

feelings during childbirth, thoughts during childbirth (autumn sector - harvesting), body after childbirth, feelings after childbirth, I am the mother (winter sector - rest).

The name of the moves of the third circle: my family, a new life style, help (spring - creativity sector), anxiety, maternal sadness, sexuality (summer - work sector), resource, game, love (autumn - harvest sector), evolution of relationships, distance from child, I am a woman (sector winter - rest).

Depending on the request and tasks, you can use either all circles in turn, or choose the one that mostly suits the client's request. The first circle means the points connected with the influence of parents and significant events of life and personality. The first circle considers the time interval from the moment of conception to the moment of maturation of a person when he is ready to be an independent adult from a physiological and psychological point of view. The work of the first round is the work with the past, events that have already happened, but continue to affect life, personality, actions. This is the first significant experience. Thus, the first circle is suitable for self-study and self-knowledge, structuring and obtaining a general picture of the life, the way of formation, making it possible to see at what point your beliefs, attitudes, patterns of behavior, values have been formed. During the game there is a chance to explore family stories, parental attitudes and prescriptions.

Filipova G. G. identifies six stages of development of the maternal need-motivational sphere in ontogenesis. [2, p.77] The game's moves include these six stages, as well as other significant stages of personality formation and the role of the parent.

The second circle is suitable for questions connected with the planning of conception, pregnancy and childbirth. It is issued to work with already pregnant women to reduce anxiety and draw up a plan of pregnancy, childbirth and the postpartum period - planning and discussion of the birth process, how to behave during pregnancy, childbirth and postnatal development. This circle can be completed both in pairs and separately. When playing together, a man and a woman can discuss their common vision of having a baby being at a safe atmosphere of the game. They can also investigate what might happen with each partner at various periods of time, talk about changes in the body, about thoughts and feelings which come in mind and how to help if it is necessary at different stages of parenthood. Discussion of parent roles.

The third circle is suitable for planning pregnancy and childbirth, as well as for working with parents of babies and toddlers, to work in pairs and prevent postpartum depression. Work with reproductive settings and parental position. The third circle is supposed to be a way from the birth of a child to the first years of a child's life. This is a time when the life style of the family is becoming different, the appearance of a new person completely changes the life of each member of the family. Thus, in the third round in a safe atmosphere of the game there is an opportunity to discuss how it will be, what can be changed, what actions and decisions may be required from each family member. It is also about new responsibilities to appear and how this affects marital relations.

References

1. Dobryakov I.V., Perinatal Psychology, Peter 1st edition, 2009.
2. Phillipova G. G., Psychology of Motherhood, Institute of Psychotherapy, 2002.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА «ПЕРИНАТАЛИЯ» КАК МЕТОД РАБОТЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К БЕРЕМЕННОСТИ И РОДАМ, А ТАКЖЕ ПРОФИЛАКТИКИ МАТЕРИНСКОГО ВЫГОРАНИЯ В ПЕРВЫЕ ГОДЫ РОДИТЕЛЬСТВА

Маркова Оксана Владимировна - перинатальный психолог, бизнес тренер, соавтор игры «ПеринаталиЯ». Россия. Москва. Sirinsirin1@gmail.com

Чарыкова Ольга Павловна - доула, психолог, йога терапевт, соавтор игры «ПеринаталиЯ» Россия. Москва veeshenka@yandex.ru

Аннотация: Игра разработана специально для подготовки к беременности и родам, профилактики материнского выгорания, подготовке пары к роли родителей, исследовании мотиваций, ценностей и мотивов взрослого человека, работа с базовой позицией «я - мир», диагностика диадических интроектов, коррекция родительской позиции, работа с проблемами отношений (детско - родительские, партнерские). В процессе игры участник ходит по полю фишкой попадая на ходы – реперные точки жизненного пути, обсуждая свой опыт, ищет глубинные смыслы и находит ресурс, который дала ему эта ситуация жизни. В игре используются метафорические ассоциативные карты, арт методы. При работе с планированием беременности участник, используя фишку и поле исследует свое отношение и видение беременности, родов, первых лет жизни и в безопасном пространстве игры может представить картину будущего в целом, последовательно проходя все стадии начиная от зачатия до первых лет жизни будущего ребенка.

Ключевые слова: психологическая игра, беременность, подготовка к родам, перинатальный период, послеродовая депрессия

В настоящее время активно используется такой метод психологической работы, как игра. Интерес и заинтересованность самим процессом игры дает возможность участникам усиления положительного эффекта и ускоряет процесс обучения и воссоздания какого-либо опыта. Человек воспринимает игру, как безопасное пространство для развлечения, что помогает снять психологические защиты и блоки и дает возможность глубже и эффективней проработать запрос или задачу. Трансформация и осознания проходят легче и быстрее. Во время игрового процесса происходит качественная глубокая проработка с установками, изменение мышления, формирование новых нейронных связей, игроки испытывают яркие эмоции, во время игры приходят озарения и глубинные понимания себя, своих убеждений и ценностей. В игре есть уникальная возможность прожить, осмыслить и трансформировать события и опыт.

