

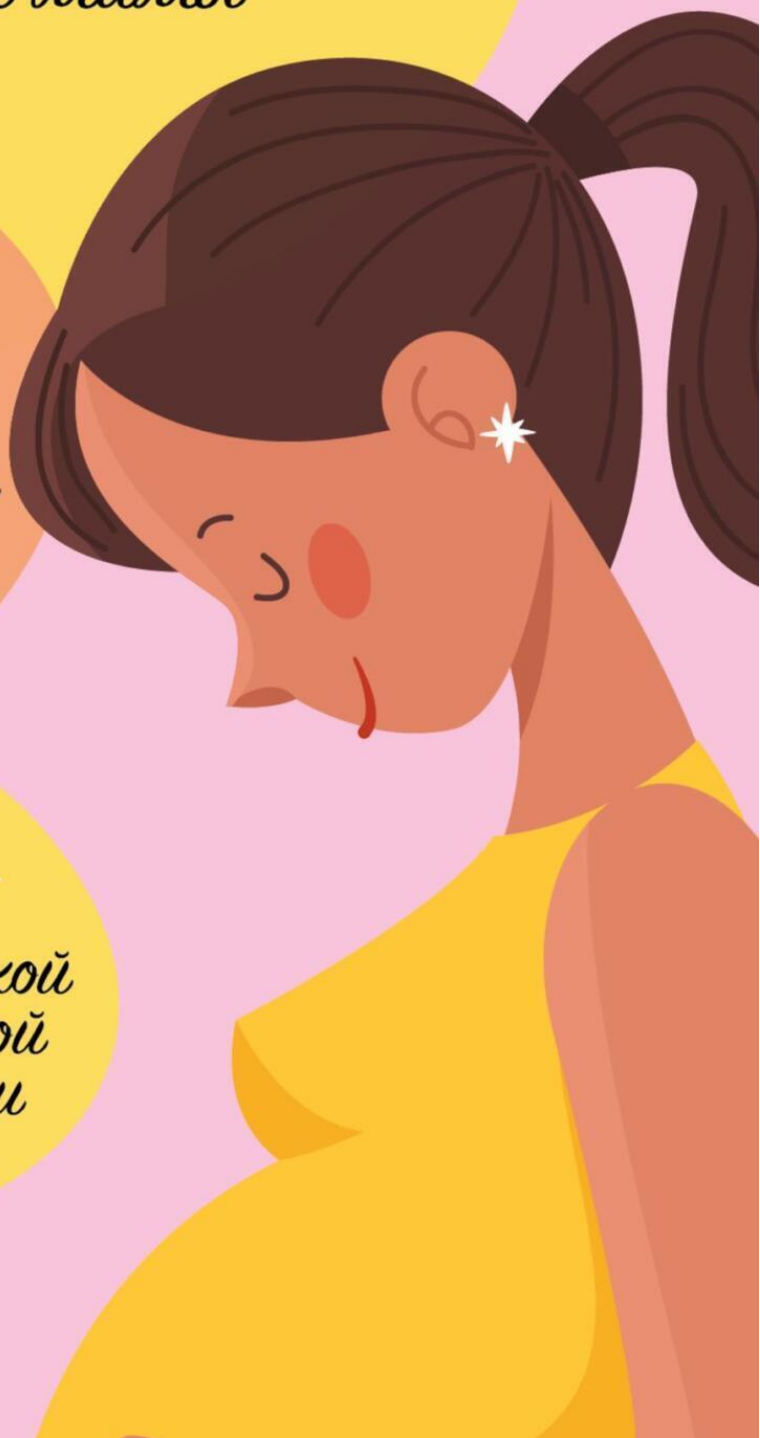
моя осознанная Беременность

Психологический дневник
для будущей мамы

- Настрой на роды
- Психологическая поддержка
- Принятие изменений тела и новой роли мамы
- Работа с чувствами страха и тревоги

92

страницы мягкой
и эффективной
психотерапии



Марина Будаева

**Моя Осознанная Беременность
– Психологический
дневник для будущих мам**

«Автор»

2023

Будаева М.

