

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

Кваліфікаційна робота магістра

на тему: ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО МАТЕРИНСТВА

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0531-з
спеціальності 053– Психологія
Шмалій Олена Валеріївна
Керівник: д.психол.н., доц. Малина О.Г.
Рецензент: к.психол.н., доц. Грандт В.В.

Запоріжжя – 2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Шмалій Олена Валеріївна

Тема роботи Психологічна готовність до материнства

керівник роботи Малина О.Г. д.психол.н., професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «20» 07 2022 року № 886-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки:

Теоретичний блок: Надати психологічний аналіз феномену материнства;

Проаналізувати структуру та виявити параметри психологічної готовності до материнства;

Практичний блок: З'ясувати особливості формування психологічної готовності жінок у процесі психологічного супроводу вагітності; Розробити методичні засоби формування психологічної готовності до материнства у процесі психологічного супроводу жінок у першому та другому триместрі.

5. Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	д.психол.н., доц. Малина О.Г.		
Розділ 1	д.психол.н., доц. Малина О.Г.		
Розділ 2	д.психол.н., доц. Малина О.Г.		
Висновки	д.психол.н., доц. Малина О.Г.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2022 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2022 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-червень 2022 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-серпень 2022 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2022 р.	Виконано
6	Передзахист	листопад 2022 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2022 р.	Виконано

Студент _____ О.В.Шмалій

Керівник роботи _____ О.Г.Малина

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 76 сторінки, 4 таблиці, 2 додатки, 32 джерела.

Об'єкт дослідження - готовність до материнства, як психологічний феномен.

Предмет дослідження - психологічна готовність до материнства.

Мета: на основі аналізу структури психологічної готовності до материнства, виявити параметри психологічної готовності до материнства та особливості її формування у процесі психологічного супроводу вагітності жінок.

Гіпотеза - ефективне формування готовності до материнства має включати корекційно-розвивальну роботу з емоційно потребою операційною і ціннісно - смисловою складовими готовності до материнства і відбуватись у процесі системного і цілеспрямованого психологічного супроводу вагітності у першому і другому триместрі.

Наукова новизна - полягає у розробці методичних засобів корекційно-розвивальної роботи психологічного супроводу вагітності у першому і другому триместрі.

Практичне значення - на основі аналізу психологічної структури готовності до материнства, розроблено програму формування психологічної готовності до материнства у жінок різного віку.

МАТЕРИНСТВО, ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ, ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА, ФУНКЦІЇ МАТЕРІ

SUMMARY

Shmalii O.V. Psychological readiness for motherhood.

The qualification work consists of an introduction, 2 chapters, a conclusion, literature (32 names), 2 appendices on 6 pages. The volume of the qualification work is 86 pages. The qualification work provides a psychological analysis of the phenomenon of motherhood and provides methodical means of forming psychological readiness for motherhood in the process of psychological support of women in the first and second trimester.

The master's thesis consists of 2 sections. The first chapter is devoted to the psychological analysis of the phenomenon of readiness for motherhood. The second section of the chapter is devoted to methodical ways of forming psychological readiness for motherhood.

The object of research is readiness for motherhood as a psychological phenomenon.

The subject of the study is psychological readiness for motherhood

Purpose: Based on the analysis of the structure of psychological readiness for motherhood, to identify the parameters of psychological readiness for motherhood and the peculiarities of its formation in the process of psychological support of women's pregnancy.

Task:

Theoretical unit:

1. Provide a psychological analysis of the phenomenon of motherhood.
2. Analyze the structure and identify parameters of psychological readiness for motherhood.

Practical unit:

3. To find out the peculiarities of the formation of psychological readiness of women in the process of psychological support of pregnancy.

4. To develop methodical means of forming psychological readiness for motherhood in the process of psychological support of women in the first and second trimester.

Chapter 1. "Psychological analysis of the phenomenon of readiness for motherhood" presents an analysis of the problem of psychological readiness for motherhood in psychology, the structure of psychological readiness for motherhood and a psychological analysis of the parameters of psychological readiness for motherhood during pregnancy are considered.

Chapter 2 "Methodical ways of forming psychological readiness for motherhood" presents the factors and conditions of formation of psychological readiness for motherhood, describes the program of formation of psychological readiness for motherhood in the process of psychological support of pregnancy in the first and second trimester.

Key words: motherhood, psychological readiness, the concept of psychological readiness for motherhood, mother's functions.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА.....	8
1.1 Проблема психологічної готовності до материнства у психології....	8
1.2 Структура психологічної готовності до материнства.....	12
1.3 Психологічний аналіз параметрів психологічної готовності до материнства у процесі вагітності	18
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА.....	24
2.1 Чинники та умови формування психологічної готовності до материнства.....	24
2.2 Психологічний супровід процесу формування готовності до материнства.....	38
2.3 Програма формування психологічної готовності до материнства у процесі психологічного супроводу вагітності у першому і другому триместрі.....	39
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	74
ДОДАТКИ.....	77

ВСТУП

Аналіз психологічної літератури дає нам розуміння, що поняття «психологічної готовності до материнства» на сьогодні не має чіткого визначення, неоднозначно розуміється його сутність, структура та критерії. Проблема психологічної готовності до материнства представлена роботах Еге.Берн, К.Хорні та ін. Проблематика материнства розглядається у різних аспектах. Можна виокремити наступні: культурно-історичний, психофізіологічний, феноменологічний та психотерапевтичний.

Як історично зумовлений процес материнство розглядається з позиції культурно-історичного підходу, у рамках якого материнська поведінка та емоційні переживання і уявлення матері про розвиток дитини і свою материнську роль різноманітні у різних культурах і залежать від конкретної культурної моделі материнства і дитинства. Психофізіологічними аспектами материнства є розгляд позиції матері з точки зору організації її фізіологічного і стимульного середовища для розвитку дитини. Розвиток материнства і динаміка стану вагітності вивчаються, виходячи із формування фізіологічної «домінанти материнства». Успішність виношування вагітності та народження дитини пов'язують із психофізіологічними особливостями емоційної сфери жінки і її особистісними характеристиками. У феноменологічному напрямку виділяються й описуються функції матері, особливості її поведінки, переживань і установок.

У дослідженнях, пов'язаних із вивченням успішності адаптації жінки до материнства, враховуються різноманітні чинники: особистісні особливості, історія життя, адаптація до подружнього життя, досвід взаємодії із власною матір'ю, особливості сімейної моделі материнства, можливості взаємодії із немовлятами і поява інтересу до них у дитинстві.

Материнство традиційно продовжує бути однією з найвизначніших подій у життя жінки, і її готовність до цього повинна визначатися не лише на фізіологічному рівні, що стосується здатності до зачаття, винесення та

народження дитини, а й на психологічному, що передбачає усвідомлення взаємозв'язку діади матір - дитина, формування адекватної материнської поведінки та компетентності, та на соціальному, що потребує усвідомлення та прийняття материнської ролі та відповідальності за частку своєї дитини.

Актуальність проблеми зумовлює формування теми психологічна готовність до материнства, де об'єктом визначено готовність до материнства, як психологічний феномен. Метою роботи є те, що на основі аналізу структури психологічної готовності до материнства, треба виявити параметри психологічної готовності до материнства та особливості її формування у процесі психологічного супроводу вагітності жінок.

Реалізація дослідження предмету визначає вирішення наступних завдань:

- надання психологічного аналізу феномену материнства;
- аналіз структури та виявлення параметрів психологічної готовності до материнства;
- з'ясування особливостей формування психологічної готовності жінок у процесі психологічного супроводу вагітності;
- розробка методичних засобів формування психологічної готовності до материнства у процесі психологічного супроводу жінок у першому та другому триместрі.

В основу дослідження положено припущення про те, що ефективне формування готовності до материнства має включати корекційно-розвивальну роботу з емоційно потребою операційною і ціннісно-сміисловою складовими готовності до материнства і відбуватись у процесі системного і цілеспрямованого психологічного супроводу вагітності у першому і другому триместрі.

Наукова новизна полягає у розробці методичних засобів корекційно-розвивальної роботи психологічного супроводу вагітності у першому і другому триместрі. Практичне значення: на основі аналізу психологічної структури готовності до материнства розроблено програму формування психологічної готовності до материнства у жінок різного віку.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА

1.1 Проблема психологічної готовності до материнства у психології

Проблема психологічної готовності до материнства наразі в психології є дуже актуальною. Для того, щоб розібратися що таке психологічна готовність до материнства ми спочатку розглянули питання що таке взагалі «психологічна готовність».

А.А.Ухтомський визначав психологічну готовність як стан «оперативного спокою». Де-які психологи зупиняли увагу на важливості мобілізаційного, активаційного компонентів стану психологічної готовності. А.П.Анохін визначав, як на значну складову, чіткість визначення мети та побудову особистісного плану. На думку В.Ф. Жукової: «Психологічна готовність – це складне особистісне новоутворення, що включає взаємодію мотиваційного, емоційно-вольового, орієнтовно-мобілізаційного, пізнавально-оцінюючого, операційно-діяльнісного, когнітивного компонентів». Оскільки психологічна готовність як цілісне особисте явище включає багатокomпонентний фактор і унікальні особистісні якості, саме виявлення факторних структурних компонентів важливо для цілеспрямованого впливу на найслабші з них. Як критерії визначення психологічної готовності до діяльності В.Ф. Жукова пропонує вважати рівень розвитку мотиваційно, саморегуляційного, емоційного та оцінного компонентів. При цьому під саморегуляційним компонентом розуміється як саморегуляція поведінки, так і мобілізація, активація сил.

Тлумачний словник української мови [1] визначає материнство, як стан жінки-матері під час вагітності, пологів, годування дитини. Інше тлумачення звучить як почуття жінки-матері до дитини; бажання стати матір'ю.

В енциклопедії сучасної України [2] материнство тлумачиться як біосоціально-психологічно- правовий стан жінки від моменту вагітності та народження дитини й до кінця життя жінки або її дітей.

Також психологи зауважують, що материнство – це один із соціальних жіночих станів, що закладений біологічно, але суспільні норми й цінності чинять істотний вплив на його зміст і прояв у кожної конкретної жінки.

У тлумачному словнику С. Ожегова (1992) поняття «материнство» трактується як «стан жінки у період вагітності, пологів, годування дитини, властива матері свідомість, споріднені зв'язки з дітьми».

У сексологічному українському словнику(2005) поняття «материнство» визначається як функція жіночого організму, спрямована на продовження людського роду, і включає біологічні виношування, народження і виховування дитини) та соціальні (виховання дитини) аспекти.

«Материнство, – стверджує італійський психолог А. Мінегетті, – насправді всього лише виконання жінкою завченої з дитинства ролі» .

Ф. Хорват визначав материнство як особистісні якості жінки, її біологічні та психологічні особливості, які жінка має як би у собі, як якусь художню здатність, наче вроджений талант. Інші психологи визначають його, як особливий вид діяльності жінки.

Материнство вивчається у руслі різних наук: історії, культурології, медицини, фізіології, соціології, психології. Кожна наука вивчає та визначає материнство, виходячи зі своїх цілей та завдань. Інтерес до комплексного вивчення материнства виник порівняно недавно. Але сьогодні єдиного визначення поняття «материнство» немає.

Для цілісного бачення материнства ми вирішили позначити функції, властиві матері. Функції матері є досить складними та різноманітними. До них можна віднести задоволення всіх фізіологічних потреб дитини і забезпеченні її емоційного благополуччя, у розвитку прихильності, базових структур ставлення до світу, спілкування, розвиток основних особистісних якостей дитини та її діяльності.

У розвитку дитини можна виділити дві взаємопов'язані сторони:

1) Фізіологічний розвиток, що вимагає задоволення фізіологічних потреб у їжі, фізичному комфорті, рухах, припливі вражень, необхідних для розвитку нервової системи. Воно забезпечується доглядом за дитиною, годуванням, організацією її оточення. Однак, як показали дослідження дітей, які відчують нестачу спілкування з дорослими та материнської любові (Р. Спітц, Дж. Боулбі, М. Айнсворт,) забезпечення фізіологічних потреб необхідно, але замало для розвитку дитини. Однак саме ці особливості дитини є однаковими для всіх культур, та його забезпечення, і роль дорослого в цьому процесі також необхідно однакові. Дослідження когнітивного розвитку, процесів сприйняття, рухової системи тощо, у ранньому онтогенезі - тобто розвиток здатності дитини сприймати навколишній світ за допомогою органів почуттів і діяти в цьому світі - також відбувається однаково - дитина в будь-якому суспільстві та за будь-якого виховання володіє загальними, видотиповими (як представник свого виду) особливостями. Це підтверджено дослідженнями інтелектуального розвитку дитини Дж. Брунера, Т. Бауера, Ж. Піаже, сучасними дослідженнями раннього когнітивного розвитку. Пізні когнітивні здібності дитини набувають культурної специфіки, однак найраніший період розвитку вимагає досить жорсткого виконання функцій дорослих для забезпечення цього розвитку. Дуже важливим є, у розвитку дитини, участь дорослого у формуванні його емоційної сфери.

2) Особливості когнітивної та емоційно-особистісної сфери дитини, відповідні конкретно-культурної моделі. У першій половині ХХ століття утворення цих особливостей розглядалося як початок соціалізації, окультурення натурального розвитку дитини, починається після періоду фізіологічного чи натурального розвитку. Стратегія та зміст цього нового повороту в його індивідуальній історії оцінювалися по-різному: в руслі психоаналізу, культурно-історичного, соціологізаторського, біхевіористичного підходів. У сучасній психології вплив культурних та індивідуальних особливостей матері на розвиток дитини вважається надзвичайно значущим,

особливо це стосується напрямків, пов'язаних з розвитком особистісних утворень. Тут можна відзначити деяку неузгодженість в оцінці ролі матері в когнітивній психології та психології особистості. Безсумнівним можна вважати те, що індивідуальні особливості емоційно-особистісної сфери дитини та їх відповідність конкретно-культурній моделі товариства, членом якого він є, забезпечені спеціальними саме для цієї культури властивими особливостями материнської поведінки.

Ці дві сторони розвитку дитини дозволяють зробити висновок, що існують дві взаємопов'язані групи материнських функцій. Одна з них покликана забезпечити видотипові особливості розвитку як у когнітивної, так і у емоційної сфері. Інша має своїм завданням формування таких особливостей когнітивної та емоційної сфер дитини, які забезпечили б відповідність його розвитку саме даної конкретно-культурної моделі.

Першу групу функцій матері можна назвати видотиповою, а другу - конкретно-культурною. Однак ні перша, ні друга група материнських функцій не є властивою для матері сама по собі. Про це свідчать численні сучасні дослідження материнства. Усі особливості материнської поведінки мають складний шлях розвитку в онтогенезі матері [3].

Вивчення готовності до материнства в останні роки ведеться в різних аспектах, але при всьому різноманітті підходів до вивчення даної теми систематичного дослідження готовності до материнства, реальної материнської поведінки та розвитку дитини не проводилося.

В своєму житті кожна людина виконує дуже багато різних ролей. Однією із самих важливих, відповідальних та, на нашу думку, фундаментальних ролей є роль матері. Саме жінка в ролі матері дає життя наступному поколінню, виховує його та закладає фундамент для наступних поколінь. Вона є джерелом життєвого досвіду який передає із покоління в покоління. І від того наскільки благополучно вона буде справлятися із цим завданням залежить розвиток дитини і суспільства в цілому.

1.2 Структура психологічної готовності до материнства

Психологічна готовність до материнства трактується як здатність матері забезпечити адекватні умови для розвитку дитини та виявляється в певному типові материнського ставлення. Один із психологів виділяє у психологічній готовності до материнства п'ять основних блоків:

1. Особистісна готовність: загальна особистісна зрілість (адекватна статева ідентифікація; здатність до ухвалення рішень і відповідальності; міцна прихильність; відсутність залежностей) та особистісні якості, необхідні для ефективного материнства (емпатія; здатність до спільної діяльності; здатність бути «тут і тепер»; творчі здібності; інтерес до діяльності вирощування та виховання; культура тіла).

2. Адекватна модель батьківства: адекватність моделей материнської і батьківської ролей, сформованих в своїй сім'ї; оптимальні для народження і виховання дитини батьківські установки, позиції, виховні стратегії, материнське ставлення.

3. Мотиваційна готовність: зрілість мотивації народження дитини, при якій малюк не стає: засобом статеворолевої, вікової та особистісної самореалізації жінки; засобом утримання партнера або зміцнення сім'ї; засобом компенсації своїх дитячобатьківських стосунків; засобом досягнення певного соціального статусу тощо.

4. Сформованість материнської компетентності: ставлення до дитини як до суб'єкта не лише фізичних, але й психічних потреб і суб'єктивних переживань; здатність розуміти стани дитини, особливості її поведінки; необхідні знання про фізичний і психічний розвиток дитини; здатність до спільної діяльності з дитиною.

5. Сформованість материнської сфери. Материнство як частина особистісної сфери жінки (материнська потребово-мотиваційна сфера) включає три блоки (емоційно-потребовий; операційний; ціннісно-смысловий).

Як зазначає психолог, їх зміст послідовно формується в онтогенезі жінки (у взаємодії з власною матір'ю чи іншими носіями материнських функцій; сюжетно-ролевій грі в ляльки і сім'ю; у взаємодії з немовлятами до народження своєї дитини; у взаємодії з власними дітьми).

