



Направления:
перинатальная, семейная,
детская психология, коучинг

Разработчик и куратор проекта
«Я не одна! ПРОсчастье»

ЛИСИЦИНА ТАТЬЯНА ВИКТОРОВНА

психолог в социальной сфере
ГБУ «Мой семейный центр «Диалог»
Северо-Восточный административный округ города Москвы



СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ «Я НЕ ОДНА! ПРОСЧАСТЬЕ»

Оказание психологической поддержки женщине, находящейся в группе повышенного перинатального риска в мобилизации ресурсов, способствующих адаптации к беременности как к физиологическому и психосоматическому состоянию.

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

«Я НЕ ОДНА!»

Реализуется с 2020 года

Направленность:

Комплексная социальная помощь беременным женщинам, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Цель социального проекта:

Выявление на ранней стадии неблагополучия беременных женщин, нуждающихся в профессиональной помощи и своевременном оказании комплекса социальной поддержки

Обратились за помощью:

186 беременных женщин

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ

«Я НЕ ОДНА! ПРОСчастье»

Реализуется с февраля 2022 года

Направленность:

Оказание психологической поддержки женщинам, находящейся в группе повышенного перинатального риска, в мобилизации ресурсов.

Цель социально-психологического проекта:

Комплексная психологическая поддержка женщин в адаптации к беременности как к физиологическому и психосоматическому состоянию.

Обратились за поддержкой :

33 беременные женщины



В 2021 году в два раза увеличился запрос у беременных женщин в психологическом сопровождении.

33 беременные женщины

с сентября 2022 года
приняли участие в проекте
«Я НЕ ОДНА! ПРОсчастье»



ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

беременные женщины, обратившиеся
в ГБУ «Семейный центр «Диалог»
на любом сроке беременности

Запросы/проблематика
от беременных женщин

«МНЕ ПЛОХО, НЕТ СИЛ»

«БОЮСЬ РОЖАТЬ»

«ПОМОГИТЕ ПОЧУВСТВОВАТЬ РЕБЕНКА»

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ



ПСИХОДИАГНОСТИКА

«НА ВХОДЕ»/«НА ВЫХОДЕ» ПРОЕКТА
и после каждой ресурсной встречи

- * Шкала тревоги Спилбергера-Ханина STAI
- * Опросник САН
(самочувствие, активность, настроение)



РЕСУРСНЫЕ ВСТРЕЧИ

В ФОРМАТЕ КОУЧ-ТРЕНИНГА/МЕДИТАЦИИ и пр.

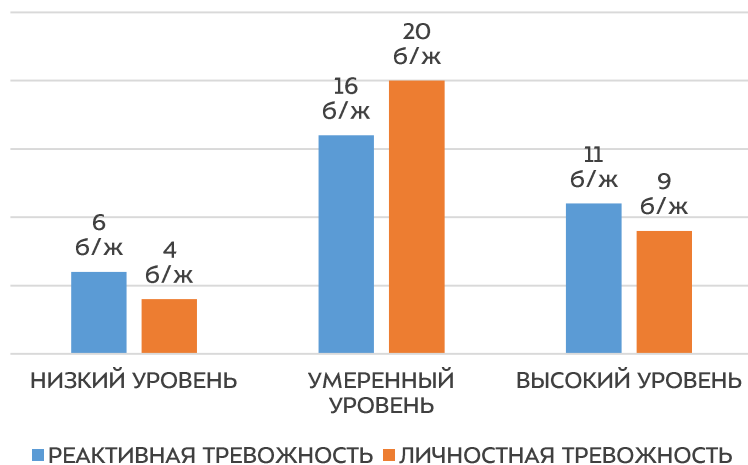
- * Улучшение психоэмоционального состояния
- * Развитие навыков саморегуляции
- * Формирование осознанного отношения к беременности и родам
- * Укрепление родительской компетенции



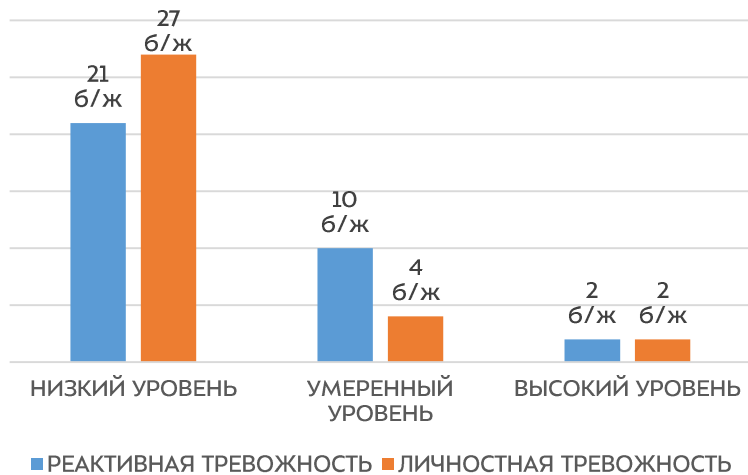


В исследовании участвовали
33 беременные женщины
все женщины участвовали в проекте «Я НЕ ОДНА! ПРОсчастье»

«НА ВХОДЕ» ПРОЕКТА



«НА ВЫХОДЕ» ПРОЕКТА



ПСИХОДИАГНОСТИКА

* Шкала тревоги Спилбергера-Ханина

УМЕРЕННЫЙ
УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ

ВЫСОКИЙ
УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ

НИЗКИЙ
УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ

Исследовательские данные
«ДО» и «ПОСЛЕ» прохождения
курса ресурсных встреч говорят о
том, что беременные женщины
выходят из тревожного состояния,
восстанавливая свой ресурсный,
психоэмоциональный баланс.