Моя Осознанная Беременность – Психологический дневник для будущих мам / М. Будаева — «Автор», 2023

Дневник "Моя осознанная беременность" создан специально для будущих мам. Это современный и эффективный формат психотерапии. Дневник предполагает самостоятельную работу без привлечения психолога. Рекомендован детским психологом, доулой и акушером-гинекологом. Помогает будущей мамочке снизить тревожные переживания, страхи, повысить самооценку, поработать с неосознаваемыми внутриличностными конфликтами, принять изменения тела во время беременности, сформировать позитивный настрой на роды, найти и почувствовать ресурсы и внутренние опоры. В дневнике содержатся психологические техники арт-терапии, когнитивно-поведенческой и краткосрочной терапии, дыхательные и релаксационные техники, практики с метафорическими ассоциативными картами и образами, а также техники символдрамы и сказкотерапии. Дневник "Моя осознанная беременность" рекомендуется не только женщинам в положении, но и широкому кругу помогающих специалистов (психологам, психотерапевтам, социальным работникам, доулам и другим).

© Будаева М., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Предисловие.	5
Привет, моя дорогая!	7
Правила работы с дневником:	8
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Марина Будаева

Моя Осознанная Беременность – Психологический дневник для будущих мам

Предисловие.

*Рецензия педагога-психолога,
перинатального психолога
Кистановой Анны, г. Томск*

«Беременность – это не только рост ребенка внутри женщины, но и рост женщины внутри себя!»

Психологический дневник «Моя Осознанная Беременность» автора перинатального психолога Будаевой Марины – уникальный продукт в мире современной психотерапии.

Он позволяет будущим мамам самостоятельно справиться со страхами и тревожностью во время беременности, найти «точку опоры», сформировать позитивный настрой на роды, мягче прожить периоды эмоциональной нестабильности и использовать чудесное время беременности для саморазвития.

В дневнике представлена как полезная теоретическая информация, так и множество практических упражнений, позволяющих мягко поработать над эмоциональным фоном беременной женщины, улучшить настроение, а также освоить эффективные дыхательные упражнения, которые благотворно влияют на состояние будущей мамы и малыша.

Автор излагает информацию простым и доступным языком, при этом демонстрирует высокий уровень знаний в области перинатальной психологии. Дневник читается легко, помогает получить правильные установки на удачное протекание беременности и позитивный настрой на роды.

Цель автора – помочь беременной женщине подготовиться к принятию новой роли, роли матери, осознать свою женскую сущность, уникальность и безграничные возможности женского тела, полюбить себя, оказать себе самоподдержку и создать фокус на положительных моментах беременности. Именно поэтому в данной работе значительное внимание уделяется конкретным техникам на снижение уровня тревоги, проработку страхов, повышение ресурса и активизацию личного творческого потенциала.

Практическая значимость данного дневника заключается в обучении читателя навыкам и техникам самостоятельной психотерапевтической работы, а именно: навыкам релаксации, визуализации, работы с дыханием, техникам арт-терапии, элементам символдрамы и когнитивно-поведенческой терапии. Книга построена таким образом, как будто автор нежно и осторожно ведет будущую маму в новый увлекательный мир материнства, при этом находясь рядом и оказывая поддержку читателю на страницах дневника.

Как детский психолог, я отмечу актуальность данной работы, ведь развитие ребенка от момента зачатия до первых дней жизни является важным периодом в формировании будущего физического и психического развития ребенка. Многими исследователями подчеркивается неблагоприятное влияние хронического эмоционального стресса матери не только на беременность, но и на сами роды.

Поэтому так важно будущей маме сохранять спокойствие, испытывать положительные эмоции и обучиться навыкам самоподдержки и психологической самопомощи, ведь эмоциональное состояние мамы напрямую влияет на состояние и здоровье малыша.