Зміст усіх п'яти блоків готовності до материнства взаємопов'язано, як у плані їх онтогенетичного формування, так і у плані психологічної профілактичної і корекційної роботи (табл.1.1).

У кожному випадку спостерігатиметься індивідуальна картина змісту всіх блоків. Діагностика цього змісту за допомогою спеціальних методик (особистісних, діагностики батьківських особливостей, ціннісно-смыслових орієнтацій, материнської компетентності змісту та онтогенезу материнської сфери) дозволить виділити мішені корекції та здійснювати індивідуальну та групову психологічну роботу не тільки у загальноособистісному аспекті та у плані підвищення загальної компетентності, але й адекватно індивідуальним особливостям особистісної та материнської сфер жінки.

Таблиця 1.1

Психологічна готовність до материнства

Особистісна готовність	Модель батьківства	Мотиваційна готовність	Материнська компетентність	Сформованість материнської сфери
Особистісна зрілість	Модель ролей матері та батька	Зрілість мотивації народження дитини	-суб'єктивізація дитини; -сензитивність; -респонсивність; -засоби контролю; -ставлення до режиму; -знання про розвиток дитини; -уміння розуміти стан дитини; -навички виховання та навчання	Потребнісно-емоційний блок: -реакція на гештальт дитинства; -потреба у взаємодії з дитиною; -потреба в охороні та турботі; -потреба в материнстві
Особові якості, необхідні для материнства: - творчість; -інтерес до вирощування; - вміння отримувати	Батьківські: - установки; -позиція; -стратегії; -відношення			Операційний блок: -baby talk; -емоційний супровід; -операції догляду Ціннісно-смысловий блок:

Продовження таблиці. 1.1

задоволення; - емпатія; -здатність до спільної діяльності; -здатність бути тут і тепер				-цінність дитини; -цінність материнства
--	--	--	--	---

Також психологи вважають, що психологічна готовність до материнства формується під впливом нероздільних біологічних і соціальних чинників й, з одного боку, має інстинктивну основу, а з іншого – виступає як особливе особистісне утворення, стержнем якого є суб'єкт-об'єкта орієнтація у ставленні до ще не народженої дитини. Досліджуючи показники психологічної готовності до материнства, вони виділяють наступну структуру:

- Особливості комунікативного досвіду жінки в її ранньому дитинстві;

Опираючись на відому концепцію психолога, яка вважає, що основи особистості, ставлення людини до світу і до себе закладаються з перших днів життя у спілкуванні з близькими дорослими була визначена ця складова. Перше особистісне новоутворення, що складається у спілкуванні, може розглядатися і як внесок у становлення майбутньої батьківської поведінки. Якщо досвід спілкування з близькими був позитивним, це означає, що стартові умови для формування суб'єктного ставлення до інших людей були сприятливими та основа для формування суб'єктного ставлення до дитини закладена. Вчена припустила, що про характер раннього комунікативного досвіду, отриманого майбутньою матір'ю у спілкуванні з близькими дорослими, можна судити по афективним слідам, залишеним у її перших спогадах про себе та батьків, про їх стиль виховання, про свої уподобання. Велике значення у становленні батьківської поведінки автор надає спілкуванню з однолітками, старшими та молодшими дітьми.

- Переживання жінкою ставлення до ще не народженої дитини, на

етапі вагітності;

Найбільш сприятливою ситуацією для майбутньої материнської поведінки є бажаність дитини, наявність суб'єктного ставлення матері до немовляти, що ще не народилося, яке проявляється в любові до нього, уявної чи вербальної адресованості, прагненні інтерпретувати рухи плоду як акти спілкування.

- установки жінки на стратегію виховання дитини.

Те, як майбутня мати має намір здійснювати догляд за ним, з погляду науковця, також свідчить про переважання суб'єктного чи об'єктного ставлення до дитини.

Цей науковець вважає, що виділені показники в сукупності можуть відображати рівень суб'єктивної готовності до материнства й служити підставою для прогнозу ефективності подальшої материнської поведінки.

Українська дослідниця Н.В.Яремчук [5] провівши аналіз різних підходів щодо вивчення психологічної готовності до материнства визначила такі блоки:

- ціннісно-мотиваційний,
- інформаційно-пізнавальний,
- комунікативний,
- емпатійний
- афективно-регулятивний компоненти (табл.1.2).

Таблиця 1.2

Блоки психологічної готовності до материнства

	Компоненти	Психологічний зміст
Готовність до материнства	<i>Ціннісно-мотиваційний</i>	Свідомлення цінності дитини, важливості ролі матері, стійка мотивація до народження дитини.
	<i>Інформаційно-пізнавальний</i>	Володіння знаннями щодо особливостей перебігу вагітності, народження та виховання дитини.

Продовження таблиці 1.2

Готовність до материнства	<i>Комунікативний</i>	Здатність до встановлення та підтримки доброзичливих стосунків, організації спілкування з дитиною.
	<i>Емпатійний</i>	Здатність до розуміння почуттів дитини, передбачення афективних реакцій, співпереживання, співчуття.
	<i>Афективно-регулятивний</i>	Здатність до подолання негативних емоційних станів (тривожності, розгубленості, депресивних настроїв) та підтримання позитивних емоцій (радість, натхнення), почуття впевненості тощо.

Психологи запропонували п'ять детермінант, які є важливими для формування психологічної готовності як до материнства зокрема, так і для батьківства загалом:

1. Особистісні особливості матері.
2. Клінічно-психологічні особливості дитини.
3. Соціокультурні та сімейні традиції формування батьківської поведінки.
4. Етологічний чинник раннього контакту дитини з матір'ю.
5. Особливості спілкування дорослих членів сім'ї між собою.

Друга психологиня вивчає особливості розвитку психологічної готовності на стадії планування вагітності, під час вагітності й після пологів. На її думку, структура психологічної готовності до материнства визначається протиріччям між способом життя, що склався, і тим способом життя, який передбачається після народження дитини (через образ «Я-мати») і вона пропонує свою структуру психологічної готовності до материнства.

Психологічна готовність до материнства включає:

- 1) мотиваційний аспект – мотив народження дитини, відповідальність за її народження і виховання, почуття обов'язку;
- 2) оціночний аспект – рефлексія своєї підготовленості і своєї відповідності ролі матері оптимальному образу матері (механізм ідентифікації);

3) емоційний аспект – емоційне сприйняття ситуації материнства (комфорт/дискомфорт), переважаючий фон настрою, супроводжуючий вагітність, задоволеність або незадоволення роллю;

4) операційний аспект – материнська компетентність: володіння способами, прийомами, знаннями, навиками, уміннями, необхідними для догляду за дитиною, уміння моделювати власну діяльність;

5) аспект регуляції – саморегуляція жінки під час вагітності й після народження дитини у взаємодії з нею через такі чинники:

- що зумовлюють динамічні характеристики трансформації способу життя (ригідність – флексибільність);

- що зумовлюють можливості рефлексій людини, визначаючи участь самосвідомості в трансформації способу життя (зовнішній і внутрішній локус контролю).

Також психологи визначають психологічну готовність до материнства, як специфічне особистісне утворення, що включає в себе три блоки готовності: потребово-мотиваційний блок; когнітивно-операційний блок і блок соціально-особистісної готовності до материнства.

Потребово-мотиваційна готовність до материнства це власне потреба в материнстві. Включає потребово-емоційний та ціннісно-смісловий компоненти. Потребово-емоційна готовність до материнства забезпечує позитивне ставлення жінки до вагітності і налаштування (без страху) на пологи, емоційно позитивний образ дитини, бажання піклуватися про неї, радісно-щасливе ставлення до ролі матері. Ціннісно-смістова готовність до материнства передбачає усвідомлення жінкою високого ступеня цінності дитини і материнства серед інших цінностей, «правильні» уявлення про сенс дітей і материнства.

Зміст когнітивно-операційного блоку складають знання жінкою своїх материнських функцій, знання щодо психофізіологічних особливостей в період вагітності, знання про пологи і про особливості виховання та розвитку дітей, уявлення про деякі операції спілкування і взаємодії з дитиною і догляду за нею,

знання про грудне вигодовування. Жінка повинна бути знайома з глибинними змінами, які відбуваються в її організмі під час вагітності, як у фізіологічному, так і в психологічному плані. Тільки за цієї умови вона зможе зробити все від неї залежне для нормального емоційно комфортного протікання вагітності.

Блок соціально-особистісної готовності до материнства включає розвиток статевої ідентифікації жінки, установки на стратегію виховання дитини, уявлення про важливі для розвитку дитини особистісні якості матері, позитивне сприйняття своєї материнської ролі, усвідомлення відповідальності за розвиток дитини і свою материнську позицію, готовність долати труднощі, пов'язані з народженням і вихованням дитини. Жінка, як майбутня мати, приймає на себе нову соціальну роль, роль матері. Нова роль змінює соціальний статус, вимагає виконання нових обов'язків. Відбувається установка щодо себе, відбувається глибинна ідентифікація зі «справжніми» жінками. Їй присвоюється «титул» матері. З'являється статево-рольова ідентифікація «ми – матері». Невіддільною частиною психологічної готовності до материнства є усвідомлення відповідальності за розвиток дитини і свою материнську позицію. Відповідальність ґрунтується на любові, розвивається з цього почуття і з'являється завдяки материнській любові. Материнська любов нерозривно пов'язана з почуттям відповідальності за долю своїх дітей. Мати в силу своєї любові до них несе відповідальність за дітей перш за все перед собою. Однак усвідомлювати відповідальність можна тільки за більш-менш ясного уявлення про поставлену мету, ясного розуміння мотивів, певного й обов'язкового усвідомлення сенсу своєї діяльності, своїх намірів і зусиль. Жінка повністю несе відповідальність за своє бажання стати матір'ю. Вона розв'язує проблему серйозного і відповідального вибору, що визначає все її подальше життя.

1.3 Психологічний аналіз параметрів психологічної готовності до материнства у процесі вагітності

На рівень психологічної готовності до материнства впливають різні

чинники, зокрема ступінь психофізіологічної зрілості. Велике значення відіграє вік жінки, тому що для жінок різних вікових груп характерні фізіологічні та психологічні особливості, що впливають на готовність до материнства.

Вчені стверджують, що вік від 16 до 18 років не є сприятливим для народження дитини ні в фізіологічному, ні в психологічному плані. Сучасною наукою встановлено, що, фізична, інтелектуальна та соціальна зрілість, необхідна для народження та виховання дитини, у 16 – 18 років, на жаль, не настає.

Першу дитину жінка має народити у віці 19 – 28 років. Досліджуючи психоемоційні та особистісні особливості у дівчат віком від 16 до 18 років, які чекають народження дитини, вчені зробили висновок про те, що для вагітних цього віку характерні неадекватна самооцінка, внутрішня конфліктність, інфантилізм. У цьому віці дівчина не готова стати матір'ю. Така рання вагітність не бажана через морально-соціальний клімат, який ніяк не буде сприятливим для подальшого розвитку молодой мами та її малюка.

У жінок віком 19 - 21 роки організм цілком сформований для народження дитини, але для цього віку характерно те, що більшість дівчат зайняті навчанням, що є головним мотивом обмеження народжуваності у віці. Першорядне значення має освіта, оволодіння спеціальністю, щоб надалі мати гідну роботу.

У віці від 21 до 23 років навчання в основному закінчується, жінка замислюється про своє майбутнє. А саме про заміжжя, сім'ю, дитині, а також роботі. Останнє має важливе значення. Робота має бути цікавою, з гідною зарплатою. Крім того, жінки вважають, що потрібен якийсь час, щоб влаштуватися на новому робочому місці, досягти певної сталості у професійній діяльності. Все це необхідно для того, щоб побудувати основу (побутова облаштованість, хороша заробітня плата, матеріальне благополуччя) для планованого сімейного життя і, зокрема, народження дитини.

Жінка 24-26 років в основному визначається у професійному плані. Також відбувається усвідомлення того, що цілі щодо навчання, роботи досягнуті і тому необхідно робити наступний крок, а саме до створення сім'ї та народження дитини.

У жінок, старших 29 років, вища частота народження дітей з недостатньою масою тіла та недоношених. Смертність на першому тижні у таких дітей у 20 разів вище, вище та ймовірність вроджених вад розвитку. Пов'язано це з тим, що можливості статевої системи жінки після 29 років знижуються. На думку медиків після 35 років в організмі починають незворотні процеси в'янення, здоров'я дається взнаки. Про це мають пам'ятати які цікавляться тим, до якого віку можна народжувати жінці першого малюка.

З кожним роком зростає загроза викидня та народження дітей з генетичними відхиленнями. Причина – старіння репродуктивної системи та мінімальний вихід здорових яйцеклітин. Таким чином, жінки кожної вікової групи виявляють певні характеристики, що впливають на рівень її готовності до материнства.

Ось що пише українська дослідниця, психолог Л.І.Магдисюк у своїй статті «Психологічна готовність української молоді до материнства»: [7] «Система освіти в Україні не передбачає виховання молоді у двох життєво важливих сферах – статевому житті та підготовці до материнства і батьківства. Через це, на нашу думку, ситуація у державі стосовно реалізації материнської ролі стикається з такими проблемами, як зниження статусу матері, зменшення потреби у жінок народжувати, що спричинене не характерною слов'янським народам трансформацією батьківських установок та позицій, психологічна не готовність до виконання нової ролі при активній її реалізації, що спричиняє нездорове виховання нових поколінь».

Також вона робить висновки, що в юнацькому віці відбувається усвідомлення накопиченого досвіду взаємодії з власною матір'ю, формування образу своєї моделі материнства, з'являється бажання мати сім'ю, дітей, що є показником гармонійного формування материнської сфери жінки. Онтогенез

розвитку материнської сфери в юнацькому віці вступає в один зі своїх основних етапів, коли психологічна готовність до материнства, наповнена певним досвідом, як особистісне новоутворення починає оформлятися в усвідомлені уявлення, образи свого майбутнього материнства. У зв'язку з цим дуже важливо, щоб ці уявлення про материнство не приймали деформований характер.

Інша українська дослідниця О.В.Тіунова [21] у своєму дослідженні, в якому прийняли участь 235 дівчат і метою якого було виявлення сформованості емоційно- ціннісного компонента психологічної готовності до материнства у дівчат старшого шкільного віку дійшла до таких висновків:

1. Психологічна готовність до материнства – це складний особистісний конструкт, який формується на всіх стадіях розвитку материнської сфери, передбачає наявність образу майбутнього материнства, позитивного, зрілого до нього ставлення та є базовим у визначенні моделі материнської поведінки.

2. Структуру психологічної готовності до материнства складають такі компоненти: як когнітивний, що включає знання про феномен материнства та всі супутні йому характеристики; емоційно-ціннісний, основою якого є ціннісно-смісловне значення материнства; операціональний, що передбачає орієнтацію на конструктивні стилі спілкування та взаємодії з дитиною.

3. Емоційно-ціннісний компонент є центральним та базовим у розвитку готовності до материнства, це саме та особистісна характеристика, яка втілює систему особистісних смислів дівчини.

4. Види ставлень, а саме: відповідальне, інфантильне, амбівалентне, негативне – є критеріями сформованості даного компонента психологічної готовності до материнства та проєктуються у стиль майбутньої материнської поведінки.

5. Дані дослідження доводять, що в ранньому юнацькому віці прослідковуються головні тенденції ставлення до майбутнього материнства, а саме: відповідальне (зріле) – 20%; інфантильне (незріле) – 22%; амбівалентне – 46%; негативне – 12%.

Амбівалентне ставлення, за результатами дослідження, є найбільш притаманним для досліджуваних (46%). Даний тип ставлення пов'язаний з певними стереотипними хибними уявленнями про виконання материнської ролі, які відображенням сімейних установок, типів поведінки власних батьків, а також засвоюються через загальнокультурні зразки. Амбівалентність материнського ставлення набуває типових поведінкових алгоритмів: оберігати, захищати – обмежувати, турбуватися - забороняти, контролювати, застерігати, позбавляючи власного досвіду, та ін. У даному виді ставлення материнство не є фундаментальною цінністю, а передбачає привнесення в цінність материнства змісту цінностей інших потребово-мотиваційних сфер (забезпечення сімейного та соціального стану, свого майбутнього, задоволення потреби в об'єкті прив'язаності).

Інфантильне (незріле) ставлення до материнства (22%) характеризується неготовністю до прийняття нової соціальної ролі - матері. Дані дослідження вказують на те, що дане ставлення проявляється у труднощах оцінки та категоризації стосунків з майбутньою дитиною, відсутності цілісної моделі материнства, ускладненні виокремлення типово зрілих рис матері (їх схематизація, орієнтація тільки на зовнішні ознаки). На емоційно-ціннісному рівні даний тип проявляється у низькій диференціації ставлення до материнства, є скоріше індиферентним, ніж позитивно чи негативно емоційно забарвленим. Дівчата, яким притаманний даний тип ставлення, більшою мірою зорієнтовані на задоволення гедоністичних потреб, інші життєві цінності.

