

Ви – Жінка, яка готується стати Мамою?

Ви прагнете більше дізнатися про свою вагітність, позбутись невпевненості та страхів?

Соціально-психологічний центр запрошує Вас кожної середи о 10.30!!!

Кожної середи о 10.30 в Киїєво-Святошинському центрі соціально-психологічної реабілітації населення (м.Боярка) проходять безкоштовні заняття для вагітних за програмою «Стати мамою».



Сучасний інформаційний простір цілком може задовольнити потребу жінки та членів її родини в знаннях щодо особливостей протікання вагітності, процесу пологів та догляду за дитиною. Проте у величезному об'ємі інформації не завжди просто зорієнтуватися, більше того – загальне психологічне налаштування при цьому може навіть погіршитися. Програма «Стати мамою» допомагає визначити найголовніше, що необхідно знати всім членам сім'ї у цей непростий життєвий період,

побороти можливі тривоги та страхи, набути душевного спокою. Метою програми є формування позитивного психологічного налаштування на пологи, ставлення до них як до фізіологічного процесу, готовності свідомо брати активну участь у процесі народження дитини.

Заняття з вагітними психологи Центру проводять за двома напрямками. Тетяна Бондаренко в більшій мірі акцентується на психологічній компоненті: підвищення особистісної зрілості, зняття психологічної напруги перед пологами, оптимізація мотивації до народження дитини, корекція батьківських моделей та установок тощо. А Вікторія Мойсеєнко, котра має багатий досвід у сфері охорони здоров'я, додає до занять медичний аспект: харчування вагітних жінок та мам, що годують новонароджених; опанування навичок із догляду за дитиною після народження; правильне дихання вагітних під час пологів, лактація, епідуральна аналгезія як допомога при пологах тощо.



І декілька відгуків:

Надежда: «Для мене очень важны встречи в кругу людей,

которые тебя понимают. Эти занятия раскрывают новые качества, на них приобретаешь навыки, которые полезны в жизни. Внимательные, заботливые, профессиональные преподаватели Татьяна Николаевна и Виктория Николаевна своими знаниями улучшают качество жизни беременной женщины, поддерживают психологически. Я считаю, что такие занятия необходимы, после них всегда улучшается настроение.

Спасибо огромное сотрудникам Центра, что они делают такую полезную работу!!!

С радостью ждем новеньких в нашу группу!!!»

Оксана: «Каждое занятие я получаю все больше и больше самой разной и полезной информации. После занятий у меня всегда хорошее настроение. В группе всегда спокойная, приятная обстановка. Психологи грамотно и доступно подают важную для нас информацию. Каждая тема занятия пригодится в будущем. Мы можем любую тему обсудить, это очень удобно. Мне нравятся наши специалисты, и я с радостью иду на каждую встречу».

Лариса: «Я очень рада, что хожу на эти занятия для беременных, где очень нравятся специалисты, их подход, квалификация. Хорошая группа, общение очень приятное, вызывает только положительные эмоции, улучшает настроение, хочется ходить сюда каждый день.

Темы всегда разные, очень интересные, которые обязательно применю в своей жизни. Хотелось бы чаще проводить занятие по дыханию.

Очень благодарна Татьяне Николаевне и Виктории Николаевне за их квалификационный подход, общительность».

Наташа: «Хочу выразить благодарность за то, что существует вообще такая группа-курсы для беременных (немаловажно, что бесплатно), где можно обсудить интересующие темы вживую, поделиться личным опытом, познакомиться с новыми людьми. Приятная атмосфера, удобное месторасположение. Спасибо Татьяне

Николаевне».

Вікторія МОЙЄСЄНКО, психолог

Увага! Розпочала роботу нова група «Стати мамою»



Мета:

психологічна підготовка майбутніх мам до пологів та опанування важливих навичок із догляду за дитиною після народження

Група діє безкоштовно щосереди з 10:00 до 11:00.

На вас чекає приємне спілкування та корисна інформація за адресою:

м. Боярка, вул. Хрещатик, 83 (територія старих корпусів
Київської обласної дитячої лікарні біля лор-відділення)

Ведуча – психолог Бондаренко Тетяна Миколаївна
Запис на групу за телефоном: 095-60-60-319

Спеціалісти ЦСПР взяли участь у науково-практичній конференції з перинатології



У Києві з 31 жовтня по 3 листопада 2013 року проходила Всеукраїнська науково-практична конференція з перинатології «Професійне зростання та особистісний ресурс спеціалістів, які працюють з родиною в перинатальний період».