Я ставлю дневнику положительную оценку и рекомендую всем будущим мамам, а также планирующим беременность, окунуться в этот удивительный мир осознанной беременности.

Рецензия врача акушера-гинеколога,

доулы, остеопата, консультанта

по грудному вскармливанию

Шадриной Нелли, г. Санкт-Петербург

Дневник «Моя осознанная беременность» – это коллекция психологических упражнений и инструментов, позволяющих решить множество вопросов, с которыми сталкивается женщина во время вынашивания малыша.

В дневнике задействованы различные методы и техники: и арт-терапия, и метафорические карты, и элементы дыхательных и гипноупражнений.

Данную книгу, как мне кажется, следует читать неторопясь, по главе в неделю, а может и ещё медленнее. И не только потому, что практика перемежается подробными теоретическими вставками, над которыми стоит задуматься, вникнуть в них. Но и потому, что упражнения расположены так, чтобы шаг за шагом пройти весь путь беременности.

Но ведь каждая женщина идет по этому пути со своим багажом: кто-то надолго застрянет на осознании самого факта беременности, кто-то посвятит большую часть времени борьбе со страхами, а кому-то важнее сосредоточиться на отношении с родственниками и организации послеродового периода.

В некоторых случаях будет полезно вернуться к уже пройденным упражнениям и повторить их.

В целом, «Дневник беременности», как и любая книга-тренинг, будет эффективна лишь в том случае, если женщина готова играть в нее, погружаться в задания и выполнять их от чистого сердца.

Тем, кто просто прочитает текст и закроет дневник, он покажется скучным, слишком наукообразным для развлекательного чтения и слишком поверхностным для научного труда. Но для деятельных натур книга будет хорошим подспорьем в решении многих психологических проблем беременности.

Привет, моя дорогая!

Ты держишь в руках психологический дневник, созданный специально для женщин, находящихся в положении.

«Моя осознанная беременность» – это современный и эффективный инструмент для психотерапии беременных, который поможет тебе узнать, понять и осознать свои психологические особенности, возникающие в новый, непростой и неизвестный период под названием беременность.

Психологический дневник предполагает полностью самостоятельную работу без привлечения перинатального психолога. Психотерапевтическая программа написана доступным, понятным и простым языком. Благодаря самостоятельной работе и выполнению специально подобранных упражнений, ты сможешь понять, что происходит с твоим эмоциональным фоном, поведением, настроением и общим состоянием.

Ты найдешь ответы на вопросы о страхах во время беременности и способах самопомощи в острые периоды переживаний. Ты поймешь, насколько важна роль отца ребенка, а также отношения между супругами и родительской семьей во время беременности, как это взаимосвязано и может повлиять на твоё психологическое состояние.

Успешность течения беременности и родов во многом связана с состоянием психического и физического здоровья родителей ребенка. Зачатие, беременность, роды, выхаживание и воспитание ребенка в раннем постнатальном периоде – процессы, сопровождаемые как психологическими изменениями женщины, так и изменением ее социального статуса. Твой организм и психика подвергаются серьезной перестройке. Значительные изменения касаются прежде всего, функционирования эндокринной системы, центральной нервной системы и обменных процессов.

К сожалению, на сегодняшний день психологическая поддержка беременных практически не регулируется российским законодательством. Некоторые нормативные акты предполагают лишь оказание медико-социальной помощи беременным. В связи с этим, программы подготовки к родам, основанные на базе женских консультаций, имеют перевес в сторону медицинских аспектов подготовки, исключая психологический компонент.

Дневник «Моя осознанная беременность» направлен на работу с психическим состоянием беременной, ее эмоциями, чувствами, ощущениями и психологическими изменениями. Физиологические аспекты беременности в данном дневнике затрагиваться не будут, поскольку об этом много говорят медицинские работники в женских консультациях.

Однако психологического сопровождения в настоящее время беременные в клиниках не получают. Не каждая женщина имеет возможность получить психологическую консультацию по вопросам беременности, проходить длительную психотерапию или посещать групповые тренинговые занятия для беременных.

