



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ  
И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ТАМБОВСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. Г. Р. ДЕРЖАВИНА



ШКОЛА  
БУДУЩИХ  
РОДИТЕЛЕЙ

Выпуск 3

# Школа будущих родителей

Принятие решения: преодоление сомнений,  
страхов и тревоги

**Психолог:**

Татьяна Владиславовна Юрьева

## Чего мы боимся? Типичные страхи

- Физическая боль и потеря контроля над телом
- Изменение отношений с партнёром
- Нехватка денег и ресурсов
- Неспособность справиться с родительством
- Мысль «а вдруг я пожалею»



## Страх vs реальность. Что в моей власти?

Я могу повлиять	Я не могу повлиять
Выбрать врача и роддом	Поведение врачей в момент родов
Подготовиться физически	Как именно пройдут роды
Договориться с партнёром	Как отреагирует моё тело
Накопить подушку безопасности	Экономическую ситуацию в стране

## Страх vs реальность. Что в моей власти?

Решение принимается не когда страха нет.

А когда я могу сказать:

«Мне страшно. Но моя ценность важнее.

Я готова учиться. Я готова просить о помощи.»



## Домашнее задание. Тетрадь страхов

Инструкция: Заведите тетрадь. Разделите лист на три колонки.

Мой страх	Насколько он реален? (1-10)	Что я могу сделать, чтобы снизить его влияние?
Например: боюсь родов	8	Выбрать врача, взять партнёра, изучить этапы



## Анонс следующего выпуска

**В следующем выпуске:** Осознанные отношения в паре. Формирование надежной привязанности



**Ведущая:**

Ангелина

**Психолог:**

Татьяна Владиславовна Юрьева  
практикующий клинический психолог, кандидат психологических наук,  
преподаватель ТГУ им. Г.Р. Державина

**Подкаст:**

«Школа будущих родителей»

**Хэштег:**

#ШколаБудущихРодителей