

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГКУ СО-МО СЦ «Маяк»

С.В. Задорожнюк

« 09 »

2025 г.



## **Программа**

### **сопровождения беременных женщин**

### **«Девять месяцев счастья»**

**Авторский коллектив:**

**Пестина И. В.** – заведующий Службы  
Постинтернатного сопровождения  
выпускников из числа детей – сирот и детей  
оставшихся без попечения родителей  
СЦ «Маяк»

**Брагина Э.А** – педагог –психолог Службы  
постинтернатного сопровождения  
выпускников из числа детей – сирот и детей  
оставшихся без попечения родителей  
СЦ «Маяк»

2025 год

## Пояснительная записка

### 1. Постановка проблемы и актуальность Программы

Сегодня семья как основной социальный институт затронута системным кризисом. Все больше семей оказывается на грани перехода в категорию семей «группы риска», увеличивается количество неблагополучных семейных союзов.

Ежегодно растет доля детей, проживающих в асоциальных и социально опасных семьях, где алкоголизм, наркомания, уклонение родителей от воспитания и содержания детей становятся характерными чертами. Анализ исследований, изучающих проблемы семьи, показывает снижение ее педагогического потенциала и престижа семейных ценностей, увеличение числа разводов, рост преступности в сфере семейно-бытовых отношений и повышение риска подверженности детей неврозам из-за неблагополучного психологического климата в семье.

Социально неблагополучная семья характеризуется нарушением структуры, наличием явных или скрытых дефектов воспитания, что приводит к отрицательным изменениям психологического климата и игнорированию основных семейных функций. Семейное неблагополучие оказывает отрицательное влияние на детско-родительские отношения, снижает уровень доверия и уважения в семье. Дети из социально неблагополучных семей менее успешны в социальных отношениях, часто имеют эмоциональные и внутриличностные проблемы.

В России проблема материнства обостряется в связи с низким уровнем социального благополучия, бедностью, распространением алкогольной и наркотической зависимости, недостаточно организованным половым воспитанием, низкой контрацептивной культурой.

Одной из ключевых проблем молодых матерей является их психологическая незрелость, функциональная неготовность к семейной жизни и эффективному материнству, несформированность родительских позиций и материнских установок.

Молодые матери из семей группы социального риска ввиду ограниченности социальных возможностей, отсутствия поддержки со стороны взрослых чаще всего вынуждены либо отказаться от ребенка, либо воспитывать его в одиночестве.

В силу психологических особенностей своего возраста, неопытности и недостаточности знаний по уходу за ребенком, непринятия беременности родственниками, такие матери оказываются незащищенными перед возникающими проблемами, как в социальном, так и в юридическом плане и нуждаются в дополнительной поддержке.

Таким образом, Программа сопровождения беременных женщин «Девять месяцев счастья», реализуемая в ГКУ СО МО СЦ «Маяк» является актуальной, так как способствует формированию положительных жизненных ориентиров на семейную жизнь, материнство, эффективное межличностное взаимодействие.

## **1. Цели и задачи Программы**

### **Цель:**

Сформировать психологическую готовность к родам, способствовать гармоничному ощущению себя на протяжении всего в периода беременности и программированию счастливого материнства.

### **Задачи:**

– Формирование представлений о родительстве, знаний о периоде беременности, родах, закладывании потенциала будущего члена семьи и общества;

– Информирование молодых женщин о беременности и сопряженных с ней проблемах, развитие представлений об основных этапах развития плода;

– Формирование психологической компетентности в вопросах особенностей периода беременности;

– Создание условий для формирования навыков принятия другого человека как такую же уникальную личность, то есть умения устанавливать контакт и строить отношения на основе взаимопонимания, сотрудничества и поддержки;

– Создание условий для формирования навыков принятия ответственности за свои действия, отношения и свою жизнь, развитие самостоятельности.

## **II. Принципы, на которых основана программа:**

**Мотивационная готовность.** Решение поставленных задач возможно только в случае личной заинтересованности будущих матерей в работе. Учитывая, что темы занятий определяются целями программы, а не непосредственными интересами конкретных участников, следует стремиться достичь мотивационной готовности путем постоянного обращения к личному опыту молодых женщин и демонстрацией личностной значимости получаемой информации.

В качестве дополнительного «мотиватора» может рассматриваться создание условий, при которых участницы группы не получают информацию в готовом виде, а самостоятельно формулируют понятия, что достигается умеренно не директивной позицией ведущего группы.

**Целостность подхода.** В основе интерпретации опыта, получаемого будущими матерями во время работы по программе, должна лежать единая этическая система. Каждую тему следует прорабатывать с точки зрения нравственных воззрений на человека и его судьбу, на отношения полов, на брак, семью и воспитание детей. Знания, полученные женщинами на занятиях, будут более или менее полно ассимилированы лишь в том случае, если они вызовут эмоциональный отклик.

