры, активная работа которых будет необходима во время родов. Следите, чтобы плечи оставались неподвижными. Двигаются только бедра! Круговые движения таза. Улыбнитесь, делайте их раскрепощено и весело - почувствуйте, что вы не только не утратили своей привлекательности, но, напротив, обрели ее в новом качестве!

Растяжки

Психолог: Из исходного положения (ноги на ширине плеч) - перенесите вес тела на одну ногу. Руки свободно опущены. Отведите другую ногу в сторону и глубоко присядьте. Покачиваясь, переносите вес тела с одной ноги на другую, сохраняя спину прямой. Упражнение растягивает мышцы

внутренней поверхности бедер, колен, продолжает "раскачку" таза и укрепляет ваши ноги. Для выполнения следующего упражнения необходимо лечь на пол. Чтобы вам было удобно - обопритесь на локоть. Правую ногу не резко поднимите вверх, не стараясь сразу форсировать свои возможности. Теперь мягко опустите ее и повторите движение несколько раз.

Скручивания

Психолог: Сядьте поудобнее. Подожмите правую ногу под себя, левую стопу поставьте с внешней стороны согнутой правой ноги. Ваши руки помогают корпусу скручиваться в противоположную сторону: левая рука заведена за спину и старается внешней стороной ладони достать правое бедро, локоть правой руки стремится к левому бедру. На выдохе старайтесь усилить скручивающий эффект.

Мягкий вариант данного упражнения: вы можете сесть ягодицами на обе пятки и выполнять скручивание из этого положения.

Скручивания увеличивают подвижность плечевого пояса и лопаток, массируют органы брюшной полости, регулируют перистальтику кишечника и укрепляют матку.

Гибкость позвоночника

Психолог: Встаньте на колени, обопритесь на локти. В традиционной йоге правильное исполнение этой позы требует опоры на пальцы ног. Теперь, прогибая позвоночник, начните движение корпуса вперед, постепенно перенося вес тела с локтей на ладони. Почувствуйте, как каждый из позвонков встает на свое место! Ваша "КОШКА," потягиваясь, прогнула спину, подняла голову, ластится и просит молока. Это очень добрая кошка! Но вот ее что-то рассердило - шерсть дыбом, спина колесом. Ваше тело начинает обратное движение: сначала идет копчик ("хвост"), затем гибкая спина и шея. Спина выгибается вверх, движение заканчивается, голова опускается вниз. Выполняя наш комплекс упражнений, сделайте четыре "добрых" и четыре "злых КОШКИ". Подожмите ноги так, чтобы ягодицы опирались на пол, колени были слегка разведены, а голеностоп плотно прилегал к полу. Мягко откиньтесь назад, опираясь сначала на ладони, а затем на локти. Постепенно старайтесь лечь на спину. Руки могут быть расположены вдоль тела или вытянуты за головой.

Уменьшить напряжение в мышцах вы можете с помощью подушки или одеяла, подложенных под поясницу или вдоль позвоночника. Если и это пока для вас трудно, то постараитесь просто откинуться назад с опорой на руки. Задержитесь в этом положении около минуты. Дыхание должно быть ровным и глубоким. И даже в этом положении вы можете ощущать растяжение мышц и легкую боль. Попробуйте глубоко вдохнуть и сделать медленный выдох, концентрируя внимание на том месте, где вы чувствуете наибольшее напряжение. Умениеправляться со своими ощущениями вам может очень пригодиться во время родов.

Это упражнение также способствует нормализации работы кишечника (устраняет изжогу, запоры и т. д.), снимает утреннюю тошноту, придает необходимую эластичность мышцам живота и спины.

Разгрузка вен

Психолог: Расположитесь, лежа у стены. Плавным, скользящим движением поднимите ноги вверх с опорой на стену. Это поможет снять отеки, которые часто проявляются на последних месяцах беременности. Дополните упражнение разведением ног: из положения с опорой пяток на стену мягко разведите ноги до легкого ощущения боли.

Данный комплекс упражнений необходимо выполнять ежедневно и полезно заканчивать его расслаблением. Опыт чередования активной работы и полноценного отдыха окажет вам неоценимую услугу во время предстоящих родов - ведь именно в этом ритме будет происходить появление вашего малыша на свет! Если вы научитесь владеть своим телом и расслаблять его даже во время родовых схваток, то новые ощущения будут восприниматься как естественное сокращение мышц.

3 этап. Релаксация

Упражнение «Поплавок»

Психолог: Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели... компаса... карты... руля... весел... Вы движетесь туда, куда несёт вас ветер... океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас... но вы вновь и вновь выныриваете на поверхность... Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривание... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли воды... подушку моря под вами, поддерживающую вас... Посмотрите, какие ещё ощущения возникнут у вас... когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане...

4 этап. Рефлексия

По кругу все участницы тренинга заканчивают фразы психолога:

- "Это занятие помогло мне..."
- "В ходе сегодняшнего тренинга я научилась (поняла) ..."
- "Я хочу прийти на следующие занятия потому, что...".

Занятие 6. Тема: «Мои страхи»

Цель: вытеснение и проработка негативных эмоциональных состояний.

Задачи:

- формирование чувства безопасности и психологического комфорта;
- развитие умения контролировать и преобразовывать свое эмоциональное состояние;
- обучение способам достижения внутренней гармонии и равновесия.

Оборудование: музыкальные записи, бумага, краски, кисточки

Ход занятия

1 этап. Приветствие

Упражнение «Прочистка мозгов»

Психолог даёт участникам группы следующую инструкцию: Встаньте прочно, ноги слегка расставьте, одну руку держите справа от головы на расстоянии примерно 20 см. от неё, другую - точно также слева. Представьте себе, что вы держите в руках нить цветной шерсти. Представьте, что вы тянете эту нить туда и обратно - через одно ухо, через всю голову, через другое ухо. Оглянитесь вокруг, вы видите, что все остальные делают то же самое, постараитесь подстроиться к общей работе так, чтобы вы все тянули нить в едином ритме. Если теперь к нам кто-нибудь заглянет, мы объясним ему, что мы тут делаем: мы чистим мозги! Мы хотим ясно соображать, хотим, чтобы наши таланты могли раскрываться совершенно свободно. И вот теперь, когда наши мозги прочищены до блеска, мы готовы к новому занятию.

2 этап. Основная часть

Упражнение «Кляксы»

Участницам тренинга нужно согнуть лист бумаги пополам. Красками, используя кисточку, возле сгиба нарисовать бесформенную фигуру. Далее развернуть лист и перегнуть в другую сторону, сделав отпечаток, опять развернуть. По кругу быстро проговорить, на что похожа клякса.

Другой вариант: на лист бумаги наносят кляксы, поверх накладывается чистый лист бумаги. Кляксы переходят с одного листа на другой. Можно дорисовать детали.

По кругу участницы называют, что видят, что чувствуют, в связи, с чем выбрали именно этот цвет, возник именно этот образ.

Упражнение «Мой животик»

Участницам предлагается положить две ладони навстречу друг другу на живот так, чтобы пальцы встретились. Закрыть глаза и 3 мин. сосредоточиться на своём животе. Далее по кругу поделиться впечатлениями, какие возникли ощущения в ходе выполнения упр., что вспомнили, какие возникли чувства и т.д.

Упражнение «Мир моих страхов»

Участницы самостоятельно создают таблицу (схему) своих страхов и опасений и ориентировочные пути их устранения. Далее - "мозговой штурм" (участницы тренинга предлагают свои пути решения проблем друг друга).

3 этап. Релаксация

Упражнение «Спокойствие»

Психолог: Почувствуйте сейчас ваши стопы,...как они оказывают давление на то, чего они касаются... Почувствуйте колени... и одежду, которая касается их...Почувствуйте как сильно ваше тело оказывает давление на кресло... Как только вы начинаете чувствовать стопы,... колени,... давление тела.... Вы начинаете расслабляться... Когда появляется расслабление, то за ним неизбежно чувствуется тепло. Почувствуйте тепло в стопах,... коленях. Почувствуйте, как приятная волна тепла разливается по всему телу,... поднимаясь по нему все выше и выше,... достигнув рук... приятно и мягко разливается по ним,... ощутите этот момент, когда волна тепла достигнет вашей спины,... шеи,... затылка...

Почувствуйте кончик носа,... ощутите тот момент как касается его воздух, который вы вдыхаете холодным, а выдыхаете теплым. Когда почувствовали волну тепла и ощутили как она разливается по спине, шее, затылку и осознали движение грудной клетки и свое дыхание, это значит, что вы полностью расслабились. Внимание на лицо. Почувствуйте подбородок,...щеки,... нос,... глаза,... брови,... лоб.... Спросите себя на сколько глубоко вы осознаете процесс расслабления и покоя на вашем лице... Почувствуйте как все мышцы лица расслабились, все лицо расслабилось... Как только вы ощутите расслабление лица, вы начнете осознавать насколько вы успокоились, как вы спокойны и как это позволяет получать радость от каждого дня пребывания на этой земле....

Ощутите насколько важно это чувство радости от осознания себя избранником вселенной, ведь вы же сами знаете, понимаете и осознаете, что именно вы пришли в этот мир и это помогает вам получить максимальное количество радости от этой мысли.... И мир становится волшебным... и легкий туман вокруг вас.... Когда возникает расслабление, когда возникает туман, вы перестаете понимать где границы вашего тела... Вы вроде бы здесь, и вы нигде.... Где – то ваши ноги.

И можно почувствовать, можно представить, будто голубой туман, как теплая волна стелется у ваших ног... И в нем растворяются, исчезают заботы и тревоги.... Вы чувствуете теплоту.... И теплый плотный поднимается все выше и выше.... Вы растворяйтесь в нем,... становитесь мягким и теплым. И дышите вы удивительно легкостью и голубизной... Может вы уже исчезли полностью, и только солнечные блики на поверхности... там, где только что были вы... И вы чувствуете, что душа ваша освободилась и ей легко. Вы взлетели высоко в небо, ...в голубизну,... Вы раскинули руки,... Вы летите и дышите полной грудью.... И вы летите на той высоте, которая приятна вам. Можно подняться к облакам,...оказаться вровень с ними....

В этом волшебном мире, и купаться в этих облаках...Расслабиться и лечь...И отдохнуть... И облака примут твоё тело.... Можно снова полететь к земле... и, пролетая над нею спускаться ниже... Пролетая над красивой землей, найти то место, где вам хорошо.... И что это - вы выберете сами... Быть может это тихая лесная речка,..... поляна где растут цветы,... Или вы окажетесь совсем в другом месте, может быть, высоко в горах, где прохладный туман, где одиноко.... Где чистый и холодный воздух, где вы будете совершенно один, где могут быть чудеса, где может быть волшебство... может это вид на море со скалы... Я не знаю, где будете вы, но я знаю, что в этом мире, в вашем мире и на вашем месте возможны чудеса.... И на этом месте, на месте, которое выбрали вы, вы постройте свой дом.... В расположении все, что вы захотите, что вы выберете, то и будет...

Запомните этот мир, запомните это место и, если это хорошие чувства, знайте, что чтобы не происходило вокруг, у вас всегда есть на земле место, куда вы можете прийти, где вам всегда будет хорошо.... Вы увидите все то, что так любите видеть. И здесь будут те вещи, которые так дороги вам. И сюда приходят те люди, которые так близки вам.... Это ваш мир и он всегда будет вашим, и ни кому не под силу отнять его у вас. Вы - властелин этого мира, вы – центр этого мира, мир – ваш, и вы часть этого мира. И сейчас постарайтесь не забыть ничего из того, что вы видели и медленно возвращайтесь сюда....

И все то хорошее, что вы получили, останется с вами на всегда.... Ощутите полностью всю значимость понятого вами знания. Все положительные эмоции пережитые вами на этом сеансе окрепнут и усилятся после его завершения....

А сейчас внимательно слушайте меня – сейчас вы начинаете осознавать, что находитесь в кабинете психолога, слышите все, что происходит вокруг и вспоминаете какое сегодня число. На счет один - вы откроете глаза... Три, ... два,...один. Глубоко вдохните и медленно выдохните... Потянитесь, улыбнитесь, сеанс закончен.

4 этап. Рефлексия

По кругу все участницы тренинга заканчивают фразы психолога:

- "Это занятие помогло мне..."
- "В ходе сегодняшнего тренинга я научилась (поняла) ..."
- "Я хочу прийти на следующие занятия потому, что..."

Занятие 7. Тема: «Борьба со страхом»

Цель: вытеснение и проработка негативных эмоциональных состояний.

Задачи:

- формирование чувства безопасности и психологического комфорта;
- развитие умения контролировать и преобразовывать свое эмоциональное состояние;
- способствовать открытому выражению своих чувств;

Оборудование: музыкальные записи, бумага, карандаши.