В роботі конференції взяли участь і працівники Києво-Святошинського центру соціально-психологічної реабілітації: заступник директора з методичної роботи Тетяна Бондаренко та психолог Наталія Жанталай. Спеціалісти поділилися своїми очікуваннями, свіжими враженнями та корисним для себе досвідом від участі у конференції.

Тетяна Бондаренко:

Громадська організація «Асоціація свідомого батьківства» вже вп'яте проводить Всеукраїнський фестиваль. Цього року нам з Наталею пощастило долучитися до нього на останньому етапі – етапі науково-практичної конференції. Сказати, що було цікаво, корисно, ресурсно – це лише обійтися загальними словами, які не в змозі передати реальні враження. Для мене це був інтенсив у прийнятті рішень.

У сфері роботи: як змістити заплановані консультації (як домовитися з клієнтами, котрі розраховують на зустріч).

У сфері родинних взаємовідносин: яким чином розподілити свої

щоденні обов'язки, і як компенсувати час проведений не вдома тим, кого любиш.

Щодо вибору майстер-класу: як обрати прописану в програмі тему, яку згодом дійсно сприймаєш через презентацію тренерів, котрі готові півтори-дві години із тобою працювати.

А ще це був час ЗУСТРІЧЕЙ із СОБОЮ.

Наталія Жанталай:

Особисто я очікувала додаткової енергії, якихось свіжинок для роботи, а також хотілося перейняти практичний досвід роботи тренерів (самопрезентація, методи викладення матеріалу, робота в парі «Тренер-котренер»).

Отримала для себе особисто: піднялося багато інформації та внутрішніх питань, з якими, можливо, була не готова зустрітись. Є над чим працювати, є і орієнтовні шляхи «що з цим робити».

Отримала для роботи: те, що очікувала, а також можливість по-новому поглянути на деякі аспекти своєї роботи. Навіть зараз – на третій день – відчуваю в собі ресурсну енергетику, яка підштовхує робити, пізнавати, творити... Але: «Тс-с-с..» – не хочу розплескати.



Тетяна Бондаренко і Наталія Жанталай:

Ще раз хочеться подякувати організаторам Конференції – Мовчан Наталії і Чепрасовій Ларисі за надану нам можливість зробити декілька кроків вперед у власному і професійному розвитку.



Стати мамою



У житті кожної сім'ї період очікування народження дитини – особливий. Поява на світ першої дитини, а втім, і другої, і третьої приносить із собою зміни. Для когось вони незначні, для інших – грандіозні. Серед усієї сукупності таких сімей можна виділити ті, котрі хочуть дізнатися якомога більше про даний період життя, підготуватися до несподіванок та сюрпризів, знайти підтримку. Саме такі сім'ї звертаються до ЦСПР за індивідуальною чи сімейною консультацією, беруть участь у програмі «Стати мамою».

Програма, орієнтуючись на різні запити, спрямована на проведення роботи у кількох напрямках, таких як підвищення рівня знань про вагітність, пологи, розвиток дитини; психологічну підготовку до пологів; особистісне зростання; освоєння навичок догляду за дитиною. Проте часи змінюються, і якщо в 2005 році пріоритетним було інформування щодо фізіології пологів, особливостей годування дитини та проведення гігієнічних процедур, то актуальність програми на

даний момент пов'язана з потребою сім'ї у чітких орієнтирах в сучасному інформаційному просторі. Психолог, працюючи за програмою, націлений на індивідуальну допомогу сім'ї у визначенні того найголовнішого, що необхідно знати в цей життєвий період.



Починаючи з 2008 року проводиться лонгitudне дослідження, яке дає можливість об'єктивно оцінити зацікавленість жителів м.Боярки та сіл району в психологічній підготовці до народження дитини та догляду за нею, а також долучити до програми нових учасників. Анкетування, проведене психологом ЦСПР та волонтером-соціологом, спрямоване на визначення питань, які найбільше цікавлять вагітних жінок та їх чоловіків.

Моніторингове дослідження тривало у період із 2008 по 2013 рік. Було опитано 40 респондентів (за кожен звітний період) віком від 17 років, до складу яких входили чоловіки та жінки, що готуються стати батьками. Опитування проводилось у жіночій консультації Києво-Святошинського району методом анкетування, котре пропонувало альтернативні запитання на визначення

пріоритетно цікавих тем щодо майбутнього материнства\батьківства. Загальна вибіркова сукупність склала 120 респондентів.

