

Областное государственное автономное
учреждение социального обслуживания
«Центр социально – психологической помощи семье и детям»

Приказ № 111/2024



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности**

«Под сердцем»

*Утверждена
методическим советом
№ 1 от 27.03.2024.*

Обучающиеся: беременные женщины

Срок реализации: 6 недель

Авторы разработчики:

Поздова Любовь Викторовна
педагог – психолог отделения социального обслуживания ОГАУСО ЦСППСИД в
МО «Николаевский район»;

Крайнова Светлана Ивановна
социальный педагог отделения социального обслуживания ОГАУСО ЦСППСИД
в МО «Николаевский район»;

Никонорова Елена Алексеевна
социальный педагог отделения социального обслуживания ОГАУСО ЦСППСИД
в МО «Тереньгульский район»;

Резчикова Елена Вениаминовна
педагог – психолог отделения социального обслуживания ОГАУСО ЦСППСИД в
МО «Тереньгульский район»;

Янина Наталья Геннадьевна
социальный педагог отделения социального обслуживания ОГАУСО ЦСППСИД
в МО «Сурский район»;

Васина Наталья Евгеньевна
социальный педагог отделения социального обслуживания ОГАУСО ЦСППСИД
в МО «Сурский район».

город Ульяновск
2024

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи программы
- 1.3 Содержание программы
- 1.4 Планируемые результаты

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы
- 2.6 Список литературы

Раздел №3. «Учебно-методический комплекс»

- 3.1. Входящая аттестация
- 3.2. Итоговая аттестация
- 3.3. Конспект занятий

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности для работы с беременными женщинами «Под сердцем» разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28);
- приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Многим будущим мамам необходима помощь и поддержка в период беременности. Это месяцы сомнений, опасений, нежности и восторга. Беременная женщина остро нуждается в повседневной чуткости, проявлении внимания и заботе окружающих её людей. В период беременности любая женщина испытывает тревогу, страх, смену настроения, раздражительность, слезливость, обидчивость или чувство вины. В это время актуализируются неизжитые детские психологические проблемы, личностные конфликты. В переживаниях беременности играют роль особенности модели материнства своей матери, адаптация к супружеству и т.п.

В ходе реализации программы, будет использоваться одно из наиболее эффективных направлений в работе с беременными женщинами – арт-терапия. Данный метод отличается бережным и аккуратным подходом. Использование ее в работе с беременными вполне оправдано. В ходе работы изменяется восприятие будущих родов, увеличивается количество позитивных эмоций, улучшается общее состояние, снижается количество страхов и тревоги.

Также в данной программе будут использованы метафорические ассоциативные карты. МАК представляют собой материал, который мягко и безопасно позволяют работать с женщинами, ожидающими малыша. Они помогают увидеть причины, следствия, пути возможного выхода из ситуации и ответить на многие вопросы, беспокоящие женщин.

В ходе данной программы беременные женщины обучаются навыкам стабилизации эмоционального состояния, поиска ресурсов, а также формируют позитивное восприятие беременности.

Адресат программы: Беременные женщины, состоящие на учете в женской консультации.

Срок освоения программы - 24 часа.

Форма обучения – очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий (с использованием дистанционной образовательной программы Сферум/Яндекс - телемост).

Количество обучающихся в группе: до 5 человек.

Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические и семинарские занятия, мастер-классы, деловые игры, ролевые игры, тренинги, дистанционные занятия, консультации, выполнение аттестационной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом.

Для всех видов дистанционных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Согласно профстандарта (Приказ Минтруда России от 22.09.2012 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых») устанавливаются следующие квалификационные требования к педагогическим работникам:

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности или успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

Согласно профстандарта (Приказ Минтруда России от 24.06.2015 №514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог» (психолог в сфере образования) устанавливаются следующие квалификационные требования к работникам: Высшее образование по профильным направлениям.

На каждом занятии учащиеся будут получать домашние задания на последующий свободный период от занятий, а результат представлять на следующем занятии.

Лицам, успешно освоившим соответствующую программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдаётся сертификат о прохождении курса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе социально-гуманитарной направленности.

1.2 Цель и задачи программы

Цели программы:

- формирование материнской доминанты;
- формирования навыка по поиску ресурсов;
- формирование навыка снятия эмоционального напряжения;
- формирование осознанного, позитивного восприятия материнства.