На противагу - відповідальне (зріле) ставлення до материнства зустрічається рідше (20%), але вже проявляється в ранній юності. Воно відзначається високим рівнем сформованості характеристик довільного та вищого рівня, стабільністю та ргінманітністю векторів взаємодії з майбутньою дитиною, гармонійним поєднанням пріоритетного ставлення до материнства з іншими особистісно-значущими ставленнями в загальній структурі особистості майбутньої матері, безумовним емоційно-прийнятним, підтримуючим типом материнської поведінки, принциповою установкою та актуальністю цінності

материнства, провідною роллю внутрішнього потенціалу та активності особистості у питаннях розвитку та виховання дитини, усвідомленою готовністю до опанування нової соціальної ролі. Дане ставлення пов'язане з внутрішньою самоповагою та повагою до іншого, орієнтацією на взяття відповідальності за власне життя та наслідки власних дій, включення материнства в ціннісно-смыслову сферу, тобто прийняття його як незаперечної цінності, орієнтація на суб'єкт-суб'єктну взаємодію у стосунках з дитиною, сприймання дитини як самоцінної автономної істоти, орієнтація на повагу до особистості дитини та безумовну до неї любов.

Негативне ставлення до материнства (12%) відображає неприйняття на емоційному рівні майбутнього стану матері, відсутність чітко сформованого образу материнства, його ігнорування, небажання задумуватися про майбутній стан «бути матір'ю». Дитина сприймається як перешкода у самореалізації, задоволенні інших потреб. Р.Ж. Мухамедрахімов, досліджуючи особистісні характеристики підлітків-матерів даного типу, описує їх наступним чином: мають низький рівень здатності до емоційної взаємодії, орієнтуються на обмежену кількість ознак експресії, характеризуються низьким рівнем співпереживання, не приймають себе та інших, підпорядковуються іншим, при цьому відчуваючи дискомфорт, мають низьку здатність до емпатії, для них характерними є такі риси, як залежність, покірливість до повної пасивності, жорстокість, суворість, черствість щодо оточення, внутрішня конфліктність уявлень про себе.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА

2.1 Чинники та умови формування психологічної готовності до материнства

Протягом усього життя жінки формується її психологічна готовність до материнства, так стверджують більшість авторів та дослідників. На цей процес формування впливають як біологічні, так і соціальні фактори, оскільки готовність до материнства має під собою потужну інстинктивну основу, і з іншого боку постає як особистісне новоутворення, в якому відображається весь її попередній досвід взаємин зі своїми батьками, однолітками, чоловіком та іншими людьми.

Психологи вважають, що основи особистості закладаються в перші місяці життя дитини в процесі спілкування з близькими дорослими, особливо з матір'ю. Якщо переважає суб'єктне ставлення до дитини, то у дитини ставлення до себе наповнюється особливим переживанням себе як улюбленої і потрібної істоти. Тоді він росте активним, ініціативним, життєрадісним, допитливим та впевненим у собі. У такої дитини формується суб'єктне ставлення до себе та інших людей, складається прихильність до близьких дорослих [17]. Якщо у матері та інших оточуючих дорослих переважає об'єктне ставлення до дитини, то вона відчуває себе як об'єкт маніпуляцій, ставлення до себе як до суб'єкта не розвивається або розвивається слабо, дитина не відчуває себе коханою, значущою для оточуючих, у неї відсутня ініціатива у спілкуванні, не складаються прихильності, відзначається слабкий інтерес до навколишнього світу. Чим старшою стає дитина, тим складніше компенсувати недоліки її ставлення до себе, тому роль взаємин з матір'ю в ранньому дитинстві є дуже і дуже важливою. Адже наступні особистісні перетворення спираються на той

фундамент, який вже було закладено раніше. Це і є одним із основних, фундаментальних вкладів в майбутнє дитини, а отже і в майбутні покоління.

Приклад суб'єктного – об'єктного ставлення до дитини продемонстровано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Приклад суб'єктного – об'єктного ставлення

<p>Відношення до дитини як до суб'єкту (суб'єктне ставлення)</p>	<p>«Якщо ж дорослий під час сповивання розмовляє з дитиною, дивиться їй у вічі, усміхається, киває, малюк у відповідь теж починає посміхатися чи гуляти, дорослий відповідає йому лагідними словами, то між ними здійснюється емоційне спілкування.»</p>
<p>Відношення до дитини як до об'єкту (об'єктне ставлення)</p>	<p>«Буває і так, що дитина виявляє ініціативу – шукає погляд дорослого, посміхається, гучить, сучить ніжками, але дорослий ніяк не реагує на неї, у цьому випадку спілкування відсутнє. Спілкування не розгортається і тоді, коли дорослий кличе дитину, усміхається до неї, а той відвернувшись, дивиться убік. В обох ситуаціях ініціативний лише один із партнерів, інший не відповідає йому та не підлаштовує свою поведінку до звернення партнера».</p> <p>«У тому випадку, коли дорослий лише впливає на дитину, наприклад, показує іграшку, годує або робить масаж, не розмовляючи з ним, не дивлячись в очі, не реагуючи на його прояви - чи то усмішка, плач чи гул - він виявляє до неї ставлення як до об'єкта, яким можна маніпулювати на власний розсуд. У перші місяці життя дитина є істотою, що не вміє говорити, здійснювати самостійні дії, що повністю залежить від дорослих. Тому багато людей схильні трактувати немовля як організм, але не як суб'єкт, а тим більше не як особистість».</p>

Спілкування є провідним фактором у психічному розвитку дитини, і ефект від цього вкладу (спілкування на ранніх етапах) є дуже високим і має великий вплив на всі сфери психічного розвитку дитини, включаючи розвиток особистості. Далі, в старшому віці, цей вклад проявляється в особливостях спілкування дитини з іншими дітьми, в її ігровій діяльності, у її світовідчутті, кругозорі, широті поглядів, вони виявляються і щодо відношення майбутньої матері до свого немовляти.

Велике значення у становленні батьківської поведінки має спілкування з однолітками, старшими та молодшими дітьми. На цьому етапі також важливим є досвід, який набуває майбутня матір в іграх з ляльками, у «дочки-матері». Про характер цього досвіду можна судити за спогадами майбутньої матері про улюблені ігри та іграшки, за перевагою того чи іншого віку дітей. Якщо в дитинстві жінка любила грати в ляльки, в «дочки-матері», якщо вона любить дітей і особливо їй подобаються немовлята, вона набагато більше шансів стати доброю матір'ю, ніж у жінки, яка не має таких переваг.

Якщо в дитинстві батьки були ласкаві, спілкування з ними залишило яскраві, позитивні спогади, значить в ранньому дитинстві жінка мала сприятливий досвід емоційного спілкування. І саме це ставить її у більш вигідні умови у прогнозі щодо позитивної майбутньої материнської поведінки у порівнянні з тими дітьми, котрі не мали такого досвіду.

Безумовно, важливим етапом у розвитку психологічної готовності до материнства є період від зачаття до народження дитини. У цей час в організмі і психіці жінки відбуваються глобальні перетворення, що готують її до материнства, виробляється ставлення жінки до своєї власної дитини, яка ще не народилася. Про характер цього відношення можна судити з особливостей взаємодії майбутньої матері з ним, наявності або відсутності уявного спілкування. Багато авторів виділяють як важливі фактори, що впливають у цей період на материнську поведінку, бажаність – небажаність дитини, особливості перебігу вагітності та суб'єктивне переживання жінкою вагітності.

І найбільш сприятливою ситуацією для майбутньої материнської поведінки є бажаність дитини, наявність суб'єктного ставлення матері до немовляти, що ще не народилося, яке проявляється в любові до нього, уявної або словесної адресованості, прагненні інтерпретувати рухи плоду як акти спілкування.

Велике значення мають також настанови жінки на стратегію виховання дитини, які складаються у неї до кінця вагітності під впливом відомостей, почерпнутих у жіночій консультації, з книг, від своїх батьків та знайомих. Те, як вона має намір здійснювати догляд за немовлям (чи дотримуватися суворого режиму, чи пропонувати соску, чи брати на руки або прагнути «привчати до самостійності», тобто орієнтуватися на потреби немовляти або на власні уявлення про необхідне йому), також свідчить про переважання суб'єктного чи об'єктного ставлення до дитини.

Формування психологічної готовності до материнства. Рівень психологічної готовності до материнства визначається сумарним ефектом дії позитивних і негативних чинників на той час, коли жінка стає матір'ю. Чим більше позитивних факторів, що впливають на розвиток суб'єктного ставлення до майбутньої дитини, діяло на жінку протягом її життя, чим яскравіше виражено суб'єктне ставлення до дитини, що не народилася, тим вище буде рівень її готовності до материнства.

Звичайно, материнський досвід набувається і після народження дитини. У процесі перших контактів з новонародженим «запускаються» інстинктивні механізми, завдяки яким у когось посилюються, а в когось вперше прокидаються материнські почуття, що спонукають жінку до відповідної поведінки. З цього погляду важливо, щоб мати одразу після пологів перебувала у тісному контакті з дитиною. Подальший досвід спілкування з малюком на деяких жінок має позитивний вплив у сенсі зростання їхньої материнської компетентності. Однак, за даними дослідження, яке описано нижче, у 70% матерів рівень психологічної готовності до материнства відповідав рівню їхньої материнської компетентності після народження дитини аж до трирічного віку.

Зупинимося докладніше на результатах цієї роботи.

Психологічна готовність до материнства, материнства компетентність та розвиток дитини. У дослідженні, яке проводили психологи брали участь 50 вагітних жінок. Їм було запропоновано заповнити анкету, і на підставі відповідей було виділено дві групи майбутніх матерів – з високим та з низьким рівнем психологічної готовності до материнства. Між цими групами виявились такі відмінності у переживаннях жінок під час вагітності, в установках на стратегію виховання дитини та особливостях їхнього дитячого досвіду (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Дослідження психологічної готовності до материнства

Жінки з низьким рівнем психологічної готовності до материнства (1 група)	Жінки з високим рівнем психологічної готовності до материнства (2 група)
<p>Жінки часто відзначали наявність коливань у прийнятті рішення мати дитину, у період вагітності частіше відчували негативні переживання та відчуття; ніж позитивні. Багато хто не переживав почуття спільності з дитиною, не намагався вступати в спілкування з ним, не вигадував ім'я, ніяк не уявляв собі малюка. Вони, як правило, були прихильниками суворого виховання, побоювалися розпестити дитину. Їхній ранній комунікативний досвід був не дуже сприятливим: багато хто відзначав відсутність прихильності до матері в дитинстві та суворе ставлення батьків; рідко хто любив ігри з ляльками; майже всі воліли дітей старше трирічного віку.</p>	<p>Жінки зазвичай раділи, дізнавшись про свою вагітність, не відчували вагань у прийнятті рішення залишити дитину, відзначали переважання позитивних відчуттів та переживань у період вагітності. Вони відчували почуття спільності з ненародженою дитиною, розмовляли з нею, прислухалися до ворухіння, реагували на нього якими-небудь діями, вигадували ім'я для малюка, уявляли його собі, мріяли про його майбутнє. Більшість орієнтувалися на стратегію «м'якого» виховання (допускали харчування за потребою дитини, мали намір частіше брати його на руки, не боялися привчати до соски). Жінки цієї групи мали сприятливий комунікативний досвід у дитинстві: майже всі відзначали наявність прихильності до матері, лагідне ставлення батьків; більшість</p>

Продовження таблиці 2.3

	<p>віддавали у дитинстві перевагу іграм з ляльками; зазначали, що найбільше люблять дітей дитячого віку.</p> <p>Ці матері спостерігалися нами і після народження дитини. Вони вже не лише заповнювали анкети, а й брали участь в експериментах разом із дітьми. Виявилось, що матері, які мали низький рівень психологічної готовності до материнства, демонстрували і нижчий рівень материнської компетентності після народження дитини.</p>
--	---

Матері з 1-ї групи мало розмовляли з дитиною, не використовували «дитячу мову», не коментували свої дії та дії дитини, рідко вживали лагідні слова; часто вагалися у визначенні причини плачу дитини, не висловлювали йому співчуття; не помічали або ігнорували ініціативні прояви немовляти (не відповідали на його погляди, посмішки та вокалізації). У спілкуванні з малюком вони були стримані, виявляли мало емоцій, використовували формальні висловлювання, рідко адресовані дитині. («пора їсти», «вона не виспалася»), не прагнули співпереживання. Матері з цієї групи дуже рідко грали з дитиною в емоційні ігри та ігри з предметами (або не вміли, або не хотіли); рідко залучали дитину до спільної діяльності, воліли залишати дитину наодинці з іграшками.

У другому півріччі життя дитини його прагнення приєднатися до матері в будь-якій справі розцінювали як перешкоду; не вміли займати партнерську позицію, воліли навчати та керувати діями дитини; часто завищували вимоги до малюка (прагнули якомога раніше навчити тому, що властиво старшому віку, незважаючи на відсутність інтересу у дитини, примушували її до занять); були більш схильні до заборон і осуду, ніж до заохочення. При цьому вони заохочували переважно дії дитини, не адресуючи їхній її особистості, в

основному словесно («Так, правильно»), а при осудах часто використовували зневажливі епітети («неприємний» та ін.). Матері цієї групи схильні до узагальненої «об'єктивної» нейтральної оцінки дитини. Характеризуючи його, вони воліли називати нейтральні якості, наприклад, такі, як «спокійний», «енергійний»; переважно виділяли та цінували фізичні вміння («навчився повзати, вставати, ходити») та навички самообслуговування («вміє сам пити з чашки, їсти з ложки»), не вичленюючи або не надаючи значення особистісним якостям дитини, таким як доброзичливість, товариськість, допитливість та ін. Дані характеристики свідчать про переважання об'єктної орієнтації щодо матері до дитини.

Матері з 2 групи багато розмовляли з дитиною, часто коментували її та свої дії, активно використовували «дитячу мову», часто вживали ласкаві звернення; чуйно реагували на плач дитини, точно визначали її причину, намагалися заспокоїти малюка, висловлюючи співчуття. У спілкуванні з дитиною вони були емоційні, прагнули співпереживання, зміст їх висловлювань завжди мав особистісну адресованість («Ти мій дорогий!» «Як добре розмовляєш!»). Вони високо чутливі до всіх проявів дитини, завжди відгукувалися на її ініціативу та підтримували її. Матері з цієї групи любили грати з малюком, часто грали в емоційні ігри та ігри з предметами.

У другому півріччі життя дитини вони у спільній з нею діяльності діяли узгоджено, завжди перебуваючи у партнерській позиції, заохочували дитину за будь-яке досягнення, адресуючи похвалу не лише діям, а й особистості дитини («Молодець, розумниця»), підкріплюючи слова поцілунками, обіймами, лагідними словами; прагнули слідувати за інтересами дитини та не використовували примус. Засудження та заборони використовували рідко, адресували їх діям дитини, але не її особи. Матері цієї групи схильні з перших днів життя вбачати в дитині позитивні особисті якості. Саме їх вони називають, характеризуючи його (наприклад, "добрий", "лагідний", "горда". "веселий"); поряд з особистісними якостями виділяють і цінують комунікативні та пізнавальні здібності («товариська», «доброзичливий», «допитливий»,

«розумний») ігрові вміння, а не тільки фізичні та побутові навички. Дані характеристики свідчать про переважання суб'єктної орієнтації щодо матері до дитини.

Особливості розвитку та поведінки дітей матерів із цих двох груп також підтвердили дані про зв'язок психологічної готовності до материнства та ефективності материнської поведінки. Відмінності між групами дітей виявилися вже у тримісячному віці.

Немовлята з 2 групи розвивалися успішніше, ніж діти із 1 групи. Вони були більш ініціативні, краще володіли експресивно-мімічними засобами спілкування (уважно прислухалися до матері та вдивлялися в її обличчя, часто посміхалися, видавали радісні звуки, інтенсивними рухами ручок, ніг та всього тіла, гучними скриками прагнули привернути її увагу, чуйно реагували на ситуації спілкування), що швидко включалися в спілкування ніколи не припиняли його за власною ініціативою, активно протестували, коли його припиняла мати. Немовлята з 1-ої групи набагато менше виявляли уваги до матері, рідше посміхалися і вокалізували, не прагнули привернути до себе її увагу, часто відволікалися та припиняли спілкування.

У другому півріччі життя й у старшому віці різницю між групами дітей наростали. Діти з 2 групи відрізнялися яскравою емоційністю, відкритим та доброзичливим відношенням до оточуючих, високим рівнем ініціативності та допитливості. Вони раніше почали говорити, краще вміли співпрацювати з дорослими, діяти з різними предметами та грати, ніж діти з інших груп. Діти з 1 групи були більш пасивні, менш емоційні і допитливі, ніж діти з 2 групи, всі вони насилу вступали в контакт із сторонніми людьми, до двох років ще не володіли промовою, не вміли співпрацювати з дорослими і погано вміли грати.

Важлива різниця між групами полягала у характері взаємин дитини та матері. Вже в тримісячному віці можна було спостерігати, як немовлята з 2 групи при сприйнятті іграшки, що радує, прагнули поглядом розділити з матір'ю своє враження, чого не відзначалося в 1 групі. У шість місяців і пізніше ці відмінності були ще більш яскравими. У 2 групі діти у будь-яких ситуаціях

(у процесі гри, читанні книги, прослуховуванні музики) адресувалися до матері з посмішкою, поглядами, жестами та словами запрошували її до спільної діяльності. Природно, що разом із мамою вони діяли активніше, ніж на самоті. У 1 групі малюки в аналогічних ситуаціях рідко виявляли ініціативу у спілкуванні з матір'ю, їх емоції були скупі, а дії нечисленні та одноманітні. Загалом, взаємини дитини та матері у 2 групі були більш дружні, довірчі та продуктивні, ніж у 1 групі.