«Перинатальное образование родительской пары способствует личностному росту женщины и мужчины укрепляет их взаимоотношения, обеспечивает легкое родоразрешение как следствие нормально протекающей, прожитой в полноценном общении с пренейтом беременности. перинатальное образование, укрепляя семьи, делая их более гармоничными и стабильными, способствуя, нормальному течению беременности и рождению здоровых, желанных детей, воспитываемых в уважении, любви, доверии». [1, с.28]

Игра представляет собой игровое поле с нарисованными ходами, 4 колоды МАК (метафорические ассоциативные карты), игральные кубики, набор бусин, бисера. Игровое поле выполнено в виде спирали времени, состоящей из трёх частей.

Рис.1

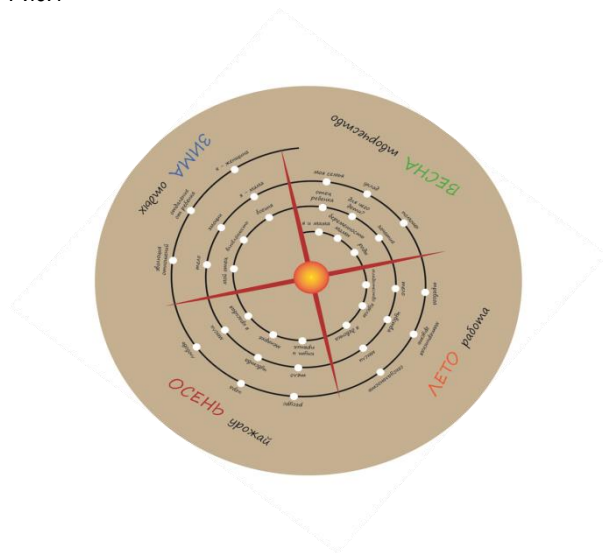


Рис. №1 Игровое поле игры «ПеринаталиЯ»

Спираль символизирует ход времени от зачатия и рождения самого игрока до рождения у игрока ребенка и первых лет его жизни. Спираль первый круг (я, родители, реперные точки во время взросления). Спираль второй круг (я, беременность, роды). Спираль третий круг (я и моя новая семья). Поле игры разделено на четыре сектора, на котором расположена спираль. Сектора названы в честь времен года и символизируют круговорот природы и по аналогии необходимость прохождения разных процессов в жизни от начала, зарождения, активной фазы работы, получения результата и отдыха. Сектора называются: весна - творчество, лето - работа, осень- сбор урожая и зима-отдых.

На каждом кругу есть двенадцать ходов, каждый ход символизирует определенный период в жизни игрока, это или знаковое событие или временной отрезок, который традиционно проходит каждый человек во время взросления. Ходы проходятся игроком последовательно и каждый ход исследуется с трех сторон – это мысли, глубинные смыслы и ресурс. Таким образом за один ход ведущий предлагает игроку рассказать о событии или ситуации, описанной в ходе, что он помнит или знает. После истории игроку предлагают случайным образом выбрать карту МАК. Анализ карты позволит, добавить глубинный скрытый смысл или по новому посмотреть на событие. В завершении хода подумать какой ресурс может дать эта ситуация для игрока, ресурс выбирается в виде бусины и нанизывается на нитку ход за ходом. По окончании игры у каждого игрока остается нитка бусин-ходов. Игра систематизирует воспоминания и опыт игрока, ресурсирует их и дает общую целостную картину жизненного пути, которую можно исследовать в безопасном игровом пространстве.

Перед началом игры формируется запрос, вопрос на который игрок хочет получить ответ. Игрок формулирует каким должен быть идеальный результат игры. Для того, чтобы войти в игру необходимо выкинуть на кубиках цифры в сумме восемь и более, если в течении трех раз не получается начать игру, игроку предлагается переформулировать запрос.

Для перехода между секторами весна, лето, осень и зима используются кубики, как показатель энергии. Для перехода необходимо выкинуть числа в сумме шесть и более. В игре после трех попыток и результата чисел в сумме пять и менее можно предложить обсудить с игроком почему он не переходит в другой сектор, исследовать эту ситуацию по аналогии с ходом (мысли, МАК – глубинный смысл, бусина – ресурс).Игра проводится как индивидуально так и в группе, игроки ходят по очереди, очередность может меняться в зависимости от сектора и какую сумму чисел на кубиках выкидывает каждый игрок в каждом секторе.

Название ходов первого круга : я и мама, беременность мамы, роды мамы (сектор весна – творчество) младенчество, куклы, я девочка (сектор лето – работа), кнут и пряник, менархе, я – красивая (сектор осень – сбор урожая), мой отец, влюбленность, богиня (сектор зима – отдых).