Психологический дневник «Моя осознанная беременность» позволяет каждой женщине получить психологическую поддержку, найти ответы на многочисленные вопросы, провести коррекцию страхов во время беременности, снизить уровень тревожности и острых переживаний, а также сформировать позитивный настрой на роды.

Чтобы проделанная тобой работа была более эффективной, а изменения продуктивными, ознакомься с правилами ведения дневника.

Правила работы с дневником:

1. Заполняй дневник постепенно, соблюдая очередность смысловых блоков. Не перепрыгивай вперёд. Программа составлена с учетом правильной последовательности упражнений.
2. Упражнения имеют высокую эффективность только если они прописываются рукой, а не выполняются в уме. Приготовь ручку и цветные карандаши.
3. Отвечай на вопросы максимально честно. Это твой дневник, его никто не увидит и не прочитает. Ты работаешь для себя.
4. Читай и заполняй дневник наедине с собой, в безопасном месте, без посторонних людей и звуков. Они будут тебя отвлекать и раздражать.
5. Перед выполнением упражнений позаботься о том, чтобы тебя никто не беспокоил. На некоторые упражнения будет уходить более 30 минут.

В дневнике будут встречаться арт-терапевтические упражнения (задания с рисунками), техники с метафорическими ассоциативными картами, дыхательные практики, техники визуализации и упражнения когнитивно-поведенческой терапии. Совсем неважно какими художественными навыками ты обладаешь, твои рисунки важны сами по себе, ты можешь рисовать схематично, абстрактно, образно, так, как умеешь и хочешь. Рисунки критиковать и оценивать никто не будет.

При выполнении упражнений старайся фокусироваться на своих переживаниях, мыслях и чувствах в данный момент времени.

Для поддержания общего позитивного фокуса внимания рекомендую завести отдельную тетрадь и назвать её «Блокнот приятных событий», куда ты каждый день сможешь записывать приятные и радостные события, произошедшие за день. Такой блокнот позволит тебе видеть и замечать больше положительных вещей и событий, происходящих с тобой, а также подчеркнет важность и ценность периода беременности.

В дневнике мы будем много и часто обращаться к переживаемым внутренним состояниям, не только мыслям, но и чувствам и ощущениям. Порой бывает не просто сформулировать и обозначить то, что ты испытываешь внутри. Поэтому предлагаю ознакомиться с таблицей чувств. Обращайся к ней каждый раз, когда возникают трудности в определении и назывании того состояния или чувства, что ты испытываешь. На осознании и понимании своих чувств и эмоций строится процесс психотерапии, это фундамент работы с психологическим дневником.

Таблица чувств

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
бешенство	ужас	горечь	счастье	нежность
ярость	отчаяние	тоска	восторг	теплота
ненависть	испуг	скорбь	ликование	сочувствие
истерия	оцепенение	лень	приподнятость	блаженство
злость	подозрение	жалость	оживление	доверие
раздражение	тревога	отрешенность	умиротворение	безопасность
презрение	ошарашенность	отчаяние	увлечение	благодарность
негодование	беспокойство	беспомощность	интерес	спокойствие
обида	боязнь	душевная боль	забота	симпатия
ревность	унижение	безднадежность	ожидание	идентичность
уязвленность	замешательство	отчужденность	возбуждение	гордость
досада	растерянность	разочарование	предвкушение	восхищение
зависть	вина, стыд	потрясение	надежда	уважение
неприязнь	сомнение	сожаление	любопытство	самоценность
возмущение	застенчивость	скука	освобождение	влюбленность
отвращение	опасение	безысходность	принятие	любовь к себе
	смущение	печаль	нетерпение	очарованность
	сломленность	загнанность	вера	смирение
	подвох		изумление	искренность
	наглость			дружелюбие
	ошеломленность			доброта
				взаимовыручка

Любое взаимодействие начинается со знакомства. Предлагаю и нам с тобой познакомиться поближе.