Цікаво, що і в 3 роки діти матерів з 1 групи були, як і раніше, більш скуті у спілкуванні, менш ініціативні та менш емоційні, гірше володіли промовою та діями з предметами, ніж діти матерів з 2 групи.

Проаналізувавши дане дослідження можна зробити висновок, що чим більше любові матір дає своєму малюкові, поважає його як особистість від самого народження вона не тільки сприяє його успішному розвитку в ранньому дитинстві, але і закладає основи його батьківської поведінки в майбутньому.

Також хочемо виділити, що на стадії підготовки до вагітності в психологічній готовності до материнства домінують оціночний аспект, що виявляється в міру розбіжності між сформованим (усталеним) чином «Я» і «Я - мати»; і мотиваційний аспект, що виявляється у формуванні мотиву народження дитини [20].

Мотиваційна сторона материнства формується протягом усього життя жінки. В основі оцінного аспекту психологічної готовності до материнства лежать рефлексивні можливості жінки, а також психологічний механізм ідентифікації, яка розуміється як уподібнення однієї особистості іншої, ототожнення себе не тільки з іншою людиною, але й з ідеалами, зразками, суспільними цінностями, зі своїми прагненнями, цілями.

У період вагітності у структурі психологічної готовності до материнства домінують регуляційний аспект, що виявляється у зміщенні локусу контролю та усвідомленні реальних змін у способі життя (відмова від звичних життєвих стереотипів і набуття нових); та емоційний, що виявляється в особливостях

емоційного переживання вагітності, настрою на пологи, прийняття ролі матері. Переломним моментом у вагітності, на нашу думку, є поява та стабілізація відчуттів ворухіння дитини. Ця подія має значення для усвідомлення дитини як суб'єкта спілкування.

Після пологів у психологічній готовності до материнства домінують операційний аспект, що виявляється у особливостях прояви материнської компетентності; регуляційний, що виявляється в особливостях саморегуляції жінки в нових умовах, що змінилися; і емоційний, що виявляється у задоволеності роллю «Я - мати» при її домінуванні в «образі - Я» жінки, реалістичність якої обумовлюється усуненням ціннісно-сміслових складових образу світу [20].

Становлення поєднаної психологічної системи «мати-дитя» після народження дитини також проходить низку етапів. Спочатку розривається фізіологічний зв'язок, проте біологічно та психологічно дитина повністю залежить від матері: вона її вигодовує, без неї вона не може пересуватися тощо. Дитина вчиться ходити, самостійно їсти, опановує навички самообслуговування і, здавалося б, на фізіологічному рівні набуває деякої самостійності, проте доросла (насамперед мати) ще дуже довго їй необхідна, бо тільки за допомогою дорослої дитини має вихід у культуру, вибудовує свій образ світу, що, власне, і робить її людиною.

Мати і дитина, будучи підсистемами поєднаної психологічної системи, виконують кожен свою функцію та роль: дорослий забезпечує зв'язок дитини з культурою, дитина шукає виходи до неї через дорослого (мати). Це й забезпечує з часом дедалі більшу суверенізацію одного з членів цієї системи (дитини). Мати – медіатор, провідник дитини на культуру (Л. С. Виготський), «інформаційний провідник» .

Також відомі такі фактори, що впливають на формування готовності материнства [11]. Ці фактори можна розділити на групи: соціальні фактори, біологічні фактори, психологічні фактори.

Біологічні фактори: хронологічний початок статевого життя, репродуктивне та психічне здоров'я жінки, особливості формування статевої поведінки, кількість статевих партнерів до настання вагітності, фактор ранньої вагітності.

Соціальні фактори: «законність» статевих відносин, «законність» вагітності, рівні освіти жінки, стереотип материнської поведінки по жіночій лінії в сім'ї жінки, тип сім'ї та сімейних відносин, відношення батьків до «претензій» дівчини на «дорослість» і самостійність, сепарація від батьків, специфіка онтогенетичного розвитку материнства, відношення до раннього статевого життя і вагітності в суспільстві, адиктивна поведінка, асоціальна поведінка, соціальна дезадаптація, досвід перенесеного сексуального насильства.

Психологічні фактори: компетентності у сфері планування репродуктивної поведінки, особистісне ставлення щодо початку раннього статевого життя і вагітності зі сторони жінки, можливості самореалізації та самовираження, специфіка взаємовідносин з матір'ю, специфіка протікання матерій процесів ідентифікації – індивідуалізація з матір'ю, специфіка протікання процесів деідеалізації матері, наявність та ступінь вирішеності зовнішніх та внутрішніх особистісних конфліктів, особистісні якості, ціннісно - смислові орієнтації особистості, рівень самооцінки, здатність адекватно реагувати на стресогенні ситуації, рівень зрілості статевої ідентичності, вміння будувати зрілі суб'єктні відносини з оточуючими.

Психологи пропонують формувати психологічну готовність до материнства в вищих навчальних закладах. Ось що вони кажуть: «Материнство пов'язане з соціальною ситуацією розвитку, невідривно від історично виникаючих культурних засобів формування людської особистості, частиною яких є освіта. Освіта як компонент культури у зв'язку з цим набуває особливої значущості т.к. є основним механізмом розвитку гуманістичної сутності людини».

«Материнство – є найвищий вияв цієї сутності, без якої неможливе виховання повноцінного та самоактуалізуючого, духовно багатого та морально відповідального, особистісно-вільного та адаптивного до соціальної та природної сфер людини.

Формування психологічної готовності студенток до материнства в умовах професійної підготовки здійснюється як в процесі спрямованого психолого-педагогічного впливу, так і в результаті всієї сукупності умов соціальної дійсності, значною частиною якої є вищий навчальний заклад. Саме у навчальному закладі на стадії адепта, можливо здійснення цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу. Тому вищий навчальний заклад як багатофакторне та багатокритеріальне середовище формуючим чином впливає на особистість студента». Роблячи висновки психологи вважають за необхідне виділення наступних психолого-педагогічних умов формування материнства у дівчат в умовах освітнього процесу: введення спеціалізованих курсів з вивчення материнства; в структуру курсів, що сприяють формуванню психологічної готовності до материнства, мають бути включені як теоретичний (когнітивний), і практичний (тренінговий) компоненти; побудова викладачем культури відносин, заснованих на принципах діалогізму, свободи та розвитку, спрямованих на персоналізацію суб'єктів міжособистісної взаємодії, яка має на увазі наявність духовно насиченого змісту спільних дій у системі «викладач – студент»; сприяння в усвідомленні та прийнятті дівчатами власної унікальності та цінності як майбутньої матері; розвиток орієнтації на прийняття дитини як загальнолюдської цінності, визнання його унікальності та неповторності; наявність адекватного завданням дослідження науково-методичного забезпечення навчально-виховного процесу, способів і технологій психолого-педагогічної підготовки юнацтва. Цілеспрямоване та контрольоване формування психологічної готовності до материнства можливе при створенні особливого розвиваючого середовища, їх основою повинні стати культурні засоби, що історично виникають, формування людської особистості, частиною

яких є освіта. Освіта в у зв'язку з цим набуває особливої значущості, т.к. може стати одним із основних механізмів розвитку готовності до материнства.

Запорізький психолог Світлана Райдужка [9], яка є перинатальним психологом, сімейним арт-терапевтом, та дитячим психологом, виділяє наступні чинники формування психологічної готовності до материнства:

1. Особистісна готовність.
2. Адекватна модель батьківства.
3. Мотиваційна готовність.
4. Сформованість материнської компетентності.
5. Сформованість материнської сфери.

Особистісна готовність:

Загальна особистісна зрілість (адекватна віково – статеві ідентифікація)

- здатність до прийняття рішень та відповідальності;
- відсутність залежності;
- здатність усвідомлювати та регулювати власні дії;
- особисті якості, необхідні для ефектного материнства;
- здатність до спільної діяльності;
- здатність бути «тут і зараз» (тепер);
- творчі здібності;
- інтерес до розвитку іншої особи;
- інтерес до діяльності вирощування та виховання;
- вміння отримувати задоволення від плодів своєї діяльності;
- культура тіла та здоров'я.

Адекватна модель батьківства:

- адекватність моделі материнської та батьківської ролей, сформованих у своїй сім'ї, по відношенню до моделі особистості сім'ї та батьківства своєї культури;

- оптимальні для народження та виховання дитини батьківські настанови, позиція, виховні стратегії, материнське ставлення.

Мотиваційна готовність:

-зрілість мотивації народження дитини, при якій дитина не стає засобом полерольової, вікової та особистісної самореалізації жінки; засобом утримання партнера чи зміцнення сім'ї; засобом компенсації своїх дитячо-батьківських відносин; засобом досягнення певного соціального статусу тощо.

Сформованість материнської компетентності:

-ставлення до дитини, як до суб'єкта не тільки фізичних а й психологічних потреб та суб'єктивних переживань;

- чутливість до сигналів від дитини (плач, дихання, рухи);

- здатність до адекватного реагування на прояви потреб дитини;

- здатність орієнтуватися для розуміння стану дитини на особливості її поведінки та свій стан;

- гнучке ставлення до режиму та встановлення на орієнтацію на індивідуальний ритм життєдіяльності дитини в ранній період її розвитку;

- необхідні знання про психічний та фізичний розвиток дитини, вікові особливості її взаємодії зі світом;

- здатність до спільної діяльності з дитиною;

- навички виховання та навчання, адекватні віковим особливостям дитини.

Сформованість материнської сфери складається із 3х блоків:

1: емоційно-потребовий (здатність відчувати і розуміти свої емоції та емоції іншого);

2: операційний (здібності та навички з догляду за дитиною та спілкування з нею);

3: ціннісно-смісловий (наявність та сенс у потребі материнства, адекватна цінність дитини та материнства, баланс цінностей материнської та інших потреб жінки).

Зміст цих трьох блоків послідовно формується в онтогенезі жінки:

-у взаємодії з власною матір'ю та іншими носіями материнської функції;

- в сюжетно-рольовій грі ляльки та в сім'ю;
- у взаємодії з немовлятами до народження своєї дитини;
- у період статевого дозрівання;
- у взаємодії із власними дітьми.

2.2 Психологічний супровід процесу формування готовності до материнства

Розглядаючи вагітність як критичний етап в особистісному розвитку жінки, психологи вважають, що в цей період жінці необхідне знання про саму себе і про психічні та соматичні стани, що очікують її аж до народження дитини. Це позитивно впливає як на самоприйняття жінки, так і на її готовність до подальших серйозних змін. Тому дуже важливим є робота психолога з жінками щодо інформування про зміни, що її чекають на всьому протязі вагітності, і значення цих змін для благополучного її протікання. Розуміння адаптивного значення психічних станів, що супроводжують вагітність, бо вони мотивують жінок на формування усвідомленого ставлення до способу життя, оволодіння навичками, що сприяють гармонізації емоційного стану та успішному виношуванню вагітності.

Безумовно, вагітність є гострим перехідним етапом у житті жінки у нову для неї сферу материнства. І незважаючи на те, що протягом усього свого життя жінка проходить онтогенез материнства, період вагітності вважається одним із найважливіших. Період вагітності є найбільш сензитивним для дитини та її матері. Саме в цей період психолог може скоригувати психічне здоров'я майбутньої матері. І саме психологічний супровід жінок у період вагітності дозволяє оптимізувати перебіг вагітності та пологів, скоригувати психоемоційний стан жінки, який впливає на виношування вагітності та подальші дитячо-батьківські відносини.

У програму психологічного супроводження вагітності включені вправи, що дозволяють жінці зосередитися на тілесних відчуттях та актуальних

емоційних станах, що сприяє прийняттю себе, та сприйняттю цих станів як нормальних, природних для вагітності. Програма містить заняття, створені задля формування адекватної моделі материнства, цим підтримуючи вагітну жінку у її природній психологічній адаптації до материнської ролі і позитивно впливаючи на якість подальшого взаємодії діаді мати-дитя.

2.3 Програма формування психологічної готовності до материнства у процесі психологічного супроводу вагітності у першому і другому триместрі.

Програма ставить наступні цілі та завдання:

Цілі програми.

1. Стабілізація психоемоційного стану.
2. Формування навичок саморегуляції.
3. Зміцнення відповідального та усвідомленого ставлення до вагітності та пологів.
4. Підвищення батьківської компетентності.
5. Психологічна адаптація жінки до вагітності та підготовка жінки до народження дитини.

Завдання програми:

За підсумками реалізації занять програми у учасниць очікується:

- формування у учасниць усвідомленого ставлення до способу життя під час вагітності;
- формування навичок емоційної саморегуляції;
- формування адекватної моделі материнства;
- підвищення рівня батьківської компетенції;
- зрозуміти, які ситуації викликають посилення напруги, тривоги, страху та інших негативних емоцій пов'язаних з вагітністю і майбутніми пологами майбутньої матері. Допомогти усвідомити особливості своєї поведінки та емоційного реагування на ці ситуації;

- забезпечити емоційну підтримку вагітних з боку психолога та учасників групи; - стати більш вільними у вираженні своїх позитивних та негативних емоцій;

- формування емоційно сприятливого ставлення до себе та своєї майбутньої дитини.

Цільова аудиторія.

Програма розрахована на групову роботу з вагітними жінками віком до 35 років.

Форма та режим занять.

Програма складається із 6 занять.

Тривалість одного заняття – 2,5 години та закладається 30 хвилин додатково.

Періодичність занять – 1 раз на тиждень.

Форма занять – групова.

Наповнюваність груп – 5-10 осіб.

Структура заняття складається із:

- Вступна частина (вітання, вправа-розминка, психогімнастика).
- Основна частина (тематична бесіда, дискусія, лекція, вправа з використанням елементів арт-терапії (малюнок, колаж), перерва, вправа на емоційне закріплення результатів бесіди, прийоми релаксації).
- Заключна частина (підбиття підсумків (рефлексія), домашнє завдання, прощання).

Як спосіб визначення ефективності програми розроблено процедуру оцінки, яка полягає в наступних кроках:

1. Для початкового визначення можливості роботи з учасницею та врахування її індивідуальних особливостей надалі рекомендується «Тест відносин вагітної» (І.В. Добряков) .

2. Як додаткові засоби визначення досягнення очікуваних результатів: малюнковий тест «Моя вагітність» та малюнковий тест «Я і моя дитина». Психолог може вибрати за бажанням один варіант малюнку.

3. САН (методика самооцінки психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрій).

Програма Психологічного супроводження вагітності

Заняття 1. Знайомство.

Заняття 2. Екологія емоцій.

Заняття 3. Новий образ.

Заняття 4. Спокій в домі.

Заняття 5. Мотиви зачаття.

Заняття 6. Мати.

Заняття 7 (додаткове) Цінності нашої сім'ї.

Заняття №1 Знайомство.

Ціль: формування мотивації учасниць до групової роботи.

Завдання:

- знайомство учасниць програми один з одним, з психологом, а також з цілями та завданнями групової роботи;
- проведення діагностичних методик;
- формування свідомого ставлення до способу життя під час вагітності;
- навчання прийомів релаксації.

План заняття:

- Привітання;
- Вправа на знайомство;
- Проведення діагностичних заходів;
- Вправа «Міфи та реальність»;
- Вправа для релаксації;
- Підбиття підсумків.

Матеріали: білі листи А4, кольорові олівці, бланки з ТОВ І.В. Добрякова, бланки САН, картки для вправи «Міфи та реальність».

Хід заняття.

1. Привітання – 5 хвилин.

Ціль: Знайомство учасниць програми з психологом.

Зміст.

Психолог коротко розповідає про себе. І ця інформація має висвітлювати його професійну діяльність. Однак психолог повинен бути готовий відповідати на питання щодо його сімейного стану та наявності дітей.

2. Вправа на знайомство – 20 хвилин

Ціль: Знайомство учасниць групи один з одним.

Зміст.

I. Кожній учасниці видаються бейджики. Учасниці вписують свої імена.

II. Коли візитки будуть готові, учасниці по колу називають своє ім'я, написане на бейджі, обставини, за яких вони отримали звістку про вагітність, та почуття, пов'язані з ним, а також свої очікування від роботи у групі.

3. Проведення діагностичних заходів – 40 хвилин

Ціль: визначити особливості психологічного стану учасниць.

Зміст.

Учасницям тренінгу психолог пропонує виконати низку діагностичних методик, а саме: для початкового визначення можливості роботи з учасницею та врахування її індивідуальних особливостей надалі рекомендується «Тест відносин вагітної» (І.В. Добряков) . Як додаткові засоби визначення досягнення очікуваних результатів: малюнковий тест «Моя вагітність» та малюнковий тест «Я і моя дитина», та САН (методика самооцінки психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрої).

Перерва – 5 хвилин

4. Вправа «Міфи та реальність» – 40 хвилин

Мета: формувати адекватне уявлення про вагітність а також усвідомлене ставлення до способу життя під час вагітності.

