Психологическая помощь семье после рождения ребенка

Подготовила:

магситр Черненко Светлана

* Введение.
* 1.Задачи психологической помощи семье
* 2.Направленность психологической помощи.
* 3.Из диады в триаду
* 4.Трудно всем
* 5.Ключи к взаимопониманию
* 6.Вывод

Введение

* Ребенок, конечно же, это всегда радость в доме, но с его появлением, жизнь родителей протекает немного не так, как они изначально планировали.

В семье возникают стрессовые ситуации не потому, что они не довольны ребенком, а потому, что у них не было достаточной психологической подготовки.

Варианты эмоциональных проблем возникающих в семьях, имеющих новорожденного ребенка:

* во-первых, появление маленького ребенка в семье - это всегда дополнительные хлопоты, недосыпания и прочее. Чувство усталости у матери, а так же жалость к самой себе приводит к стрессовым состояниям;
* во-вторых, послеродовая адаптация сложна не только для членов семьи, но и для ребенка;
* в-третьих, семьи, где уже есть старшие дети, с появлением маленького ребенка могут испытывать чувство ревности

Без помощи профессионалов новоиспеченные родители не всегда способны справиться со своими проблемами

Что же происходит с парой после рождения ребенка? Психологи выделяют несколько важнейших аспектов, в числе которых социальные и культурные установки в обществе, высочайший уровень стресса в первые месяцы после родов, а также гендерные различия в поведении мужчины и женщины в этот период

Задачи психологической помощи семье

* Воспитание родительской ответственности.
* Формирование социально-психологических навыков оказания поддержки в семье, регулирования отношений семьи с социумом.

- Повышение психолого-педагогической компетентности. Ознакомление с информацией о внутриутробном развитии ребенка и психологическом значении процесса родов для ребенка, матери и отца. Приобретение знаний по вопросам развития и обучения ребенка раннего возраста его воспитании.

* Приобретение навыков саморегуляции, т.е. овладение различными техниками произвольного регулирования функциональнго состояния организма и душевного состояния личности.
* · Диагностика готовности к материнству и родам может проводиться в группе или при индивидуальной встрече на основании специальных тестов, рисунков, исследования отношения к изменениям, происходящим в период беременности, показателям глубины расслабления.

.

Направленность психологической помощи.

Психологическая помощь может быть обращена к различным уровням индивидуума.

* **Личностный уровень:** работа с ценностями, мотивацией, смысловыми образованиями, установками.
* **Эмоциональный уровень**: поощрение открытого выражения чувств вербальными и невербальными средствами, обучение эмпатийному слушанию.
* **Когнитивный уровень**: передача знаний.
* **Операциональный уровень**: формирование навыков и умений (поведения в родах, ухода за ребенком).
* **Психофизический уровень**: обучение регуляции функциональных и психических состояний средствами аутогенной тренировки, арттерапии, телесноориентированной терапии.

Из диады в триаду

В отношениях мужчины и женщины в этот момент происходят огромные изменения. Их роли кардинально меняются: раньше они были любовниками, а теперь стали молодыми родителями

Родительство поворачивает людей совершенно новой стороной друг к другу. И людям в каком-то смысле надо знакомиться заново, даже если они были вместе 10 лет. И пара либо адаптируется к этим изменениям, либо это начало конца».

Но все-таки треугольник – более устойчивая структура, чем диада. И если паре удалось пережить кризисный период, отношения становятся гораздо крепче. Если же пустить эту ситуацию на самотек, в семье возникает та трещина, которая потом может превратиться в пропасть.

Трудно всем

Во время беременности и после родов женщина испытывает колоссальное гормональное потрясение в своем организме. Каждая мать реагирует на него по-разному: для многих младенец является тем, что ограждает от внешнего мира.

Отец также переживает серьезный стресс: готов ли он к такой ответственности, «построил ли он дом и посадил ли дерево».

В итоге мы видим двух людей, которые не спят ночами, находятся в состоянии сильнейшего стресса и тревоги, у которых есть младенец, который тоже хочет понять, как ему в этом мире жить.

Оба партнера испытывают разного рода давление: друг от друга, от родственников, друзей, общества.

Ключи к взаимопониманию

Если партнеры не договорились «на берегу» по поводу своих обязанностей и ролей или просто не создали доверительных отношений, то, когда появляется ребенок и задач становится еще больше, сделать это уже гораздо сложнее. Этот процесс может принять очень острые формы и перерасти в постоянные скандалы.

