



МЕТОД «РОДИТЕЛЬСКАЯ ЛЮБОВЬ»

Любовь для ребенка с момента его зачатия— как индикатор его важности и ценности в этом мире. Именно она формирует его самооценку, активность и зрелость, его поведение и отношение не только к себе, но и к окружающему миру

Отцовская любовь возникает только при правильном взаимодействии со своим ребенком начиная с момента его развития в животе у мамы. Самое главное— это постепенное осознание ответственности за его жизнь и здоровье, не в бытовом понимании (пропитание и вечернее воспитание), а в эмоциональном: прямое проявление отцовской любви улучшает процесс формирования психики и способностей ребенка.

Согласно исследованиям, в тех семьях, где отец, не боясь, проявлял свои чувства к еще не родившемуся ребенку (разговаривал с ним, гладил, играл в машинки на животе, читал книги), ребенок рос абсолютно спокойным, здоровым и «беспроблемным» (роды также протекали очень благоприятно). Мальш так же эмоционально реагировал и на голос отца, как и матери.



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

МЕТОД «ОБРАЗНОЕ МЫШЛЕНИЕ»

Важное условие в «технологии» процесса общения до рождения — сосредоточение на ребенке. Для этого вам, родителям, рекомендуют проводить визуализацию — зримо представлять своего ребенка. Образ малыша может привести и к положительным результатам, и к отрицательным. Например, не следует представлять младенца определенного пола, если нет четкого подтверждения УЗИ. Внимание следует направлять на положительные качества которыми родители мечтают одарить свое дитя. Рекомендуется с помощью воображения нарисовать себе картины проявления этих качеств в детском возрасте, в период полового созревания и в момент зрелости. Но есть одна опасность: вы, родители, осознанно или неосознанно можете как бы навязать ребенку свои скрытые нереализованные желания, несбывшиеся мечты, неудавшиеся дела и т. п.



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

МЕТОД «НАХОЖДЕНИЕ ОБРАЗОВ ПРЕКРАСНОГО»

В период с трех до шести месяцев у ребенка в мамином животе развиваются органы чувств и соответствующие центры мозга. Будущей маме в это время желательно жить в мире искусства и красоты.

Для этого ей нужно как можно больше времени проводить на природе и представлять, что вместе с ней красотой природы любуется и ее будущий ребенок. Стараться бывать на художественных выставках, посещать музеи, театры, читать красивые литературные произведения.



МЕТОД «ФИКСАЦИЯ ОЩУЩЕНИЙ»

Маме необходимо научиться фиксировать свое внимание на ощущениях. Для развития этого умения будущие мамы могут практиковаться в выполнении следующих упражнений (упражнения даются по А. М. Ильину и Л. П. Ильиной).



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Упражнение «Голоса»

Определяйте ощущения от человеческого голоса. Прислушайтесь к голосам двух разговаривающих женщин, сравните. Прислушайтесь к голосам двух мужчин, сравните. Сравните мужской и женский голос — осознайте разницу в ощущении их. Слушайте звонкие голоса детей, радуйтесь им.



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

МЕТОД «ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ»

Пятинедельный зародыш уже реагирует на стимулы. С помощью специальной аппаратуры, позволяющей проникнуть в полость матки, удалось показать, что прикосновения к его тельцу вызывают ответную двигательную реакцию.

С восьмой недели развития у плода отмечается бурный рост клеток мозга. С двенадцатой недели лицо зародыша начинает приобретать собственные черты и отражать то, что происходит в окружающей среде.

Именно тактильное воздействие на плод впоследствии стало предметом изучения для всемирно знаменитого калифорнийского врача-акушера Рене Ван де Кара, полвека специализирующегося на разработке методики работы с беременной женщиной и плодом. Он использует тактильное воздействие рук на брюшную полость самими женщинами (нажатие, похлопывание, встряхивание) в сочетании с повторяющимися односложными словами. По его рекомендации беременные женщины занимаются этим ежедневно в течение 10—20 минут начиная с середины беременности до родов.

Эти прикосновения к животу и представление в этот момент родителей о том, какой он будущий ребенок (первое, что ребенок начинает улавливать, — это мысли и чувства), в итоге воздействуют на его физическое и нервно-психическое развитие.

Родителям вместе с тактильными ощущениями от прикосновений к ребенку через брюшную стенку особенно важно сосредоточивать внимание не на каких-то отдельных чертах или частях тела малыша, а представлять его полностью.



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

МЕТОДИКА СВОБОДНОГО РИСУНКА

Ланцбург Марина Евгеньевна

руководитель «Школы для Пап и Мам»

Методика свободного рисования используется в рамках комплексной программы «Медико-психологическая помощь семье в период ожидания ребенка и его раннего детства», разработанной коллективом психологов и врачей под руководством М. Ланцбург. Цель программы — содействие развитию у родителей доверия к самим себе, уважения и интереса к личности ребенка с самого начала его жизни.



Описание методики

Занятия проходят в группе и реже — индивидуально.

Каждый слушатель получает лист бумаги, краски (нетоксичную гуашь или акварель), кисточки и банку с водой. Дается первая инструкция: «Вы видите перед собой краски. Возьмите те, что Вам нравятся, и рисуйте.»

Только тем, кто оказывается в затруднении, дается следующее уточнение: «Если Вы не знаете, что рисовать, рисуйте полосы». Именно поэтому цветные полосы являются компонентом многих рисунков, однако никто не ограничивается ими. Авторы, закончившие рисунок, получают следующий лист и так — пока сохраняется желание рисовать. Далее проходит обсуждение. Каждый рассказывает о своих чувствах в процессе рисования. Остальные участники высказываются о своих впечатлениях (чувствах, ассоциациях) в связи с рисунком. На обороте автор подписывает рисунок и указывает стрелками последовательность развития изображения на бумаге.



Задачи, решаемые при помощи свободного рисования:

Актуальные.

- Выражение в рисунке и осознание при обсуждении собственных психологических мотивов, установок, чувств, отношений.
- Изменение чувств под влиянием свободного рисования.
- Достижение лучшего взаимопонимания в семейной паре.

Долгосрочные.

- Получение эффективного средства регуляции эмоциональных состояний.
- Принятие индивидуальности каждого человека (выражаемой в его рисунке).
- Изменение чувств под влиянием свободного рисования.
Свободное рисование способствует экстерииоризации переживаний и в результате изменению их. Динамика чувств прослеживается в ряде последовательно выполняемых рисунков.



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Таким образом, методика свободного рисования является необходимой составной частью психологической работы с семьей в период ожидания ребенка, выполняя ряд задач, как актуальных в период беременности, так и долгосрочных, направленных на развитие ребенка в будущем.