Зміст. I. Учасницям програми необхідно розподілитися на 2 підгрупи. Протягом 10 хвилин їм пропонується згадати та записати:

I групі – народні прикмети, пов'язані з вагітністю та пологами;

II групі – чутки про вагітність і пологи, отримані від жінок, які вже народжували: мами, бабусі, подруг і оточуючих людей.

Якщо учасниці не можуть пригадати достатню кількість народних повір'їв та поширених переконань, психолог може допомогти їм. Для цього потрібно аби у арсеналі психолога були готові картки для роботи.

Наприклад: вагітній жінці до пологів не можна відвідувати перукарню, так стригти своє волосся, вагітна жінка не повинна грати з кішкою, навіть брати її в руки, інакше дитина матиме багато ворогів, вагітним не можна сидіти нога на ногу: дитина народиться з кривими ніжками або клишоногий, вагітні не повинні засмучуватися та плакати і так далі.)

II. Після закінчення 10 хвилин учасниці програми першої групи по черзі озвучують свої записи та/або зміст картки. Після кожного повір'я чи слуху, що прозвучало, учасниці обговорюють: міф це чи реальність.

III. За результатами обговорення необхідно зробити висновок. Висновки психолога мають ціль донести до майбутніх мам інформацію щодо міфів та прикмети. Які з них є доцільними, а які ні. Також важливо зупинитися на тих міфах та фактах, які турбують учасниць і приділити цьому більше уваги!

5. Вправа для релаксації – 10 -20 хвилин

Мета: навчити учасниць прийомів релаксації.

Зміст.

На початку психолог має пояснити, що, нажаль, немає чітких критеріїв, згідно з якими можна було б рекомендувати якусь техніку конкретній людині: у цьому питанні можна спиратися лише на індивідуальні особливості та переваги. Ви можете спробувати різні техніки для того, щоб вибрати найбільш підходящу для себе. Психолог пропонує учасницям сісти у зручну позу, заплющити очі, розслабитися. Далі ведучий зачитує текст для релаксації. Читати текст слід повільно, зі спокійною інтонацією.

Приклад варіанту тексту:

Сядьте зручно, розслабтеся, спробуйте уявити те, що я вам пропонуватиму.

Ви знаходитесь у світлому сосновому лісі. Зараз літо, промені сонця широкими смужками перетинають гілки сосен і впираються в землю. Ви чуєте

співи птахів, тихий вітерець шумить у гілках. На повні груди ви вдихаєте чисте повітря і відчуваєте запах хвої.

Зробіть глибокий вдих та видих.

Під ногами м'який мох, на нього можна опуститись і лягти. Ви лягаєте і відчуваєте, що ваше тіло поринуло в м'яку перину. Ви відчуваєте розслаблення потилицею, плечима, спиною, сідницями, ногами, руками.

Ви лежите, розкинувши руки, і розслаблені. Дихання рівне, спокійне, серце б'ється ритмічно.

Чисте повітря з кожним новим вдихом входить у ваші легені та потрапляє до вашої дитини. Ви чудово дихайте за двох.

Цілюще прозоре повітря соснового лісу наповнює ваше тіло енергією. Він живить ваше тіло та тіло вашої дитини. Ви робите кілька глибоких вдихів та видихів.

Ви спокійні та впевнені в собі. З кожним видихом напруга йде, м'язи розслабляються, ви спокійні та добре відчуваєте своє тіло. Чисте повітря з кожним новим зітханням проникає у ваші легені. Ви робите кілька глибоких вдихів та видихів. Стільки скільки вам хочеться. Видих – напруга йде...

Відпочиваєте.

Ліс – великий живий організм. Він ділиться з вами спокоєм, чистотою, силою, любов'ю, теплом, мудрістю.

Він дав вам це, не вимагаючи нічого натомість. Ви змогли це прийняти.

Зараз ви відчуваєтеся відпочилою, сповненою сил, спокійною і мудрою жінкою. Думки ясні та світлі. Навколишній світ прекрасний, і ви є його частиною.

Енергійний вдих, видих. Руки в замок потяглися.

6. Підведення підсумків. Рефлексія – 10 хвилин.

Ціль: визначити емоційний стан учасниць.

Зміст.

Учасниці програми по колу діляться своїми враженнями від роботи у групі та побажаннями щодо наступних зустрічей.

Запитання від психолога можуть звучати так:

- Якими є ваші відчуття від сьогоднішнього заняття?
- Що важливого ви дізналися на сьогоднішньому занятті?
- Ваші побажання наступне заняття?

Заняття №2 Екологія емоцій.

Ціль: формування усвідомленого ставлення до способу життя.

Завдання:

- підвищення мотивації до ведення здорового образу життя;
- формування досвіду саморегуляції;
- актуалізація особистісних ресурсів;
- навчання прийомів релаксації.

План заняття:

Привітання

Бесіда «Внутрішньоутробний розвиток плода та вплив на нього емоційного стану матері»

Вправа «Малюнок стану»

Вправа "Ресурс"

Спрямована візуалізація «Місце сили»

Підбиття підсумків, рефлексія

Матеріали: листи А3 або А4, фарби, пензлі, олівці, фломастери, кошик, дрібні іграшки – фігурки.

Хід заняття:

1. Привітання – 10 хвилин.

Ціль: створити в групі атмосферу психологічного комфорту.

Зміст.

Учасниці програми діляться подіями, відчуттями, почуттями, пов'язаними з вагітністю, що сталися з минулої зустрічі.

2. Бесіда «Вплив емоційного стану матері на розвиток дитини» – 30 хвилин

Мета: підвищити мотивацію учасниць до ведення здорового способу життя та формування навичок саморегуляції.

Зміст.

Учасницям програми пропонується актуалізувати власні відчуття від переживання вагітності, розповісти про емоції, які супроводжують їхню вагітність.

Психолог може задавати наступні питання:

- Як змінилися ваші емоції з моменту вагітності?
- Як змінилися ваші думки?
- Чи помітили ви, як ваші думки та тілесні відчуття впливають на ваші емоції?
- Що ви чули про вплив емоцій матері на розвиток плоду?
- Що ви робите для регулювання свого емоційного стану?
- Чи є якісь почуття, емоції, які ви забороняєте собі?
- Як ви дбаєте про себе?

Далі психолог розповідає жінкам про вплив стану матері на розвиток плода (додаток А).

3. Вправа «Малюнок стану» – 20 хвилин

Ціль: формування навичок саморегуляції.

Зміст.

Учасницям програми пропонується намалювати свій негативний стан та описати його.

Учасницям пропонується намалювати свій позитивний стан та описати його.

Після того, як учасниці програми закінчать малювати психологом пропонується обговорення з групою наступні питання:

- Що ви відчували, коли малювали негативний стан?
- Що ви відчували, коли малювали стан підйому та позитиву?
- Що допомагає вам у житті перейти від негативного стану до нейтрального чи позитивного?

- Під час якої діяльності ви відчуваєтеся найкомфортніше?
- Заспокоюєтеся?
- Радісно збуджені?

Підсумовуючи результати роботи учасниць, психолог розповідає про вплив творчої діяльності на емоційний стан.

Приклад тексту: «Творча діяльність – найпростіший, природний і доступний кожному метод психотерапії. У творчості людина висловлює свої емоції, називає їх словом, зображує, вкладає в рух рук, тіла, в голос. Це сприяє виходу негативних емоцій, їх переробці та народжує інші, позитивні емоції. Не відмовляйте собі у можливості проявити творчість, приділяйте їй якнайбільше часу. Тим самим ви допоможете собі пережити стрес, зменшите його негативний вплив, відкриєте в собі власний ресурс енергії та радості».

Перерва – 5 хвилин.

4. Вправа «Ресурс» – 25 хвилин.

Ціль: актуалізувати особистісний ресурс учасниць.

Зміст.

У колі знаходиться кошик з іграшками – героїнями казок, мультфільмів, коміксів та ін. Учасниці із заплющеними очима по черзі дістають іграшку з кошика. Ведучий пропонує їм відповісти на такі питання, що стосуються їхньої героїні:

- Яка якість, властива вашій героїні, допомагає їй зберігати впевненість у собі?
- Яке вміння чи навичка допомагає їй повертати (зберігати) самовладання у критичних ситуаціях?
- Де ваша героїня відпочиває емоційно, відчуваючи себе спокійно і впевнено?
- Хто з оточення вашої героїні надає їй підтримку, допомагає зберігати (повертати) впевненість у собі, самовладання, спокій?

Учасницям програми дається 1 хвилина, щоби подумати над відповідями. Після чого вони по колу розповідають про своїх героїнь та відповідають на запитання психолога та інших учасниць.

За результатами вправи пропонується зробити висновки. Психолог може м'яко наголосити учасницям, що місце, де вони почувають себе комфортно, люди, які надають їм підтримку – їх помічники для регулювання їхнього емоційного стану.

5. Спрямована візуалізація «Місце сили» – 25 хвилин.

Мета: навчити учасниць прийомів релаксації.

Зміст.

I. Учасницям пропонується представити у найдрібніших деталях місце, де вони відчували б себе найбільш комфортно і спокійно: Я пропоную вам уявити місце сили, до якого ви зможете звертатися, не виходячи з дому.

Сядьте зручніше. Закрийте очі. Розслабте м'язи. Зробіть три глибоких вдиху та видиху. Ваше дихання рівне і спокійне.

Уявіть собі місце, де ви відчуваєте себе особливо добре. Це місце знаходиться там, де вам хочеться і виглядає так, як вам подобається. Тут ви відчуваєте душевний спокій. Тут ви відчуваєтеся незалежним від суєти зовнішнього світу.

А тепер подумки слідуйте за моїми питаннями:

Де розташоване це місце? Воно знаходиться у будинку, у лісі, у парку, на вулиці, на озері? Що ви бачите довкола? Який запах супроводжує це місце? У цьому місці прохолодно чи тепло? Дме вітерець чи навколо спокійно та тихо? Чи стосується повітря вашого тіла? Чи чуєте ви якісь звуки чи навколо повна тиша? Чи є поряд вода? Якого вона кольору? Бурхлива вона чи спокійна? Які кольори вас оточують у вашому улюбленому місці? Якого кольору те, що під вами? Якого кольору, що над вами? Чи одна ви тут? Чи є рух у цьому місці? Чи є поряд рослини? Які це рослини? Який у них запах? Якого вони кольору? Які на дотик? Чи є поряд тварини? Які це тварини? Що вони роблять? Як вони налаштовані стосовно вас?

Залишайтеся тут. Тут ви спокійні, захищені, зібрані і відчуваєте небувалий приплив сил. Ваші думки прояснюються.

Це місце дає вам відчуття величезної енергії. Тільки ви знаєте про нього. Воно лише ваше. Це ваше місце сили. Воно допоможе вам заспокоїтися, зібратися та відчути приплив сил.

Настав час залишити місце сили, повернутися до групи. Ви відпочили, набралися сили, впевненості. І можете сюди повертатися, щоразу, коли вважаєте за потрібне. Зробіть три глибоких вдиху та видиху. З поверненням".

II. Після закінчення релаксаційної вправи можна провести рефлексію:

- Чи легко було знайти місце, де вам по-справжньому добре? Що ви відчували, будучи у своєму улюбленому місці? Що ви відчували після повернення звідти?

- Як вплинуло на вас перебування в «місці сили»: розслаблююче чи тонізуюче?

III. Після обговорення пропонується сформулювати висновок. Психолог м'яко, тихим, спокійним голосом говорить учасникам програми, що тепер вони знають, як виглядає їх «місце сили». Донести до них, що вони могли відчути, як це місце діє на них, відчути його силу. Пояснити, що тепер вони можуть звертатись щоразу до нього, коли переживають стресову ситуацію, коли відчувають втому, роздратування чи розгубленість, коли треба заспокоїтися і зібратися з думками.

6. Підведення підсумків. Рефлексія – 10 хвилин

Ціль: визначити емоційний стан учасниць.

Зміст.

Учасниці програми діляться своїми враженнями від роботи у групі та побажаннями щодо наступних зустрічей:

- Якими є ваші відчуття від сьогоднішнього заняття?
- Що важливого ви дізналися на сьогоднішньому занятті?
- Ваші побажання наступне заняття?

Заняття №3 Новий образ.

Ціль: прийняття жінками себе та змін, що відбуваються в організмі під час вагітності.

Дане заняття проводиться разом з лікарем – гінекологом.

Завдання:

- розвиток уміння прислухатися до своїх тілесних відчуттів (фіксувати їх) і усвідомлено ставитися до інформації, що надходить;
- формування адекватних уявлень про зміни, що відбуваються в організмі жінок протягом вагітності;
- прийняття себе та змін, що відбулися та майбутніх жінок у зв'язку з вагітністю;
- навчання прийомів релаксації.

План заняття:

- Привітання;
- Вправа «Три плани»;
- Бесіда з лікарем акушером-гінекологом «Зміни, які відбуваються в організмі жінки під час вагітності»;
- Дихальна гімнастика;
- Вправа для релаксації «Уяви собі»;
- Підбиття підсумків.

Хід заняття:

1. Привітання – 10 хвилин.

Ціль: створити в групі атмосферу психологічного комфорту.

Зміст.

Учасницям програми пропонується поділитися значними емоціями, відчуттями, бажаннями та подіями, пов'язаними з вагітністю які відбулися в їхньому житті за минулий тиждень.

2. Вправа «Три плани» – 40 хвилин.

Мета: розвивати вміння прислухатися до своїх тілесних відчуттів (фіксувати їх) і усвідомлено ставитися до інформації, що надходить.

Вправа не вимагає багато часу та особливих умов, тому її можна порекомендувати для самостійного виконання, наприклад, як домашнє завдання.

Зміст.

I. Психолог пропонує учасницям заплющити очі на одну хвилину. Завдання учасниць якнайповніше відчути зовнішні впливи: слухові, нюхові, тактильні. Потім учасниці програми по черзі розповідають про свої відчуття, починаючи зі слів: "У зовнішньому плані я відчувала...".

II. На наступному етапі учасницям знову пропонується заплющити очі і протягом хвилини звертати увагу лише на відчуття, що йдуть від свого тіла: відчуття затиснення, напруження та навпаки, розслабленості. За хвилину вони розповідають про це, починаючи зі слів «У внутрішньому плані я відчувала...».

При виконанні цієї вправи найскладніше буває описувати відчуття, що йдуть зсередини, від свого тіла, і саме ця частина є найголовнішою. Відповідаючи на запитання «Що я відчувала у внутрішньому плані?» багато учасниць можуть зісковзувати з опису власне відчуттів на їхню інтерпретацію, пояснення, називати якісь думки та асоціації, викликані відчуттями. При цьому важливо повертати їх до опису тілесних відчуттів, ставити додаткові питання щодо локалізації відчуттів (у руках, ногах, животі), про їх інтенсивність, звичність, про те, чи приємні вони, чи викликають бажання рухатися, посилити їх чи послабити.

Таким чином, коли опис відчуттів у внутрішньому плані звучить як узагальнений чи неконкретний, провідному необхідно ставити уточнюючі питання наступного характеру:

- Приємні чи неприємні відчуття?
- Де локалізована стислість, напруга, втома (якщо у жінки є такі відчуття)?
- Де ви відчуваєте розслабленість (якщо жінка говорить про відчуття розслабленості у тілі)? Якого роду це розслаблення?
- III. На даному етапі учасниці програми розповідають про думки, які

супроводжували вищеописані відчуття, починаючи зі слів: «У цей час я думала про...».

IV. Після закінчення вправи проводиться обговорення за такою схемою:

- Наскільки вам просто було переорієнтуватися від зовнішнього плану до тіла?

- Чи було легко не думати, а відчувати своє тіло? Чи було формулювання відчуттів у зовнішньому та внутрішньому плані висловлюванням почуттів чи, можливо, це було висловлюванням думок? Чи були це думки про те, що ви самі відчували, або ті, що прийшли ззовні (раніше прочитані, почуті: так має бути, значить, так і є)?

V. Після закінчення обговорення психологу рекомендується підбити підсумки, звернувши увагу учасниць на важливість уважного ставлення до власних тілесних проявів:

«Культура взаємодії із власним тілом – дуже важливий механізм саморегуляції. У тілі відбувається багато процесів, якими ми не можемо управляти і на які не можемо вплинути. Деякі їх них бувають болючі, можуть лякати, викликати негативні емоції. Деякі бувають приємні та дарують піднесення настрою та приплив сил. Коли увага до своїх внутрішніх відчуттів входить у звичку, людина вчиться жити в гармонії з ними. Спостереження за своїми тілесними проявами, вміння сконцентруватися на них і підлаштувати під них свою позу, рухи здатні знизити негативні емоції, що викликаються болем, слабкістю, нудотою.

Під час вагітності жінка відчуває багато нових, незнайомих відчуттів, тому в цей період особливо важливо якнайчастіше прислухатися до свого тіла. До того ж, чим краще ви його почуттів, тим легше вам буде домогтися релаксації».

Перерва – 10 хвилин

3. Бесіда з лікарем акушером-гінекологом «Зміни, які відбуваються в організмі жінки під час вагітності» – 50 хвилин.

Мета: формування в учасниць адекватних уявлень про зміни, що відбуваються в організмі жінки протягом вагітності.

Зміст.