Меня зовут Марина, я перинатальный психолог, а здесь я твой проводник и помощник. Я буду вести тебя за собой, шаг за шагом оберегая и обеспечивая психологическую безопасность. Здесь только ты и я, посвети это время для саморазвития и самопознания. Эффективная работа строится на доверии друг к другу. У меня нет задачи тебя запутать, обидеть или чем-то тебе навредить.

Мы с тобой союзники и мы движемся шаг за шагом к твоей конечной цели – рождению здорового малыша. Главное для тебя – это ты и твой малыш в животике. Твоя цель – это рождение новой жизни, и все усилия должны быть направлены на комфортное вынашивание и рож-

дение здорового малыша. Остальные цели и задачи пока отложим в сторону. Сосредоточься на себе и своей беременности, сейчас это самое важное.

А теперь я предлагаю рассказать о себе с помощью первого упражнения.

Упражнение №1 «Страна цветов».

Постарайся выбрать место, где тебя никто не побеспокоит и не будут отвлекать посторонние звуки. Займи удобную позу, чтобы сосредоточиться на своем состоянии и мыслях. Посвяти это время только себе.

Присядь, сделай глубокий вдох через нос и глубокий растянутый выдох через рот. Не торопись, это время специально для тебя. Постарайся расслабиться, почувствуй свое тело, ноги, руки. Почувствуй пространство, где ты сейчас находишься. Сделай еще раз вдох и выдох. И представь, что ты цветок.

Какой ты цветок? Растёшь ли ты в земле или стоишь в вазе? Кто или что тебя окружает? Как называется цветок? Какого он цвета?

Представила?

А теперь возьми цветные карандаши, фломастеры или краски и нарисуй цветок, которым ты себя представила.

Место для рисунка:

Посмотри на получившийся рисунок и ответь на вопросы:

В виде какого цветка ты себя ощущаешь?

Как называется этот цветок? Дай ему имя.

Как ты себя чувствуешь в этом образе?

Есть кто-то рядом с этим цветком?

Защищен ли цветок или нет?

Ухаживает ли за ним кто-то?

Комфортно ли цветку?

В чем ценность этого цветка?

А теперь сделай глубокий вдох и выдох и произнеси вслух следующие фразы:

«Я – это я. Такой, как я не было и не будет. Есть другие люди, они чем-то похожи на меня, но в точности, такой как я нет. Мне принадлежит моё тело и всё то, что оно делает. Мне принадлежит мой голос – тихий или громкий, нежный или резкий. Мне принадлежат мои губы и все слова, что они могут произнести – добрые или злые. Мне принадлежат мои глаза и все образы, которые они могут видеть.

Это всё принадлежит мне. Потому что я выбираю всё это. Поскольку я выбираю всё это – это истина. Это есть. Это достаточное основание для того, чтобы заинтересоваться собой и полюбить себя. Теперь, когда я дружу с собой, я могу набраться терпения и мужества, чтобы узнавать себя всё лучше и глубже.

Конечно, во мне есть нечто, что вызывает недоумение, но теперь, когда я не боюсь посмотреть на себя, я смогу сделать так, чтобы всё во мне способствовало достижению моих целей. Чтобы полезного во мне становилось всё больше и больше.

Я могу видеть, слышать, думать и действовать. Значит во мне есть всё, чтобы жить. Это замечательно, что именно я могу дать новую жизнь. Я приношу гармонию в мир людей и вещей вокруг себя. Я – это я, я -это прекрасно».

Взгляни на свой рисунок и дорисуй то, что хочется. Измени свой рисунок так, чтобы он тебе нравился и вызывал самые приятные эмоции.

Почувствуй, как изменилось твоё состояние теперь, что ты сейчас ощущаешь внутри себя? Какое чувство или ощущение разливается по всему твоему телу? Например, это может быть свобода, расслабление, уверенность или что-то еще. Пронаблюдай ощущения и двигайся дальше.