Задачи программы:

- воспитание родительской ответственности и компетентности;
- формирование у участниц осознанного отношения к образу жизни во время беременности;
- формирование навыков эмоциональной саморегуляции и самоконтроля;
- формирование навыка предотвращения и решения конфликтов в семье и улучшение семейных взаимоотношений;
- обучение приёмам релаксации;
- формирование навыка создания безопасной, уважительной, доверительной атмосферы в семье.

Перечень компетенций, приобретенных в результате освоения программы:

- Ознакомление со спецификой работы арт-терапии и с метафорическими ассоциативными картами;
- формирование умения снятия эмоционального напряжения;
- формирование навыка родительской ответственности и компетентности;
- формирование умения выявлять ресурсы клиента;
- формирование навыка осознанного, позитивного восприятия материнства, а также осознанного отношения к образу жизни во время беременности;
- осознание и проработка своих личных жизненных ценностей.

1.3 Содержание образовательной программы

Учебный план

№ п/п	Наименование основных тем	Всего часов, из них: групповые занятия/самостоятельная работа
1.	«Знакомство с арт – терапией в работе с беременными женщинами». Текущий контроль (диагностика), входящая аттестация (устный опрос).	4:2/2 ак.ч.
2.	«МАК в работе с беременными»	4:2/2 ак.ч.
3.	«Связь эмоций и творчества»	4:2/2 ак.ч.
4.	«Моя телесность»	4:2/2 ак.ч.
5.	«Музыка души»	4:2/2 ак.ч.
6.	«Под сердцем». Итоговая аттестация (тестирование)	4:2/2 ак.ч.
	Итого	24 ак.ч.: 12 ак.ч. /12 ак. часа

Отдельных учебных часов на промежуточную аттестацию не предусмотрено, входящая и итоговая аттестация проводится в рамках изучения 1 и 6 тем в форме устного опроса/анкетирования.

Содержание учебного плана

1. Тема «Знакомство с арт-терапией в работе с беременными женщинами»

Текущий контроль (диагностика), входящая аттестация (устный опрос).

Теория: Комплексное представление об арт-терапии. Виды арт - терапии?

Практика: Выполнение упражнений «Снятие эмоционального напряжения», «Поиск ресурсов», «Прогулка по лесу». После выполнения каждого упражнения обсуждаем, какие эмоции они испытали во время выполнения данного упражнения. Завершение занятия, рефлексия.

Домашнее задание: изучить еще раз самостоятельно виды арт-терапии. Сформулировать проблему, запрос для групповой или личной работы, с которой хотелось бы поработать отдельно с помощью арт – терапии.

2. Тема «МАК в работе с беременными»

Теория: Вводная часть по работе с метафорическими ассоциативными картами.

Практика: Выполнение упражнений «Ассоциации» - МАК «Пузариум», Упражнение «Рисунок состояния» - МАК «Цвета и чувства», направленная визуализация «Место силы». После выполнения каждого упражнения обсуждаем, какие чувства, ощущения, трудности они испытали во время выполнения данного упражнения. Завершение занятия, рефлексия.

Домашнее задание: выполнять визуализацию «Место силы» всякий раз, когда переживается стрессовая ситуация, когда вы почувствуете усталость, раздражение или растерянность, когда нужно успокоиться и собраться с мыслями».

3. Тема «Связь эмоций и творчества»

Теория: Теоретические знания как работает и за что отвечает правое и левое полушарие. Познакомимся с необычным видом рисования - правополушарным рисованием. Объяснение правил работы.

Практика: Групповая работа парами: упражнение - рисование картины «Рассвет над морем». Обсуждение вопросов о самочувствии, чувствах, которые были во время рисования и какие чувства вызывает картина. Завершение занятия, рефлексия.

Домашнее задание: в данной технике выполнить другую картину, соблюдая правила ее выполнения. Тема рисунка свободная. При следующей встрече обсуждение.

4. Тема «Моя телесность»

Теория: Об изменениях, происходящих в организме женщины во время беременности и принятии этих изменений, о снятии эмоционального напряжения, тревожности, укреплении материнской доминанты, о ресурсах.

