

Сіздерге ұсынамыз:

- **Перинатальды психотерапевтік толық курс** – ұзақтығы 72 сағат (Жекелей және топтық сабақ жүргізу)
- **Қуыршақтық терапия оқу курсы** – ұзақтығы 24 сағат, мастерлік – 3 сағат.
- **Ертегі терапия оқу курсы** – ұзақтығы 24 сағат, мастерлік – 3 сағат.
- **Әуендік терапия оқу курсы** – ұзақтығы 24 сағат, мастерлік – 3 сағат.
- **Аутогендік жаттығу оқу курсы** – ұзақтығы 12 сағат.
- **Гестациондық кескіндеме оқу курсы** – ұзақтығы 16 сағат, мастерлік – 3 сағат.
- **Акватикаларда оқытудың толық курсы** – ұзақтығы 32 сағат, мастерлік – 5 сағат.
- **Перинатальды жоғалту кезеңінде арттерапия техникасы бойынша оқу курсы** – ұзақтығы 32 сағат, мастерлік – 5 сағат.
- **Генетика құрастыру, генетикалық сценарийлерді талдау және аналыққа қатысты қатынастардың сипаттамаларын трансгенерациялау** – ұзақтығы 24 сағат, мастерлік – 5 сағат.
- **Репродуктивтік таңдау жасау кезеңіндегі көмек көрсететін ең тиімді психотерапиялық әдістер** (Түсікті алдын-алу кенесі).
- **Психотерапиялық жұмыстың тиімді әдістері мен тәсілдері бойынша жүктілік кезеңінде және босану алдындағы кеңес беру.**
- **Ерлі-зайыпты және отбасылық жағдайдың негіздері бойынша кеңес беру.**
- **Бастапқы қайталама бедеулік пен әдеттегі жүктілік кезінде, сондай-ақ көмекші репродуктивті технологияларға әйелдерді дайындау кезеңі бойынша психодиагностика жүргізу.**
- **Мастерлік: Ер адамдардың әке болуға дайындығы бойынша психологиялық кеңес беру**

**БІЗБЕН БІРГЕ
КЕРЕМЕТ БОЛЫҢЫЗ !**

АЛҒАШҚЫ ҮШ МОДУЛЬ ӘРҚАЙСЫСЫНЫҢ ҰЗАҚТЫҒЫ 24 САҒАТ

Перинатальды жоғалту кезеңіндегі психологиялық және психотерапиялық қолдау.

Невропсихикалық бұзылулар қаупі бар жүкті әйелдер арасында оларды сәйкестендіруге байланысты психикалық-профилактикалық жұмыс жүргізу

Әйелдер мен ерлердің репродукциялық саласындағы қателіктер кезеңінде психологиялық түзету.
Көмекші репродуктивті технологиялар барысындағы психотерапевтік әдістер мен техникалар.

Жүргізуші: Терентьева Ирина, психолог, «О комплексах и не только.....» кітабының және «Все тайны твоих комплексов» аудиокітабының авторы

Авторлық бағдарлама бойынша барлық үш модуль кезеңімен толық оқу курсы аяқтаған жағдайда 72 сағаттық біліктілікті арттырғандығы жөнінде сертификат беріледі



Жас аналар мектебі "Bereke"
Кызылорда, Толе Би 99 б.
+7 771 88 58 535



Ирина Терентьева,
психолог,
авторы

+7 777 357 11 13

@ psyirina@mail.ru

www.psy-fund.com
www.zonapi.com
www.psy-amours.com

irina11041967

ПЕРИНАТАЛЬДЫҚ ПСИХОЛОГИЯНЫҢ ЖӘНЕ ПСИХОТЕРАПИЯНЫҢ НЕГІЗДЕРІ

Отбасының жүктілігіне, босануына және босанғанға дейінгі кезеңде отбасының кәсіби-психологиялық қолдауы отбасылық әл-ауқаттың физиологиялық және психологиялық тұрғыдан кепілі.

Отбасылық психологтар, перинатальды психологтар мен психотерапевттерге арналған, акушер-гинекологтар, педиатрлар және психиатрлар; ата-аналар мен отбасылық, отбасылық және жеке психология мәселелеріне мүдделі барлық адамдарға 72 сағаттық курс.



Перинаталдық психологпен не талқыланады?

