

Психологический тренажер родов

Осознанная подготовка к родам и
материнству.

Перинатальный психолог Наталья Юлина (Денисенко)

Проблема

- Высокий уровень тревожности и страха перед родами
- Недостаточная психологическая подготовка к родам и первому году материнства
- Риск послеродовой депрессии и эмоционального выгорания
- Сложности адаптации к изменению отношений с партнером и новому образу жизни

До 40% женщин испытывают тревожность перед родами

Целевая аудитория

- **Беременные женщины** на разных сроках беременности

Подготовка к родам: снижение тревожности, работа со страхами, освоение дыхательных техник и телесных практик

Подготовка к первому году материнства: адаптация к изменениям тела, эмоциональная поддержка.

Этап 1

- Беременная знакомится с телом и чувствами, распознает первые сигналы родов и превращает тревогу в уверенность. Через метафорические карты и мини-квиз формируется внутренняя опора и доверие к процессу рождения.



ЭТАП 1
"ЗОВ ПУТИ"

Этап 2

Женщина доверяется телу и процессу родов, преодолевая внутренние страхи и укрепляя ощущение потока. Через задания тревога трансформируется в уверенность и внутреннюю опору.



Этап 3

Женщина учится превращать силу схваток в осознанное движение и доверять телу, используя дыхание как проводника. Через карты страхов и творческую практику «Мой выдох» тревога трансформируется в присутствие, поток и внутреннюю силу.



ЭТАП 3

“НА ВЕРШИНЕ”

Этап 4

Женщина приходит к покою после рождения ребёнка. Через квиз, карты страхов и даров она учится принимать новую роль, заботиться о себе и малыше, доверять телу и эмоциям. Практики помогают заземлиться, прожить благодарность и мягкость, увидеть внутренние изменения и сформировать уверенность в себе как матери.



ЭТАП 4
"ЗЕМЛЯ"

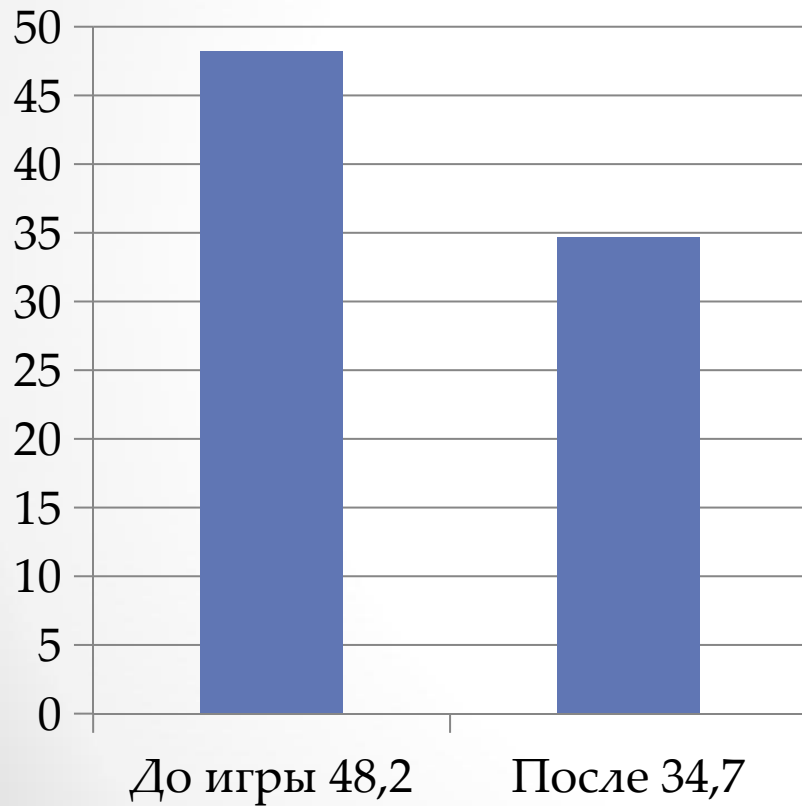
Какие навыки получают женщины

- Доверие к телу и процессу родов
- Осознанное дыхание и управление энергией
- Работа со страхами и эмоциями
- Умение отпускать контроль и доверять процессу
- Связь с ребёнком через контакт и внимание
- Принятие изменений в себе и своём теле
- Восстановление, забота о себе и планирование отдыха
- Эмоциональная гибкость и адаптация к новой роли матери
- Осознанная благодарность и внимание к своим ресурсам
- Создание внутреннего пространства покоя и силы

Эффективность

психологического тренажера

Уровень тревожности



Результаты измерены с помощью шкалы STAI

Снижение тревожности на 13.5%

Освоены дыхательные техники и медитации

Сформированы уверенность и внутренняя опора

Формат реализации

- Офлайн игры
- Онлайн игры

Уникальность проекта

1. Игровой формат психологической подготовки к родам
2. Сочетание сказочной метафоры и научной базы
3. Работа не только со страхом родов, но и с переходом в материнство
4. Интеграция квизов, метафорических карт и телесных практик
5. Мягкий формат групповой поддержки (малые группы по 4 участницы)
6. Измеряемый эффект через диагностику тревожности до и после участия

Возможность масштабирования

- Внедрение в женские консультации и перинатальные центры
- Проведение в роддомах как часть подготовки к родам
- Обучение психологов и доул по авторской методике
- Онлайн-формат (групповой и индивидуальный)
- Создание методического пакета и тиражирование в регионы

Потенциальные партнёры

- Государственные и частные женские консультации
- Родильные дома и перинатальные центры
- Центры планирования семьи
- Частные медицинские клиники
- Психологические центры и кабинеты перинатальной психологии
- Школы подготовки к родам
- Онлайн-платформы для беременных и молодых мам
- НКО в сфере материнства и поддержки семьи

Контакты

- Телефон +79096064391
- Эл почта 2903nata1992@gmail.com
- ВК <https://vk.com/club236333206>
- ТГ канал
https://t.me/psiholog_natalya_yulina