Практика: Групповая работа парами: Упражнения «Волшебный мешочек», «Материнство», «Техники дыхания». После выполнения каждого задания рассказать, в свободной форме о своих впечатлениях, чувствах, сложностях, что отозвалось.

Домашнее задание: прохождение итогового тестирования по пройденному материалу.

5. Тема «Музыка души»

Теория: О влиянии мелодии и звуков на маму и малыша.

Практика: Выполнение упражнения «Музыкальный автопортрет», Визуализация «Музыка моей души», «Музыкальный каталог». После выполнения каждого задания рассказ, в свободной форме о своих впечатлениях, чувствах, сложностях, что отозвалось.

Домашнее задание: изучить и попробовать пропустить через себя активизирующие музыкальные произведения: В. А. Моцарта "Рондо" из «Маленькой ночной серенады»; П. Чайковского - вальсы из балетов, А. Вивальди, «Весна», Л. Боккерини «Менуэт», Ф. Шуберта «Форелленквартет».

6. Тема «Под сердцем»

Теория: беседа о важности для будущей мамы освоения навыка саморегуляции, актуализации личностных ресурсов, умения пользоваться самостоятельно приемами релаксации для снятия эмоционального напряжения, тревожности, конфликтности, повышение чувства уверенности, внутренней гармонии и спокойствия во время всего периода беременности.

Практика: Выполнение упражнения «Закончи фразу» - МАК «Пузариум», «Дерево», «Сказочная мастерская». После выполнения каждого задания рассказать, в свободной форме о своих впечатлениях, чувствах, сложностях, что отозвалось.

Домашнее задание: отработка общих правил работы арт-терапией и МАК на примере формирования пула вопросов к кейсу. Д

Итоговая аттестация (тестирование).

1.4 Планируемые результаты обучения

- нормализация эмоционального состояния у беременной женщины;
- формирование осознанного, позитивного восприятия материнства;
- стабильная положительная установка на беременность и роды, готовность женщины к материнству;
- снижение уровня тревожности у беременной женщины.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1 нед.	13.00-15.00	Лекция, практическое занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение, консультирование	2 ак.ч.	«Знакомство с арт – терапией в работе с беременными женщинами»	Дистанционно на площадке Сферум	Текущий контроль (диагностика), входящая аттестация (устный опрос).
		самостоятельная подготовка	2 ак.ч.	«Знакомство с арт – терапией в работе с беременными женщинами»		
2 нед.	13.00-15.00	Лекция, практическое занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение, консультирование	2 ак.ч.	«МАК в работе с беременными»	Дистанционно на площадке Сферум	
		самостоятельная подготовка	2ак. ч	«МАК в работе с беременными»		
3 нед.	13.00-15.00	Лекция, практическое занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение, консультирование	2 ак.ч.	«Связь эмоций и творчества»	Дистанционно на площадке Сферум	
		самостоятельная подготовка	2ак. ч	«Связь эмоций и творчества»		
4 нед.	13.00-15.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	«Моя телесность»	Дистанционно на площадке Сферум	
		самостоятельная подготовка	2ак. ч	«Моя телесность»		
5 нед.	13.00-15.00	Лекция, практическое занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение, консультирование	2 ак.ч.	«Музыка души»	Дистанционно на площадке Сферум	
		самостоятельная подготовка	2 ак.ч.	«Музыка души»		
6 нед.	13.00-15.00	Лекция, практическое занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение, консультирование	2 ак.ч.	«Под сердцем»	Дистанционно на площадке Сферум	Итоговая аттестация (тестирование)

		самостоятельная подготовка	2 ак.ч.	«Под сердцем»		
--	--	----------------------------	---------	---------------	--	--

График и режим работы: 1 раз в неделю, с 13.00 до 15.00

Продолжительность учебного занятия – 45 минут. Занятия проводятся парами – 1 пара - 2 академических часа.

Количество занятий – 6.

Перерыв между занятиями – 15 минут.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий в дистанционном формате необходимы:

- Обучающемуся: отдельная комната, хорошо освещаемая, стол, стул, листы А3 или А4, краски, кисти, карандаши, ручки, фломастеры, сухие и влажные салфетки;

Специалисту дополнительного образования:

- отдельная комната, хорошо освещаемая, стол, стул, бланки с ТОВ И.В. Добрякова; рисуночный тест «Моя беременность», колоды метафорических карт «Пузариум», «Калейдоскоп материнства», «Цвета и чувства»;
- Оборудование - ноутбук или компьютер, колонки;
- приложение с использованием дистанционной образовательной программы (Сферум/Яндекс - телемост).