**Учет особенностей беременных.** При выборе форм и методов работы учитывается следующее:

– для молодых женщин «разговорные» формы работы менее эффективны, чем «деятельностные», но деятельность должна носить спокойный характер, без лишних нагрузок;

– наиболее эффективной позицией ведущего является «умеренная недирективность». Излишне директивная позиция нередко провоцирует протестные реакции;

– привлекаемый иллюстративный материал (притчи, сказки, примеры из жизни) должен соответствовать интеллектуальным возможностям участниц курса и находить отклик в их жизненном опыте.

**Учет особенностей группы.** Программа ориентирована на молодых женщин, находящихся в особом периоде жизни. Это отличие от обычной тренинговой группы требует повышенного уровня психологической безопасности. Последнее достигается строгим соблюдением правил работы группы, сокращением объема обсуждения личного опыта каждого, а также учетом характера межличностных отношений в группе.

### **III. Содержание программы**

Содержание программы структурировано вокруг категорий физического, психологического, нравственного и этического плана, которые так или иначе связаны с периодом беременности:

- счастье
- я и моя жизнь
- мир души
- общение и дружба
- «ты не один»
- мужчина и женщина
- любовь
- семья
- род
- культура
- здоровье

### **IV. Методы и формы работы**

Основным методом работы является личностный тренинг, в ходе которого создаются условия для личностного преобразования участниц в контексте происходящих с ними духовно-нравственных изменений.

В программе используются когнитивные и поведенческие модификации, беседы, дискуссии, мини-лекции, ролевые игры, элементы психодрамы и психогимнастические упражнения.

В программе предлагаются как оригинальные игры и упражнения, так и модификация опубликованных ранее.

Ведущим программы может быть психолог или умеющий работать с группой педагог. Кроме того, ведущий должен иметь достаточно полное представление о психологических особенностях беременных.

Ведущему необходимы навыки проведения групповых дискуссий (активного слушания, акцентирования, структурирования), создания безопасного психологического пространства в группе, выстраивания субъект-субъектных отношений с участниками группы.

Для осуществления программы наиболее эффективной является работа ведущего в паре с ассистентом, который направляет обсуждение, организует работу малых групп, моделирует эффективное выполнение заданий.

В программе используются упражнения, многие из которых хорошо известны специалистам-психологам и педагогам. Поэтому особенно важно подчеркнуть, что для достижения поставленной цели необходимо не просто провести упражнение, но прежде всего грамотно организовать его обсуждение.

**Методы работы:**

- Информирование (расширение кругозора)
- Метафора (метод аналогий)
- Изменение шаблонов мышления и ложных установок
- Установление при анализе ситуации логических взаимосвязей между событиями
- Самораскрытие (рассказ о личном опыте)
- Эмоциональная вовлеченность
- Помощь в отреагировании эмоций (проговаривание, косвенная разрядка)
- Ролевое проигрывание
- Групповая дискуссия
- Анализ ситуаций из жизни знакомых
- Постановка жизненных целей и поиск путей их реализации.

**Формы работы:**

**Групповые:** культурно-досуговые мероприятия.

**Подгрупповые:** тренинги, лекционные занятия-практикумы, практические, развивающие занятия, родительские гостиные, мастер-классы.

**Индивидуальные:** беседы, консультации, опросы.

## **V. Технология реализации программы**

Технология реализации программы предполагает определенные стадии психопрофилактической работы с группой.

**Мотивация членов группы на эффективное участие в работе.** Каждая участница группы включается в программу с определенными ожиданиями, порой – неосознаваемыми желаниями. При этом практически каждая беременная женщина испытывает чувство тревоги, имеет весьма противоречивые ожидания. Процесс изменения и развития требует, чтобы участие в работе для каждой участницы стало актуальной потребностью. Эту потребность необходимо осознать, а сопротивление преодолеть. Помочь в этом участникам – первая и самая важная задача ведущих.

Ведущие должны проводить работу в программе в соответствии с ключевыми стратегиями мотивационной работы. Общим в поведении ведущих должно быть умение задавать «открытые» вопросы (то есть вопросы, на которые могут быть даны развернутые ответы) или вопросы, побуждающие к дискуссии.

Не менее важными стратегиями для ведущих являются рефлексивное (отражающее, вдумчивое) слушание; психологическая подвижность и поддерживающее поведение; участие в проблемах участниц;

сопереживание; эмпатия; умение найти основания для изменений в поведении; оптимизм в отношении изменений; умение вовремя вселить уверенность в возможности таковых.

Для усиления мотивации на изменение поведения на занятиях обязательно используется «обратная связь». Ведущему следует четко сформулировать все цели работы в данной группе; определить, каких результатов желает достичь каждая участница, какими возможностями она для этого обладает.