Упражнение №2 «МАК портрет».

Сейчас я познакомлю тебя с помощником психолога – метафорическими ассоциативными картами. Это волшебный инструмент, который обходит цензуру сознания и напрямую работает с бессознательным.

Общение и обмен информацией происходит посредством образов, ассоциаций, возникающих в ответ на изображение. Мы будем использовать изображения из профессиональной колоды «Persona».

Посмотри на карты ниже, задай вопрос «Как я ощущаю себя, когда я беременная?» и выбери одну из тех, которая откликается тебе больше всего. Попробуй отключить мышление, сравнение и выбери образ на уровне интуиции.



Запиши здесь номер карты (от 1 до 15) ____.

А теперь сосредоточься на выбранной карте. Посмотри на нее внимательно, рассмотри все детали и в виде небольшого рассказа ответь на следующие вопросы.

Кого ты видишь на карте? Как её зовут? Сколько ей примерно лет? Чем она занимается? Как она к себе относится? С кем живет? Что ее окружает? Есть ли у нее семья? Как относятся к ней окружающие?

Теперь, зная историю об этой девушке, напиши, как она себя ощущает? О чем она думает, что ее тревожит? Что она чувствует? Как ощущает свое тело, границы своего тела? Что с ней происходит вообще, тревожится ли она или абсолютно спокойна.

Написала? Хорошо. А теперь посмотри, что именно ты написала. Подумай, как это соотносится или может быть связано с твоей жизненной ситуацией? Подытожь то, что вас объединяет с героиней на карте.

Чаще всего, всё то, что ты написала и рассказала о выбранной карте, напрямую перекликается с твоим актуальным внутренним состоянием или жизненным опытом.

Написав о себе, как бы со стороны, начинает открываться более широкий взгляд на существующие проблемные моменты. Даже имея только эту информацию, ты уже можешь понять, где могут быть скрыты эмоциональные дефициты и невидимые уязвимые места. А также понять, как это можно исправить, добавая себе то, чего не хватает. Например, любовь, заботу, похвалу, ресурс.

Если задать вопрос человеку в лицо «Что ты чувствуешь?» чаще всего человек впадает в ступор и не может найти, что ответить. Применяя технику с МАК, мы можем обходить защитные механизмы сознания и взаимодействовать с психологическим актуальным переживанием напрямую. Так проще и быстрее получить ответы на свои вопросы. Любопытный феномен в том, что у каждого человека будет своя интерпретация одной и той же карты.

Дополнительно к дневнику можно приобрести созданную мной специальную колоду метафорических ассоциативных карт

«Беременность. Роды. Материнство». Она предназначена для психологической работы с женщинами в период беременности и не только. Подходит, как профессионалам, так и любителям самопознания. Колода является ресурсной и ориентирована на решение множества задач, например, таких как:

- повышение осознанности проживания всех этапов беременности;
- повышение ценности материнства и новой роли матери;
- проведение психологической работы с мыслями, чувствами, переживаниями;
- осознание и принятие теневых аспектов личности;
- наполнение сложных периодов смыслом;
- обретение внутренних и внешних опор;
- определение доступных ресурсов и способов увеличения энергии и внутренних сил;
- фокусирование на положительных моментах беременности и материнства;
- открытие в себе сильных сторон личности;
- создание позитивного настроения на роды;
- исследование женственности и многие другие задачи.

Как женщина ощущает себя во время беременности?

Что происходит с ее телом, мыслями, эмоциональным фоном, настроением? Кратко рассмотрим психологические особенности женщины в период беременности.

Беременность – это важный этап развития личности женщины. Психологическое состояние женщины на период беременности формирует, как ее будущую жизнь, так и здоровье ребенка. Непосредственно в этот период возникают психологические изменения, определяется внутренняя картина беременности, формируется отношение к будущему ребенку, а сама беременность является подготовкой к материнской роли.

