

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН И МОЛОДЫХ РОДИТЕЛЕЙ

О.А. Довгяло

Республика Беларусь, Витебск, ГУ «Территориальный центр  
социального обслуживания населения Первомайского района г. Витебска»  
(e-mail: tcsonmay1@mail.ru)

*«Нет никого красивее беременной женщины: в глазах – счастье,  
в сердце – любовь, на щеках – румянец, а внутри – маленькая жизнь»*

В последнее десятилетие отмечается усиление запроса со стороны будущих родителей на предродовую подготовку. В настоящее время наблюдается усиление внимания к данной проблематике со стороны учреждений здравоохранения. На базе государственного учреждения «Территориальный Центр социального обслуживания населения Первомайского района г. Витебска» реализуется проект «Мама-школа».

Необходимость психологического сопровождения на этапе беременности вызвана следующими причинами. Многие матери приходят к детородному возрасту с пробелами или искажениями в материнской сфере вследствие отсутствия или наличия отрицательного опыта в онтогенезе. Как известно (Д. Винникотт, Г.Г. Филиппова), существуют сензитивные периоды в развитии тех или иных материнских качеств в онтогенезе девочки: это периоды взаимодействия с собственной матерью, игровой деятельности, нянчания, дифференциации мотивационных основ материнской и половой сфер. Становление материнской сферы завершается взаимодействием с собственным ребенком. Негативный опыт отношений с собственной матерью вызывает у девушки нежелание идентифицироваться с нею и, как следствие, неуверенность в своей материнской компетентности. Искажения в других сензитивных периодах приводят к нарушениям в операциональном, эмоционально-потребностном или ценностно-смысловом блоках материнской сферы.

Кроме того, многим беременным женщинам необходима помощь и поддержка в период ожидания ребенка. Некоторые женщины чувствуют себя растерянными и испуганными, ожидая момент родов с непреодолимым страхом. Беременность кажется им тягостной и изнуряющей. Важно, чтобы беременность проходила в атмосфере спокойствия и радостного ожидания ребенка, без стрессов, без переутомлений и депрессивных состояний, т.к. психологическое состояние женщины влияет на формирование психики будущего ребенка, определяет его здоровье, наклонности и способности, а также влияет на дальнейшие взаимоотношения с матерью, отцом и окружающими людьми.

Неуверенность женщины в себе как матери снижает ее возможности по удовлетворению потребностей малыша, и, как следствие, у новорожденного возникают проблемы с формированием надежной привязанности и базового доверия к миру. Независимо от того, осознает женщина свою ответственность или нет, она воспитывает малыша с первых дней его существования во время выполнения рутинных повседневных процедур, когда она переодевает его или кормит, делает гимнастику или купает. В силу величайшей ответственности, которая ложится на материнские плечи, мама нуждается в подготовке не меньше, чем любой человек, осваивающий новую профессию. Ей необходим грамотный, доброжелательный специалист-собеседник, способный в доступной форме ознакомить ее с представлениями о физиологических возможностях и психологических потребностях ребенка, научить ее прогнозировать отдаленные последствия тех или иных ее действий в отношении ребенка, помочь ей выработать опти-

мальные для нее, ее семьи и малыша тактику и стратегию поведения, оказать эмоциональную поддержку.

Цель данной программы – подготовка женщин к осознанному; психологическое и физиологическое здоровье женщины и ребёнка во время беременности, родов и в послеродовом периоде.

Задачи программы:

1. осуществление системы мероприятий, направленных на укрепление психологического и физиологического здоровья женщин;
2. создание у женщин положительной родовой доминанты;
3. формирование сознательного отношения к беременности, родам и родительству;
4. профилактика послеродовой депрессии.

Данный курс могут посещать беременные женщины на разных сроках беременности. Курс предполагает использование разнообразных форм и методов (занятие с элементами тренинга, просмотр и обсуждение фильмов с рассмотрением психологической проблематики, арт-терапия, ролевая игра и др.). Преимущество отдаётся групповой форме работы, так как только в группе можно «примерить» новые модели поведения, научиться иначе относиться к себе и к людям в атмосфере благожелательности, принятия и поддержки. Среди форм психологической помощи наибольшую эффективность представляют группы взаимопомощи, в которых помощь оказывается по принципу «равный равному». С этой целью организована группа взаимопомощи «Я-мама», которую посещают беременные и недавно родившие детей женщины. Основная опора идет на самих участников группы путем взаимной поддержки, взаимного обучения и взаимной помощи. Идея самопомощи – это освобождение внутреннего потенциала и пробуждение внутренних ресурсов.

Сформулированная таким образом цель психологической работы позволяет посмотреть на работу с молодой семьей в гораздо более широком контексте, чем это принято на стандартных занятиях школ будущих матерей в женских консультациях. Просвещение молодых родителей в области психологии и педагогики должно стать столь же неотъемлемой частью работы с молодой семьей, как и медицинское сопровождение.

Таким образом, работа психолога, должна привести к укреплению доверия родителей к себе самим как к «достаточно хорошим родителям», к развитию интереса к ребенку, к формированию средств взаимодействия с ним, а также к пониманию возможностей получения поддержки от социальных структур, которыми они могут воспользоваться в процессе рождения, при уходе за ребенком и его воспитании. Безусловно, хорошо проделанная психологом работа будет способствовать желанию родителя обращаться за психологической помощью и в дальнейшем, в процессе роста и развития ребенка.