Ход занятия

1 этап. Приветствие

Упражнение «Ласковые слова»

Участницам тренинга предлагается составить список из ласковых слов (названий) для своего ребенка, чтобы они начинались на определенные буквы (психолог заранее задает букву). Рядом со словом участникам следует нарисовать предмет (цветовую гамму), символизирующий данное слово.

2 этап. Основная часть

Упражнение «Борьба со страхом»

1 этап. Участницы представляют свой страх перед родами, стараются прочувствовать его (детализация и конкретизация). Рассказывают друг другу о своих страхах как можно подробнее.

2 этап. Участницы прорисовывают свой страх (допускается абстрактное изображение).

3 этап. Далее участницы садятся в круг и друг другу (по очереди, последовательно передавая рисунки, пока они снова не вернутся авторам) дорисовывают рисунки таким образом, чтобы «страх» стал смешным.

4 этап. Когда уже измененный рисунок снова попадает к его автору, то автор дорисовывает в нем те детали, которых, по его мнению, не хватает на этом рисунке для того, чтобы он начал вызывать только положительные эмоции.

5 этап. Уничтожение авторами своих рисунков произвольными способами.

3 этап. Релаксация

Упражнение «Смех»

Участники тренинга становятся в круг и закрывают глаза.

Психолог: Сейчас вы будете смеяться, но определенным образом:

- если я дотрагиваюсь до головы – вы смеётесь «ха-ха-ха»;
- если я дотрагиваюсь до плеч – вы смеётесь «хо-хо-хо» (грубым голосом);
- если я дотрагиваюсь до спины – вы смеётесь «хи-хи-хи» (писклявым голосом).

Психолог поочередно дотрагивается до разных частей тела каждого из участников группы.

4 этап. Рефлексия

По кругу все участницы тренинга заканчивают фразы психолога:

- "Это занятие помогло мне..."
- "В ходе сегодняшнего тренинга я научилась (поняла) ..."
- "Я хочу придти на следующие занятия потому, что..."

Занятие 8. «Пятая стихия»

Цель: развитие умения к преодолению барьеров, препятствующих эмоциональному и мышечному расслаблению.

Задачи:

- формирование чувства безопасности и психологического комфорта;
- развитие умения контролировать и преобразовывать свое эмоциональное состояние;
- формирование адекватной модели материнства на бессознательном уровне.

Оборудование: музыкальные записи.

Ход занятия

1 этап. Приветствие

Упражнение «Внутренний контакт»

Члены группы сидят в кругу. Звучит разноплановая музыка (чередование спокойных и ритмичных мотивов). Дыхание произвольное. Задача участников группы устанавливать друг с другом контакт при помощи глаз. Каждый определяет для себя того партнера, с кем на данный момент (ситуация «здесь и сейчас») ему хотелось бы (внутреннее желание) встретиться взглядом, и удерживает взгляд столько времени, сколько ему хочется (от нескольких секунд до конца упражнения). Участники могут проявлять любые эмоции в невербальной форме. Затем он может найти себе другого партнера для зрительного контакта. Если кому-то из членов группы становится некомфортно, он может просто закрыть глаза. Во время этого процесса участники стараются понять и запомнить свои ощущения при контакте с разными партнерами. В конце упражнения проводится краткое обсуждение (участники по очереди рассказывают о своих чувствах и общем психологическом состоянии).

2 этап. Основная часть

Упражнение «Пятая стихия»

Упражнение выполняется исключительно с закрытыми глазами! Разговоры между участниками группы запрещены! Участники тренинга садятся на пол. Их задача представить, прочувствовать то, о чем будет рассказывать психолог. Во время упражнения участникам группы разрешается совершать любые произвольные движения (ходить, лежать, сидеть, танцевать и прочее).

Психолог: Вы знаете, что в нашей Вселенной есть четыре стихии: земля, вода, огонь и воздух... Вам предстоит совершить увлекательное путешествие по этим стихиям. Вы не просто сможете посмотреть на них издалека, но и окунуться в глубину каждой из них, прожить ее жизнь от начала до конца. И только тогда, когда вам в полной мере откроются все четыре стихии во всем своем многообразии и единстве, вы сможете постичь то, что ранее казалось непреодолимым и бесконечно далеким... Пятую стихию... Стихию вашего

Единства с вашим будущим ребенком... Стихию, которая позволит вам максимально почувствовать связь с вашим малышом... Итак, мы начинаем наше увлекательное путешествие по глубинам своей души... Звучит спокойная музыка...

Первая стихия, в которую мы погружаемся – это Земля. Представьте себе прозрачные и быстрые реки; горы, упирающиеся своими вершинами в горизонт; бескрайние и необычайно глубокие моря и океаны; широкие и душистые поля; невероятно свежие и зеленые луга, полные красивейших цветов; густые леса, манящие к себе своей загадкой и неизведанностью... Представьте себе все то, что относится только (именно) к вашей Земле! Задумайтесь о том, что Земля – это еще и Космос, это вся наша Вселенная во всем ее богатстве и великолепии. Дышите, как Земля (медленный глубокий вдох – медленный плавный выдох). Почувствуйте движения земных массивов (двигайтесь вместе с ними, двигайтесь, как они). Почувствуйте и определите самый значимый для себя фрагмент стихии. Станьте этим фрагментом, почувствуйте себя частью этой огромной и великой стихии... Живите этой частью...

Музыка ускоряется.

Психолог: Вы видите быстрые ручьи; прозрачные реки; бескрайние моря и океаны; невиданной красоты и свежести водопады; манящие глубиной озера; завораживающие своим звуком капли дождя... Ваше дыхание учащается, становится более динамичным. Вы начинаете ощущать себя Водой, наполняясь ее могущественной силой и энергией. Вы начинаете двигаться подобно Воде. Подумайте, какой частью этой стихии вы себя ощущаете; в каком состоянии вам наиболее приятно и комфортно; когда наступает именно такой момент, что ничего не хочется менять и появляется только одно желание – полностью отдаваться этому чувству, раствориться в нем без остатка. Станьте этой частью, проживите ее реальность...

Музыка становится более динамичной.

Психолог: Под вашими ногами пустота... Внизу вы видите людей, который разжигают Огонь. Эти люди нуждаются в огне. Вы всматриваетесь в эту толпу. Они все заняты общим делом. Им жизненно необходим огонь. Они просто умрут без него. Все они – это одно целое, но вот вы видите одного человека, который очень сильно выделяется на их фоне. Это шаман! Почувствуйте силу его энергии, ощутите, как она наполняет вас. Начните совершать движения, которые диктует вам эта энергия (они становятся более сильными, резкими, отрывистыми). Вам хочется привлечь к себе внимание всех людей, вы должны стать центром жизни. Ваше дыхание становится резким и прерывистым. Ваш взгляд повернут только в сторону огня. Он поглощает все ваше тело и разум. Вы становитесь его неотъемлемой частью... Но...

Музыка становится более спокойной.

Психолог: Огонь не может существовать без Воздуха! Почувствуйте то, без чего вы не можете существовать; то, без чего вы просто умрете. Вы без этого не можете жить. Ваши движения становятся более медленные,

уверенные, плавные, точные. Ваше дыхание выравнивается и становится более спокойным и размеренным. Почувствуйте то, как вам необходим воздух. Станьте тем, без чего не может быть жизни... Растворитесь в этой силе и этой бесконечности... Почувствуйте новую, всепоглощающую Пятую стихию. Окунитесь в нее в полном объеме. Войдите в нее и позвольте ей войти в вас. Почувствуйте, что вы и ваш ребенок – это единое целое, это самый загадочный и неповторимый мир, полный безграничного счастья. Вы – создатель и творец этого мира, только благодаря вам новый человек может появиться на свет! Постарайтесь максимально запомнить свои переживания и свое состояние».

Во время погружения в Пятую стихию комментарии психолога отсутствуют (время = 5- 7 минут).

Затем участники постепенно открывают глаза и возвращаются в реальность.

3 этап. Релаксация

Упражнение «Источник энергии»

Участники тренинга располагаются свободно по залу и занимают комфортную позу. Глаза закрыты.

Психолог: Вообразите перед собой некий источник энергии... Он согревает вас... даёт вам энергию... Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на переднюю часть вашего тела... Вдохните её... Представьте такой же источник энергии за своей спиной... Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине... Поместите источник энергии справа... Ощутите воздействие энергии на правую половину тела...

Поместите источник энергии слева... Ощутите воздействие энергии на левую половину тела... Вообразите источник энергии над собой... Ощутите, как энергия действует на голову... Теперь источник энергии находится у вас под ногами... Почувствуйте, как наполняются энергией ступни ваших ног... потом энергия поднимается выше... и распространяется по всему вашему телу... Представьте, что вы посыпаете энергию какому-то человеку... а теперь другому... Отметьте для себя, каких именно людей вы выбрали... А теперь пошлите энергию своей семье... своим друзьям... знакомым...

4 этап. Рефлексия

По кругу все участницы тренинга заканчивают фразы психолога:

- "Это занятие помогло мне..."
- "В ходе сегодняшнего тренинга я научилась (поняла) ..."
- "Я хочу прийти на следующие занятия потому, что..."

Занятие 9. «Письмо своему ребенку»

Цель: психологическая адаптация женщины к будущему ребенку.

Задачи:

- формирование субъектного отношения к будущему ребенку;
- формирование психологической готовности к родам;
- обучение способам поднятия настроения.

Оборудование: музыкальные записи.

Ход занятия

1 этап. Приветствие

Упражнение «Молчанка»

Разбейтесь на пары и сядьте за стол рядом с партнёром. Теперь вы одна команда, которая должна нарисовать картину. Вам даётся один только карандаш. Вы должны по очереди рисовать одну картину, передавая, друг другу карандаш. В этой игре есть такое правило – нельзя разговаривать во время рисования.

Обсуждение:

- Что ты нарисовала, работая в паре?
- Сложно ли вам было рисовать молча?
- Пришла ли ты к единому мнению со своим партнером?
- Трудно ли тебе было оттого, что изображение постоянно менялось?

2 вариант: рисование можно проводить целой группой (нечетное количество участников).

2 этап. Основная часть

Упражнение «Письмо моему ребенку»

Психолог: Сядьте удобно. Я предложу вам отнестиесь очень ответственно и внимательно ко всему, что будет происходить с вами. Вот ваша правая нога... Поставьте её так, как если бы нога была живая и могла сказать: "Спасибо, что ты обо мне позаботился, что ты поставил меня так хорошо...". Свою левую ногу поставь так, чтобы не было напряжения ни в ступне, ни в колене. И пусть ваши руки лягут спокойно на ваши колени. И правая рука и левая... Взгляните на каждую свою руку по очереди. Каждая рука достойна того, чтобы о ней позаботиться и обратить на неё своё тёплое внимание, чтобы она почувствовала эту заботу. И левая рука, и ваша правая рука. Пусть она ляжет так же спокойно, пусть отпустится ваша кисть.

А теперь постараитесь представить вашего будущего ребенка. Внимательно рассмотрите, какой он... Позвольте ему внутри себя...

И вот луч внимания мягко и тепло скользит по вашему лицу и лицу вашего малыша. Мягкая кисточка внимания скользит по вашему лбу и лбу вашего ребенка. Сбрасывается напряжение со лба, уходит напряжение с глаз,

они просто теряют всякое напряжение. Глаза просто опускаются, расслабляются, отдыхают. Это непросто сделать – так много жизни вокруг них. Но я снимаю все проблемы и отпускаю наши щеки. Пусть отдохнет мое лицо и лицо моего малыша. Как много работает лицо! Глаза смотрят, глаза ищут, глаза говорят, глаза спорят, глаза сопротивляются, глаза любят, глаза дают, глаза живут больше, чем что-либо другое в моем теле. Это зеркало нашей души, это наши самые первые работники. Как много они делают! Спасибо вам! Вы соединяете нас с миром, вы показываете нам небо, вы показываете нам солнце, вы показываете нам весь мир.

Лицо – самая важная часть любого человека (независимо от того мальчик это или девочка, взрослый он или маленький), визитная карточка моей личности. Мое лицо, которое всегда со мной, которое работает со мной, которое счастливо со мной, которое преодолевает жизнь со мной – и живет со мной дальше. Спасибо тебе, мое лицо! Ты всегда рядом со мной. Мне хорошо с тобой. Спасибо тебе.

Руки... Именно руки способны творить и создавать самые прекрасные в мире вещи. Именно за руку я поведу своего ребенка по жизни. Я буду держать его крепко-крепко и никогда не отпущу. Мой малыш, ты всегда будешь чувствовать мою поддержку и опору. Я никогда не отпущу твою руку.