Кадровое обеспечение:

Педагоги дополнительного образования: Поздова Любовь Викторовна (педагог – психолог); Крайнова Светлана Ивановна (социальный педагог); Никонорова Елена Алексеевна (социальный педагог); Резчикова Елена Вениаминовна (педагог – психолог); Янина Наталья Геннадьевна (социальный педагог); Васина Наталья Евгеньевна (социальный педагог) осуществляют дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой, комплектует состав обучающихся. Обеспечивают педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводят учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий. Обеспечивают соблюдение прав и свобод обучающихся. Составляют планы и программы занятий, обеспечивают их выполнение. Оценивают эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта творческой деятельности.

Должен знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Согласно профстандарта (Приказ Минтруда России от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых») устанавливаются следующие квалификационные требования к педагогическим работникам:

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности или успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

Согласно профстандарта (Приказ Минтруда России от 24.06.2015 №514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог» (психолог в сфере образования) устанавливаются следующие квалификационные требования к работникам: Высшее образование по профильным направлениям.

2.3 Формы аттестации

Входящая и итоговая аттестация в процессе реализации образовательной программы осуществляется в форме устного опроса, тестирования и анкетирования.

Материалы входящей и итоговой аттестации (тестирование и анкетирование) разрабатывают Поздова Любовь Викторовна, Крайнова Светлана Ивановна, Никонорова Елена Алексеевна, Резчикова Елена Вениаминовна, Янина Наталья Геннадьевна, Васина Наталья Евгеньевна; содержание теста утверждается Методическим советом учреждения.

Подтверждением реализации дополнительной образовательной программы является Журнал посещаемости обучающихся.

Журнал посещаемости обучающихся

№	Дата	Раздел и темы (согласно программы)	Текущий контроль (+/-)	Список обучающихся
1				

2.4 Оценочные материалы

Преобладающей формой входящего и итогового контроля является анкетирование, тестирование. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии и проводится в виде устного опроса, письменных заданий.

2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Методы обучения - словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый; дискуссионный; методы убеждения, поощрения, упражнения, стимулирование, мотивация.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Формы организации учебного занятия – лекция, мастер-класс, практическое занятие, презентация.

Педагогические технологии - технология группового обучения, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

1. Вводная часть.
2. Постановка цели.
3. Разминка.
4. Основная часть: теоретическая часть, упражнения в микрогруппах.
5. Подведение итогов, рефлексия.
6. Анонс следующего занятия.

Дидактические материалы – презентации к каждому занятию, задания и упражнения, направленные на активизацию/закрепление изученных тем, наборы метафорических карт, игровые платформы «Пузариум», «Калейдоскоп материнства», «Цвета и чувства»; и т.п.), восковые мелки, маркеры, бумага белая и цветная, планшет.

2.6 Список литературы

1. Акинкина Я. Пузариум: ассоциативные метафорические карты / Я. Акинкина. – М.: Генезис, 2017. – 45 с.
2. Вантурина Т.Б. Книга практикум для подготовки к родам / Т. Б. Вантурина. - СПб.: Изд – во Н-Л, 2011. – 102 с.
3. Жигамонт Н. Цвета и чувства: ассоциативные метафорические карты в арт – терапии / Н. Жигамонт. - М.: Речь, 2016. - 45 с.
4. Жужман К. Калейдоскоп материнства: ассоциативные метафорические карты / К. Жужман. - М.: 2018. – 47 с.
5. Митрушина А.Н. Диагностические методики в перинатальной психологии: метод. указания /А.Н. Митрушина. - Ярославль.: ЯрГУ, 2009. – 47 с.
6. Некрасов А. Материнская любовь / А. Некрасов. - М.: Амрита, 2018. – 310 с.
7. Никитин В.Н. Арт – терапия: учебное пособие / В. Н. Никитин. – М.: Когито центр, 2014. - 328 с.
8. Эдвардс Б. Открой в себе художника / Б. Эдвардс. – М.: Попурри, 2019. 368 с.
8. МААМ Картинки: дидактические пособия. – Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijasad/scenarii-resursnogo-treninga-magija-podsoznaniya-s-volshebnyim-meshochkom-i-metamoricheskimi-kartami.html>