Название ходов второго круга : отец ребенка, для чего дети, зачатие (сектор весна- творчество), тело во время беременности, чувства во время беременности, мысли вовремя беременности (сектор лето – работа), тело во время родов, чувства во время родов, мысли во время родов (сектор осень – сбор урожая), тело после родов, чувства после родов, я - мать (сектор зима – отдых).

Название ходов третьего круга: моя семья, новый уклад, помощь (сектор весна – творчество), тревога, материнская грусть, сексуальность (сектор лето – работа), ресурс, игра, любовь (сектор осень – сбор урожая), эволюция отношений, отдаление от ребенка, я – женщина (сектор зима – отдых).

В зависимости от запроса и поставленных задач можно использовать или все круги по очереди, или выбрать тот, который максимально отражает запрос клиента. Первый круг, это вопросы, связанные с влиянием родителей и знаковых событий на жизнь и личность. Первый круг рассматривает временной промежуток от момента зачатия до момента взросления человека, когда он с физиологической и психологической точки зрения готов быть самостоятельным взрослым. Работа первого круга, это работа с прошлым, событиями которые уже были, но продолжают влиять на жизнь, личность, поступки, этот первый значимый опыт. Таким образом первый круг подходит для самоисследования и самопознания, структурирования и получения общей картины жизненного пути становления, дает возможность увидеть в какой момент появились те ли иные убеждения, установки, паттерны поведения, сформировались ценности. Во время игры есть возможность исследовать семейные истории и рассказы, родительские установки и предписания.

Филипова Г. Г. Выделяет шесть этапов развития материнской потребностно-мотивационной сферы в онтогенезе. [2, с.77] Ходы игры включают в себя эти шесть этапов, а так же другие значимые событийные этапы формирования личности и роли родителя.

Второй круг подходит для вопросов связанных с планированием зачатия, беременности и родов. Для работы с уже беременными женщинами для снижения уровня тревожности и составления образного плана беременности, родов и послеродового периода. Планирование и обсуждение родового процесса, построение поведения во время беременности, родов и постнатального развития. Данный круг можно проходить как в паре, так и отдельно. При совместной игре в паре мужчина и женщина в безопасном игровом пространстве могут обсудить общее видение пути к рождению ребенка. Исследовать в какие периоды времени что может происходить с каждым партнером, поговорить о изменениях в теле, о мыслях и чувствах, что может произойти и какая помощь может понадобиться на разных этапах родительства. Обсуждению родительских ролей.

Третий круг подходит как для планирования беременности и родов, так и для работы с родителями младенцев и детей первых лет жизни, работы в паре и профилактики послеродовой депрессии. Работа с репродуктивными установками и родительской позицией. Третий круг условно это путь от рождения ребенка до первых лет жизни ребенка. Это время, когда полностью меняется уклад семьи, появление нового человека полностью меняет жизнь каждого члена семьи и в третьем кругу в безопасном игровом пространстве есть возможность обсудить как это будет, что может поменяться, какие действия и решения могут потребоваться от каждого члена семьи. Какие новые обязанности появляются, как это влияет на супружеские отношения.

Литература

1. Добряков И.В., Перинатальная психология, Питер 1-е издание, 2009.
2. Филипова Г.Г., Психология материнства, Изд-во Института Психотерапии, 2002 г.

THE FUTURE OF PSYCHIATRY

Mikhail M. Reshetnikov, MD, PhD, Meritorious Scientist of the Russian Federation, East European Psychoanalytic Institute (University), Rector, St. Petersburg State University, Member of the Scientific Board, Honorary Professor of the Sigmund Freud University, Vienna, Austria. veip@yandex.ru

Abstract. In this paper, a number of outdated but still prevailing medical doctrines are critically reviewed, in particular, Hippocrates's hypothesis of the brain as a repository of all mental processes; I.M. Sechenov's hypothesis of the psyche as a derivative of the brain reflexes; I.P. Pavlov's hypothesis of the higher nervous activity as an equivalent of the psyche.

In his research, the author refers to studies of feral children, studies of memory and subliminal perception, discovery of mirror neurons and contemporary views of the academic science on information.

The author proves the non-materiality of the psyche and the role of the brain as a biological interface between the ideal and the real.

The new approach would require changing the traditional paradigm as well as all our approaches to studying the psyche and treating mental disorders.

Key words: biological interface, brain, mind, non-material theory, psyche, psychic disorders.

Instead of the Introduction

Let us start with a complicated idea by Aristotle. Aristotle found it ridiculous that some «philosophers relate the soul to the body and locate it in the body». At the same time he agreed that the soul rules animated beings, but it does it through the thought. Aristotle says that this issue is the most difficult to understand and explains: «We say that the soul mourns, enjoys, strives, is scared or enraged, reflects»... Then Aristotle clarifies: «However, saying that the soul resents is the same as saying that the soul weaves or builds a house»¹. That is, saying that one's soul makes effort or movements is incorrect. The movement is not in the soul but

¹

Aristotle. The soul. – M., 1995. – p. 121.