Наши труженики – ноги. Мы всегда забываем о них. Они с утра до вечера носят меня по жизни, ходят, бегают, держат меня. Именно ноги будут помогать тебе, мой родной малыш, проходить путь нашей жизни, преодолевать препятствия судьбы двигаться все дальше и дальше... Мы сердимся на них, когда они нас подводят. Мы не ценим, что они, как лошади, день за днем выполняют самую тяжелую работу, тихо, не ожидая от нас никакой благодарности. Спасибо вам, наши ноги.

И все мое тело – спасибо, что ты есть у меня, что ты даешь мне жизнь, что ты даешь мне возможность быть. Я хочу заботиться о тебе, я люблю тебя. Спасибо, что ты у меня есть. Спасибо за то, что ты даешь мне возможность подарить миру нового человека, который несомненно станет великим и принесет много пользы людям.

Но разве только мое тело – это Я? Я так много ощущаю в себе! Я ощущаю в себе целый мир, огромный мир чувств, огромный мир переживаний, радости, желаний, страхов и тревог. Все богатство этого мира – это моя душа. Моя душа – это Я? Не знаю. Но я благодарю свою душу за то, что она есть, потому что моя душа – это то, что откликается на душу другого человека. Моя душа – это, что умеет любить, моя душа – это то, что умеет плакать... А как она умеет смеяться! Как она улыбается! Моя душа... Как она умеет летать, парить... Как она умеет быть милой... Я люблю тебя всю: и трудную, и красивую. И даже мои тревоги, мои страхи, вы защищаете меня! Так или иначе вы все заботитесь обо мне. Спасибо вам, что вы есть в моей душе.

Мой разум, мой ум, мой внутренний компьютер, который так много помнит, который осторожничает, вычисляет, – спасибо тебе, что ты всегда на

страже, что ты никогда не спишь и позволяешь мне в мире видеть и понимать так много. Спасибо тебе. Разум, только ты способен мне помочь правильно воспитать моего будущего ребенка, чтобы он вырос добрым, честным и порядочным человеком.

И мой дух, мой светлый дух, высокий дух, который всегда выше меня, который всегда глубже меня, моя вертикаль, которая держит меня, ведет меня. Как хорошо, что я чувствую тебя! И только с тобой рядом, вместе с тобой я ощущаю себя по-настоящему человеком. Человеком, которому дано великое счастье дарить жизнь! Как много у меня есть! Как хорошо, что я вижу это! Как хорошо, что я знаю это! Я благодарна судьбе за себя. Эти богатства я не обменяю ни на что на свете. И это знание всегда будет со мной – самое главное знание на свете.

Вы дышите ровно, дышите спокойно... и возвращаетесь потихоньку сюда. Возвращаетесь в эту комнату, под вами стул – и вы удобно сидите на нем. Сильно вздохните, откройте глаза – и окажитесь здесь.

Возьмите в руки ручки. Сейчас вам предстоит нарисовать письмо своему будущему ребенку. Постарайтесь отразить в этом письме самые светлые и радостные чувства. Это письмо вы сохраните до самых родов. А когда ваш малыш появится на свет, вы сможете это письмо ему подарить уже в первые минуты его жизни, рассказывая о тех эмоциях и чувствах, которые вас наполняли в ожидании появления своего сына (дочери) на свет.\

3 этап. Релаксация

Упражнение «Полет птицы»

Психолог: Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в принцев и принцесс, зайчиков и белочек, понимаем язык птиц и зверей. Давайте сегодня попробуем превратиться в птицу. Мы узнаем секрет красоты и легкости, полетаем над землей, почувствуем свежесть ясного голубого неба. Оно очень похоже на море, тело в нем такое же легкое, гибкое, как в воде. Небо – это голубое царство великолепных птиц. Одна из самых красивых лебедь: белая, как снег, с длинной гибкой шеей, золотистым клювом. Поднимите подбородок вверх. Да, именно такая шея у лебедя! Выпрямите спинку, расправьте плечики. Вы прекрасны, такая шея у лебедя! Закройте глаза. Давайте подышим, как птицы. Вдох – выдох. После вдоха говорите про себя: «Я – лебедь», потом выдохните. Вдох: – «Я – лебедь» – выдох (3 раза). Хорошо!

Шея лебедя вытянута, напряжена, спина гордая, прямая. Широко раскиньте руки-крылья, шире, плавно... Молодцы!

Согните чуть-чуть в коленях ноги, напрягите их и... резко выпрямите... Глубокий вдох... и... о, чудо! Мы взлетели... Вдох – выдох (3 раза). Вдох – выдох... Можете свободно взмахнуть крыльями. Тело, как пушинка, легкое, мы совсем его не чувствуем. Как радостно и свободно! Чистое голубое небо вокруг, приятная мягкая прохлада... тишина... покой... Вдох – выдох... (3 раза).

Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нем себя. Какая красивая, гордая птица!.. Вдох – выдох. Мы плавно летим, нам нравится и совсем не страшно.

Спустимся пониже, еще ниже, еще ниже... Вот уже совсем близко поле, лес, дом, люди... И вот ноги легко коснулись земли... Вытянем шейку, расправим плечи, опустим крылья.

Замечательным был полет!

4 этап. Рефлексия

По кругу все участницы тренинга заканчивают фразы психолога:

- "Это занятие помогло мне..."
- "В ходе сегодняшнего тренинга я научилась (поняла) ..."
- "Я хочу прийти на следующие занятия потому, что...".

Занятие 10. «Релаксация для тела»

Цель: расширение возможностей организма беременной женщины.

Задачи:

- расширение возможностей познания себя;
- формирование чувства психофизического комфорта;
- развитие процессов самоконтроля и саморегуляции;
- стабилизация психических процессов.

Оборудование: музыкальные записи.

Ход занятия

1 этап. Приветствие

Упражнение «Сигнал»

Участники стоят по кругу, достаточно близко, и держатся за руки за спиной друг друга. Ведущий посыпает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных, легких или сильных пожатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к ведущему. В качестве усложнения можно посыпать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны.

2 этап. Основная часть

Упражнение «Релаксация по Джекобсону»

Психолог: сядьте в кресло, расслабьтесь, руки положите на колени, ноги удобно расставьте. Глаза закройте. Два или три раза медленно и глубоко вдохните, выдохните обращая внимание на прохождение воздуха в легкие, до диафрагмы и обратно. Теперь вытяните правую руку, крепко сожмите ее в кулак. Почувствуйте напряжение в кулаке, когда сжимаете его. После 5 – 10 секунд концентрации на напряжении расслабьте руку. Разожмите кулак и заметьте, как напряжение отступает, а его место занимает ощущение расслабленности и комфорта. Сосредоточьтесь на различиях между напряжением и релаксацией. Примерно через 15 – 20 секунд снова сожмите руку в кулак, 5 – 10 секунд изучайте напряжение, затем расслабьте руку. Почекните расслабленность и тепло. Через 15 – 20 секунд повторите процедуру с левой рукой. Обязательно сосредоточивайтесь только на группах мышц, которые напрягаете и расслабляете, и старайтесь в это время не напрягать остальные мышцы. Отведите время для проведения тех же циклов "напряжение – расслабление" для разных частей тела для того, чтобы расслабить соответствующие группы мышц:

- руки, сгибая каждую для напряжения бицепсов;
- руки, выпрямляя каждую для напряжения трицепсов;
- плечи, сгорбив их;
- шею, наклоняя голову вперед и упираясь подбородком в грудь;
- рот, открывая его как можно шире;
- язык, прижимая его к небу;

- глаза, зажмуривая их;
- лоб, как можно шире поднимая брови;
- спину, прогибая ее и выпячивая грудь вперед;
- ягодицы, сокращая мышцы;
- живот, втягивая его к позвоночнику;
- бедра, вытягивая ноги и приподнимая их на несколько сантиметров над полом;
- икры, прижимая пальцы ног к верху ботинок.

Участники тренинга выполняют действия в соответствии с инструкциями психолога.

Психолог: завершите упражнение, сделав два-три глубоких вдоха и почувствовав, как расслабленность "течет" по вашему телу от рук через плечи, грудь, живот к ногам. Когда почувствуете себя готовым открыть глаза, медленно сосчитайте в обратном порядке от 10 до 1. С каждой цифрой чувствуйте себя все более и более свежим, бодрым. Теперь вы начнете расслаблять каждую часть тела более тщательно и глубоко.

Участники тренинга ложатся на пол.

Психолог: расслабление начнем с мышц грудной клетки, чтобы почувствовать, как наше дыхание становится свободным. По моему сигналу, но не раньше, сделайте очень-очень глубокий вдох. Попытайтесь вдохнуть весь воздух, который вас окружает. Сейчас мы сделаем это. Начали! Сделайте очень глубокий вдох! Самый глубокий вдох! Глубже! Глубже! Задержите воздух... Теперь выдохните весь воздух из легких и с выдохом расслабьтесь... сбросьте напряжение, возвратитесь к нормальному дыханию. Позвуствовали ли вы напряжение в грудной клетке во время вдоха? Давайте запомним это ощущение, осознаем, оценим его, поскольку упражнение придется повторить. Вдохните глубоко! Очень глубоко! Глубже, чем прежде! Глубже, чем когда-либо! Задержите вдох... и с выходом расслабьтесь... Вернитесь к исходному дыханию.

Позвуствовали теперь напряжение? Позвуствовали расслабление? Попытайтесь сосредоточиться на разнице ваших ощущений, чтобы затем с большим успехом повторить все снова.

Временная пауза 30 секунд.

Психолог: давайте обратимся к ступням ног и икрям. Прежде чем начать, поставьте обе ступни плотно на пол. Теперь я вас попрошу оставить пальцы ног на полу и поднять обе пятки так высоко, насколько это возможно. Поднимите пятки! Поднимите их обе очень высоко! Еще выше! Задержите их в таком положении... и с выдохом расслабьтесь... Пусть они мягко упадут на пол. Вы должны были почувствовать напряжение в икрах. Давайте повторим это упражнение. Поднимите пятки высоко! Очень высоко! А сейчас еще выше! Выше! Задержите! Расслабьтесь. При расслаблении вы могли

почувствовать покалывание в икрах, некоторую тяжесть, что соответствует расслабленному состоянию. Следующее упражнение. Оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимите как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Поднимите пальцы ног! Выше! Еще выше! Задержите их! И с выдохом расслабьтесь. Вы можете почувствовать покалывание в ступнях. Попытайтесь почувствовать это покалывание а, возможно, и тяжесть. Ваши мышцы сейчас расслаблены. Пусть мышцы становятся все тяжелее и расслабленнее.

Временная пауза 30 секунд.

Психолог: теперь сосредоточим внимание на мышцах бедер. Это очень простое упражнение. По моей просьбе надо вытянуть прямо перед собой обе ноги. Если это неудобно, то можно вытягивать по одной ноге. При этом помните, что икры не должны напрягаться. Давайте начнем. Выпрямляйте обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямей! Прямее, чем было! Задержите! И расслабьтесь... Пусть ноги мягко упадут на пол. Вы должны были почувствовать напряжение в бедрах. Давайте повторим это упражнение. Вытяните обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямее! Прямее, чем до сих пор! Задержите! И расслабьтесь. Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте, что вы на пляже зарываете пятки в песок. Зарывайте пятки в пол! Тверже! Еще тверже! Тверже, чем было! Еще! И расслабьтесь. Теперь в верхней части ваших ног должно чувствоваться расслабление! Дайте мышцам расслабиться еще больше! Сосредоточьтесь на этом ощущении.

Временная пауза 30 секунд.

Психолог: теперь перейдем к рукам. Сначала я попрошу вас одновременно очень крепко сжать обе руки в кулаки. Сожмите оба кулака настолько сильно насколько это возможно. Сожмите кулаки очень крепко! Крепче! Еще крепче! Крепче, чем до сих пор! Задержите! И расслабьтесь. Это прекрасное упражнение для тех, чьи руки устали от письма в течение дня. Для того чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто развести пальцы на столько широко, насколько это возможно. Раздвиньте пальцы широко! Шире! Еще шире! Задержите их в этом состоянии! Расслабьтесь.

Временная пауза 30 секунд.

Психолог: теперь давайте поработаем над плечами. Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Данное упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальной плоскости по направлению к ушам. При этом мысленно старайтесь достать до мочек ушей вершинами плеч. Поднимайте ваши плечи как можно выше! Еще выше! Выше! Максимально высоко! И расслабьтесь. Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести в плечах. Опустите плечи, полностью дайте им расслабиться. Пусть они становятся все тяжелее и тяжелее.

Временная пауза 30 секунд.