Беременность – это переходный период, который зачастую сопровождается кризисными переживаниями. В ходе беременности значительно изменяется физиология женщины, её сознание, мысли, ощущения и взаимоотношения с окружающим миром. Этот период сопровождается переоценкой ценностей и смыслов жизненных приоритетов.

В период проживания беременности происходят физиологические изменения женщины: во внешности, в телесных ощущениях (слабость, тошнота, сонливость, боли в пояснице, судороги в ногах, учащение мочеиспусканий, склонность к запорам). Эти изменения также влияют на эмоции женщины. Не важно, первая беременность или вторая, долгожданная или нежелательная.

С момента осознания и внутреннего принятия себя беременной, у женщины обнаруживается неустойчивое отношение к беременности. Женщина испытывает противоречивые эмоции: с одной стороны, она испытывает чувство радости, удовлетворения и чувство гордости в связи с наступающим материнством, с другой – страх перед взрослением, страхи осложнений в течении беременности и родовой деятельности, сомнение в собственной материнской компетенции и состоятельности.

Также, физиологические изменения зачастую представляют невозможность полноценной сексуальной жизни, что создает дистанцию в отношениях с партнером. В связи с этим, важно формирование психологического принятия происходящих физиологических изменений и принятие своего «нового» тела.

Сейчас я предлагаю сделать третье упражнение.

Упражнение №3 «Мое тело во время беременности».

В пустом пространстве после инструкции к упражнению нарисуй свое тело. Нарисуй силуэт, как ощущаешь себя сейчас. Закрой глаза и представь, что твое тело это оркестр. Какие инструменты есть в твоём оркестре? Где они находятся? Представь, что ты дирижер и твоя задача настроить оркестр (свое тело) на один лад. Обозначь названия инструментов на силуэте своего тела.

Ответь на вопросы:

Какой твой силуэт? Ровный, неровный, огромный, нормальный?

Какого цвета?

Какой инструмент в твоём оркестре самый главный?

Посмотри на какой участок тела тебе приятно смотреть. А какой вызывает дискомфорт или отвращение?

Что ты чувствуешь, глядя на силуэт своего тела?

Возьми цветные карандаши, фломастеры или краски и заполни всю пустоту в своем теле – цветом и чувством, которое тебе сейчас нравится.

После того, как раскрасишь силуэт, попробуй почувствовать в теле каждый участок. Проведи сканирование от пяточек до макушки. Попробуй представить, как бы звучал твой оркестр с учетом всех инструментов. Возьми в руки еще раз цветные карандаши и сделай акцент другого цвета на определенном участке тела, там, где звук твоего оркестра играет громче всего.

Как твое тело реагирует на это?

Тебе становится спокойнее?

Совпадает ли цвет на силуэте с тем чувством, что ты сейчас испытываешь?

Упражнение №4 «Бальзам».

Присядь, успокойся, подыши глубоко некоторое время. Расслабляйся. И как будешь готова, произнеси следующие фразы вслух.

«У меня есть тело. Но я – это не только мое тело. Мое тело может быть больным или здоровым, старым или бодрым, но это не влияет на меня, на мое истинное я. Мое тело прекрасный инструмент для ощущений и действий во внешнем мире. Но оно всего лишь инструмент. Мое тело не подводит меня, оно выполняет самую важную функцию являясь домом для будущего человека. Я стараюсь, чтобы оно было здоровым, но это не вся я. У меня есть тело, но я – это не мое тело.

У меня есть эмоции, но я – это не только мои эмоции. Мои эмоции многочисленны, изменчивы и противоречивы. Однако я остаюсь собой, своим я. Радуюсь или горюю, спокойна или взволнованна, надеюсь на что-то или отчаиваюсь. Поскольку я могу наблюдать, понимать и оценивать свои эмоции, управлять и владеть ими, то очевидно, они и есть мое я. Мои эмоции помогают мне почувствовать и выразить себя в этот необыкновенный момент. У меня есть эмоции, но я – это не мои эмоции.

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.