Раздел № 3. «Учебно-методический комплекс»

3.1. Входящая аттестация (устный опрос)

**Первичная анкета прохождения программы
для беременных «Под сердцем».**

Дата заполнения _____

1. Ваше имя _____
2. Сколько Вам лет? _____
3. Из какого Вы местности? _____
4. Сколько у Вас детей? _____
5. Укажи возраст детей _____
6. Семейное положение _____

Замужем/в отношениях

7. Есть ли у Вас помощь от кого-нибудь с детьми

От мужа и родителей (бабушки и деда ребёнка)

8. С чем, на сегодняшний день, связано обращение?

9. Какой у Вас запрос?

10. Опишите, пожалуйста, свою проблему.

11. Опишите, пожалуйста, что Вы ожидаете от педагога-психолога?

12. Обращались ли Вы ранее к помогающим специалистам? Есть ли у Вас опыт?

13. К каким? Опишите свое впечатления от работы со специалистом?

14. Принимали (те) ли Вы антидепрессанты?

15. Какие ощущения Вы испытываете на данный момент? Как себя чувствуете?

16. Что вы ожидаете от прохождения программы «Под сердцем».

17. Чему Вы хотите научиться?

18. Откуда Вы узнали о нашем центре?

19. Имеются ли у Вас какие - то дополнения и пожелания?

3.2. Итоговая аттестация (тестирование)

Тест контроля знаний по итогам прохождения программы для беременных «Под сердцем».

1. Арт-терапия с беременными женщинами подразумевает:
А) систему техник психологии творчества, позволяющая женщине преодолеть психоэмоциональное напряжение в период от зачатия и до родов.
Б) это подход психотерапии, в рамках которого тело становится главным инструментом для понимания и преодоления психологических и эмоциональных проблем
В) это направление психотерапии, в основе которого лежит принцип «здесь и сейчас».

2. Какие бывают виды арт – терапии

3. Влияние дыхательных техник и релаксации на психоэмоциональное и физическое состояние беременной

4. МАК в работе с беременными что даёт:
А) возвращает клиента в реальность, помогает работать с повышенной конфликтностью и агрессией.
Б) помогает снять повышенную утомляемость, меньшую продуктивность клиента, апатию, забывчивость, эмоциональная лабильность и ранимость.
В) помогают увидеть причины, следствия, пути возможного выхода из ситуации, погрузить клиента в его ситуацию, самому ответить на многие вопросы.

5. Почему беременной женщине показана музыкотерапия?

6. Что относится к классической релаксационной программе (произведения, которые звучат по 3-6 минут):
- А) В. Моцарта - первые и третьи части из фортепьянных сонат и концертов, "Рондо" из «Маленькой ночной серенады»; П. Чайковского - вальсы из балетов, А. Вивальди, «Весна», Л. Боккерини «Менуэт», Ф. Шуберта «Форелленквартет».
- Б) Бах И.С. «Ария из сюиты № 3», Шуберт Ф. «Аве-Мария» или 2-я часть 8-й симфонии, Беллини В. «Каватина Нормы», Вивальди А. «Зима», Бетховен Л. вторые части фортепьянных сонат (8, 14, 23), Чайковский П. анданте кантабиле из 5-й симфонии.
7. Что относится к активизирующим музыкальным произведениям (которые звучат по 3-6 минут)::
- А) В. Моцарта - первые и третьи части из фортепьянных сонат и концертов, "Рондо" из «Маленькой ночной серенады»; П. Чайковского - вальсы из балетов, А. Вивальди, «Весна», Л. Боккерини «Менуэт», Ф. Шуберта «Форелленквартет».
- Б) Бах И.С. «Ария из сюиты № 3», Шуберт Ф. «Аве-Мария» или 2-я часть 8-й симфонии, Беллини В. «Каватина Нормы», Вивальди А. «Зима», Бетховен Л. вторые части фортепьянных сонат (8, 14, 23), Чайковский П. анданте кантабиле из 5-й симфонии.