Таким чином загальна картина дослідження розкривається у нижче наведених даних:



Дані наведені у відсотковому значенні від загальної кількості опитаних за кожен рік.

Як бачимо, пріоритетність тем відрізняється в кожен період дослідження.

В 2008 році опитуваних найбільше цікавили питання пов'язані з **особливостями психологічного стану вагітних, зменшенням емоційного напруження і страхів, з фізіологією пологів.**

Для вагітних 2010 року найважливішими були теми: **психологічні потреби новонароджених, роль чоловіка в період вагітності, під час пологів та після народження, а також як все встигати, коли народиться дитина.**


На початку 2013 (січень) вагітні та їх чоловіки на чільне місце поставили питання, що стосуються **фізіології пологів, практичних навичок догляду за новонародженим, зменшення емоційного напруження і страхів.**

З наведених даних також можна зробити висновок, що за досліджуваний період найменш цікавими для майбутніх батьків є **теми про стосунки з близькими та родичами**, відповідно відсоток зацікавлених складає 5% та 7,5%. Така ситуація спостерігається впродовж трьох досліджуваних років. На даний час тенденція залишається незмінною.

Сталим можна відзначити інтерес до таких тем, як: **практичні навички догляду за новонародженим; все, що вам потрібно знати про пологи** – даний показник зацікавленості дещо варіюється,

але в цілому залишається в межах 40-45%.

Беручи участь у програмі «Стати мамою», вагітні жінки та їх чоловіки можуть самостійно визначати теми занять, обираючи найбільш актуальні для себе. Як правило, лише інформації, на відміну від ситуації 2005-2008 років вже недостатньо. Учасники програми частіше цікавляться практичними сторонами реальності, які обов'язково мають підкріплюватись теоретичними положеннями.

Порівняння статистичних даних кількості учасників програми «Стати мамою» та кількості проведених занять протягом досліджуваного періоду демонструє значне зниження показників в період з 2008 по 2010, що пов'язане із зміною форм звітності про роботу спеціалістів ЦСПР. Періоди 2010 та 2012 років більш стабільні. Показники відвідуваності занять знаходяться приблизно на однаковому рівні. 

Таким чином, не зважаючи на доступність і широкий вибір інформації з питань вагітності, пологів та догляду за дитиною, запит населення на психологічну підготовку не зменшується. Змінюється пріоритетність тем, але програма «Стати мамою» залишається актуальною і надалі.

Заст. директора ЦСПР, психолог Бондаренко Т.М.

Соціолог Чіркова Т.В.

Співпраця ЦСПР з жіночою

консультацією



9 жовтня було продовжено договір про співпрацю ЦСПР з жіночою консультацією К-Святошинського району з метою координації дій з питань пропаганди здорового способу життя та формування психологічної готовності до пологів, освоєння необхідних практичних навичок у вагітних жінок, які проживають на територіях, потерпілих від Чорнобильської катастрофи.

Наша співпраця з жіночою консультацією почалася ще у 2005 році. І зараз кожної середи психолог проводить заняття для вагітних, індивідуальні та сімейні консультації.

Теоретичні й практичні дослідження в області психології материнства свідчать, що для ефективної підготовки жінки до народження й виховання дитини необхідно здійснювати психологічну роботу в декількох напрямках: збільшення знань про вагітність, пологи, розвиток дитини; підвищення рівня психологічної готовності до пологів; освоєння навичок догляду за дитиною. Авторська програма психологів ЦСПР «Стати мамою» спрямована допомогти зацікавленим особам набути ті знання,

котрі життєво необхідні всій сім'ї у період очікування на народження дитини та адаптації до перших тижнів батьківства.



Досить часто жінки переживають тривогу, хвилюються про майбутню дитину, відчувають страх перед майбутніми пологамі. На заняттях передбачена робота учасниць з власним психоемоційним вантажем, накопиченим протягом життя. Використання спеціальних психологічних методів дає можливість жінці оволодіти способами подолання різноманітних страхів, зменшення внутрішньої напруги, вміння зосереджуватися і переключати увагу та сформувати готовність до партнерської взаємодії під час пологів. Це сприяє ставленню до пологів як до фізіологічного процесу і допомагає сформувати позитивне налаштування на пологи і свідому активну участь у процесі народження дитини.

Заступник директора Бондаренко Т.М.