**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 |