Психолог: перейдем к лицу. Начнем со рта. Первое, о чем я вас попрошу, – улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть "улыбка до ушей ". Задержите улыбку! И расслабьтесь. Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто вы хотите кого-то поцеловать. Распустите мышцы вокруг рта – дайте им расслабиться... Еще более и более расслабляйте их... Теперь перейдем к глазам. Надо очень крепко закрыть глаза. Представьте, что в ваши глаза попала шампунь. Зажмурьте глаза! Очень крепко! Еще крепче! Задержите! И расслабьтесь. Поднимите брови высоко! Как можно выше! Еще выше! Так высоко, насколько это возможно! Задержите! И расслабьтесь...

Временная пауза 30 секунд.

Психолог: сейчас вы расслабили большинство основных мышц тела. Для уверенности в том, что все они действительно расслабились, я буду в обратном порядке перечислять мышцы, которые вы напрягали, а затем расслабляли. По мере того как я буду называть их, старайтесь расслаблять их еще сильнее. Вы почувствуете еще большее расслабление, ощутите, как теплая волна проникает в ваше тело. Начиная со лба, вы чувствуете еще большее расслабление, затем оно переходит на глаза и ниже, на щеки. Вы чувствуете тяжесть расслабления, охватывающего нижнюю часть лица, затем оно опускается к плечам, на грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук. Еще более расслабляются ваши ноги, начиная с бедер, до икр и ступней. Вы чувствуете, что ваше тело стало очень тяжелым, очень расслабленным. Это приятное чувство. Задержите эти ощущения и насладитесь чувством расслабления, покоя и отдыха.

Временная пауза 2 минуты.

Психолог: теперь настало время, чтобы вы снова ощутили себя и окружающий вас мир. Я буду считать от 1 до 10. На каждый счет ваше сознание становится все более и более ясным, а тело все более свежим и энергичным. Когда я досчитаю до 10, но не раньше, откройте глаза. Открыв глаза, вы почувствуете себя лучше, чем когда-либо в этот день. Придет ощущение бодрости, свежести, прилива сил и желания действовать:

1. Вы начинаете пробуждаться...
2. Вы медленно пробуждаетесь...
3. Появляется ощущение бодрости...
4. Хочется потянуться...
5. Ощущение бодрости и свежести становится все сильнее...
6. Напрягите кисти...
7. Напрягите ступни...
8. Потянитесь...
9. Хочется открыть глаза... веки легкие... в теле бодрость и свежесть...
10. Открыли глаза! Вы пробудились! Ваше сознание ясное, ваше тело легкое и отдохнувшее! Вы готовы действовать!

3 этап. Релаксация

Упражнение «Спаси птенца»

Психолог: Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!

4 этап. Рефлексия

По кругу все участницы тренинга заканчивают фразы психолога:

- "Это занятие помогло мне..."
- "В ходе сегодняшнего тренинга я научилась (поняла) ..."
- "Я хочу придти на следующие занятия потому, что...".

Занятие 11. «Образы моего тела»

Цель: снижение уровня тревожности.

Задачи:

- способствование осознанию, принятию и преобразованию своих эмоций и чувств;
- обогащение положительного эмоционального опыта;
- повышение уверенности в собственных силах и возможностях.

Оборудование: музыкальные записи, бумага, карандаши

Ход занятия

1 этап. Приветствие

Упражнение «Люди к людям»

Психолог: После произнесения ведущим фразы «Люди – к людям» играющие распределяются по парам. Затем играющие выполняют все команды ведущего (типа «ухо – к плечу», «правая нога – к левой руке» и т. п.).

После произнесения ведущим фразы «Люди – к людям» играющие должны перераспределиться по парам.

Затем участницы рисуют «ромашку своего настроения» (7 лепестков, 7 цветов).

2 этап. Основная часть

Упражнение «Тело из цветов»

Участницы тренинга под спокойную музыку закрывают глаза и стараются представить свое тело таким образом, если оно состояло из одних цветов. Задача участниц группы как можно более подробно и детально представить и рассмотреть свое тело.

Далее участникам предлагается нарисовать представленный образ своего тела.

Затем психолог индивидуально с каждой участницей разбирает ее рисунок и проводит работу по преобразованию (устранению) негативных эмоциональных переживаний, закрепляя эффект положительных чувств.

Далее участникам группы предлагается повторно представить и нарисовать образ своего тела, состоящий из цветов; сравнить первый и второй рисунки.

Упражнение «Звуки моего тела»

Участницы тренинга должны представить и почувствовать свое тело таким образом, как будто все его части звучат любыми музыкальными инструментами.

Далее психолог индивидуально с каждой участницей разбирает ее образ и проводит работу по преобразованию (устранению) негативных эмоциональных переживаний, закрепляя эффект положительных чувств.

3 этап. Релаксация

Упражнение «Тишина»

Психолог: Представьте большую, людную улицу. Вы движетесь в одном ритме со всеми людьми, полностью зависите от толпы, связаны с ней. Вам жарко, душно. Пот струйками стекает по вашему телу. Все вокруг что-то говорят, куда-то торопятся, толкаются. Рядом ревут машины, скрипят тормоза. Запах выхлопных газов, горячего асфальта. Посмотрите вокруг. Какое-то необычное здание привлекает ваше внимание. Вы делаете усилие и пробираетесь сквозь толпу. Вы приблизились к его большим дверям. Прикоснитесь к ним, ощутите дерево. Перед тем как открыть дверь, знайте, что как только вы переступите порог, вы попадете в мир тишины. Вы толкаете дверь, ощущая ее тяжесть, и входите в храм. Дверь плотно и тихо закрывается. Вы ощущаете атмосферу тишины и покоя вокруг вас. Слышите свое учащенное дыхание, гулкие удары сердца. Глаза ничего не видят после яркого солнца. Постепенно они привыкают. Ваше внимание привлекает бело-голубой свет, струящийся сверху, над лестницей в дальнем углу зала. Вы начинаете идти вперед. Шаги ваши медленные, тяжелые, эхом отдаются по залу. Ощутите контакт ног с полом. Одежда прикасается к вашему телу. Приятная прохлада овеивает ваше разгоряченное тело. Воздух пропитан нежным ароматом, свежестью и тишиной. Идти становится все легче. Шаги все тише. Музыка струится по стенам храма — тише и тише. Вы почти плывете по лестнице наверх, к свету. На лестнице — окно, далеко внизу видна шумная улица. До вас не долетает ни звука. Вы остановили бег времени и сделали передышку, чтобы лучше услышать себя, отдохнуть, набраться сил и света. Вы поднимаетесь на верхний этаж. Свет и тишина окутывают вас. Примите самое комфортное для отдыха положение. Вслушивайтесь в тишину. Тишина — это существующее качество, а не просто отсутствие звуков. Возможно, в памяти всплывает приятное воспоминание, комфортное для вас.

Находитесь в этой тишине (2–3 мин.), отдыхайте.

Вы полностью отдохнули, восстановили свои силы и медленно возвращаетесь по светлой лестнице вниз.

Вы проходите по залу и останавливаетесь у двери. Выйдите наружу. Все та же шумная улица, но внутри вас сохраняется мир, радость, и тишина.

4 этап. Рефлексия

По кругу все участницы тренинга заканчивают фразы психолога:

- "Это занятие помогло мне..."
- "В ходе сегодняшнего тренинга я научилась (поняла) ..."
- "Я хочу прийти на следующие занятия потому, что..."

Занятие 12. «Дом моей души»

Цель: оптимизация внутриличностных эмоциональных процессов.

Задачи:

- обогащение положительного эмоционального опыта;
- снижение уровня тревожности;
- развитие творческих способностей.

Оборудование: музыкальные записи, пластилин.

Ход занятия

1 этап. Приветствие

Упражнение «Построение»

Психолог: Команда (все участницы тренинга) выполняет задания быстро и четко.

1-й вариант.

Постройте, используя всех игроков команды:

- квадрат;
- треугольник;
- круг;
- ромб;
- букву;
- птичий косяк.

2-й вариант.

Построиться в шеренгу по:

- росту;
- цвету волос;
- алфавиту имен;
- размеру ноги.

2 этап. Основная часть

Упражнение «Дом моей души»

Психолог: Отпустили руки, мягко прошлись по правой руке, ей стало хорошо. Мягко прошлись по левой руке, внимание на кисти рук – они стали большими и теплыми.

Свободные плечи, действительно ли они свободны?

Сбросьте напряжение с лица, в голове появляется легкий туман, мягкая, спокойная пустота. Ноги без напряжения, просто взгляните на них.

Мягкое дыхание... Кто хочет, вдохнуть сильно – и выдохнуть. И почувствовать воздух, который проходит через ноздри, – немного прохладный, и выходит – вы чувствуете его, – он такой же теплый, как и вы. И мир становится волшебным, и легкий туман вокруг вас. Когда наступает расслабление, когда возникает туман, вы перестаете понимать, где границы вашего тела. Вы вроде бы здесь, и вы нигде.

Где-то ваши ноги... и можно почувствовать, можно представить, будто голубой плотный туман , как теплая вода, стелется у ваших ног, И в нем растворяются, исчезают ваши ступни. Вы чувствуете только теплоту. И мягкий , теплый туман поднимается к вашим коленям. И нет там больше ничего. И мягкая теплота, и голубой туман поднимаются выше, к вашим бедрам, к кистям рук, и растворяют вас всего. Он поднимается выше, выше... Вы растворяйтесь в нем, становитесь мягкими, теплыми.

Нет тела, нет границ. Теплая вода подходит уже к вашим плечам... Но вы не бойтесь – дыхание легкое и спокойное. Удивительно – синий туман поднимается к вашим глазам... Чем дышите вы? Легкостью, голубизной... Вы исчезли полностью, и только солнечные блики на поверхности – там, где только что были вы.

И вы чувствуете, что душа ваша освободилась, и взлетела над поверхностью этого голубого океана, и полетела в легком воздухе – в небо, высоко, в голубизну. Вы раскинули руки, вы летите и дышите полной грудью в высоте. Как красиво вокруг вас: горизонт, далекие горы, зеленый лес, огромный голубой океан, который под вами – под тобой...

Можно подняться к облакам, оказаться вровень с ними, еще выше, в этом волшебном мире, и купаться в этих облаках, расслабиться, и лечь, отдохнуть на облаках, расслабиться, и лечь, отдохнуть на облаках, и они примут твоё тело. Можно кувыркаться, нырять, переворачиваться, исчезать в глубине – и вылетать из облаков, наслаждаться своей свободой. Можно снова полететь к земле и, пролетая над нею, спускаться ниже. Пролетая над рекой, пролетая над зелеными полями с удивительно красивыми цветами, найти то место на земле, в котором вам так хорошо Ваше любимое место на земле...

Где оно будет? Я не знаю, это выбираете вы. У кого-то это тихая лесная речка, поляна, где растут цветы. Вы ложитесь в цветы, и какой-то цветок окажется совсем близко от твоего лица. Ты увидишь, что он качнулся навстречу тебе, и открыл навстречу тебе, и ты улыбаешься ему. Ты не захочешь срывать его – ты просто поймешь, что он почувствовал тебя и передал тебе твою красоту. И ты улыбнешься ему, поблагодаришь его. Кто-то окажется совершенно в другом месте: может быть, высоко в горах, где прохладный туман, где одиноко, где чистый и холодный воздух, где ты будешь совершенно один, где могут быть чудеса, где может быть волшебство. А может быть, ты будешь на скале, с которой открывается вид на море.

Я не знаю, где будешь ты, но я знаю, что в этом мире, в твоем мире и на твоем месте – возможны чудеса. И на этом месте, на месте, которое выбрал ты, ты построишь свой дом. В твоем распоряжении – все. Что ты выберешь, что захочешь ты – то и будет. Пока дом существует только в твоем воображении. Это дом твоей семьи; дом, который озарится радостью появления нового человека (твоего малыша). Дома еще нет. Но контуры его тебе уже видны. каким он будет именно в том месте, где ты собрался его построить?

Он будет большой, высокий или он будет маленький, аккуратный? Каковы будут стены твоего дома? Большие, толстые, бетонные или кирпичные стены? И глубокие подвалы? Будешь ли ты знать, что находится в твоих подвалах? Или это будет легкий дом на сваях, с легкими летними стенами, потому что в твоем мире никогда не бывает зимы, никогда не бывает мороза? Ты начинаешь возводить эти стены.

Какие окна будут в твоем доме: попробуй представить их, попробуй увидеть их. Это будут большие, легкие, стеклянные, открытые окна, или это будут красивые узкие бойницы, или это будут небольшие аккуратные, очень теплые окошки со ставнями.