## **VI. Этапы реализация программы:**

### **1. Подготовительный этап.**

1. Организация информационно-консультативной компании о реализации программы.

2. Первичное консультирование, направленное на изучение уровня сформированности ответственного материнства, внутрисемейных отношений, эмоционального состояния. Определение характера имеющихся проблем, выявление значимых людей в социальном окружении. Мотивация к сотрудничеству

3. Формирование группы. Презентация программы, ознакомление с направлениями и технологиями работы, современными подходами в работе с молодыми мамами.

4. Выявление потребности участников программы в социально-правовых услугах.

5. Психологическая диагностика, направленная на выявление проблемных зон в жизнедеятельности семьи, коррекция которых может помочь семье в целом выйти из трудной жизненной ситуации.

6. Подготовка ведущих Программы из числа психологов, педагогов и социальных педагогов, медицинских работников, имеющих навыки групповой работы, работы с беременными женщинами.

При отборе специалистов, которые будут проводить работу по программе (ведущих), важно учитывать проявляемый ими интерес, энтузиазм, наличие опыта работы по теме проекта.

Программа должна быть представлена «дружелюбно», привлекательно, четко сформулирована и понятна администрации, учителям и сотрудникам образовательного учреждения, где планируется проведение программы. Согласование сроков, времени и места проведения занятий с администрацией ГКУ СО МО СЦ «Маяк».

### **2. Практический этап.**

1. Разработка практического материала для реализации программы (презентации, сценарии, конспекты, планы и пр.)

2. Проблемно-ориентированное индивидуальное консультирование потенциальных участниц программы.

3. Организация работы с целевой группой с привлечением представителей партнерских организаций и использованием социальных технологий.

Групповая работа с беременными женщинами. Параллельно с занятиями – индивидуальное консультирование (по запросам).

Программа рассчитана на 9 занятий, продолжительностью по 1,5 часа каждое. Рекомендуемая частота занятий – 1 раз в месяц. Целевой аудиторией являются беременные женщины из числа

### **3. Аналитический этап.**

1. Освещение результатов по итогам реализации мероприятий программы в СМИ, на официальном сайте учреждения, сайте администрации городского округа Серпухов.

2. Анализ результатов анкетирования участников мероприятий.

3. Определение уровня удовлетворенности участников программы.

4. Совместные семинары, круглые столы с социальными партнерами по итогам реализации мероприятий программы.

5. Обобщение опыта, разработка рекомендаций по организации активного сопровождения беременных, молодых матерей.

6. Оценка соответствия полученных и ожидаемых результатов. Анализ причин возникших сложностей; в случае необходимости – корректировка программы.

### **VII. Структура занятий**

Каждое занятие программы включает несколько обязательных этапов:

**Начало работы – разминка.** Целью разминки, помимо создания рабочего настроения в группе, является обращение к изучаемой на занятии теме. Разминка может также выполнять мотивирующую функцию – в том случае, если она заканчивается экспресс-обсуждением. (15 мин.)

**Работа по теме.** Упражнения, предлагаемые для работы по каждой теме требуют обязательного обсуждения, в ходе которого группа проводит аналогии между поведением в упражнении и поведением в реальной жизни, а затем выходит на обсуждение этических аспектов происшедшего. Ведущему важно тактично акцентировать те моменты обсуждения, которые являются значимыми для формирования адекватных этических представлений. (1 час.)

**Обобщение результатов** преследует две цели: содержательное подведение итогов занятия (основной формой является мини-лекция ведущего) и вербализация беременных женщин нового опыта в форме обсуждения «нового», «интересного» и «неожиданного». (10 мин.)

**Домашнее задание** направлено на закрепление результатов работы группы. Его сутью является письменная вербализация собственного мнения по поводу обсуждаемых вопросов. Письменная форма предпочтительнее прежде всего потому, что она способствует более эффективному осознанию собственной точки зрения. Обязательный характер домашних заданий и наличие специальной тетради повышает авторитет программы.

Кроме того, анализ содержания письменных работ является методом оценки эффективности проведенного занятия. Домашнее задание обсуждается в начале каждого занятия в свободной форме по усмотрению ведущего. (5 мин.)

Ведущий, руководствуясь общей целью занятия, методологией работы и собственными методическими предпочтениями, может

самостоятельно выбирать содержательное наполнение для проведения группы, опираясь на предложенные варианты занятий и упражнений.

### **VIII. Помещение и материалы, необходимые для занятий**

#### **Помещение для занятий должно быть:**

- Достаточно просторным для проведения мастер-классов, тренингов, но не слишком большим, так как это нарушает ощущение безопасности.
- Свободным ото всего лишнего - предметов, плакатов и прочего.
- Без острых углов и опасных мест.
- Всегда одним и тем же, чтобы не нарушалось ощущение безопасности.
- Непроходным и непросматриваемым для посторонних.
- Достаточно светлым и проветриваемым.
- Хорошо звукоизолированным, чтобы в него не проникали посторонние шумы.
- Дверь во время занятий должна быть закрыта.
- Должна быть возможность закрепить ватман к стенам или к доске.
- Должна быть возможность использовать аудио-, видео- и мультимедийное оборудование.