Психологи советуют:

серьезно готовиться к рождению ребенка.

Больше узнавайте про роды и послеродовой период. Ходите вместе на курсы для беременных, читайте специализированную литературу. Обсудите,что вы сами ждете друг от друга».

Ключи к взаимопониманию

* **Новая роль**

Рождение малыша для большинства людей – главное событие в жизни. Но при этом осознание, что эта жизнь уже никогда не будет прежней, приходит к молодым родителям не сразу. Мужчинам, которые, в отличие от женщин, не наделены от природы гормонами, позволяющими скорее осознать свое родительство, зачастую необходимо больше времени для адаптации, и здесь ключ к взаимопониманию – дать партнеру **возможность и время осознать свою новую роль.**

Ключи к взаимопонимани ю

* **Помоги себе восстановиться**

Физические трудности и гормональный всплеск серьезно влияют на эмоциональное состояние молодой мамы – психологи часто называют его «измененным», подразумевая то, что она может вести себя совершенно иначе, чем до рождения ребенка. Даже самая уравновешенная женщина в одночасье может стать плаксивой и капризной. Поэтому третий важный шаг – **помочь себе восстановиться**.

Заранее найдите для себя какие-то приятные и интересные процедуры.

Эмоциональное восстановление напрямую связано с возможностью поделиться с близкими и друзьями всеми своими переживаниями или вовремя получить их поддержку

Ключи к взаимопониманию

- **Проявляйте терпимость к партнеру**. Мы можем контролировать наши эмоциональные реакции на события, которые происходят. Только мы сами можем вносить стабильность в ту среду, которая нас окружает.

Ключи к взаимопониманию

«Третий лишний»

* Очень часто отдаление в паре возникает потому, что на самых ранних этапах отец чувствует себя выключенным из жизни матери и ребенка. Поэтому важным моментом становится попытка **избежать «чувства третьего лишнего»**. Важно напоминать отцу, что перед ним стоят немаловажные задачи: создавать пространство для того, чтобы женщина спокойно могла ухаживать за ребенком, быть сильным и ответственным, помогать своей партнерше восстановиться после родов. И тогда отец чувствует, что это его роль и она значима, он вдохновляется и не чувствует себя третьим лишним. Нужно только почаще напоминать ему об этом

Ключи к взаимопониманию

Стремитесь к равновесию между родительством и супружеством.

Несмотря на то что вы стали папой и мамой, нельзя забывать, что вы еще и супруги, друзья, любовники, просто близкие люди. Это отдельная и важная задача – уделять друг другу время и эмоции. Чем больше мы вкладываемся в наши отношения в этот период, тем лучше он пройдет для всех трех членов семьи.

Вывод

* Современные супружеские и семейные отношения отличаются своим многообразием и многие проблемы, возникающие в них, являются нестандартными и очень сложными.
* В период ожидания ребенка и его раннего детства семья помимо медицинской помощи также нуждается в профессиональной психологической поддержке. **Цель ее** - способствовать созданию в семье наиболее благоприятных условий для раскрытия эмоционального, интеллектуального и социального потенциала ребенка с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей, предупреждение нарушений психического развития и девиантного поведения ребенка.
* Работа психолога имеет свои специфические задачи и осуществляется специфическими психологическими методами. Те необходимые им установки, знания и навыки, которые родители могут приобрести на занятиях психолога в школе по подготовке к материнству и отцовству, они не могут получить ни от каких других специалистов.

* Чтобы преодолеть любые препятствия, будущим родителям, прежде всего, нужно проявлять по отношению друг к другу терпимость, взаимоуважение и понимание. Подготовиться к рождению малыша психологически. Все трезво обсудить и наметить линию поведения в вероятных ситуациях конфликта.

Используемая литература:

* Добряков И.В. Перинатальная психология / Добряков И.В. – СПб.: Питер, 2010.
* Интернет ресурсы: https://knowledge.allbest.ru/psychology/3c0a65635b2ad79a5c43a89521306d27_0.html
* http://www.psychologies.ru/couple/krizis-otnoshenij/teper-nas-troe-kak-sohranit-semyu-posle-rojdeniya-rebenka/
* http://www.vashaibolit.ru/1700-psihologiya-semi-posle-rozhdeniya-rebenka.html
* https://www.psysovet.ru/threads/5506/
* Коваленко-Маджуга Н.П. Перинатальная психология: медико-социальные проблемы (https://bookz.ru/authors/galina-4umakova/perinata_534/page-3-perinata_534.html)