





- 
- 
- Кризисы во время беременности и после родов.  
Обозначение. Помощь.  
Опыт.



■ Материалы подготовила:  
Олеся Зиненко  
психолог,  
психотерапевт,  
кризисный консультант

Нарва, 2014 год

## Готовность к беременности и появлению ребенка

- ▶ Эмоциональная + физическая зрелость = Личностная зрелость.
  - возраст,
  - образование,
  - социальный статус и уровень жизни,
  - состояние здоровья
- ▶ Семейная система
  - модель ролей матери и отца,
  - травмирующие события, которые повлияли на желание иметь ребенка.
- ▶ Материнская компетентность
  - субъективизация ребенка,
  - готовность распознавать потребности ребенка и реагировать на них,
  - знания о развитии ребенка,
  - умение понимать состояние ребенка,
  - отношение к режиму,
  - навыки воспитания и обучения.
- ▶ Мотивационная готовность
  - осознание желания брать на себя ответственность за другого и заботиться о нем.
- ▶ Материнская сфера
  - Ценность ребенка и материнства,
  - потребность во взаимодействии с ребенком,
  - потребность в охране и заботе,
  - потребность в материнстве.




# Деструктивные мотивы

- ▶ способ избегания одиночества;
- ▶ стремление иметь ребенка для воплощения своих нереализованных мечтаний;
- ▶ способ восполнения дефицита любви к самой себе;
- ▶ желание соответствовать социальным ожиданиям;
- ▶ способ сохранения отношений и удержания супруга;
- ▶ способ легализации (закрепления) брака;
- ▶ способ опробовать возможности организма забеременеть;
- ▶ способ омоложения организма;
- ▶ символ новой жизни, отказ от «бурного» прошлого;
- ▶ и пр.



# Беременность. Изменения и кризисы

- Телесные и психические изменения
  - Личностные изменения
  - Отношения с близкими
  - Изменение стиля жизни
- 

## Тело и психика.

- усиливаются эмоции;
- меняется образ тела;
- колебание настроения - от ощущения скуки, медлительности, заторможенности до угнетенности и возрастающего недовольства собой. У одних женщин может возникать ощущение высшей удовлетворенности, у других, наоборот, возрастает пассивность, отмечается легкая депрессия.
- женщина бессознательно решает вынашивать беременность или нет



## Личность

- меняется отношение к себе;
- актуализируются ранние детские переживания, происходит временный регресс;
- меняется социальная роль;
- меняются ценности и приоритеты;
- амбивалентное отношение к беременности проявляется в наличии противоречивых аффектов, опасений и страхов, связанных с предстоящими родами, иногда доходящих до паники. Может возникать неуверенность в своих способностях родить и стать полноценной матерью. Возможны страхи за здоровье и судьбу будущего ребенка, обеспокоенность возможным ухудшением материального положения своей семьи, ущемлением личной свободы.



## Отношения

- повышенное внимание к своему внутреннему миру, переживаниям и ощущениям,
- параллельно с этим снижается значимость событий внешнего мира, изменяется восприятие действительности, привычного окружения;
- возникает ощущение покинутости, одиночества, недоверие к окружающим людям,
- в отношениях с мужем и другими членами семьи, женщина становится капризной, требовательной, чрезмерно сентиментальной, ранимой. В связи с этим возникает необходимость особого внимания и заботы со стороны супруга и родственников.
- меняются отношения с матерью.





## Образ жизни.

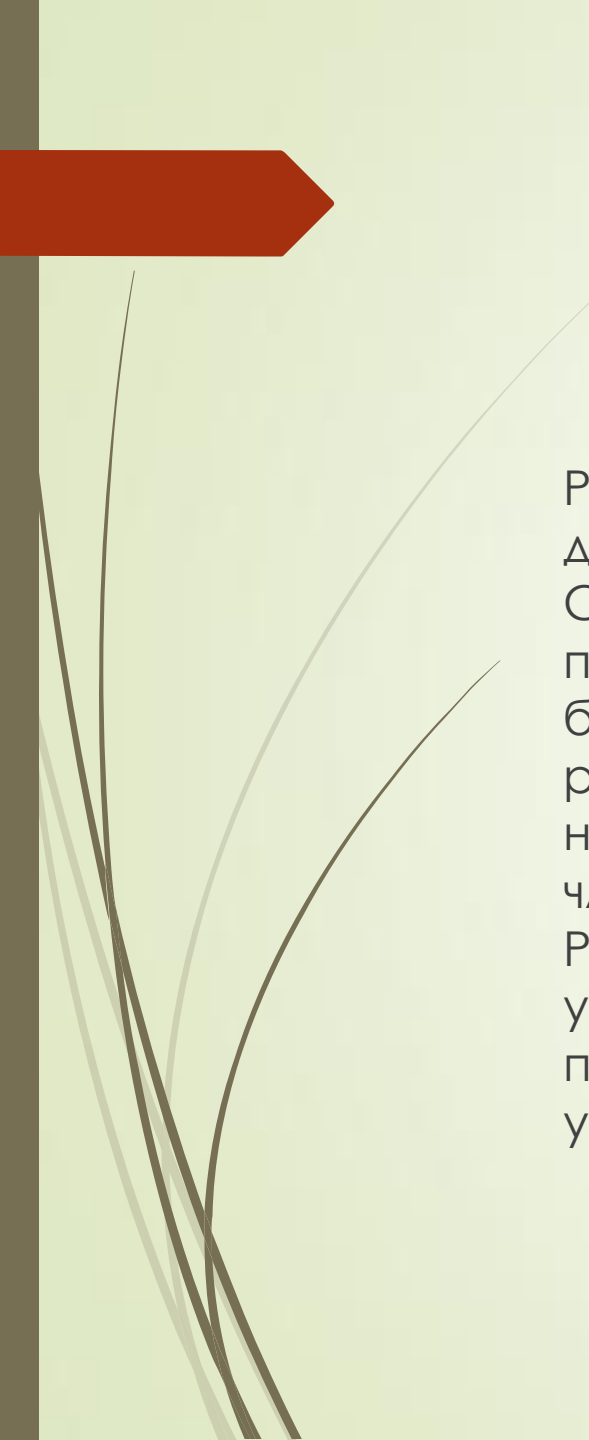
- отказ от планов;
- отказ от привычных способов проведения свободного времени;
- отказ от карьерных притязаний;
- материальные ограничения;
- обустройство «гнезда»;
- забота о себе.



## Кризисы после рождения ребенка

- слишком резкий переход от социальной активности к уходу за ребенком;
- тяжелое психологическое состояние во время беременности, способствует депрессивному состоянию после родов;
- ожидания не соответствуют реальности;
- психологическая конкуренция между супругами и ребенком – распределение внимания;
- распределение нагрузки и ответственности;
- усталость;
- отношения между родственниками – борьба за власть;
- дефицит времени.





Рождение нового члена семьи является кризисным событием, которое дестабилизирует семейную систему и может привести к ряду трудностей. С появлением ребенка перед супругами встает необходимость снова перестраивать взаимоотношения (актуализируются проблемы иерархии, близости и т. д.), которые стабилизировались на предыдущем уровне развития семьи. Изменяется состав семейных подсистем, возникают новые аспекты отношений с родственниками. Все это для некоторых членов семьи выступает источником болезненных переживаний. Рождение ребенка знаменует появление в семье новой упорядочивающей структуры. Это неизменно приводит к переструктурированию супружеской подсистемы и нередко ставит под угрозу существование всей семьи.



Благодарю за внимание!