Какой будет вход в твой дом, какая дверь будет там? Попробуй представить ее. Это будет тяжелая дверь с золотой ручкой, и каждый входящий будет преисполняться уважением перед таким входом. Или это будут невысокие стеклянные двери, которые открываются от легкого толчка?

Будут ли замки в дверях твоего дома? Что человек увидит, когда войдет в эти двери: просторную гостиную, длинный коридор?

Сколько этажей будет в этом доме?

Какая будет крыша у твоего дома? Будет ли на нем голубятня или чердак для старых заброшенных вещей? Какая комната самая любимая в твоем доме? Попробуй сейчас увидеть ее.

Где ты находишься? В какой комнате? Что сейчас перед тобой? Оглянись, почувствуй. В этой комнате ты проводишь многие часы, время своей жизни. Подойди к окну: какое это окно? Большое, просторное? Есть ли шторы на этом окне? Это легкие, светлые шторы, которые откидываются ветром, потому что окно твоё открыто, за этим окном тепло и свет? Или эти окна закрыты тяжелыми плотными шторами, которые создают тебе уют и дают возможность быть тебе одному в твоем царстве, в твоей комнате?

Что стоит в твоей комнате, какая мебель, где твой рабочий стол? Какое место в твоей комнате самое уютное, самое красивое: там, где ты работаешь, или там, где ты откладываешь? Старый диван или легкая кровать? Много ли книг в твоей комнате? Все ли ты хорошо видишь в своей комнате? Красива ли она? Это комната для работы? Или это комната для отдыха? Ты любишь свою рабочую комнату?

Какие у тебя чувства ко всему, что вокруг тебя? Что лежит на твоем столе? Ты видишь белые листы бумаги? Что пишешь ты на них? Красив ли твой почерк, когда ты пишешь свою жизнь на этих листах бумаги? Прислушайся: есть ли звуки вокруг тебя, есть ли люди в твоем доме? Если ты выйдешь из этой комнаты, то встретишь ли здесь других людей, друзей, родителей. Они живут здесь постоянно или приходят сюда в гости, когда ты их позовешь? Что для них здесь приготовлено? Этот дом гостеприимен, они могут здесь подолгу жить?

А что вокруг твоего дома – посмотри... Каков пейзаж вокруг твоего дома? Леса, горы, море? Трава. Цветы. Растения высажены тобой или это нетронутая природа? Много ли здесь сорной травы? Какие чувства у тебя ко

всему, что видишь ты? Посмотри на все, что окружает твой дом, посмотри на свой дом со стороны: нравится он тебе? Или в нем что-то недостроено?

Сохрани в памяти этот свой дом: иногда он будет казаться тебе другим, он может менять свои очертания. Запомни его и, главное, запомни свои чувства к нему, это важно для тебя. В этом доме ты так часто бываешь, в этом доме ты так много жил... и будешь жить... Запомни этот мир, запомни это место, и, если это хорошие чувства, знай, что бы не происходило вокруг тебя, у тебя всегда на земле есть место, куда ты можешь прийти, где тебе всегда будет хорошо... Ты увидишь то, что ты так любишь видеть, и здесь будут те вещи, которые так дороги тебе, и сюда приходят те люди, которые так близки тебе. Здесь дует тот ветер, который радует тебя.

Это твой мир, никто не может отнять его у тебя. Ты властелин этого мира, ты гость этого мира, ты центр этого мира, мир твой – и ты часть этого мира. А сейчас постараитесь не забыть ничего из того, что вы видели, и медленно возвращайтесь сюда...

После медитации участникам предлагается вылепить макет своего дома из пластилина (вид на дом сверху, с конкретизацией деталей: комнаты, обстановка, люди, домашние животные). Затем участницы, по очереди, делятся впечатлениями и рассказывают про свои дома.

3 этап. Релаксация

Упражнение «Водопад»

Психолог: Представьте, что в вас сверху вливается вода. Сосредоточьтесь на том, как она промывает каждую клеточку вашего тела. Обратите внимание на то, какая вода льется на вас, откуда она поступает и какая вода выливается наружу, какого она цвета, куда она выливается. Продолжайте это упражнение до тех пор, пока выливающаяся из вас вода не станет кристально чистой и прозрачной, и пока у вас не наступит чувство полного удовлетворения и безопасности (тревожные мысли должны исчезнуть полностью).

4 этап. Рефлексия

По кругу все участницы тренинга заканчивают фразы психолога:

- "Это занятие помогло мне..."
- "В ходе сегодняшнего тренинга я научилась (поняла) ..."
- "Я хочу прийти на следующие занятия потому, что..."

Домашнее задание: принести на следующее занятия материалы, которые могут вам понадобиться при изготовлении куклы. Принести свои детские фотографии и детские фотографии отца ребенка.

Занятие 13. «Куклотерапия»

Цель: формирование материнской компетентности.

Задачи:

- формирование субъектного отношения к своему будущему ребенку;
- накопление положительного эмоционального опыта;
- снижение уровня личностной тревожности.

Оборудование: музыкальные записи, материалы для изготовления кукол.

Ход занятия

1 этап. Приветствие

Упражнение «Азбука тела»

Сначала участникам нужно расслабить мышцы лица, затем верхних и нижних конечностей. Для этого необходима удобная поза, голова должна свободно свисать, не вызывая напряжения мышц шеи. Упражнение начинается с установления контроля над дыханием, которое должно быть спокойным, по возможности брюшным, с удлиненным выдохом. Расслабить мышцы лица, лба, брови поставить в нейтральное положение, веки опустить, фиксировать взгляд внутрь и книзу, язык мягко приложить к верхним зубам, нижняя челюсть расслаблена. Расслабить мышцы шеи и затылка, затем следует расслабление мышц верхних конечностей. Обычно начинают с правой руки. Нужно мысленно представить руки свободно свисающими. Аналогичен порядок расслабления мышц ног. Упражнение заканчивается активным выходом из состояния мышечного расслабления.

2 этап. Основная часть

Упражнение «Ретроспектива в моё детство»

Участницы рассматривают свои (и отца ребенка) детские фотографии. Рассказывают друг другу о своем детстве.

Затем психолог опрашивает каждую из участниц о том, что она помнит о своих первых игрушках в детстве, кто их подарил, как долго они хранились.

Информационная часть

Психолог беседует с участницами о значении тряпичных кукол в жизни русского народа - экскурс в историю и о том, чем искусство делания кукол может помочь современной беременной, роженице и молодой маме с её малышом. О том, каких и каким образом можно сделать тряпичных кукол.

Упражнение «Изготовление кукол»

Каждая участница мастерит куколку или несколько по желанию. Называет её (их). Потом по кругу представляет её (их). Говорит для кого она её (их сделала): для себя или своего будущего малыша. Рассказывает о том, какая ее может ожидать судьба.

Обсуждение в группе.

3 этап. Релаксация

Упражнение «Ожерелье жизненного опыта»

Психолог: Пожалуйста, устраивайтесь поудобнее. Прошу вас, сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Я бы попросил вас закрыть глаза, но в этом случае вы не сможете читать дальше... Поэтому пусть ваши глаза будут открытыми, а сердце спокойным... Все хорошо... Вы живете интересно и правильно... Вы ищете и находите... Пусть не сразу... Но быстро хорошие дела не делаются... Все происходит так, как нужно... Все идет своим чередом... Позвольте потоку событий привести вас к счастью... Просто будьте спокойны, от вас сейчас ничего больше не требуется...

Знаете, а ведь события вашей жизни это ни что иное, как драгоценные бусины. Есть среди них бусины из разноцветных, прозрачных драгоценных каменьев... Есть костяные бусины и деревянные... Есть и пластмассовые... Есть даже и бумажные... Есть бусины из ягод и грибов... Есть бусины из монеток, как монисто... Посмотрите: когда все эти бусины нанизаны на одну нить, какое интересное, необычное получается ожерелье...

Издавна и мужчины и женщины украшали себя ожерельями... Мужчины делали ожерелье из своих трофеев... Мужское ожерелье подчеркивало их силу и успех... Женщины старались сделать свое ожерелье прежде всего красивым...

Ваше ожерелье, состоящее из бусин вашего жизненного опыта, подчеркивает вашу силу и успех, а также... оно очень красиво! Взгляните, как переливаются в солнечных лучах бусины... Как играют камни...

Каждая бусина здесь на своем месте... Каждая бусина нужна... Каждая бусина ценна... В каждой бусине можно найти энергию любви... Если видеть сердцем...

Осторожно приложите это ожерелье к груди... Подержите немного... послушайте свое дыхание... Все хорошо... Вас любят, вы любимы, вы любите... Все будет хорошо... Поверьте, это так...

Чувствуете, стало теплее?.. Да, это и есть энергия любви... Она дает тепло, покой, удовлетворенность... Но когда вы пожелаете, энергия любви даст вам необходимую энергию и силу, целеустремленность и высокий тонус... При этом внутри вы будете спокойны и сконцентрированы на задаче...

Все хорошо... ожерелье вашего опыта всегда с вами... Никто не может отнять его у вас... Вы сами можете его дополнить новыми бусинами, если пожелаете... В этом ожерелье — энергия любви... теперь вы сможете ее умножать... Пожалуйста, сделайте глубокий вдох и медленный выдох... Тепло остается с вами... образ вашего ожерелья — тоже...

Поверьте, у вас достаточно сил, чтобы сделать вашу жизнь красивой и достойной...

Пожалуйста, сядьте или встаньте так, чтобы спина ваша была прямой, плечи расправленными... Не надо расслабляться, пусть спина и тело будут в тонусе... Сделайте глубокий вдох и выдох... Еще раз, пожалуйста... Прочитайте внимательно то, что написано дальше... Послушайте сердцем то, что я сейчас скажу... Но сначала представьте себе прекрасную райскую

птицу... У нее радужное оперенье... Оно переливается всеми цветами радуги... У нее мудрый спокойный взгляд... Если взглянуть в ее глаза, может показаться, что на вас изливается божественная любовь и принятие... Рассмотрите эту райскую птицу... Она очень красива...

Интересно, это у нее от природы такое удивительное оперение?.. Нет, когда она появилась на свет, ее перья были серо-коричневыми... Сейчас в это трудно поверить, так она хороша!..

Давайте спросим, откуда у нее такое красивое оперенье!.. Она молчит... Она спокойно смотрит на нас... Может показаться, что она улыбается нам доброй мягкой улыбкой... В ее глазах — понимание нашего существа, всех тайных процессов, происходящих внутри нас... Она нас понимает... Давайте сделаем глубокий вдох и выдох... выпрямим нашу спину, гордо поднимем голову... Райская птица не умеет говорить на нашем языке, но мы можем услышать ее ответ, если немного спокойно подождем...

Вот и ответ, слышите?.. «Сотни отравленных стрел скользили по моим перьям... но их яд не принес мне вреда... благодаря его действию мои перья приобрели эти удивительные цвета и блеск... я так признательна стрельцам...»

Как странно, правда?.. Отравленным стрелам недоступно наше истинное «Я», ибо оно находится под защитой нашей веры и внутреннего покоя... Так будем уважать стрельцов... Соприкосновение с их стрелами — лишь минимальная плата за духовные находки...

Прошу вас сделать глубокий вдох и медленный выдох, выпрямить спину и сильно сжать руки в кулаки... а теперь отпустите... вот так... вы сильны и мудры... у вас достаточно сил... у вас есть самое главное — ваша жизнестойкость и способность отвечать за свою жизнь...

У вас все получится!..

4 этап. Рефлексия

По кругу все участницы тренинга заканчивают фразы психолога:

- "Это занятие помогло мне..."
- "В ходе сегодняшнего тренинга я научилась (поняла) ..."
- "Я хочу прийти на следующие занятия потому, что..."

Занятие 14. «Уверенность и спокойствие»

Цель: оптимизация уровня самооценки.

Задачи:

- освоить навык поддержки в житейских ситуациях;
- осознать собственную значимость и ценность;
- развитие умения в каждой ситуации видеть положительные стороны.

Оборудование: музыкальные записи.

Ход занятия

1 этап. Приветствие

Упражнение «Комplимент на руке»

Участницы образуют пары, молча, встретившись глазами, друг с другом. Далее, одна из диады пальцем пишет другой на её руке комплимент (одно слово по одной букве). Потом участницы меняются ролями, а затем парами.

2 этап. Основная часть

Упражнение "Медные трубы"

Все участники группы образуют два круга (внутренний и внешний), стоя лицом друг к другу. Стоящие лицом друг к другу, образуют пару. Лучше начинать взаимодействие в паре со значимым человеком. Первый член пары оказывает искренний вербальный знак внимания партнеру, стоящему напротив, то есть говорит ему что-либо приятное. Тот отвечает: "да, конечно, но кроме того я еще и ..." (называет то, что в себе ценит, что заслуживает за это знаков внимания).