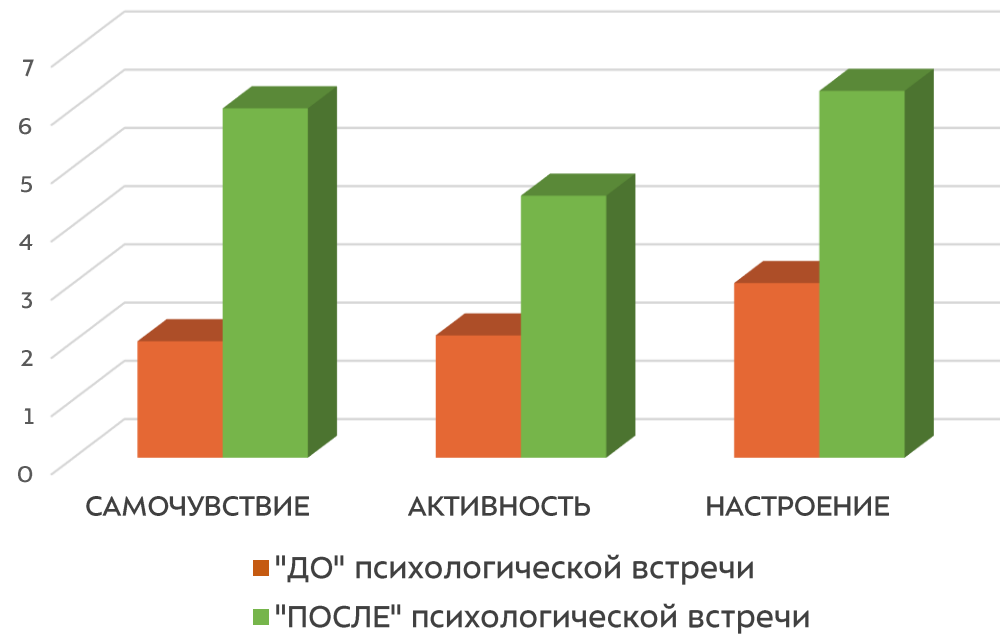


ПСИХОДИАГНОСТИКА

* Опросник САН
(самочувствие, активность, настроение)

Промежуточная диагностика состояния тревожности проводилась «до» и «после» каждой РЕСУРСНОЙ ВСТРЕЧИ

Результаты беременной женщины, которая три дня назад узнала о возможных патологиях у ребенка, что привело ее к сильным тревожным переживаниям.



ПСИХО-СОЦИАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

8 ГРУППОВЫХ ВСТРЕЧ
С РЕСУРСНЫМИ ПРАКТИКАМИ

60 ДНЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ

17 СПЕЦИАЛИСТОВ ЗАБОТЫ О БУДУЩЕЙ
МАМЕ И ВНУТРИУТРОБНОМ МАЛЫШЕ

10 ЭКСПЕРТОВ В ОБЛАСТИ
ПЕРИНАТАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

- * ПЕРИНАТАЛЬНЫЕ, ДЕТСКИЕ И СЕМЕЙНЫЕ ПСИХОЛОГИ
- * СПЕЦИАЛИСТ ПО МЯГКОМУ ГИПНОЗУ В РОДАХ
- * АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ
- * НУТРИЦИОЛОГ
- * КОУЧ



РЕЗУЛЬТАТЫ ПРАКТИКИ

Курс ресурсных практик помогает беременной женщине активизировать ресурсный потенциал и получить положительные изменения:

- ✓ **УЛУЧШЕНИЕ ГОРМОНАЛЬНОГО ФОНА**
- ✓ **ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СТРАХОВ И НАПРЯЖЕНИЯ**
- ✓ **КОМФОРТНОЕ ПРОЖИВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ**
- ✓ **СО-НАСТРОЙКА ЧУВСТВЕННОЙ СВЯЗИ С РЕБЕНКОМ**
- ✓ **УМЕНИЕ ПОГРУЖАТЬСЯ В ГЛУБОКОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ ВО ВРЕМЯ РОДОВ**





Татьяна Лисицина

- ✓ Перинатальный психолог
- ✓ Профессиональный коуч
- ✓ Специалист по ведению мягкого гипноза в родах

"Мягкий гипноз в родах – глубокая расслабляющая техника, которая помогает освободиться от родовых страхов, снять мышечные спазмы и прожить роды с приятным чувством"

Мы ждем Вас!

Семейный центр «Диалог»
Филиал Бутырский

Адрес:
ул. Добролюбова, дом 29/16

Телефон:
8 (495) 618-35-37

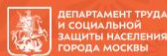
Режим работы:
Пн – Вс, с 9:00 до 20:00
Без перерыва
Без выходных



Всю информацию о столичных семейных центрах
вы можете получить на портале



мой семейный центр.москва



ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА
И СОЦИАЛЬНОЙ
ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ



Мой семейный
центр
диалог

Семейный центр «Диалог»

Филиал Бутырский

Я не одна! ПРОсчастье

Курс для беременных, которые хотят
усилить связь с малышом и родить
максимально комфортно и легко



Курс «ПРОсчастье»
помогает процессу родов
походить более комфортно
и естественно быстрее

Что получу после прохождения курса?

- Улучшение гормонального фона
- Свободу от страхов и напряжения
- Спокойную и комфортную беременность
- Чувственную связь с ребёнком, которая помогает договориться с малышом
- Настройку и самонастройку во время родов на физическое и ментальное родовое благополучие
- Легкое погружение в глубокое расслабление во время родов, помогающее снять мышечный спазм



«Рождение моей дочери –
один из лучших моментов
жизни»



Мой семейный
центр
диалог