**Анкета по итогам прохождения программы
для беременных «Под сердцем».**

Дата заполнения _____

Ваше имя _____

1. Актуальна ли была для вас программа «Под сердцем».

2. Что интересного вы узнали в процессе обучения по программе «Под сердцем».

3. Чему вы научились в процессе обучения и прохождения программы «Под сердцем».

4. Какие навыки вы приобрели:

5. Что бы вы хотели добавить в данную программу или изменить

3.3. Конспект занятий

Занятие № 5. «Музыка души»

Цели занятия: снятие эмоционального напряжения, тревожности, поиск ресурсов.

Задачи занятия: знакомство с новым направлением арт-терапии, возможность выразить чувства и представления, связанные с тревожностью, создание атмосферы, обеспечивающей комфорт.

Длительность занятия: 80 минут.

Оборудование: листы бумаги А4, цветные карандаши, фломастеры, гуашь, кисточки, баночки с водой, сухие и влажные салфетки, музыкальный проигрыватель.

№	План занятия:	Время, мин.
1.	Организационный момент.	5
2.	Вводная часть по музыкотерапии.	10
3.	Упражнение «Музыкальный портрет».	15
4.	Визуализация «Музыка моей души».	20
5.	Упражнение «Музыкальный каталог».	20
6.	Рефлексия	10

I. Приветствие, введение в тему: ведущий приветствует беременных женщин, информирует о теме и целях занятия.

II. Основная часть:

Ведущий: - Сегодня я предлагаю познакомиться с еще одним видом арт -терапии – музыкотерапия.

Будущей маме просто необходима музыка. Расслабиться или ободриться, избавиться от депрессии и некоторых болезней помогут беременной женщине мелодии и звуки. А малышу они помогут почувствовать любовь, нежность, поддержку и знания о том, что внешний мир ему не враждебен.

Сравнительно недавно исследователями (Уильяма Залленбаха, Джули Менелла и др.) было обнаружено, что человеческий организм воспринимает музыку уже в эмбрионе. В Японии были выпущены пластинки с записями естественных шумов организма беременной женщины: шум протекающей по артериям крови, ритмичные удары сердца и т.д. Когда новорожденный начинал плакать, достаточно было включить пластинку, как он успокаивался и засыпал.

Звуки сердечных сокращений матери успокаивают ребенка и убаюкивают его. Будущая мама вставляла пластинки в проигрыватель, укрепленный на поясе вокруг живота, и проигрывала малышу несколько ритмов сердцебиения. При музыкальном стимулировании в мозге увеличивалось количество гормонов, способствующих росту нейронов. Такие малыши, прошедшие музыкальное «обучение», обычно характеризуются повышенными адаптационными способностями, социальной ориентированностью и опережением физического и речевого развития.

Некоторые исследователи (такие как Коваленко, Добряков, Грехем, Оден и др.) утверждают, что музыка периода барокко стимулирует альфа-волны, ритм головного мозга, связанный с бодрствованием и ощущением спокойствия. Самыми знаменитыми композиторами периода барокко считаются Бах, Боккерини, Телеман, Вивальди и

Гендель, а сочинения Моцарта и Гайдна относят к эпохе классицизма. В ходе экспериментов было обнаружено, что плод успокаивается при звуках музыки Вивальди и Моцарта, а при проигрывании произведений Бетховена или Брамса начинает энергично толкаться.

Существует специально разработанная система музыкального воздействия на малыша и будущую маму, куда включена и музыкальная терапия. Она одобрена Минздравом России в 1995 году и успешно применяется.

Еще несколько десятилетий назад знаменитый французский акушер Мишель Оден в своей клинике организовывал хоры акапелла (без сопровождения) из будущих мам. Специально для них были разработаны несложные вокальные упражнения. И в результате этого на свет появлялись более спокойные и крепкие малыши. Музыкальные терапевты особенно указывают на пользу пения, так как орган слуха малыша получает необходимую ему тренировку и стимулирует мозг. Переходы поющего голоса от высоких звуков к низким и наоборот активизируют рост тех органов и систем ребенка, которые настроены на определенные частоты этих звуков.

Теперь будущим мамам надо подумать о песенном репертуаре, в котором обязательно должны быть колыбельные песни. Колыбельные несут и самой маме покой, хорошее настроение, необычные первые материнские чувства, гармонизируют все окружение жизни женщины и ребенка. Не забудьте перед сном спеть ребенку колыбельную песню, поговорить с ним, а если ему споет что-нибудь и папа, пользы для малыша будет во стократ больше.