I. Учасницям пропонується згадати власні уявлення, відчуття та страхи, пов'язані з процесом вагітності та сформулювати питання, які вони хотіли б поставити лікареві акушеру-гінекологу.

II. Лікар акушер-гінеколог розповідає про фізіологічні закономірності та особливості процесу вагітності та відповідає на запитання учасниць.

Психологу рекомендується заздалегідь обговорити із запрошеним фахівцем основне коло тем та питань, які є актуальними для цієї групи.

4. Дихальна гімнастика – 10 хвилин.

Ціль: створити умови для освоєння навички релаксації.

Зміст.

Психолог розповідає учасницям про дихання під час релаксації, учасниці програми пробують запропоновані способи дихання, діляться відчуттями.

В період, коли постачання організму киснем стає таким важливим, вагітній жінці потрібно робити найпростіші вправи для дихання.

Дихання для здоров'я. Покладіть долоні на нижні ребра, підніміть голову, розправте плечі. Повільно вдихніть, заповнюючи верхні та нижні відділи легень. Коли ви вдихнете стільки повітря, скільки зможете, починайте видихати – повільно та повністю. Щоб видихнути залишки повітря, злегка нахиліться вперед.

Дихання під час відпочинку. Дихання може бути напруженим та розслабленим. Напружене дихання виникає, якщо форсувати занадто глибокий вдих або навпаки дихати занадто часто. Але нас сьогодні цікавить саме дихання розслаблене. При релаксації вдихи та видихи не повинні бути напруженими. «Сонне» дихання, тобто. наповнення повітрям не верхніх, а нижніх відділів легень сприяє швидше розслабленню. Коли людина розслаблена, стінка живота піднімається і опускається дуже повільно. У міру того, як релаксація поглиблюється, дихання стає більш рівним і майже нечутним.

Вміння розслаблятися важливо для успішного перебігу пологів. Щоб досягти релаксації, дуже важливо навчитися свідомо уповільнювати дихання до частоти сонного. Щоб відчути це, зробіть повільний глибокий вдих. При вдиху опускається діафрагма, це можна простежити після того, як піднімається черевна стінка. Потім повільно видихніть, одночасно намагаючись розслабитися.

Це розслаблене, «сонне» дихання незамінне під час вагітності, оскільки допомагає засипати вночі і сприяє досягненню повного розслаблення під час пологів».

5. Вправа для релаксації «Уяви собі» – 10 хвилин.

Мета: навчити учасниць програми прийомів релаксації.

Зміст.

Текст:

Сядьте комфортно, максимально розслабтеся. Закрийте очі, згадайте легкий, теплий літній вітерець. Ось він торкається ваших очей, носа, губ, і ви розслабляєтеся, відчуваєте, як вітерець, ніжно торкаючись, розслаблює ший, плечі, руки... і ви починаєте рівно дихати, розслабляються м'язи живота та таза ... вітер теплим диханням повільно огортає ноги спочатку до колін, потім нижче, потім опускається на ступні... ось зараз ви легкі, як пух, переносите себе на зелену галявину.... Ідіть по ній, на ній немає жодного дерева, тільки вдалині видніється темна пляма, йдіть до неї. Ось ви наближаєтеся і бачите дзеркало, підійдіть, подивіться в нього і скажіть собі: «Так, це Я, це Я! Я! Я!». Розгляньте кожну деталь свого красивого жіночого тіла, прийміть своє тіло, з усіма достоїнствами та особливостями, розгляньте свій чудовий живіт, він чарівний, як пакунок із сюрпризом. Скажіть своєму відображенню все, що вважаєте за потрібне, у вас є 3 хвилини, потім потрібно буде йти далі.

Тепер ходімо далі. Те, що ви вважали дзеркалом – не дзеркало, а дзеркальні двері, які ведуть у велику, світлу, радісну кімнату з безліччю дзеркал. Знайдіть ручку на дверях і зайдіть туди... Ось стоїть столик з

туалетним приладдям, починаючи з гребінця, мила, зубної пасти і закінчуючи косметичними засобами, у вас є час, щоб привести себе до ладу.

Ось ви упорядкували свою зовнішність, подивіться в одне з дзеркал, як ви добре виглядаєте, похваліть себе, помилуйтеся собою, ви молодці.

6. Підведення підсумків. Рефлексія – 10 хвилин.

Ціль: визначити емоційний стан учасниць.

Зміст.

Учасниці програми діляться своїми враженнями від роботи у групі та побажаннями щодо наступних зустрічей.

Пропонується наступна схема підбиття підсумків:

- Якими є ваші відчуття від сьогоднішнього заняття?
- Що важливого ви дізналися на сьогоднішньому занятті?
- Ваші побажання наступне заняття?

Заняття №4 «Спокій в домі».

Мета: формування навичок конструктивного діалогу з оточуючими.

Завдання:

- розширення варіативності поведінки учасниць у різних ситуаціях спілкування;
- формування в учасниць адекватних уявлень про етапи та закономірні зміни в сімейній системі, пов'язані з очікуванням та народженням дитини;
- навчання прийомів релаксації.

План заняття:

- Привітання;
- Вправа «Зміни»;
- Розмова «Погода у домі»;
- Вправа для релаксації;
- Підбиття підсумків;
- Матеріали: листи А3, ручки та олівці, фліп-чарт, маркер.

Хід заняття:

1. Привітання – 10 хвилин.

Мета: створити комфортну психологічну атмосферу групи.

Зміст.

Учасницям програми пропонується розповісти, які події відбулися з ними за минулий тиждень і якими почуттями та емоціями вони супроводжувалися, а також якими прийомами та способами регулювання свого емоційного стану вони користувалися вдома.

2. Вправа «Зміни» – 30 хвилин.

Мета: розширити варіативність поведінки учасниць програми у різних ситуаціях спілкування.

Зміст.

I. Психолог малює на дошці символічну фігурку вагітної жінки в центрі, а довкола неї «хмарки» з наступними написами всередині: «чоловік», «батьки», «колеги», «друзі». Учасниці можуть додати до оточення тих людей, необхідність яких бачать.

II. Далі психолог пропонує учасницям розділитись на 2 групи.

Перша група займе позицію жінки та обговорить питання:

- Що змінилося у відносинах цих людей до неї з того моменту, як вони дізналися, що вона вагітна?
- Які позитивні зміни сталися?
- Які проблеми виникли у відносинах?

Друга група займе позицію оточуючих людей і шукатиме відповідь на запитання:

- Що змінилося щодо вагітної жінки до цих людей? Які позитивні зміни сталися?
- Які проблеми виникли у відносинах?

III. Відповіді виписують на дошку. Психолог пропонує учасницям програми обговорити такі питання:

- Який вихід ви бачите з таких скрутних чи конфліктних ситуацій?
- Які правила ви рекомендуєте цій жінці (намальованій на дошці)

дотримуватися у взаємодії з іншими людьми?

- Чи просто було вам стати на позицію оточуючих людей?

Психологу необхідно активізувати групову роботу, обмін досвідом між учасницями.

Перерва – 10 хвилин.

3. Бесіда «Погода у домі» – 15-45 хвилин.

Мета: формувати в учасниць адекватні уявлення про зміни в сімейній системі, пов'язані з очікуванням та народженням дитини.

Зміст.

Зміни, що відбуваються з вагітною жінкою, не можуть не позначатися на її стосунках із оточуючими. Насамперед вони відбиваються на відносинах із найближчими людьми: чоловіком, старшими дітьми, батьками. Психолог пропонує обговорити тему: чи змінилося щось у ваших стосунках із оточуючими?

Після обговорення психолог може спокійним тоном провести таку бесіду із майбутніми мамами (обговорення такої теми):

Ні для кого не секрет, що гармонійний розвиток дитини залежить від того, наскільки гармонійно склалися стосунки між його батьками. Тому на заняттях ми говоримо з вами про сім'ю як про систему, в яку дитина виявляється включеною вже в момент її зачаття.

Сім'я, як і окрема людина, як будь-який живий організм, не залишається незмінною протягом усього свого життя. Очікування та народження дитини – найважливіший етап у житті кожної сім'ї, який змінює її життя, а відповідно і спосіб життя її членів, додаючи до їхніх подружніх ролей нові ролі – батьківські. З новими ролями виникають нові завдання.

Спільне спілкування з малюком важливе підтримки емоційного контакту у парі, т.к. допомагає чоловікові краще зрозуміти почуття жінки, а жінці розділити свою радість із чоловіком та відчути себе зрозумілою.

І до, і після народження дитини не можна забувати про час, що приділяється один одному. Жінці слід виділити вільну годину-другу і

використовувати її для того, щоб присвятити партнера в різні спектри почуттів і відчуттів, що переживаються нею. Вчіться просити допомоги, домовлятися, говорити про те, що кожен із вас відчуває в даний конкретний момент. Вчіться спілкуватися, широко, відкрито та чесно висловлюючи свої почуття та бажання.

Вчіться слухати і чути, що каже вам ваш партнер. Готуйтеся разом до появи малюка. Прагніть, щоб атмосфера, що панує у вашій родині, стала для нього найбільш комфортною. Якщо ви або ваш чоловік все ж таки відчуваєте, що не можете самі вирішити протиріччя, запрошуємо вас на індивідуальну консультацію до психолога. Можливо, це допоможе вам по-новому поглянути на проблему та один на одного.

4. Вправа для релаксації – 10 хвилин.

Мета: навчити учасниць програми прийомів релаксації.

Зміст.

Зазнавати втоми, роздратування і гнів нормально навіть при спілкуванні з найближчими людьми. Але якщо виявляти агресію стосовно свого опонента під час конфлікту, можна ніколи не дійти конструктивного його вирішення. Гасити негативні почуття у собі тим більше небезпечно. У критичній ситуації візьміть «тайм-аут», сядьте в улюблене крісло та відволікніться, перемкніть увагу, охолоньте. Після релаксації можливість перевести конфлікт у конструктивне русло значно зросте. А знадобиться на неї лише 10-15 хвилин.

Ви спокійно сидите у кріслі. Ваші очі закриті. Вам зручно та приємно.

Ви чуєте мій голос. Ви заспокоюєтеся та розслаблюєтеся... Ви відчуваєте, як ваша потилиця спирається на пружну та м'яку спинку крісла. Вам хочеться відпочити та розслабитися. Ваше чоло розслаблюється. Виникає відчуття легкого подиху в області чола. Зморшки на лобі розгладжуються. Ваші очі розслабляються, брови розходяться убік... М'язи рота розслабляються, нижня щелепа злегка опускається, мова мляво притискається до зубів. Ваша шия розслабляється, голова вільно спирається на спинку крісла. Плечі опускаються. Кисті ваших рук лежать вільно. Весь тулуб розслабляється. Розслаблюються м'язи грудей, живота, розслаблюються м'язи спини. Ваші стегна

розслабляються, м'язи стегон злегка обвисають. Гомілки та стопи розслабляються... Ви чуєте мій голос та відчуваєте приємне розслаблення всього тіла... Зараз ви відчуваєте своє дихання, воно стає рівним і спокійним. З кожним вдихом почуття спокою та відпочинку все більше охоплює вас. Пауза. Ви спокійно відпочиваєте та чуєте мій голос. Ви запам'ятаєте цей стан, наступного разу воно настане швидше та легше. І ви зможете викликати цей стан, щоб відпочити та розслабитися.

Пауза. Після закінчення сеансу ви відчуєте себе свіжою та відпочившою. Зараз ви добре чуєте мій голос, я рахуватиму від десяти до одного. У міру рахунку ваша активність збільшуватиметься.

Десять – ви добре відпочили.

Дев'ять – відчуття розслаблення минає.

Вісім – дихання стає частіше.

Сім – приплив енергії у всьому тілі.

Шість – тіло легке, сильне.

П'ять, чотири думки ясні, чіткі.

Три, два - по тілу пробігає приємне озноб.

Один – зробіть глибокий вдих, підніміть руки нагору, різкий видих.

Підніміть руки вгору, потягніться, розплющте очі.

5. Підведення підсумків. Рефлексія – 10 хвилин.

Ціль: визначити емоційний стан учасниць.

Зміст.

Учасниці програми діляться своїми враженнями від роботи у групі та побажаннями щодо наступних зустрічей.

Пропонується наступна схема підбиття підсумків:

Якими є ваші відчуття від сьогоднішнього заняття?

Що важливого ви дізналися на сьогоднішньому занятті?

Заняття №5 Мотиви зачаття.

Ціль: формування відповідальної материнської позиції.

Завдання:

- усвідомлення та прийняття учасницями своїх мотивів зачаття дитини;
- формування уявлень про дитину як про індивідуальність та соціально значиму особистість;
- актуалізація особистісного ресурсу у материнстві;
- навчання прийомів релаксації.

План заняття:

- Привітання
- Бесіда «Мотиви зачаття»
- Вправа «Царство майбутнього»
- Вправа для релаксації «Райдуга»
- Підбиття підсумків – 10 хвилин.

Хід заняття:

1. Привітання – 10 хвилин.

Ціль: створити в групі атмосферу психологічного комфорту.

Зміст.

Учасницям програми пропонується поділитися подіями, що відбулися з часу минулої зустрічі, та почуттями, пов'язаними з ними.

2. Бесіда «Мотиви зачаття» – 30 хвилин.

Мета: створити умови для зниження впливу деструктивних мотивів зачаття та підвищення цінності конструктивних за допомогою їх усвідомлення, прийняття та пошуку ресурсу у конструктивних мотивах материнства.

Робота з мотивами зачаття важлива з точки зору формування безумовного позитивного ставлення до майбутньої дитини. Однак до обговорення цієї теми слід підходити з дотриманням певних пересторог. Мотиви зачаття дитини тісно пов'язані з ціннісно-сміисловою сферою майбутньої мами, з особливостями її Я-концепції, із самовідносинами, а також з тим, як склалися стосунки між нею та її матір'ю. Тому обговорення цієї теми стосується роботи з особистістю жінки, яка повинна проводитися з урахуванням підвищеної навіюваності, емоційної лабільності та ранимості вагітних.

Наявності деструктивних мотивів зачаття можна з більшою ймовірністю очікувати від жінок з ігноруючим, ейфоричним та тривожним типом ПКГД. Виявлення деструктивних мотивів є доцільним і припустимим лише в тому випадку, якщо в подальшій роботі відбувається переосмислення жінкою свого материнства та трансформація мотивів у бік конструктивних. Тому психолог, приступаючи до цієї теми, може бути готовий надати психологічну допомогу жінці групи «тут і зараз» чи в режимі індивідуальної консультації з метою зниження почуття провини, допомоги їй у пошуку власного ресурсу та підвищення цінності конструктивних мотивів власного материнства. Як правило, навіть при адекватному типі ПКГД присутній амбівальний мотивів зачаття і материнства, т.к. завжди йдеться не про один, а про сукупність мотивів, серед яких один є основним. Але водночас у міру проживання вагітності різні мотиви можуть змінювати свою значущість, їхня цінність може знижуватися і зростати в залежності від життєвих обставин, змін у відносинах з чоловіком, особистісних змін жінки. Таким чином, робота з мотивами зачаття повинна мати на меті допомогу жінці у пошуку власного ресурсу у конструктивних мотивах материнства, прийнятті амбівалентності своїх мотивів. Розмову про мотиви зачаття слід розпочати з пояснення того, навіщо пропонується до розгляду ця тема.

Зміст.

Учасницям пропонується озвучити наявні у них версії мотивів зачаття дитини, які рекомендується зафіксувати на фліп-чарті. За підсумками актуалізації учасницям дається завдання проаналізувати, які з представлених версій відображають конструктивні, а які – деструктивні мотиви зачаття, а також як вони позначаються на формуванні стосунків між матір'ю та дитиною.

На закінченні справи психолог робить висновок, спираючись на результати роботи групи. А також спокійним, тихим, але впевненим голосом він має наголосити на тому, що цінність дитини для матері, сприйняття її як індивідуальності – основа повноцінного розвитку особистості.

Перерва – 10 хвилин.

3. Вправа «Царство майбутнього» – 50 хвилин.

Мета: формувати уявлення про дитину як про індивідуальність та соціально значиму особистість; актуалізувати особистісний ресурс у материнстві.

Зміст.

I. Психолог пропонує учасницям відповісти на такі питання:

- У якому віці ви уявляєте свого малюка?
- Чи представляли ви, як він виглядатиме, спілкуватися з іншими людьми, які риси характеру матиме?
- Чи уявляли ви, чим він займатиметься в житті, чого прагнутиме?

II. Учасницям програми пропонується прослухати уривок «Царство майбутнього» з казкової феєрії Метерлінка «Синій птах» (текст уривка наведено у додатку Б).

Після закінчення прослуховування проводиться обговорення.

Під час проведення обговорення слід виділити 2 блоки питань. Перший блок – питання, створені задля емоційного відреагування своїх вражень від казки; Другий блок – питання, створені задля усвідомлення варіативності життєвих шляхів дитини, прийняття його як індивідуальності.

Можливі питання психолога щодо першого блоку:

- Що справило на вас найбільше враження?
- Що ви відчували у відповідь на ті чи інші події, які відбуваються з дитячими душами?
- Чи близькі вам почуття, які відчувають діти в казці?