Беременным женщинам рекомендуется особо отмечать свое положение. Знаками внимания могут быть отмечены поступки, навыки, внешность и др. Затем партнеры меняются ролями, после чего делают шаг влево и таким образом, образуют новые пары, взявшись за руки. Все повторяется до тех пор, пока не будет сделан полный круг.

Выполнив упражнение, участницы группы обсуждают его по схеме:

- Какие чувства Вы испытывали, когда оказывали другому знаки внимания?
- Что Вы чувствовали, когда знаки внимания оказывали Вам?
- Легко ли Вам было реагировать на оказанные знаки внимания заданным образом?
- Что особенного Вы заметили в реакциях беременных женщин на комплименты?

Далее психолог сообщает о reciprocalных отношениях самооценки беременной и уровнем её тревожности, рассказывает о важности отсутствия тревожности у беременной и наличии у неё уверенности в себе как будущей компетентной матери. Способах повышения самооценки и снятия тревожности.

Упражнение «Гипербола»

Участницы выполняют это упражнение в тренинговой диаде. Первый член пары в течение минуты или двух рассказывает партнеру о своем затруднении или проблеме, связанной с беременностью. Второй, выслушав, должен проанализировать описанную ситуацию таким образом, чтобы найти сильные стороны в поведении партнера и подробно рассказать о них. Потом партнеры меняются ролями.

После выполнения упражнения группа обсуждает упражнение по схеме:

- все ли смогли найти сильные стороны в поведении партнера?
- кому было трудно это сделать?
- какие чувства испытывали беременные, слыша о сильных сторонах своего поведения?
- кто не смог удержаться от осуждения? Почему?

2 вариант: каждая из участниц, по очереди, рассказывает всем членам группы о своей проблеме. Далее все остальные участницы анализируют заданную ситуацию таким образом, чтобы найти сильные стороны в поведении главной героини и подробно рассказывают о них.

Упражнение «Изюминка»

Упражнение выполняется в тренинговых парах. Первый участник пары начинает рассказ со слов: "Меня не любят за то, что...". Второй, выслушав, должен отреагировать, начиная словами: "Все равно ты молодец, потому что...". Затем участники меняются ролями и парами.

2 вариант: одна участница рассказывает свою историю перед всей группой. Далее остальные участницы находят в поведении главной героини положительные стороны и озвучивают их.

После выполнения упражнения группа обсуждает его по схеме:

- все ли смогли отреагировать на рассказ партнера заданным образом?
- кто не смог или не успел этого сделать? Почему?
- как чувствовала себя беременная женщина, когда к ней была обращена поддержка?

3 этап. Релаксация

Упражнение «Бальзам»

Психолог: 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, 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».

4 этап. Рефлексия

По кругу все участницы тренинга заканчивают фразы психолога:

- "Это занятие помогло мне..."
- "В ходе сегодняшнего тренинга я научилась (поняла) ..."
- "Я хочу прийти на следующие занятия потому, что...".

Занятие 15. «Борьба со стрессом»

Цель: повышение стрессоустойчивости организма.

Задачи:

- обучение способам снятия эмоционального и физического напряжения на психофизиологическом уровне;
- гармонизация отношений с окружающими;
- повышение энергетического потенциала.

Оборудование: музыкальные записи.

Ход занятия

1 этап. Приветствие

Упражнение «Чистая голова»

Психолог: Все ненадолго встаньте и немного потянитесь. Прямо сейчас все вместе совершим особый ритуал. Этот ритуал должен помочь нам удалить всю пыль, которая накопилась в глубинах нашего ума. Вытянитесь вверх, как будто вы хотите достать до потолка, потянитесь во все стороны, раскинув руки как можно шире, и напрягите все свои мышцы! Теперь встаньте так, чтобы ваши ступни находились на некотором расстоянии друг от друга, и держите руки примерно в 20 сантиметрах от ушей. Представьте себе, что вы держите в руках золотую нить, которая входит в одно ухо, проходит сквозь голову и выходит из другого уха. У вас это получилось! Теперь начинайте тянуть нить туда-сюда от одного уха к другому... Оглянитесь вокруг и смотрите, как мы делаем то же самое. Теперь давайте делать это в одном и том же ритме. Готовы? Раз-два, раз – два! Влево - вправо, влево - вправо! Знаете кто вы сейчас? Вы - умственные трубочисты. Вы прочистили содержимое ваших голов, так что огонь вашего познания может теперь гореть ярким светом, и вы снова готовы к новым открытиям.

2 этап. Основная часть

Упражнение «Техника 10»

Психолог: Если во время стресса возникло покраснение лица, чувство пульсации в висках, боль в середине груди, возникает ощущение нехватки воздуха, можно воспользоваться простой техникой дыхания. При этой технике дыхания нужно мысленно считать до десяти. Сначала техника дыхания предписывает на «раз-два-три-четыре» сделать вдох, на «пять-шесть-семь-восемь» выдох, на «девять-десять» - пауза. После пяти подобных вдохов, техника дыхания предписывает начать делать вдохи на четыре счета и плавные выдохи на шесть счетов, и пауза в один-два счета. Сделав пять подобных вдохов, техника дыхания предписывает возвратиться к предыдущему упражнению и чередовать их до достижения релаксации.

Упражнение «Правильное дыхание»

Психолог: Сами по себе повышенная частота дыхания и гипервентиляция не опасны, если их продолжительность не высока, однако если они продолжаются значительное время, это может вызвать изнурение, и привести к тому, что ваш организм будет отвечать на стрессовые ситуации интенсивной тревогой и паникой. Получение контроля над своим дыханием должно включать как замедление частоты вашего дыхания, так и изменения стиля вашего дыхания. Используйте успокаивающую технику, следуя приведённым ниже шагам, это поможет вам развить лучшую привычку дыхания:

- Сядьте на удобный стул или лягте на кровать.
- Вдыхайте в течение четырёх секунд, если возможно, то через нос.
- Задержите дыхание в течение двух секунд.
- Начинайте выдыхать в течение шести секунд, опять же лучше через нос, затем сделайте паузу, прежде чем вдохнуть снова.

Упражнение «Техники борьбы со стрессом»

«Медленное дыхание»

Психолог: Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе. Что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляесь от стрессового напряжения.

Минутная релаксация

Психолог: Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

«Визуализация»

Психолог: Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

«Детализация»

Психолог: Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете оставаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) «по косточкам», как описано в пункте 3.

«Дыхание в движении»

Психолог: Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

«Полезное дело»

Психолог: Займитесь какой-нибудь деятельностью - все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода - помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

«Музыкальная техника»

Психолог: Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

«Рациональная деятельность»

Психолог: Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

«Беседа»

Психолог: Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

3 этап. Релаксация

Упражнение «Путешествие»

Психолог: Представьте, голубое безоблачное небо. Высоко парящая птица. И хочется стать частью этого парения. Лёгкость. Невесомость. Чудесный полёт. Хорошо. Насладитесь ощущением этого чудесного полёта. При этом возможно, вы наблюдаете проплывающие под Вами заснеженные горные вершины, просторы океана, чудесные картины природы. Лёгкость, невесомость, чудесный полёт. Замечательно. Полёт завершается. А теперь вообразите: Вы идёте по лесной горной тропинке. Свежий ветерок ласкает лицо. Вы слышите шелест листьев, пение птиц, журчание ручья. От этого ручья веет свежестью. Это источник приятной, серебристой, живительной энергии. Возможно, у Вас возникает желание очиститься, промыться этой энергией. Представьте, как с каждым вдохом приятная энергия ручейка проникает в Ваше тело, заполняя каждую его пору, каждую его клеточку. Вы с радостью поглощаете эту энергию. Она омывает, очищает Вас. С каждым выдохом отработанная энергия покидает Ваше тело. Почувствуйте, как постепенно в такт с дыханием тело наливается свежестью, здоровьем, бодростью, жизненной силой. Замечательно.

Итак, прогулка по лесу завершается.

4 этап. Рефлексия

По кругу все участницы тренинга заканчивают фразы психолога:

- "Это занятие помогло мне..."
- "В ходе сегодняшнего тренинга я научилась (поняла) ..."
- "Я хочу прийти на следующие занятия потому, что...".

Занятие 16. «Внутренняя гармония»

Цель: формирование чувства единства диады «мать – дитя».

Задачи:

- формирование чувства психологического комфорта и безопасности;
- развитие умения принимать помощь от окружающих;
- развитие способности понимать и преобразовывать свои телесные и эмоциональные ощущения.

Оборудование: музыкальные записи.

Ход занятия

1 этап. Приветствие

Упражнение «Пингвины»

Психолог: Пингвины живут и охотятся стаей, и во время зимних бурь и холодов они спасаются тем, что сбиваются в большую кучу. В центре этой кучи всегда теплее, на периферии – холоднее, но суровые условия переживают практически все остаются в живых. Как они это делают? Сейчас вы становитесь стаей пингвинов, ваша задача не замерзнуть. По сигналу “Начали” все бродят по помещению, а после команды “Буря” все резко сбиваются в кучу.

2 этап. Основная часть

Упражнение «Мой баланс»

На пол кладут мягкие маты и накрывают их одеялами (мягкое напольное покрытие). Одна из участниц ложится на пол в центре и принимает позу эмбриона (при желании можно накрыться). Остальные члены группы рассаживаются вокруг нее.

Психолог: «участница в центре закрывает глаза. Я буду говорить от первого лица нашей героини. Я буду просто говорить за нее (вы слышите не меня, а ее).

Я начинаю дышать. Мне перестает хватать воздуха. Я вдыхаю больше, чем выдыхаю (участницы вокруг начинают легонько дотрагиваться до главной героини). Пространство вокруг меня постоянно и постепенно увеличивается. Оно становится громадным. Оно постепенно поглощает меня (участницы тренинга начинают постепенно раскачивать главную героиню). Я становлюсь маленькой точкой, черным пятнышком. Вокруг меня сплошной вакуум. Я перестаю чувствовать и ощущать себя и свое тело. Я просто маленькая безликая точка. Я выдыхаю и практически перестаю дышать (участницы еще сильнее раскачивают главную героиню).

Постепенно я что-то начинаю чувствовать (участницы сначала легко, потом с нарастающим усилием дотрагиваются до тела главной героини). Эти чувства становятся все сильнее и понятнее. Я понимаю, где они отзываются в моем

теле. Я начинаю дышать более интенсивно. Я начинаю чувствовать пространство (участницы еще более интенсивно раскачивают главную героиню, доводя амплитуду колебаний до максимума). Я чувствую под собой опору. Я ощущаю ее. Она находится четко подо мной и вокруг меня (главная героиня садится на пол). Я часть этого пространства. Я начинаю дышать еще более четко и интенсивно (участники начинают раскачивать главную героиню уже в сидячем положении, берут за руки и, поддерживая под спину, качают ее по кругу.)

Я возвращаюсь в этот мир (главная героиня самостоятельно сидит на полу и концентрируется на своих ощущениях)».

Данное упражнение проводится поочередно с каждой участницей группы.

3 этап. Релаксация

Упражнение «Путешествие на голубую звезду»

Психолог: Наша родная планета – Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, а есть ли у нас соседи? Сейчас помечтаем и мы... Лягте удобно, закройте глаза. Представьте себе темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там далеко-далеко тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой Звезде. Вы – команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох – выдох, 3 раза. Крепко-крепко сожмите в кулачках штурвалы и сильно надавите ступнями на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали... Вдох – выдох. Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать: вдох – выдох, 3 раза. Хорошо! Мы почти не чувствуем свое тело, оно легкое, невесомое. Вдох – выдох, 2 раза. Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель – Голубая Звезда... И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубокий вдох – и выдох, 2 раза, так, и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели! Выйдем из корабля... Перед нами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому-то планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и ... чувствуем, как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем все это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми.

4 этап. Рефлексия

По кругу все участницы тренинга заканчивают фразы психолога:

- "Это занятие помогло мне..."
- "В ходе сегодняшнего тренинга я научилась (поняла) ..."
- "Я хочу придти на следующие занятия потому, что...".

Занятие 17. «Физический и моральный комфорт»

Цель: развитие способности к глубинному осознанию и принятию своих чувств.

Задачи:

- формирование чувства психологического комфорта и безопасности;
- развитие способности преобразовывать свои телесные и эмоциональные ощущения;
- совершенствование процессов самоконтроля и саморегуляции;

Оборудование: музыкальные записи.

