

Альбом - тренинг

для
беременных



Жду тебя

Колендо-Смирнова А. А

16+

Анастасия Колендо-Смирнова

**Тренинг ДЛЯ
БЕРЕМЕННЫХ «Жду тебя»**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

Колендо-Смирнова А.

Тренинг ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ «Жду тебя» / А. Колендо-Смирнова — «ЛитРес: Самиздат», 2018

Альбом — тренинг для беременных «Жду тебя» — это сборник легких упражнений, выполнение которых позволит будущей маме наполниться ресурсом, справиться с негативными эмоциями, подготовиться к родам и просто приятно провести время.

Содержание

Тест «Я и мой ребенок»	5
Интерпретация теста:	6
Рекомендуемое наполнение физической сферы:	8
Напишите, какие цвета вы ели сегодня?	9
Книги:	10
Рекомендуемое наполнение эмоциональной сферы:	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Анастасия Колендо-Смирнова Тренинг ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ «Жду тебя»

Тест «Я и мой ребенок»

Нарисуйте себя и своего ребенка.



Интерпретация теста:

Благоприятная ситуация. Рисунки расположены в центральной части листа, женщины рисуют себя и своего ребенка лицом к зрителю. Отсутствуют замены этих образов на растения, животных, предметы. Ребенок прорисован, не спрятан, не изолирован от окружающих. Возраст ребенка приближен к младенческому.

Незначительные симптомы тревоги. Фигура ребенка изображена с изменением соотношений размеров (слишком большая или слишком маленькая). На рисунке присутствует муж или другие люди. Отмечается наличие других предметов. Ребенок находится в коляске, либо мать держит ребенка за руку или за деталь объекта, в котором находится ребенок. Возраст ребенка соответствует раннему возрасту.

Наличие тревоги и неуверенность в себе. В рисунках данной группы не встречается замена образов, но присутствует большое количество дополнительных образов, тщательная прорисовка деталей одежды при недостаточной прорисовке своей фигуры, своего лица и лица ребенка, наличие схематизации, отсутствие совместной деятельности, нарушение размеров фигуры ребенка (слишком большая или слишком маленькая). Наличие в рисунке нескольких членов семьи может косвенно указывать на потребность беременной в поддержке со стороны родственников. А это, в свою очередь, говорит о ее волнении и неуверенности в себе.

Каким бы ни получился ваш результат, вернитесь снова к рисунку и добавьте в него все, что теперь вам хочется добавить, чтобы рисунок вызывал у вас приятные чувства.

Три сферы

Говорят, что беременность самое счастливое время в жизни женщины. Чтоб так было, важно соблюдать гармонию наполняя себя и ребенка ресурсом. Ресурс нужен как для тела, так и для эмоциональной и умственной сфер. Заполните цветом сектор, на сколько вы удовлетворяете три эти потребности каждый день.

Пример заполнения сферы *телесной*:
Прогулки, йога, плавание, питание и т.д.

Пример заполнения сферы *умственной*:
Полезная информация, книги, обучение, документальные фильмы и т.д.

Пример заполнения сферы *эмоциональной*:
Общение, подарки для себя, фильмы, любимые занятия, фотосессии и т.д.

Посмотрев, что у Вас получилось, постарайтесь выровнять эту наполненность в своей жизни.

Говорят, что беременность – самое счастливое время в жизни женщины. Чтобы так и было, важно соблюдать гармонию, наполняя себя и ребенка ресурсом. Ресурс нужен как для тела, так и для эмоциональной и умственной сфер. Заполните цветом сектор, насколько вы удовлетворяете три эти потребности каждый день.

Пример заполнения сферы телесной:

Прогулки, йога, плавание, питание и т.д.

Пример заполнения сферы умственной:

Полезная информация, книги, обучение, документальные фильмы и т.д.

Пример заполнения сферы эмоциональной:

Общение, подарки для себя, фильмы, любимые занятия, фотосессии и т.д.

Посмотрев, что у вас получилось, постарайтесь выровнять эту наполненность в своей жизни.

Рекомендуемое наполнение физической сферы:

- Йога для беременных
- Аквааэробика для беременных
- Пешие прогулки
- Плавание
- Пилатес для беременных
- Дыхательные упражнения

Что бы вы ни выбрали, делайте это в удовольствие, не заставляйте себя и не забывайте советоваться с вашим врачом.

В питании можно руководствоваться одним простым правилом: чем более цветной будет ваша пища, тем лучше! Имеются в виду натуральные цвета пищи, а не искусственные красители!



Напишите, какие цвета вы ели сегодня?

Красный
Оранжевый
Желтый
Зеленый
Голубой
Синий
Фиолетовый
Белый
Черный
Серый
Бежевый

Что еще стоит добавить в ваше питание, чтобы оно стало ярче и полезнее?

Рекомендуемое наполнение умственной сферы:

—

Подготовительные курсы для беременных

—

Изучение нового

Книги:

Книги для беременных:

Грантли Дик-Рид. «Роды без страха».

Сесиль Лупан. «Поверь в своё дитя».

Мишель Оден. «Возрожденные роды».

Цареградская Ж.В. «Ребенок от зачатия до года».

Константинов Н. «Как понять младенца».

Свечникова М. «Роды без травм».

Лебуаер Ф. «Роды без боли и страха».

Дипак Чопра. «Беременность и роды. Волшебное начало жизни».

Рекомендуемое наполнение умственной сферы:

Изучение чего-то нового

Например, чтение книг для беременных:

1. Книги для беременных. Грантли Дик-Рид. Роды без страха
2. Сесиль Лупан. Поверь в своё дитя
3. Мишель Оден. Возрожденные роды
4. Цареградская Ж.В. Ребенок от зачатия до года.
5. Константинов Н. Как понять младенца.
6. Свечникова М. Роды без травм.
7. Лебуаер Ф. Роды без боли и страха.
8. Дипак Чопра. Беременность и роды. Волшебное начало жизни.

Подготовительные курсы для беременных

Отметьте сколько вы хотите знать о родах и малыше

Отметьте сколько знаете уже

Рекомендуемое наполнение эмоциональной сферы:

- Общение с приятными людьми
- Общение с животными
- Путешествия
- Подарки себе
- Хорошие добрые телепрограммы и фильмы

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.