Так как разная музыка по-разному влияет на организм человека, то в лечебных целях понадобится музыка для глубокого расслабления. Кроме этого, специалисту – музыкальному терапевту – важно знать о Ваших особенностях психики и нервной системы, музыкальных предпочтениях и способностях к расслаблению. Глубокое расслабление – это время, специально отведенное для этого, удобная позиция, специально подобранная музыка и, конечно, правильный настрой. Во время родов владение своим телом может оказать женщине неоценимую роль. Полноценный отдых между схватками и умение снимать мышечное и психологическое напряжение во время них позволит сохранить силы для потуг и провести этот период с максимальной пользой для малыша. Если мама раньше занималась психоаутотренингом, арт - терапией, музыкальной терапией и т.д., то время родов мышцам ее тела будет привычно слушаться команд, они отчасти автоматически будут реагировать на боль в трудно переживаемых ситуациях. Важно знать, что музыка используется не только для расслабления, но и для активного слушания. Малыш слушает специально подобранную музыку с различными солирующими инструментами разного настроения, темпа и тембра.

Тем самым эти полезные уроки будут способствовать развитию у ребенка памяти, эмоциональной отзывчивости и физической крепости. А главное, вы дадите себе и ребенку радость взаимного общения и любви, на чем и основывается пренатальное воспитание.

И сегодня я вам предлагаю проделать несколько упражнений по музыкальной терапии.

Упражнение №1 «Музыкальный автопортрет»

Ведущий: - Изобразите себя в виде музыкального инструмента, обоснуйте свой выбор.

Вопросы для обсуждения:

- Расскажите про инструмент, который вы выбрали.
- Почему вы выбрали этот инструмент?
- Что для вас значит этот инструмент?
- Какими свойствами на ваш взгляд обладает этот инструмент?

Упражнение №2 Визуализация «Музыка моей души».

Ведущий: - Во время прослушивания музыкальной композиции «Сентиментальный вальс» Чайковского, вам необходимо будет изобразить на листах А4, те образы, пейзажи, чувства, эмоции и т.д., которые возникают в вашем сознании.

Вопросы для обсуждения:

- Расскажите, что вы нарисовали?
- Какие чувства вы испытывали во время рисования?
- Какая музыка на вас оказывает наибольшее влияние?

Упражнение №3 «Музыкальный каталог»

Ведущий: - Влияя на клеточном уровне на организм человека, музыка может оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на слушателя. Поэтому подбирать музыку для лечения и релаксации должен профессионал!

Релаксационную, расслабляющую и успокаивающую музыку можно слушать, как днем, так и вечером, перед сном, в удобной, приятной обстановке. При этом в комнате должен быть приглушенный, спокойный свет, нужно удобно сесть или лечь и не забывать правильно дышать.

В классическую релаксационную программу входят следующие произведения, которые звучат по 3-6 минут:

- Бах И.С. «Ария из сюиты № 3»
- Шуберт Ф. «Аве-Мария» или 2-я часть 8-й симфонии;
- Беллини В. «Каватина Нормы»;
- Вивальди А. «Зима»;
- Бетховен Л. вторые части фортепьянных сонат (8, 14, 23);
- Чайковский П. анданте кантабиле из 5-й симфонии.

К активизирующим музыкальным произведениям относят В. Моцарта - первые и третьи части из фортепьянных сонат и концертов, "Рондо" из «Маленькой ночной серенады»; П. Чайковского - вальсы из балетов, А. Вивальди, «Весна», Л. Боккерини «Менуэт», Ф. Шуберта «Форелленквартет».

Самое главное - помнить, что музыку надо пропустить через себя.

Как это сделать? Просто тихонечко подпевайте.

Вопросы для обсуждения:

- Расскажите о своих впечатлениях от прослушанной композиции?
- Какие чувства Вы испытывали?

III. Завершение занятия. Рефлексия.

- Поделитесь своими впечатлениями о нашем занятии.
- Расскажите, что Вам больше всего понравилось? Что не понравилось?

- Что нового, интересного, поучительного Вы узнали на занятии?
- Что бы Вы хотели пожелать друг другу?