Ход занятия

1 этап. Приветствие

Упражнение «Доброе утро»

Участницы тренинга, стоя в кругу, повторяют за психологом следующее стихотворение:

Придумано кем-то
Просто и мудро
При встрече здороваться:
- Доброе утро!
- Доброе утро! –
Солнцу и птицам.
- Доброе утро! –
Улыбчивым лицам.
И каждый становится
Добрый, доверчивым...
Пусть доброе утро
Длится до вечера!
(Н.Красильников)

2 этап. Основная часть

Упражнение «Полезное дыхание»

Психолог: Сейчас мы выполним ряд очень полезных для вашего организма техник.

Равное Дыхание

Для выполнения сядьте в произвольную, но максимально удобную для Вас позу. Единственно условие – прямое положение спины. Начинайте вдыхать и выдыхать на четыре счета. Дыхание – через нос, это необходимо для увеличения естественного сопротивления дыханию и появлению незначительных тонизирующих нагрузок. Такие упражнения снижают стресс, успокаивают и концентрируют внимание. Лучше всего данная

методика работает перед сном, так как она также помогает выбросить из головы мысли о проблемах, не дающих покоя в течении дня. Такой себе подсчет овец. Достигнув совершенства, можете делать вдохи и выдохи на счет шесть-восемь.

Брюшная техника дыхания

Делаем глубокий вдох через нос, следя за тем, чтобы расширялась диафрагма и живот, а не грудь, и выдыхаем. Таким образом понижается давление воздуха в легких, что ведет за собой понижение артериального давления, замедление пульса. Выполнять по шесть-девять вдохов в течении десяти минут, желательно каждый день. Наилучший эффект от такого дыхания – в стрессовых ситуациях. Но при таких обстоятельствах, человек плохо контролирует свое дыхание, так что надо будет предварительно потренироваться. Выполняя упражнение на протяжении шести недель, Вы заметите значительное улучшение состояния.

Прогрессивное расслабление

Закройте глаза и сосредоточьтесь, лучше лежа. Поочередно напрягайте и расслабляйте в течении одной-трех секунд каждую известную Вам группу мышц от пальцев ног до глаз. Можно выбрать такую очередность: пальцы ног, икры, колени, бедра, спина, грудь, руки, плечи, шея, челюсть. Во время этого не забывайте глубоко и медленно дышать таким вот образом: при вдохе (через нос!) задерживайте дыхание на несколько секунд, на протяжении чего сокращайте мышцы, выдыхайте через рот и расслабьтесь.

Альтернативная техника дыхания через ноздри

Данная техника более сложная, чем предыдущие. Сядьте в удобную позу, большим пальцем руки прижмите соответствующую руке ноздрю, сделайте глубокий вдох противоположной ноздрей. На пике вздоха, откройте зажатую ноздрю, затем сделайте через нее выдох. Не забудьте при этом закрыть другую. Проделывайте тоже самое с каждой ноздрей по очереди несколько раз. Такая процедура объединяет правое и левое полушарие, успокаивает и в тоже время дарит великолепную сосредоточенность, «очистку каналов». Так что не следует применять её перед сном, действие альтернативного дыхания через ноздри сродни чашке кофе.

Управляемая визуализация

Для выполнения этого упражнения, необходим либо человек либо мелодия, которые будут Вас «вести». Глубоко дышите, акцентируйте все свое внимание и сознание на приятных ощущениях, создаваемых музыкой либо рассказом человека. При этом негативные мысли уходят, а Вы мысленно отправляетесь в самое мирное и прекрасное место. Практиковаться таким образом можно где угодно, лишь бы Вам не мешали, а Вы закрыв глаза были спокойны за свою жизнь, здоровье или работу.

Дыхание Черепа

Самая сложная методика, выполненная с утра, способная сделать весь Ваш день максимально активным и продуктивным. Сделайте один длинный вдох через нос, а выдохните резко и отрывисто, одним сильным толчком, задействовав низ живота (то есть выдох осуществляется сокращением мышц низа живота). Выполните 10 таких упражнений в нужном Вам темпе. Проделав такие манипуляции с утра, Вы отлично проснетесь, получите хорошее настроение, так как активизация нижних мышц живота отлично разогревает тело, правильно распределяет энергию по организму.

3 этап. Релаксация

Упражнение «Полет белой птицы»

Психолог: Расположитесь как можно удобнее и расслабьтесь: закройте глаза, успокойте свое дыхание. Произнесите про себя следующий текст: «Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное, чистое, синее небо. В небе плавно летит белая птица. Я поднимаюсь и лечу рядом с ней, я сам(а) – эта белая птица. Я лечу в спокойном синем небе, подо мной спокойное синее море. Вдали показался желтый песчаный берег, он все ближе и ближе. Я подлетаю, опускаюсь на теплый желтый песок, снова превращаюсь в человека и ложусь на спину. Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное синее небо, я расслаблен(а), я отдыхаю. Ступней моих ног коснулась приятная прохлада, приятная прохлада заполнила мышцы ног, мышцы легкие и бодрые; приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины, мышцы легкие и бодрые; приятная прохлада заполнила руки и грудь, мне легко дышать, приятная прохлада заполнила шею и голову; голова ясная и чистая. Все тело заполнено приятной прохладой, голова ясная и чистая, мышцы легкие и бодрые, три глубоких вдоха, открываю глаза, встаю. Я отдохнула!»

4 этап. Рефлексия

По кругу все участницы тренинга заканчивают фразы психолога:

- "Это занятие помогло мне..."
- "В ходе сегодняшнего тренинга я научилась (поняла) ..."
- "Я хочу прийти на следующие занятия потому, что...".

Занятие 18. «Борьба с тревогой»

Цель: активизация личностных ресурсов.

Задачи:

- формирование чувства психологического комфорта и безопасности;
- снижение уровня тревожности;
- формирование эмпатии и позитивного отношения к миру.

Оборудование: музыкальные записи.

Ход занятия

1 этап. Приветствие

Упражнение «Как живешь?»

Участницы выполняют движения в соответствии с текстом:

Как живешь?

- Вот так.

(большие пальцы обеих рук - вверх, другие- в кулак)

А плывешь?

- Вот так.

(изображают движения пловца)

Как бежишь?

- Вот так.

(руки согнуты в локтях, движения вдоль туловища)

Вдаль глядишь?

- Вот так.

(поочередно прикладывать ладони ко лбу)

Машешь вслед?

- Вот так.

(энергичные движения кистями рук)

Ночью спишь?

- Вот так.

(ладони под голову)

А шалишь?

- Вот так.

(ладонями обеих рук шлепнуть по надутым щекам)

2 этап. Основная часть

Упражнение «Техники расслабления»

Психолог: Если вы чувствуете напряжение, то используйте следующее упражнение для быстрой релаксации. Глубоко вдохните. Когда легкие наполняются воздухом, сделайте медленный выдох через рот, давая возможность выдоху перенести напряжение из верхней части тела к ступням. Когда легкие освободятся, снова вдохните. Затем медленно выдыхайте,

расслабляя лоб, челюсти, плечи, руки, живот и ноги. Выдох уносит стресс из вашего организма. Если в какой-то момент времени вы чувствуете напряжение, помните, что выдыхать нужно медленно. В течение дня выделите 20 минут, чтобы расслабиться.

Соблюдайте следующие правила:

- Включите автоответчик, приглушите свет, сядьте в удобное кресло или лягте (после четвертого месяца не ложитесь на спину, старайтесь лечь на бок, обеспечив животу поддержку подушкой).
- Потратьте несколько минут, чтобы освоиться и успокоить мысли.
- Растигните пальцы ног и почувствуйте напряжение. Дайте пальцам медленно расслабиться, немного пошевелив ими.
- Напрягите колени и мышцы бедер, почувствуйте напряжение. Удерживайте его в течение нескольких секунд, затем расслабьтесь, дав возможность бедрам слегка разойтись.
- Напрягите мышцы живота, как бы крепко обнимая своего ребенка. Расслабьтесь, дайте ребенку как можно больше места внутри себя.
- Сожмите пальцы рук в кулаки, зафиксируйте, а затем дайте пальцам медленно разжаться.
- Подтяните плечи к ушам, потом опустите. Пожмите плечами, дайте им снова упасть. Вы должны почувствовать расслабленность и легкость.
- Покорчите рожицы так, чтобы в них участвовали все мышцы лица (не волнуйтесь, никто вас не увидит). Расслабьтесь, чтобы лицо не имело никакого выражения. Рот должен быть мягким, слегка приоткрытым.
- Несколько минут прислушивайтесь к своему телу, почувствуйте его расслабленность. Ваш ребенок получит удовольствие от дополнительного поступившего кислорода во время глубокого дыхания при расслабленном теле.
- Закончив упражнение, зевните, потянитесь, осторожно сядьте и подготовьтесь к выполнению своих дел.

Упражнение «Медитация с помощью мантр»

Психолог: Найдите тихую комнату, где вам не будет мешать яркий свет или внезапный шум. Устройтесь поудобнее и начните медитировать, сконцентрировав внимание на дыхании. Дышите глубоко и, медленно выдыхая, дайте возможность расслабиться всему телу. Повторяйте до тех пор, пока не достигнете полного расслабления.

Вашей мантрой должно стать слово, которое может соответствовать процессу дыхания, например «дети» или «отдых». Когда вы вдыхаете, мысленно говорите себе «де», а при выдохе - «ти». Или при вдохе - «от», при выдохе «дых». Или просто во время дыхания удерживайте в голове слово «покой».

Сосредоточьтесь исключительно на повторяющем слове. Если мозг отвлекается, плавно возвращайтесь к выбранной вами мантре. Продолжайте

повторять мантру, чтобы она вытеснила все остальные мысли. С приобретением опыта вы найдете в своем разуме достаточно места, где вы узнаете себя и будете пребывать в согласии с собой.

Упражнение «Визуализация ребенка»

Психолог: Медитация - это отличный способ для прояснения беспорядочных мыслей, занятия визуализацией научат вас умению концентрироваться, что является полезным навыком для родов. Попробуйте выполнять упражнение, концентрируя внимание на пламени свечи. На следующих занятиях выбирайте другие предметы, которые имеют особое значение, например, игрушки, что вы купили для своего ребенка, предметы, связанные с вашим детством, или фотографии людей, сыгравших важную роль в вашей жизни. Устройтесь в удобном кресле. Поставьте перед собой зажженную свечу и переведите глаза на пламя. Сосредоточьте на нем взгляд. Вы увидите различные цвета пламени, колебания интенсивности его света: от раскаленно-белой середины до желтых и оранжевых сполохов по внешней кромке огня. Когда глаза устанут, закройте их, мысленно продолжая видеть свечу. Поместите в середину изображения пламени своего ребенка, окруженного светом, и дайте ему возможность привести в движение ваши мысли.

3 этап. Релаксация

Упражнение «Волшебный сон»

Движения выполняются в соответствии с текстом:

Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем

Сном волшебным засыпаем,

Дышится легко...ровно...глубоко...

Наши руки отдыхают, ноги тоже отдыхают.

Отдыхают. Засыпают.

Дышится легко...ровно...глубоко...

Губы теплые и вялые,

Но нисколько не усталые.

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется.

И послушный наш язык

Быть расслабленным привык.

Нам понятно, что такое состояние покоя,

Дышится легко...ровно...глубоко...

Напряжение улетело,

И расслаблено все тело.

Будто мы лежим на травке,

На зеленой мягкой травке,

Греет солнышко сейчас –

Руки теплые у нас...
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать.
Крепче кулаки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться!
Всем открыть глаза и встать!

4 этап. Рефлексия

По кругу все участницы тренинга заканчивают фразы психолога:

- "Это занятие помогло мне..."
- "В ходе сегодняшнего тренинга я научилась (поняла) ..."
- "Я хочу прийти на следующие занятия потому, что...".

Занятие 19. «Самая компетентная мама»

Цель: закрепление полученных знаний, умений и навыков.

Задачи:

- закрепление полученных знаний, умений и навыков снижения уровня тревожности и создания чувства психологического комфорта;
- закрепление в сознании женщин чувство единства со своим будущим ребенком;
- закрепление процессов самоконтроля и саморегуляции.

Оборудование: музыкальные записи, бумага, карандаши, клей, журналы, фломастеры, ножницы.

Ход занятия

1 этап. Приветствие

Упражнение «Ассоциации»

По кругу по часовой стрелке участникам следует дать ассоциацию к слову «ребёнок», далее против часовой стрелки дать ассоциацию к слову «мама».

2 этап. Основная часть

Упражнение «Цветик-семицветик»

Психолог: Перечислите свои желания. Записывайте все, что приходит в голову. Убедитесь, что Вы включили и то, что уже имеете, и то, что хотели бы иметь в дальнейшем (речь здесь идет, разумеется, не о вещах или подарках)».

Теперь сосредоточьтесь на том, что Вы чувствовали, когда читали список. Есть у Вас субличность, осуждающая людей, имеющих желания, которых нет у Вас или которые для Вас являются несущественными?».