- Отбасылық өмірге және адамдар арасындағы қарым-қатынастарға қатысты көзқарастардағы айырмашылықтарға байланысты ерлі-зайыптылардың қанағаттанбауы. (жанжалдар, проблемалар)
- Сексуалдық проблемалар. Жұбайына және осы саладағы басқа адамдарға қанағаттанбауы, олардың қалыпты жыныстық қатынастарды орнатудың өзара қабілетсіздігі
- Ерлі-зайыптылардың бір немесе екі ерлі-зайыптылардың ата-аналарымен қарым-қатынасындағы қиындықтар мен қақтығыстар.
- Ерлі-зайыптылардың біреуінің науқастануы (ақыл-ойы немесе физикалық), отбасын ауруға бейімдеу қажеттілігінен туындаған қиындықтар. Өзіне және науқас пен отбасы мүшелеріне қатысты теріс қарым-қатынас.
- Отбасылық қарым-қатынаста билік пен ықпал ету мәселелері
- Ерлі-зайыптылардың қарым-қатынасында жылулық болмауы, жақындық пен сенімділік жетіспеуі, коммуникация проблемалары
- Бала туу және туа біткен проблемалар
- Балаларды тәрбиелеу

Перинатальды психотерапия - әйелдер мен баланың антенатальді (ұрық, эмбриональды ұрық), интранатальды және босанғаннан кейінгі кезеңдерінде, әйел денесінің психикасы арқылы терапевтік және психологиялық (психологиялық) әсер ету жүйесі.

Жүкті әйелдердің қорқыныштары мен фобиялары:

- Қараңғылықтан және скотофобиядан немесе фобиядан қорқу
- Жабық кеңістіктен және клаустрофобиядан қорқу
- Ашық кеңістіктер мен агорафобиядан қорқу
- Сыртқы түрін өзгертуден қорқу және дисморфофобия
- Назар аударудан және скопофобиядан қорқу
- Қорқыныш пен фобия және басқа біреудің көзқарасы
- Күлкілі және скептофобияның пайда болуы
- Жағымсыз иіс пен гидрофобиямен байланысты терлеудің жоғарылауы
- Терлеудің жоғарылауы, байланыстылығы
- Қолайсыз жағдай және урофобияға зиянын тигізуден қорқу
- Үлкен дәреттең және рентофобиядан қорқу
- Ластанудан және мысопиядан қорқу
- Микробтардың және бактериофобияның қорқынышы
- Өлімнен қорқу және танатофобия
- Дене қызуының көтерілуінен қорқу және термофобия
- суықтан қорқу, психофобияның немесе гимофобияның үрейі
- Күмәндану мен аэромизофобиядан қорқу
- Науқастанудан қорқу және насофобия
- өзіңізге, балаңызға және блеопофобияға қауіп төндіретін қорқыныш
- бөлмеде жалғыз болу және топофобия немесе оқшаулану, монофобия, автофобия
- дәрілік заттарды және фармакофобияны қабылдаудан қорқу
- алдағы туылудан және партуриопатиядан немесе токофобиядан қорқу
- онда сіз бізге

Жүктіліктегі стресстен қалай аулақ болуға болады

Жүйке кернеуін болдырмау үшін, болашақ анам психикалық балансты тез және тиімді түрде қалпына келтіретін әдістерді білуі керек.

1. Өз ойларыңызды бақылауды үйреніңіз: жаман туралы ойлауды тоқтатып, тек жағымсыз нәрселерді күтіп, оң жағына қарай отырып, қауіпсіз нәрсестен бала туралы ойланыңыз, ол жақында құшақтайсыз
2. Егер сіз мұны өзіңіз жасай алмайтыныңызды сезсеңіз, арнайы тренингтерге тіркелуді немесе перинатальды психологқа баруды ұмытпаңыз
3. Қорқынышыңызбен жалғыз қалмаңыз. Барлығын айтып бере алатын адамды табыңыз. Өзіңізге жағымсыз әсер қалдырмаңыз, оны кез-келген тәсілмен құтқарыңыз
4. Ашық ауада серуендеу, бөлмені желдетуді ұмытпаңыз
5. Жақсы жеуге, әсіресе сіздің диетаныңызда жаңа піскен жемістер мен көкөністер болуы керек
6. Қалағаныңызша ұйықтаңыз
7. Жүкті әйелдер үшін жаттығу жасаңыз: арнайы гимнастика, жүзу, тіпті йога
8. Сізге жағымды адамдармен ғана хабарласыңыз. Жиі ренжіген немесе жай ғана тітіркендіретін адамдармен қарым-қатынас шеңберінен шығыңыз
9. Әсіресе алғашқы айларда көп демалыңыз. Сіз жұмыс істесеңіз, түскі үзіліс сізге қажет.
10. Кештерде жұмыс жасамаңыз: кшкі ұйықтардан бұрын, көңіл көтеруді үйреніп, көңіл көтеруді ұнататын сүйікті нәрселерден жағымды эмоцияларды үйрену керек
11. Әр түрлі жолдармен демалуға болады: ароматерапия әлемін ашып, массаж немесе акупунктура жасау, медитация жасау