

Дифференцированное психологическое сопровождение беременных женщин в перинатальной психологической практике

О.В. Стриж

Являясь психологом с многолетним стажем работы в *перинатальной психологии*, хочу рассказать вам о преимуществах применения *Метода эстетпсихотерапии* в помощи беременным женщинам.

В настоящее время *перинатальная психология* является одной из самых малоизученных в *теоретической клинической психологии*. Но, тем не менее, на практике *перинатальная психология* в последние годы получает широкое распространение в нашей стране. Несомненно, для успешных родов и последующего грудного вскармливания очень важна предварительная подготовка женщины еще во время беременности, которая, прежде всего, направлена на психологическую адаптацию к этим процессам, и потому интенсивно развиваются коррекционные программы для беременных женщин, рожениц и их семей.

Сегодня *практический психолог*, работающий с беременными женщинами, имеет в своем распоряжении ряд диагностических методик и в консультативной и психотерапевтической практике применяет самые разнообразные техники: групповую, телесно-ориентированную, семейную, игровую, арт-терапию, психодраму, психосинтез, аутотренинг, транзактный анализ и другие, руководствуясь скорее принципом эклектизма.

Однако целесообразность применения техник, обычных для психотерапевтической практики по отношению к беременным женщинам, обоснована не со всеми женщинами, а рекомендации, полученные беременной женщиной, не всегда соответствуют ее частному случаю, так как в целом рассчитаны на «среднестатистическую» женщину и не учитывают *ее индивидуальную психологическую природу*. По этой причине *отсутствует четкое понимание задач психологической помощи, что в итоге приводит к непониманию места каждого используемого средства в решении психологических задач и снижает эффективность работы психолога*.

Кроме того, в *перинатальной практике* все внимание сосредоточено только на телесно-эмоциональной сфере беременной женщины. Но ведь рождение ребенка само по себе является *духовным экзистенциальным событием*, и работая с будущей матерью, *психолог, по существу, занимается рассмотрением с ней экзистенциальных моментов бытия*.

Следовательно, работа психолога, должна быть направлена, прежде всего, на *духовную ценностно-смысловую сферу*, на базе которой у матери развивается *безусловная любовь* к ребенку, формируются средства взаимодействия с ним, которые могут оказывать поддержку и разрешать определенные сомнения беременной женщины, придавая ей уверенности в собственных силах и в способности стать хорошей матерью.

По мнению автора *Дифференцированного психологического сопровождения беременных женщин* И.Н. Давыдовой, психологическая помощь беременным женщинам должна быть направлена на осознание ими *своего индивидуального стиля материнства, особенностей собственной психотипической природы*, которые согласуются с более широкими представлениями о своей личности, нахождением способов ее проявления в контактах с будущим ребенком и принятием ответственности за него.

В основу *методологии дифференцированного психологического сопровождения беременных* автором были положены *20 психологических моделей различного стиля материнства*, разработанные на материалах многолетнего практического консультирования женщин детородного возраста с помощью *экспресс-психодиагностического метода*. По результату анализа материалов была выявлена

наглядная разница в структуре самосознания беременных женщин различных психотипов относительно **оптимального типа отношения к беременности** – имеется в виду относительно стабильный, положительный фон, принятие беременности и себя в роли будущей матери. На основании этого была осуществлена работа по определению соответствующих психотипу **психосоматической модели беременности и потенциала материнства**, необходимых для практического консультирования беременных женщин. Таким образом **Дифференцированное психологическое сопровождение беременных женщин**, построено на объективном знании **психотипических особенностей** и дает уникальную возможность прогнозирования течения беременности и родов в понимании потенциальных «материнских ресурсов» и решает задачу эффективности психологического сопровождения. Данный подход концептуально согласуется с **экзистенциальным семейно-ориентированным подходом** к психологическому сопровождению беременности и **является оптимальным и безопасным методом работы психолога с беременной женщиной**.

Беременность – это уникальный период в жизни женщины, в течение которого она может лучше понять саму себя, разрешить конфликты предыдущих этапов своего личностного развития, что благоприятно скажется не только на протекании беременности и на процессе родов, но и позволит с уверенностью в себе принять заботы и хлопоты о ребенке, сохранить любовь и взаимопонимание в супружеских отношениях. Таким образом, решение психологических проблем беременной женщины с помощью **методологии, построенной на объективном знании психотипических особенностей женщины, на прогнозировании и понимании ее потенциальных «материнских ресурсов»** положительно влияет как на самосознание женщины, так и на ее готовность к последующим серьезным переменам. Ведь эмоциональное состояние женщины во время беременности напрямую влияет на состояние плода и на дальнейшую жизнь будущего человека.

Я считаю, что именно определение психотипической природы и соответствующего психотипу **потенциала материнства** является **основополагающим в процессе психологического сопровождения беременности** первоочередная задача которого – **формирование у женщины образа материнства и образа будущего ребенка**. И в своей **консультативной перинатальной психологической работе** применяю эту **инновационную методологию**, которая включает в себя следующие этапы:

- **ознакомление будущей матери с психотипическими аспектами протекания беременности и связанными с ними адаптивными психологическими изменениями в данный период** посредством **определения индивидуального стиля материнства методом ЭПД**;

- **предоставление будущей матери информации о возможных эмоциональных и поведенческих особенностях (акцентуациях, акцентуированном поведении), присущих ее психической природе, о психосоматических симптомах в период вынашивания ребенка, характерных для данного психосоматического типа, посредством «Психосоматической карты» и построения «Модели развивающейся личности»;**

- **помощь будущей матери в осознании своих чувств и внутриличностных конфликтов, приобретенных автономных и унаследованных депривационных комплексов** посредством **психодиагностического исследования психомутагенеза методом ЭПД**;

- **определение творческих способов адаптации к состоянию беременности и принятие ответственности за их реализацию** путем **тестового определения духовных способностей и уровня потребностей согласно результатам ЭПД и «Периодизации психодуховного развития»;**

- *психотерапевтическая помощь будущей матери в преодолении тревожности и страхов, направленная на личностно-ориентированную поддержку беременной женщины при помощи безопасных гармоничных эстетпсихотерапевтических техник.*

Такое **психодиагностическое консультирование** позволяет женщине сосредоточиться на актуальных эмоциональных состояниях, воспринимать эти состояния как нормальные, естественные для беременности и имеющие адаптивное значение, что мотивирует женщину на **овладение навыками самопомощи** в гармонизации эмоционального состояния и на успешное вынашивание ребенка.

В заключении я хочу подчеркнуть, что **Методология дифференцированного психологического сопровождения беременных женщин** действительно существенно помогает **семейному психологу** в сопровождении беременной женщины, а именно: в поддержке женщины в ее адаптации к беременности; в подготовке к дальнейшему материнско-детскому взаимодействию; в подготовке супружеской пары к изменениям, связанным с появлением нового члена семьи; в формировании сознательной родительской позиции и психологической компетентности у обоих супругов. Именно поэтому такое **психологическое консультирование и сопровождение беременных** является инновационной технологией, имеющей возможность широкого практического внедрения.