Дополнительные сведения о необходимых материалах приводятся в описании каждого упражнения.

### **IX. Ожидаемый результат программы**

В результате успешного прохождения программы у молодых беременных женщин формируется понимания ценности материнства, уменьшается чувство тревожности, приобретаются знания о психологических и физиологических особенностях периода беременности.

### **X. Критерии и оценка эффективности программы**

Критериями эффективности программы являются:

- понимание будущими матерями ценности периода беременности;
- усиление и развитие личностных ресурсов участниц, препятствующих формированию неадаптивных форм поведения;

**Оценка эффективности программы** включает в себя два взаимосвязанных блока, которые предполагают:

1. Сравнение знаний о периоде беременности участниц после окончания занятий с исходным уровнем.
2. Сравнение уровня психологического комфорта участниц до и после участия в программе.

## Тематический план реализации Программы

№	Тема занятия	Срок реализации	Ответственный
1	<b>Вводное занятие.</b>	1 раз в месяц	1. Педагог-психолог СПСВ 2. Специалисты ГКУ СО МО СЦ «Маяк» 3. Специалисты партнерских организаций
1.1.	Правила поведения беременной женщины и подготовки организма к рождению ребенка		
1.2	Тренинг по теме «Древние традиции семейных отношений»		
2	<b>«Мои эмоции и беременность»</b>	1 раз в месяц	1. Педагог-психолог СПСВ 2. Специалисты ГКУ СО МО СЦ «Маяк» 3. Специалисты партнерских организаций
2.1	Лекторий. Правовая помощь .Формирование ответственности за себя и ребенка		
2.2	Арт-терапия «Учусь чувствовать. Мои эмоции»		
3	<b>«Мой род. Моя семья и влияние на судьбу будущего ребёнка»</b>	1 раз в месяц	1. Педагог-психолог СПСВ 2. Специалисты ГКУ СО МО СЦ «Маяк» 3. Специалисты партнерских организаций
3.1	Мастер-класс. Общаемся с малышом до его рождения. Этому можно научиться!		
3.2	Обучение способам проявления любви и нежности		
4	<b>«Мои отношения с отцом и беременность»</b>	1 раз в месяц	1. Педагог-психолог СПСВ 2. Специалисты ГКУ СО МО СЦ «Маяк» 3. Специалисты партнерских организаций
4.1	Тренинг. Мать одиночка? Нет! Счастливая женщина с ребенком!		
4.2	Тренинг «Формирование образа матери»		
5	<b>«Идеальные родители»</b>	1 раз в месяц	1. Педагог-психолог СПСВ 2. Специалисты ГКУ СО МО СЦ «Маяк» 3. Специалисты партнерских организаций
5.1	Проведение юридических консультаций для будущих мам		
5.2	Тренинг. Слагаемые семейного счастья		
6	<b>«Этапы развития перинатального периода».</b>	1 раз в месяц	1. Педагог-психолог СПСВ 2. Специалисты ГКУ СО МО СЦ «Маяк» 3. Специалисты партнерских организаций
6.1	Лекторий. Особенности некоторых анализов при беременности		
6.2	Лекторий по т. «Планирование семьи»		
7	<b>«Как формируется жизненный сценарий и влияние роли родителей на судьбу ребёнка»</b>	1 раз в месяц	1. Педагог-психолог СПСВ 2. Специалисты ГКУ СО МО СЦ «Маяк» 3. Специалисты партнерских организаций
7.1	Тренинг. Забота женщины о себе и совладение со стрессом, а также знакомство с будущим ребенком, со способностями младенцев общаться и участвовать в диалоге с первых моментов жизни		
7.2	Консультация «Если будущая мама заболела»		
8	<b>«Методы релаксации»</b>	1 раз в месяц	1. Педагог-психолог СПСВ 2. Специалисты ГКУ СО МО СЦ «Маяк» 3. Специалисты партнерских организаций
8.1	Проведение занятий по гимнастике для беременных женщин		
8.2	Практические занятия по освоению навыков ухода за детьми (кормление, купание, пеленание и пр.)		

9	<b>«Счастливые роды»</b>	1 раз в месяц	1. Педагог-психолог СПСВ 2. Специалисты ГКУ СО МО СЦ «Маяк» 3. Специалисты партнерских организаций
9.1	Практическое занятие. Питание будущей мамы – для здоровья, красоты и быстрого восстановления после родов		
9.2	Беседа «Предметы первой необходимости после выписки из роддома»		