Далее участницы группы зачитывают по кругу свои списки.

«Просмотрите список и выберите 5-6 самых существенных, на ваш взгляд, желаний. Может теперь, после того, как Вы прослушали списки других участников группы, Вы захотели что-то изменить в своем? А теперь выберите Ваши самые важные желания, и не включайте те, которым может отдать предпочтение Ваша субличность «Что подумают Люди?».

На листе бумаги нарисуйте круг. Внутри него - круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого - Ваше Я. А в самом кольце расположите 5-6 субличностей, которые являются выразителями Ваших основных желаний. Нарисуйте (желательно цветными карандашами или красками) символы, отражающие Ваши желания. Когда закончите рисовать, дайте каждой субличности свое имя. Некоторые из них могут походить на клички: Авантуристка, Бизнес Леди, Благоразумная, Обольстительница, Карьеристка, Трудяга, Рабочая лошадка. Другие будут более романтичны: Замечательная мать, Добропорядочная жена, Любимая, Мать-Земля, Мисс

Совершенство и др. Важно придумать свои собственные, имеющие для Вас смысл названия.

Теперь раскрасьте свое Я.

Теперь подумайте как вашего ребёнка примет каждая из субличностей. Будет ли она его оценивать, примет ли она его таким как он есть, не помешает ли он её планам, сможет ли она потесниться в вашем «Я», если того потребует уход за ребёнком».

Обсуждение в группе «Что необходимо сделать, чтобы малыш рос счастливым и вашим субличностям было комфортно».

Информационная часть

Психолог рассказывает о значимости влияния беременной, а потом матери на счастье её ребёнка. Как протекает эмоциональное развитие ребёнка в зависимости от диадных отношений «мать-дитя» на первом году его жизни.

Коллаж «Мир моего малыша»

Участницам необходимо индивидуально сделать коллаж «Мир моего малыша» (какой мир вы предоставите своему ребенку), используя ватман, фломастеры, карандаши, клей, вырезки из журналов и т.д.

Далее происходит презентация коллажей.

3 этап. Релаксация

Упражнение «Заповедное озеро»

Психолог: Однажды, после сильного дождя, умытое озеро замерло в ожидании чуда. Никого из людей не было вокруг. Казалось, время остановилось. Но вдруг... из полуоткрытых цветов, растущих на берегу, вылетели маленькие крылатые существа. Они стряхивали с себя дождевые капельки и перемигивались друг с другом. Конечно, это были лесные эльфы. Они взялись за руки и со смехом полетели к озеру. От глади воды поднимался пар. И эльфы принялись играть в прятки, то теряя, то находя друг друга в тумане. Их звонкий смех разбудил русалок, дремавших под шум дождя на дне озера. Они выглянули из воды и зажмурились. Дело в том, что смешины эльфов превращались в радужные искорки, которых стало так много, что воздух вокруг светился. Выглянули из норы гномы, чтобы вдохнуть после дождевую свежесть. Их тоже поразили искорки-смешины. Гномы подумали, что их драгоценные камни научились летать и обеспокоились этим. Еще бы! Все их сокровища могли разлететься! Гномы принялись ловить искорки и складывать в мешки. Это так развеселило эльфов, что искрящихся смешина становилось больше и больше. Вскоре часть их осела на берегу и превратилась в маленький огонек. Огонек поселился в корнях старого дерева и своим теплом отогрел их. Так после дождя ожил чудесный мир, и случайно попавший в это место странник мог бы сказать:

- Я знаю, что такое волшебство!

4 этап. Рефлексия

По кругу все участницы тренинга заканчивают фразы психолога:

- "Это занятие помогло мне..."
- "В ходе сегодняшнего тренинга я научилась (поняла) ..."
- "Я хочу прийти на следующие занятия потому, что...".

Занятие 20. «Подведение итогов»

Цель: подведение итогов курса занятий.

Задачи:

- закрепление в сознании женщин чувство единства со своим будущим ребенком;
- активизация личностных ресурсов;
- повышение энергетического потенциала.

Оборудование: музыкальные записи, бумага, карандаши, клей, журналы, фломастеры, ножницы.

Ход занятия

1 этап. Приветствие

Упражнение «Собираемся в роддом»

Участницы записывают на листах бумаги те качества, которые могут им пригодится по дороге в роддом и в самом роддоме.

Далее участницы зачитывают свои списки и объясняют выбор каждого качества.

2 этап. Основная часть

Коллаж «Счастье быть мамой»

Участницы создают групповой коллаж на тему: «Счастье быть мамой». Далее происходит обсуждение получившегося коллажа.

Упражнение «Поделимся счастьем»

Участницы группы в свободной форме делятся друг с другом положительными эмоциями.

3 этап. Релаксация

Упражнение «Сказка о волшебнике»

Психолог: А сейчас займите удобную для Вас позу, закройте глаза. Мы сделаем глубокий вдох и выдох. Теперь мы можем перенестись в другой мир. Мир удивительной сказочной страны и послушать одну из ее историй.

Давным-давно это было. Жил на свете один удивительный человек. Был он красив и добр. Сложно сказать, сколько ему было лет. У него так задорно блестели глаза, что многие думали: «Он очень молод». Но, глядя на его длинную седую бороду и волосы, другие говорили: «Он стар и мудр». Этот человек умел делать то, что не умели другие. Он разговаривал с деревьями и цветами, животными и рыбами, подземными водами и корешками. Он мог вылечить заболевшее растение, животное и даже человека. Он знал, когда пойдет дождь или снег, дружил с ветром и солнцем. Многие приходили к нему за советом.

Люди называли его Волшебником. Никто не знал, откуда он пришел, но говорили, что раньше он был обычным человеком, таким как все.

Менялись поколения, а Волшебник все жил среди людей, и они чувствовали, что находятся под его защитой.

Как-то раз Волшебник сказал людям: — Я слишком долго жил среди вас. Чувствую, что пришло время мне отправляться в путь.

— Зачем же ты оставляешь нас, — грустно сказали люди. — Нам будет нелегко без твоей защиты и доброго совета. Передай нам хотя бы частичку твоей мудрости, — попросили они.

Посмотрите вокруг, — сказал Волшебник, — вы живете в прекрасном мире. Каждый день вы можете встречать и провожать солнце, слушать, как шумят деревья и плещется вода, потрескивают поленья в костре и дышит земля.

Давайте на минуту замрем и прислушаемся. Почувствуйте как все, что нас окружает, живет в своем Ритме. Свой ритм есть и у каждого из нас.

Люди замерли, закрыли глаза и услышали, КАК дышит земля — ровно и спокойно, КАК плещутся о берег волны — то быстро, то не торопясь. И главное, каждый из них услышал свой собственный ритм: спокойное биение сердца, свободное дыхание... И вдруг людей охватило чувство, что с ними происходит что-то новое и необыкновенное.

Удивительное и Волшебное растет внутри нас, — с восторгом сказали они Волшебнику.

— Похоже, вы открыли самый главный мой секрет, — улыбнулся Волшебник. — Ведь Волшебство — это умение слышать и чувствовать Ритм Природы, всего, что нас окружает, и жить в соответствии с ним, совершая удивительные преобразования вокруг, созиная окружающий Мир. Надо только услышать свой Ритм и разбудить Творца, живущего внутри каждого, и начнется Волшебство.

А как мы будем им пользоваться? — спросили люди.

Можно представить себя здоровым и красивым человеком, рассмотреть свой образ и запечатлеть его в своем сердце, — ответил Волшебник. — И постепенно, даже незаметно для себя, вы начнете меняться.

Можно научиться слышать внутренний Ритм другого человека, находить соответствие со своим Ритмом, и тогда каждый день будет дарить радость взаимопонимания.

Можно научиться видеть в каждом событии Урок для себя, и тогда на смену тревогам и волнениям придут покой и ясность...

И вот Волшебник отправился в путь. А люди остались. Они хорошо запомнили его слова. Жили, слушая свой внутренний Ритм, и очень скоро в каждом из них проснулся Творец. Спокойно и с любовью они каждый день создавали свою жизнь, излучая вокруг добро и радость.

И сейчас, если мы приложим руку к груди, то услышим спокойное биение своего сердца, ритм дыхания. И Творец, живущий внутри нас, напомнит о себе теплой волнной радости.

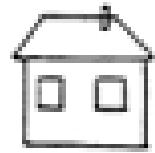
А мы сделаем глубокий вдох и выдох, и потихоньку будем возвращаться обратно.

4 этап. Рефлексия

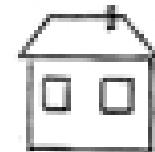
По кругу все участницы тренинга заканчивают фразы психолога:

- "Это занятие помогло мне..."
- "В ходе сегодняшнего тренинга я научилась (поняла) ..."
- "Я хочу прийти на следующие занятия потому, что...".

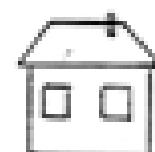
Домики Жители



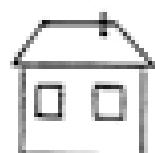
Радость



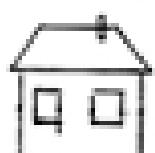
Удовольствие



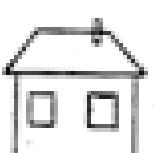
Страх



Вина



Обида



Грусть

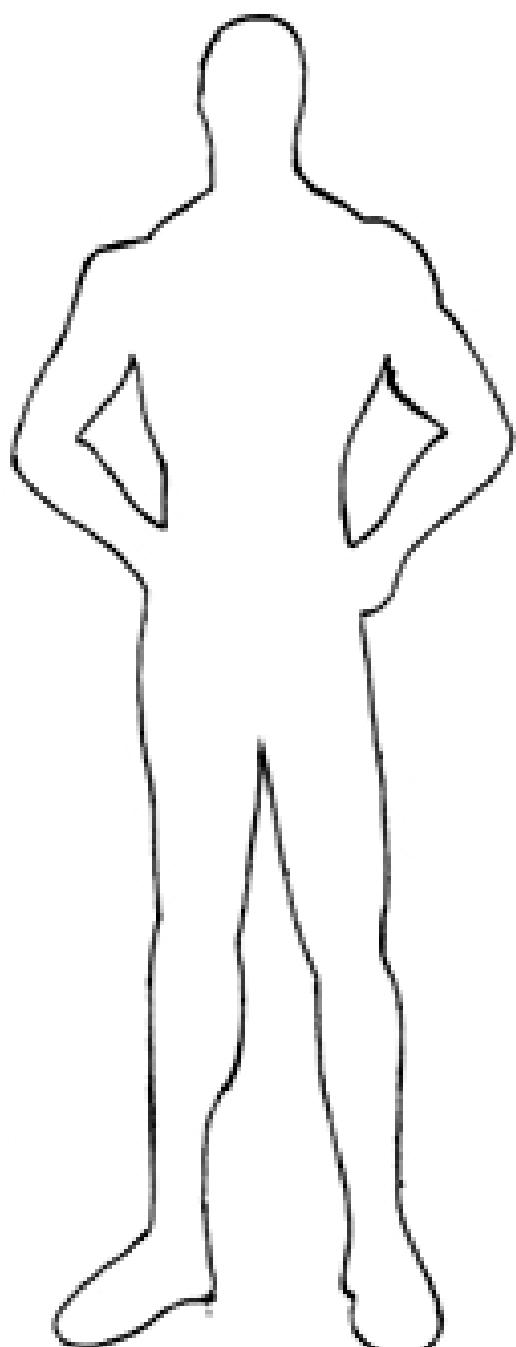


Разочарование



Интерес

Карта страны



Литература

1. Акимова С. Гимнастика для женщин, ожидающих чуда. Комплекс упражнений для беременных. М.: Просвещение, 2003. – 563 с.
2. Аргайл М. Психология счастья. – М.: Академия, 2007. – 96 с.
3. Бенсон Г. Чудо релаксации. – М.: Академия, 2012. – 256 с.
4. Бертин А. Воспитание в утробе матери. - М.: Просвещение, 2011. – 432 с.
5. Вантурина Т. Книга – практикум по подготовке к родам. – М.: Академия, 2006. – 362 с.
6. Гурьянова С. С. Рождение в радости. – СПб.: Речь, 2010. – 234 с.
7. Гроф С. Холотропное сознание. – М.: Академия, 2009. – 452 с.
8. Оден М. научное познание любви. – М.: АГРАФ, 2010. – 234 с.
9. Проценко С. Антистресс для будущих родителей. – М.: Академия, 2003. – 486 с.
10. Рид Д. Роды без страха. СПб.: - Речь, 2000. – 324 с.
11. Сирс У. Готовимся к родам. – М.: Пресс – бук, 2005. – 422 с.