Можливі питання психолога щодо першого блоку:

- Чи вважаєте ви, що маєте своє призначення на Землі?
- Ви виконуєте ваше призначення?
- Якби ваша дитина опинилась у тій казці, з яким неймовірним винаходом вона могла б прийти на Землю?
- Подумайте, чи це не є втіленням ваших нездійснених бажань?
- Якщо його призначення не відповідає вашим уявленням про щастя

та гармонію, як ви це сприймете?

III. По підсумкам обговорення психолог робить висновок, спираючись на пропонований текст:

«Про те, що людина принесе із собою на землю – злочин, хворобу чи Машину Щастя та квіти небаченої краси – дитина ще у Царстві майбутнього має вирішити сама. Без свого призначення неможливо спуститися Землю. "Думай сам, вирішуй сам, навіщо ти потрібен" - каже старий Час дітям, які не усвідомили власного призначення. Це означає, що ми самі будуємо своє життя, а всі наші вчинки, як погані, так і добрі, залишаються в ньому і впливають на нього. Навіть дуже сильно люблячи свою дитину, жінка ризикує спроектувати на неї свої нездійснені мрії та бажання. «Я так хотіла танцювати у дитинстві, але не вийшло. Моя дочка обов'язково танцюватиме». Але дочка і мати – дві різні людини. Потрібно запитати у дочки, а чого хоче вона? «У мене не було паровоза, а я так мріяв стати машиністом. Нехай хоч син награться». Запитайте у сина, може йому хочеться літак і він мріє стати льотчиком.

Дитина народжується зі своїм призначенням. Вона уже індивідуальність. Вона не може вирішити ваші проблеми. Вона не повинна реалізовувати ваші бажання. Ваша задача просто підтримати дитину на шляху до реалізації її мрій та завдань.

Мати протягом усього періоду дорослішання дитини транслює йому своє ставлення до себе та життя. Дитина також «бере» від матері її вміння справлятися з труднощами та саморегуляції. Наприклад, коли ми на заняттях вчимося прийомів саморегуляції, ми, з одного боку, дбаємо про себе, а з іншого, готуємося бути мамою, яка є гідним прикладом для своєї дитини, транслюючи їй адекватне ставлення до себе, своїх потреб, свого тіла, своїх емоцій».

4. Вправа для релаксації «Райдуга» - 10 хвилин.

Мета: навчити учасниць прийомів релаксації.

Зміст.

Текст до вправи «Райдуга» (К.Фопель).

Усі ви не раз бачили веселку. Згадайте, як пахне повітря, коли на небі ми спостерігаємо веселку? Ми бачимо веселку після того, як небо освіжило землю дощем. Насамперед дощ прибиває до землі і змиває весь пил. Повітря свіже і прозоре, і смуги веселки показують нам красу в чистому вигляді. Зараз ми скористаємося квітами веселки для того, щоб наш дух став свіжим та незамутненим, вільним від усього неприємного: від усіх турбот, хвилювань та нерадісних думок. Встаньте та почніть рухатися по кімнаті. Спочатку уявіть собі, що вся кімната заповнена червоним повітрям. Дивіться на це сяюче червоне повітря, що оточує нас, і вдихайте його свіжість. Якщо хочете, ви можете навіть торкнутися цього чудового червоного сяйва або відчутти його чудовий аромат... (15 секунд). Продовжуйте рухатися кімнатою і уявіть собі, що вся кімната наповнена помаранчевим повітрям. Ви можете вдихати цей колір, торкатися його... Вам не здається, що помаранчеве повітря пахне апельсинами? (15 секунд). Дивіться, тепер повітря навколо нас стало жовтим! Насолоджуйтесь жовтим повітрям, що світиться. Ви ніби купаєтесь у променях сонця! Вдихайте це жовте сяйво, торкайтеся до нього... (15 секунд) Колір навколишнього повітря змінився... Тепер він випромінює зелене світло. Це колір першого весняного листа. Ми ніби поринули у весну! Відчуйте її чудову свіжість та аромат... (15 секунд). Чудеса наближаються! Повітря заграло відтінками блакитного кольору. Торкніться кольору бездонного ранкового неба! Насолоджуйтесь сяючим блакитом! Розправте руки, як крила і повільно ширяєте в блакитному просторі ... (15 секунд). Дивіться, повітря навколо нас поступово змінюється і його колір від блакитного плавно переходить у синій. Це колір моря. Від нього не можна відірвати погляд! Синє повітря здається щільнішим, його хочеться розсувати руками, як воду... (15 секунд). І, нарешті, повітря в нашій кімнаті забарвилось у фіолетовий колір. Доторкніться до нього руками та відчуйте його глибину.

Вдихайте колір вечірньої прохолоди... (15 секунд). А тепер уявіть собі, як ви виходите з останнього кольору веселки і бачите світло, яке зараз наповнює

нашу кімнату. Струсіть залишки всіх кольорів. Тепер повільно та спокійно йдіть до свого місця».

5. Підведення підсумків. Рефлексія – 10 хвилин.

Ціль: визначити емоційний стан учасниць.

Зміст.

Учасниці діляться своїми враженнями від роботи у групі та побажаннями щодо наступних зустрічей.

Пропонується наступна схема підбиття підсумків:

- Якими є ваші відчуття від сьогоднішнього заняття?
- Що важливого ви дізналися на сьогоднішньому занятті?
- Ваші побажання наступне заняття?

Заняття №6 Мати.

Ціль: формування адекватної моделі материнства.

Завдання:

- формування адекватних уявлень про материнські обов'язки та відповідальність;
- формування позитивних установок на майбутнє батьківство.

План заняття:

- Привітання;
- Вправа «Звичайна віддана мати»;
- Проведення діагностичних заходів;
- Підбиття підсумків «Враження від роботи в групі»;
- Матеріали: бланки опитувальників, бланки з ТОВ І.В. Добрякова, бланки САН, кулькові ручки, аркуші паперу А4, дошка (фліп-чарт), крейда (маркери).

Хід заняття:

1. Привітання – 10 хвилин.

Мета: сприяти створенню комфортної психологічної атмосфери групи.

Зміст.

Учасницям програми пропонується розповісти, які події відбулися з ними за минулий тиждень, якими почуттями та емоціями вони супроводжувалися.

2. Вправа «Звичайна віддана мати» – 50 хвилин.

Мета: формування адекватних уявлень про материнські обов'язки та відповідальність.

Вправа націлена на те, щоб зняти у жінок ірраціональні установки, що сприяють формуванню неадекватних (завищених) вимог до себе як до матері, і в той же час сформуванню уявлення про материнську турботу та присутність матері в житті дитини як найважливіші умови формування її психічного здоров'я.

Зміст.

I. Учасницям програми пропонується продовжити фразу відомого психоаналітика, автора книги «Маленькі діти та їхні матері» Д.В. Віннікота: «Звичайна віддана мати». Учасниці по колу вимовляють «На мою думку, звичайна віддана мати – це...» і закінчують фразу на власний розсуд.

II. Учасницям пропонується попрацювати у «жіночому парламенті». Вони мають вирішити, кого можна називати доброю матір'ю, а кого ні.

Для цього учасниці поділяються на 2 мікрогрупи – партії. В одній із них проводиться обговорення закону про материнські обов'язки: «Мати має...», у другій – закон про материнські права: «Мати має право...».

III. Після закінчення засідання партій проводиться обговорення за такою схемою:

Які якості повинні мати мати, щоб вона могла називатися відданою? Які вміння повинні мати мати, щоб вона могла назвати себе відданою матір'ю? Якими правами та обов'язками ви наділили матерів? Ці права та обов'язки жорстко закріплені чи можуть змінюватися? Що допомагає жінці бути гарною матір'ю? А що заважає?

Дане обговорення може виявити багато ірраціональних настанов учасниць, такі як «Хороша мати ніколи не сердиться на дитину», «Хороша мати

проводить з дитиною весь вільний час» тощо. Провідному слід звернути увагу учасниць ці установки і проаналізувати їх, активізуючи групову роботу.

IV. Після обговорення психологу необхідно сформулювати висновки а залежності від результатів вправи.

3. Проведення діагностичних заходів – 40 хвилин

Ціль: визначити особливості психологічного стану учасниць.

Зміст.

Учасницям пропонується виконати низку діагностичних методик.

Учасницям тренінгу психолог пропонує виконати низку діагностичних методик, а саме: для початкового визначення можливості роботи з учасницею та врахування її індивідуальних особливостей надалі рекомендується «Тест відносин вагітної» (І.В. Добряков) . Як додаткові засоби визначення досягнення очікуваних результатів: малюнковий тест «Моя вагітність» та малюнковий тест «Я і моя дитина», та САН (методика самооцінки психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрої).

4. Підбиття підсумків «Враження від роботи в групі» – 20 хвилин

Ціль: визначити емоційний стан учасниць.

Зміст.

Учасниці діляться своїми враженнями про курс:

- Що ви винесли собі з роботи в групі?
- Додаткове (запасне заняття)

Заняття 7. «Цінності нашої сім'ї». - 45-90 хвилин.

Ціль: Завдання: викликати розуміння унікальності своєї сім'ї та почуття гордості, радості від приналежності до неї.

План заняття:

Матеріали: ручки, олівці, ластик, фарби, акварель, за кількістю учасників аркуші паперу формату А-6, аркуші паперу формату А-3 (за кількістю груп), кольоровий папір, ілюстрації книг, кольорові олівці, крейда, природний матеріал – листя, гілки.

Хід заняття:

Перший етап. Методика налагодження контакту «Дерево сімейних цінностей».

Ціль:

- Стимулювати роздуми про сімейні цінності та обговорення в сімейному колі їх значущості;
- Виявити в ігровій формі ідею про те, що кожна сім'я - об'єднання особистостей з різними характерами, цінностями, інтересами та запитами.

Хід гри:

- Психолог роздає учасникам матеріали для вправи.
- Матеріали для вправи.

Сім'я - це об'єднання кількох особистостей, кожна з яких має у житті свої базисні цінності. Нерідко саме нерозуміння того, що є важливим для іншого, стає основою конфлікту, руйнує сімейне вогнище. Таким чином, цінності – це ті ідеали, які у сімейному житті трансформуються у прозові події, звичайні реакції. Вони «керують» нами протягом усього дня, виявляючись у найпобутовіших, начебто, ситуаціях. Конфлікт між принципами та засвоєними цінностями різних членів сім'ї веде до сварок, незадоволення сімейним життям, серйозних криз у комунікації, взаєморозуміння, порушення очікувань від партнера, стирання кордонів, плутанини у виконанні сімейних ролей. Вам пропонується список деяких цінностей, які люди, як правило, відзначають у сімейних тренінгах як важливі для спільного життя. Перегляньте, будь ласка, список. Якщо потрібно – доповніть його своїми цінностями. Приготуйтеся до другого етапу завдання!

Другий етап. Ви попрацювали над упорядкуванням списку сімейних цінностей. Тепер вам належить скласти шкалу пріоритетів: визначити, які з цінностей для Вас є базовими, які менш значущими, а які знаходяться взагалі на периферії.

На аркуші намалуйте, будь ласка, велике дерево. Це - дерево сімейних цінностей. Зобразіть його таким чином, щоб корінням дерево стали ваші базові,

найбільш принципові цінності, стовбур склали менш важливі, а гілками уявіть ті цінності, які важливі, але не настільки принципові для вас.

Список цінностей (приклад):

наявність спільних інтересів, взаємна повага членів сім'ї, невтручання у справи один одного, любов, відданість, збереження самостійності та автономії членів сім'ї, матеріальне благополуччя, національна монолітність, благополуччя в очах оточуючих, дисципліна та чіткість, виконання всіма членами сім'ї своїх обов'язків, спільне проведення вільного часу, «відкритий будинок»- перед друзями, родичами, колегами, багато дітей, хороше здоров'я, співпраця між членами сім'ї, незаперечний авторитет батьків, довіра, взаємодопомога.

Завершення

Які висновки ви могли б зробити після закінчення своєї роботи над деревом сімейних цінностей? Подумайте, як виглядало б древо, якби його зобразили інші члени вашої родини?

Завдання 2: Проективна методика "Асоціації".

У кожного з учасників тренінгу є письмові приладдя та папір для запису. Психолог пропонує команді пограти в асоціації. Все, що для цього потрібно, - почути завдання і постаратися записати перші ж образи, пов'язані з ним, які прийшли нам на думку.

Запитання-завдання можуть бути такими:

-Якщо сім'я - це споруда, то вона ... (фортеця; кооперативна квартира; тільки не дача; гуртожиток...)

-Якщо сім'я – це колір, то вона... (і квітів таких у природі не існує; ніжно-рожева; чорно-біла, як зебра; сіра і похмура...)

-Якщо сім'я – це музика, то вона... (скрипка; романтична балада; задушевна пісня біля багаття; мелодія, яка не закінчується...)

-Якщо сім'я – це геометрична фігура, то вона... (коло; вектор; «трикутник; крапка; багатокрапка; спіраль...)

-Якщо сім'я – це назва фільму, то вона... («Розіграш»; «Багаті теж плачуть»; «Знедолені»; «Єдина»; «Красуня і чудовисько»...)

-Якщо сім'я – це настрій, то вона...(радість; туга ; постійний стрес; блаженство; тривога; «це свято зі сльозами на очах»...)

Підведення підсумків. Рефлексія – 10-20 хвилин

Та прощання із психологом.

Ціль: визначити емоційний стан учасниць.

Зміст.

Учасниці діляться своїми враженнями від роботи у групі.

ВИСНОВКИ

Метою нашої роботи було на основі аналізу структури психологічної готовності до материнства жінок, виявити психологічні параметри психологічної готовності до материнства та умови їх формування. Нами було здійснено психологічний аналіз феномену готовності до материнства. Досліджено проблему психологічної готовності до материнства у психології, а саме: визначено поняття материнства, поняття материнства та його функції, поняття психологічної готовності до материнства. Було поставлено завдання проаналізувати структуру та виявити параметри психологічної готовності до материнства. Проаналізувавши теоретичні аспекти психологічної готовності до материнства ми дійшли висновку, що на психологічну готовність до материнства впливає ряд чинників як біологічних, так і особистісних і соціальних. Велику роль грають знання жінки про особливості психічного та фізичного розвитку дитини. На готовність до материнства так само впливають мотивація жінки стати матір'ю, її потреби та пізнання в материнстві, усвідомлення важливості своєї ролі як матері, її емоційне ставлення до материнства. Рівень психологічної готовності до материнства визначається сумарним ефектом дії позитивних і негативних чинників до того моменту, коли жінка стає матір'ю. Чим більше позитивних чинників, що впливають на розвиток суб'єктного ставлення до майбутньої дитини, діяло на жінку протягом її життя, чим яскравіше виражено суб'єктне ставлення до ненародженої дитини, тим вище буде рівень її психологічної готовності до материнства. Поруч з цим, значний вплив на рівень психологічної готовності до материнства має вік майбутньої матері, індивідуальні особливості характеру, мотиви материнства та наявність і розвиток у неї зазначених складових психологічної готовності до материнства.

В практичному блоці нашої роботи перед нами було поставлено завдання з'ясувати умови та засоби формування психологічної готовності у жінок а також розробка методичних засобів формування психологічної готовності до материнства у процесі психологічного супроводу жінок у першому та другому триместрі. Ми з'ясували, що чинниками та умовами для гармонійного формування та розвитку психологічної готовності до материнства є баланс між біологічними факторами, соціальними та психологічними. Біологічними факторами є хронологічний початок статевого життя, репродуктивне та психічне здоров'я жінки, особливості формування статевої поведінки, кількість статевих партнерів до настання вагітності, фактор ранньої вагітності. Соціальними факторами є «законність» статевих відносин, «законність» вагітності, рівні освіти жінки, стереотип материнської поведінки по жіночій лінії в сім'ї жінки, тип сім'ї та сімейних відносин, відношення батьків до «претензій» дівчини на «дорослість» і самостійність, сепарація від батьків, специфіка онтогенетичного розвитку материнства, відношення до раннього статевого життя і вагітності в суспільстві, адиктивна поведінка, асоціальна поведінка, соціальна дезадаптація, досвід перенесеного сексуального насильства. Психологічними факторами є компетентності у сфері планування репродуктивної поведінки, особистісне ставлення щодо початку раннього статевого життя і вагітності зі сторони жінки, можливості самореалізації та самовираження, специфіка взаємовідносин з матір'ю, специфіка протікання матерій процесів ідентифікації – індивідуалізація з матір'ю, специфіка протікання процесів деідеалізації матері, наявність та ступінь вирішеності зовнішніх та внутрішніх особистісних конфліктів, особистісні якості, ціннісно - смислові орієнтації особистості, рівень самооцінки, здатність адекватно реагувати на стресогенні ситуації, рівень зрілості статевої ідентичності, вміння будувати зрілі суб'єктні відносини з оточуючими.

На основі аналізу досліджень та наявних даних нами було розроблено програму психологічного супроводження вагітності. Метою програми стала стабілізація психоемоційного стану жінки, формування навичок саморегуляції,

зміцнення відповідального та усвідомленого ставлення до вагітності та пологів, підвищення батьківської компетентності, психологічна адаптація жінки до вагітності та підготовка жінки до народження дитини. За підсумками реалізації занять програми у учасниць очікується формування у учасниць усвідомленого ставлення до способу життя під час вагітності, формування навичок емоційної саморегуляції, формування адекватної моделі материнства, підвищення рівня батьківської компетенції, зрозуміти, які ситуації викликають посилення напруги, тривоги, страху та інших негативних емоцій пов'язаних з вагітністю і майбутніми пологами майбутньої матері. Допомогти усвідомити особливості своєї поведінки та емоційного реагування на ці ситуації. Забезпечення емоційної підтримки вагітних з боку психолога та учасників групи, сформувати емоційно сприятливе ставлення до себе та своєї майбутньої дитини.

