**Тематический план программы**

**«Психологическое сопровождение беременности».**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Цели и задачи занятия | Формы работы | Кол-во часов |
| 1 | Знакомство | ***Формирование мотивации участниц к групповой работе.*****Задачи:****-**знакомство участниц друг с другом, с ведущим (психологом), а также с целями и задачами групповой работы;-формирование у участниц адекватных представлений о беременности и внутриутробном развитии плода;-формирование осознанного отношения к образу жизни во время беременности. | Беседа, лекция. | 2 ак.ч |
| 2 | Экология эмоций | ***Формирование осознанного отношения к образу жизни.*****Задачи:****-**повышение мотивации к ведению здорового образа жизни;-формирование навыка саморегуляции;-актуализация личностных ресурсов;-обучение приемам релаксации. | Беседа, практическое занятие. | 2 ак.ч |
| 3 | Новый образ | ***Принятие женщинами себя и изменений, происходящих в организме во время беременности***.**Задачи:**-развитие умения прислушиваться к своим телесным ощущениям (фиксировать их) и осознанно относиться к поступающей информации;-формирование представлений об изменениях, происходящих в организме женщин на протяжении беременности;-принятие себя и изменений, произошедших и предстоящих женщинам в связи с беременностью;-обучение приемам релаксации. | Беседа, просмотр фильма, релаксация. | 2 ак.ч |
| 4 | Умение вести диалог | ***Формирование навыков конструктивного диалога с окружающими.*****Задачи:**-расширение вариативности поведения участниц в различных ситуациях общения;-формирование у участниц представлений об этапах и закономерных изменениях в семейной системе, связанных с ожиданием и рождением ребенка;-обучение приемам релаксации. | Практическое занятие, беседа, релаксация. | 2 ак.ч |
| 5 | Мотивы зачатия | ***Формирование ответственной материнской позиции.*****Задачи:**-осознание и принятие участницами своих мотивов зачатия ребенка;-формирование представлений о ребенке как об индивидуальности и социально значимой личности;-актуализация личностного ресурса в материнстве;-обучение приемам релаксации. | Беседа, арт-терапия, релаксация. | 2 ак.ч |
| 6 | Обычная преданная мать | ***Формирование адекватной модели материнства.***Задачи:-формирование адекватных представлений о материнских обязанностях и ответственности;-формирование позитивных установок на предстоящее родительство. |  Лекция, беседа | 2 ак.ч |
| 7 | Общение с ребенком до родов | ***Формирование у участниц субъектного отношения к ребенку***.**Задачи:**-формирование адекватных представлений об особенностях сенсорного развития ребенка;-формирование навыков общения матери с внутриутробным ребенком путем прикосновений (гаптономия) для детализации образа ребенка и развития внутреннего диалога с ним;-повышение мотивации к взаимодействию с ребенком;-формирование представлений о ребенке как об индивидуальности. | Просмотр фильма, беседа, пластилинотерапия. | 2 ак.ч |
| 8 | Роды-это работа. | ***Формирование психологической готовности к родам.*****Задачи.**-формирование у участниц адекватных представлений о родах;-формирование эмоциональной готовности женщины к родам;-расширение вариативности в решении проблемных вопросов, связанных с родами;-формирование субъектного отношения к ребенку;-развитие навыка релаксации | Просмотр фильма, беседа, релаксация. | 2 ак.ч |
| 9 | Я и мой ребёнок. | ***Развитие потребностно-мотивационной сферы материнства.*****Задачи:**-осознание и коррекция собственных установок и ожиданий относительно ребенка и себя как матери;-принятие вариативности жизненных сценариев ребенка;-развитие эмпатии;-актуализация навыков специфического общения с ребенком;-формирование субъектного отношения к ребенку;-развитие навыка релаксации. | Визуализация, релаксация, беседа, пластилинотерапия. | 2 ак.ч |
| 10 | Погода в доме (с супругом) | ***Формировать адекватные представления о родительстве.***З**адачи:**-формирование адекватных представлений об изменениях, ожидающих их семью после рождения ребенка;-осознание участниками значения позитивных родительских посланий для развития личности ребенка. | Лекция, беседа, арт-терапия. | 2 ак.ч |
| 11 | После родов и рождения | ***Формирование материнской компетентности в отношении раннего послеродового периода.*****Задачи:**-формирование у участниц представлений об особенностях переживания женщиной послеродового периода;-формирование у участниц представлений о базовых потребностях новорожденного и особенностях взаимодействия с ним;-формирование субъектного отношения к ребенку;-формирование компетенций по взаимодействию с новорожденным;-формирование мотивации к активному выполнению своих материнских функций сразу после родов. | Беседа, лекция, практическое занятие. | 2 ак.ч |
| 12 | Здравствуй,малыш! | ***Формирование у участниц готовности к личностному принятию ребенка.*****Задачи:**-формирование субъектного отношения к ребенку и эмоциональной готовности к родам;-интегрирование эмоционально-положительного опыта, полученного на занятиях;-формирование у участниц позитивных установок на предстоящее материнство;-подведение итогов «Впечатления от работы в группе». | Беседа, арт-терапия. | 2 ак.ч |