Таким чином, психологічна підтримка жінки, яка чекає на народження дитини, стає одним з факторів, що позитивно впливає на бажання мати дитину, збереження та успішне функціонування сімейної системи після народження дитини, психологічну адаптацію жінки до вагітності та підготовки жінки до народження дитини та формування психологічної готовності до материнства.

На нашу думку, високий рівень психологічної готовності до материнства є запорукою ефективного, щасливого батьківства, яке створює благотворний простір для розвитку успішної, щасливої, гармонійної особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Тлумачний словник української мови онлайн. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://sum20ua.com/Entry /index? wordid=50084&page=1582>
2. Енциклопедія сучасної України Електронний ресурс. Режим доступу: https://esu.com.ua/search_articles.php?id=66951
3. Матеріали V Міжнародної науково-технічної конференції молодих вчених та студентів. Актуальні завдання сучасних технологій – Тернопіль 17-18 листопада 2016 року. 301 УДК 159.9 В.В. Вишнівський, канд. псих. наук, доц., С.В. Куца Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна Формування психологічної готовності жінки до материнства V.V. Вишновській Ph.D, Assoc. Prof., S.V. Kutsa women formation of psychological readiness for motherhood.
4. Наталія Шмілик Психологічний аналіз змісту, структури та критеріїв суб'єктивної готовності до материнства. м.Дрогобич с.253.
5. Яремчук Н.В. Психологічна готовність жінки до материнства: Вікові особливості. Психологія неперервної професійної освіти.
6. Матвєєва Є. Способи виховання готовності до материнства та якість материнської позиції у американській культурах сучасного суспільства.: Проект дослідження. Нью-Йорк, 2004. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://articlekz.com/article/31148>.
7. Магдисюк Л.І. Психологічна готовність української молоді до материнства. Електронний ресурс. Режим доступу: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20886/1/mahdysiuk_demchuk.pdf
8. Анчева І.А. Сучасний погляд на психологічну готовність жінки до материнства. Журнал Здоров'я жінки №6 (122)/2017.
9. Світлана Райдужка Вебінар Психологічна готовність до материнства. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=QbiHx7udCd4>

10. Н. О. Губа, Н. О. Мосол, В. Г. Сюсюка. Перинатальний психологічний супровід. Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості: колективна монографія / відпов. ред. Н.І. Тавровецька. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2019. 354 с.

11. В.В. Вишньовський, канд. псих. наук, доц., С.В. Куца Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна. Формування психологічної готовності жінки до материнства V.V. Vyshnovskiy Ph.D, Assoc. Prof., S.V. Kutsa WOMEN FORMATION OF PSYCHOLOGICAL READINESS FOR MOTHERHOOD. Режим доступа : https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/123456789/20169/2/ConfATMT_2016vII_Vyshnovskiy_V_V-Women_formation_of_301-302.pdf

12. Даниленко Н.В. Психологічна готовність жінки до материнства: сучасні дослідження // Наука і освіта. 2004. №4. 5. С. 14–17.

13. Даниленко Н.В. Методи дослідження готовності до материнства // Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 15. Ч.1. 2005. С.46-54.

14. Дармостук Н.В. Статеворольові та особистісні чинники формування психологічної готовності до материнства. Вісник Харківського національного університету, №902, вип. 43, 2010. С.44.

15. Томаржевська І.В. Теоретичні аспекти проблеми психологічної готовності до материнства в молодих жінок. Вчені записки Таврійського національного університету Імені В.І. Вернадського, том 32, 2021, С. 103.

16. О. Л. Туриніна. Особливості формування психологічної готовності жінок до материнства. The 1 st International scientific and practical conference “Modern science: innovations and prospects” (October 10-12, 2021) SSPG Publish, Stockholm, Sweden. 2021. 545p.

17. А. А. Макаренко. Адаптаційні механізми психологічної готовності до материнства. Актуальні питання психології у сучасному інноваційному просторі. Збірник матеріалів III Міжнародної науково - практичної конференції 13 - 14 травня 2022 року.

18. О.Є. Нестерова. Психологічна готовність до материнства. Збірник статей. Випуск 11. К. 2005. С.103.
19. О.Л. Шопша, С.М. Хвостенко. Чинники і психологічні умови формування готовності до майбутнього материнства у жінок репродуктивного віку. The 6th International scientific and practical conference “Multidisciplinary scientific notes. Theory, history and practice” (November 01 – 04, 2022) Edmonton, Canada. International Science Group. 2022. 712 p.
20. Чередниченко Т.В. Стиль переживання вагітності як показник психологічної готовності до материнства. Психологічні науки. С. 108
21. О.І.Тітіунова Особливості емоційноціннісної готовності до материнства у ранньому юнацькому віці.

ДОДАТКИ

Додаток А

Вплив емоційного стану матері на розвиток плода

Відомо, що зовнішні стрес-фактори безпосередньо не впливають на майбутню дитину і тільки вагітна жінка, пропускаючи їх через себе, допускає тією чи іншою мірою вплив на неї цих факторів. Тому надзвичайно важливим є якнайшвидше проходження жінкою психотравмуючих симптомів, особливо симптому прийняття рішення про збереження вагітності.

Крім того, що емоційний стан матері впливає на розвиток психічних процесів плода, які відчуваються в утробі матері стану впливають на «життєвий сценарій» («родовий сценарій») майбутньої дитини (Е. Берн). «Життєвий сценарій», починаючи формуватися у внутрішньоутробному періоді розвитку, транслюється дитині після народження і до 5-6 років, на думку вченого, набуває майже завершеного вигляду.

При стресі організм матері, зокрема надниркові залози, починає виробляти так звані стресові гормони (катехоломини, кортизон, кортизол), які допомагають жінці впоратися з ситуацією, що виникла. Ці гормони проникають через плацентарний бар'єр і впливають на плід, формуючи фізіологічний стан, що відбиває стан матері. Однак у плода воно набагато сильніше і має велику значущість, оскільки у дорослої людини за час її життя розвиваються захисні реакції, які відсутні у плода.

Необхідно зауважити, що йдеться про дуже сильні стреси. Дитина страждає від глибоких та тривалих переживань матері. Причини стресів можуть бути різними: погані стосунки між подружжям, яке, повторюючись, перетворюється на застиглу модель спілкування, неприязні стосунки з батьками тощо. Єдиним захистом для дитини є його мати. Материнське кохання здатне захистити плід від шкідливого впливу навіть у дуже важких, екстремальних ситуаціях.

У тих випадках, коли ми відчуваємо радість і щастя, наш мозок виробляє «гормони радості» (ендорфіни). Вони здатні повідомляти відчуття спокою чи

радості буття плоду. Якщо він часто відчуває ці стани в утробі матері, то вони запам'ятовуються і, на думку Е. Берна, певним чином впливають на «життєвий сценарій» дитини, дозволяючи їй рости «переможцем», «щасливчиком». Дуже корисно культивувати в собі стан щастя та внутрішньої свободи, передаючи його дитині, яка зафіксує у своїх клітинах це відчуття непереборної радості. Музика, поезія, співи, мистецтво, природа допомагають досягти такого внутрішнього стану і виховують у дитині почуття прекрасного. Тут важливу роль починає відігравати і батько. Ставлення до дружини, до її вагітності та до очікуваної дитини – найважливіші фактори, що формують у малюка відчуття щастя та сили, яке передається йому через впевнену в собі та спокійну матір.

І ті й інші «гормони настрою» однаково важливі для дитини. Строго кажучи, він «знайомиться» з усім спектром материнських емоцій завдяки гормонам радості, задоволення, задоволення і гормонам стресу.

Життя часом порушує будь-яку ідилічну картину, і стреси неминучі. Що ж слід робити за цих обставин? Головне, щоб стресовий стан матері не затягувався і не перетворювався на дистрес (тривале перебування у стані стресу). Найрозумніше - спробувати впоратися з проблемою, що виникла.

Поясніть свій стан дитині так само, як ви пояснили б стан і його причину собі самій. Які ви знайшли б аргументи для себе? Мати, що любить, розмовляє з дитиною, пояснюючи їй те, що відбувається, заспокоює її. Можливо, у цей час дитина «записує» на клітинному рівні інформацію про те, що в житті є злети та падіння, які потрібно і можна подолати. Таким чином закладається основа сильної, витривалої людини.

У руках кожної жінки є інструменти, які допомагають їй боротися зі стресом. Прекрасним антидепресантом є творчість. Багато жінок, освоюючи знову або згадуючи забуті хобі під час вагітності, продовжували їм займатися і після народження і навіть перетворювали його на «справу життя».

Іншим засобом боротьби зі стресами можуть стати прийоми релаксації. При регулярному застосуванні їх у повсякденному житті вони допомагають

швидко розслабитися і відпочити, швидко засипати, а для вагітної жінки це важливо.

Додаток Б

Текст, який веде до вправи «Царство майбутнього»

Двоє дітей, Тільтіль та Мітіль, головні герої чарівного дійства, пішли з дому в пошуках Синього птаха. У цій подорожі їх зголосилася супроводжувати фея – Душа Світлана. Вони зустріли багато чудес на своєму шляху, перш ніж потрапити до неосяжних залів Лазоревого Палацу. У Лазоревому палаці чекають своєї черги діти, які мають народитися.

Лазоревий Палац – це нескінченні ряди сапфірових колон, на яких тримаються бірюзові склепіння. Все тут яскраво-блакитного кольору. Праворуч, між колонами, великі опалові двері. За цими дверима – Земне Життя та Гавань Зорі.

Зал наповнений Маленькими Дітьми в довгих блакитних шатах. Одні грають, інші гуляють, треті розмовляють чи мріють. Багато хто спить. Багато, розташувавшись між колонами, працюють. У натовпі дітей ковзають туди-сюди високі постаті, що відрізняються величною і суворою красою – вони нагадують ангелів.

Парафія Тільтіль і Мітіль викликає рух серед Лазоревих Дітей. Вони збігаються звідусіль, обступають несподіваних гостей і з цікавістю розглядають їх.

- Де ми? - Запитує Тільтіль фею.

– У Царстві Майбутнього, серед дітей, що ще не народилися. Люди і не підозрюють про існування цієї країни, нам же завдяки алмазу на шапочці Тільтіль все буде виразно видно, і, ймовірно, ми тут і знайдемо Синю Птаха.

- Синьою вона буде неодмінно - тут все таке сине! – вигукує Тільтіль. -
Яка краса!

Навколо несподіваних гостей росте натовп Лазоревих Дітей, які захоплено кричать: «Маленькі Живучі Істоти!... Ідьте дивитися на Маленькі Живучі Істоти!...»

Тільтіль здивовано запитує:

– Чому вони називають нас Маленькими Живими Істотами?

– Бо самі вони ще не живуть. Вони чекають, коли настане час їхнього народження. Діти, які народжуються у нас на Землі, приходять звідси. Кожен чекає на свою чергу. Коли батьки й матері бажають мати дітей, вони великі двері, що праворуч, відчиняються і малюки спускаються на Землю. Їх дуже багато. Усіх зараз не видно. Вам обов'язково треба познайомитися із цими малюками. Ось цей, по-моєму, буде цікавішим за інших. Іди, поговори з ним.

- Про що? - Запитує Тільтіль.

- Про що хочеш.

Тільтіль підходить до Лазоревої Дитини і простягає йому руку на знак вітання:

- Доброго дня! Скільки тобі років?

– Я скоро маю народитися, – відповідає Дитина. – Я народжуся за 12 років. Нам сказали, що матері чекають на нас за Дверями. Щоправда, що вони добрі?

– Ще якісь добрі! Краще за мам нікого немає на світі. А у що ти граєш? Що за великі блакитні крила?

– Це для винаходу, який я зроблю. На Землі я повинен винайти Машину Щастя. Я працюю над нею щодня. Вона майже готова. Хочеш подивитися?

Раптом до Тільтіль підбігає інша Дитина і тягне його за рукав: «А на мій винахід хочеш подивитися? Це тридцять три способи продовження життя. Он там – у блакитних склянках».

Назустріч їм виступає Третя Дитина, що сяє небувалим світлом: «А я несучу на Землю світло, поки що їй невідоме».

– А я машину, яка літає повітрям, як птах, тільки без крил!

- Ні-ні, подивися спочатку мою машину - вона шукає скарби, заховані на Місяці!

Лазоряні Діти юрмляться навколо Тільтіль і Мітіль і кричать все відразу: «Ні, мою», «Ні, моя краще», «Він вкрав у мене ідею»...

Під ці вигуки Діти тягнуть Тільтіля і Мітіля до майстерень, і там кожен винахідник рухає свою ідеальну машину. Навколо піднімається круговерть

дисків, маховиків, шестерні, блоків, приводних ременів і якихось дивних, ще не мають назви предметів, оповитих блакитним серпанком надзвичайного. Безліч вигадливих і загадкових літальних апаратів піднімається в повітря, кружляє під самим склепінням або повзе біля підніжжя колон, а в цей час Діти розгортають карти та креслення, відкривають книги, показують статуї, несуть величезні квіти та гігантські плоди.

Лазоревий Малюк, зігнувшись під вагою величезних блакитних маргариток, кричить:

- Подивіться, які у мене квіти! Це маргаритки! Ось такі я вирощуватиму на Землі.

- Не може бути! – вигукує Тільтіль. – Вони ж завбільшки з колесо! А коли ти будеш на землі?

– Через п'ятдесят три роки чотири місяці та дев'ять днів.

Ще одна Дитина згинається під вагою кошика, наповненого яблуками завбільшки з диню:

– Коли я житиму на Землі, яблука будуть такими. Я відкрив систему...

Третя Дитина привезла на блакитній тачці дині більше гарбуза:

- Ну, як мої диньки? Коли я зйду на Землю, моїм диням буде чим пишатися! Мене візьме до садівників Король Дев'яти Планет.

Тільтіль здивувався:

-Король Дев'яти Планет? А де він?

Вперед гордо виступив малюк, якому на вигляд було років чотири. Він ледве тримався на своїх кривих ніжках.

– Ось він я! - Сказав він важливо і багатозначно.

- Ну, на зріст ти невеликий, - розчаровано промовив Тільтіль.

– Зате я вчиню великі справи. Я створюю Загальну Конфедерацію Планет Сонячної Системи. До її складу увійдуть усі Планети.

Тільтіль:

- А що зробить той бутуз, який колупається в носі?

- Він повинен знайти про вогонь, який зігріватиме Землю, коли охолоне Сонце...

- А ті двоє, що тримаються за руки і щохвилини цілуються, – це брат та сестра?

- Та ні! Це закохані. Це старий Час дав їм таке жартівливе прізвисько. Вони не можуть надивитись один на одного, всі цілуються і прощаються. Здається, їм не можна буде піти звідси разом. Вони народяться у різний час.

Тільтіль вказав на безліч дітей, що сплять біля колон, на сходах, на лавах.

- А ті, що сплять, – ой, скільки їх! - Вони нічого не винайдуть?

- Вони думають... Вони неодмінно повинні з чимось прийти на Землю, з порожніми руками туди не пускають. Біля дверей стоїть старий на ім'я Час. Він такий упертий.

Великі опалові двері повільно відчиняються. З Землі, мов далека музика, долинає неясний гул. На порозі показується Час, високий бородатий старий з косою та пісочними годинниками, а вдалині видніються білі та золоті вітрила корабля, що стоїть у гавані, яку утворює передранковий туман.

Старий Час запитав: «Ті, чий час пробив, готові? Знову більше, ніж потрібно. Твоя черга ще не прийшла, приходь завтра. А ти приходь за 10 років. А інженери є серед вас?

Ще потрібна чесна людина, хоча б одна, як надзвичайно рідкісне явище... Аж надто ти хирлявий, не простягнеш.

А ти що несеш? Нічого? З порожніми руками? Так не пройдеш. Приготуй хоч щось... мені все одно. Тільки щось обов'язково треба.

Потрібно Герой, щоб подолати Несправедливість! Це ти? Значить, треба йти...».

- Ні-ні, я не хочу! – кричить малюк. – Я не хочу народжуватись! Я краще тут залишусь!

- Як так – не хочеш? Час - значить час! Ну жваво, вперед!

Ще одна Дитина пробралася вперед:

- Пропустіть мене! Замість нього! Замість нього! Говорять мої батьки старі, і вони зачекалися на мене!

- Усьому свою чергу і свій час. Один хоче, інший не бажає, цього надто рано, іншому надто пізно. Збігайтеся! Нам залишилося лише шістсот дванадцять секунд. На кораблі Зорі нас уже чекають! Запізнитесь – вічно чекатимете в царстві сестри моєї Вічності. Ну, як, всі готові, всі на місцях?

Вітрила пропливають повз і ховаються. Крики дітей звучать все тихіше і тихіше. А з землі долинає ніжний спів – це співають матері, які чекають на народження дітей. У їхніх піснях – радість швидкої зустрічі.