

Várandós csoport elméleti háttér anyag

1. Alkalom - bemutatkozás, ismerkedés, hangolódás

Vázlatosan:

- A csoport első alkalma: megérkezés, ráhangolódás, biztonságos tér kialakítása.
- Cél: ismerkedés a módszertannal, egymással és önmagunkkal az anyává válás útján.
- Az identitásváltozás tudatosítása: a korábbi én fokozatosan alakul át anyai identitássá.

A csoportmódszertan bemutatása

- Beköszönő kör: képkártyák segítségével érzések, gondolatok megosztása.
- Edukációs kör: szakmai tudás és közös gondolkodás (az első alkalom kivételével).
- Megerősítő kör: kártyák segítik az önbizalom és belső erő tudatosítását.
- Művészetterápiás rész: alkotás, érzések és gondolatok megjelenítése egy térképen, amely az anyává válás útját jelképezi.
- Záró kör: közös lezárás, tapasztalatok integrálása.

Az anyaság felé vezető út

- A várandósság identitásváltással jár: a korábbi én átalakul anyai identitássá.
- Az „én” megtalálása várandósan: ki vagyok én ebben az új szerepben?

Közösségi élmény

- A résztvevők bemutatkozása, várandósságuk történetének megosztása.
- Egy más történeteinek meghallgatása erősíti a biztonságérzetet és csökkenti az elszigeteltséget.
- A közösségi tapasztalat mint erőforrás: az anyává válás útja sokféle, mégis közös vonásokkal teli.

Összegzés

- Az első alkalom bevezetés: ismerkedés a módszertannal, a közösséggel és önmagunkkal.
- Tudás: az identitásváltozás természetes folyamat, amely tudatosítható és megélhető.
- Megerősítés: az új szerep elfogadása és az önbizalom erősítése.
- Erőforrás: közösségi kapcsolódás, kreatív önkifejezés, biztonságos tér.

Folyamatos szöveg:

A csoport első alkalma bevezető jellegű: célja, hogy a résztvevők megérkezzenek a közös térbe, megismerkedjenek egymással és a módszertannal, valamint elkezdjék felfedezni önmagukat az anyává válás útján. A várandósság nemcsak testi változásokat hoz, hanem mély identitásváltást is: a korábbi én fokozatosan alakul át anyai identitássá. Ennek tudatosítása és megélése biztonságos, támogató közegben könnyebb és gazdagabb élmény.

A csoport alkalmi strukturált felépítést követnek, amely egyszerre biztosít keretet és teret az egyéni megéléseknek.

- Beköszönő kör: képkártyák segítségével mindenki megosztja, hogyan érkezett, milyen érzésekkel van jelen. Ez segít a ráhangolódásban és a közösségi kapcsolódásban.
- Edukációs kör: az adott témához kapcsolódó edukációs kártyák választása és megbeszélése (az első és utolsó alkalom kivételével). Ez a rész elméleti tudást és közös gondolkodást kínál.
- Megerősítő kör: megerősítő mondatokat tartalmazó kártyák segítik az önbizalom és a belső erő tudatosítását.
- Művészetterápiás rész: alkotás, érzések és gondolatok megjelenítése egy térképen, amely az anyává válás egyéni útját jelképezi. Ez a kreatív folyamat segít az önismeretben és az identitás formálásában.
- Záró kör: közös lezárás, amely keretet ad az alkalomnak és segít integrálni a tapasztalatokat.

A várandósság során az identitás átalakulása természetes folyamat. Az anya új szerepet vesz fel, amelyhez kapcsolódik a felelősség, a gondoskodás és a kötődés. Az első alkalom fókusza az „én” megtalálása várandósan: ki vagyok én ebben az új szerepben, hogyan változik a korábbi identitásom, és hogyan formálódik az anyai énképem. A név és annak története szimbolikus kiindulópont: segít megérteni, hogyan kapcsolódunk önmagunkhoz és a családi örökséghez.

Az első alkalom lehetőséget ad arra, hogy a résztvevők megosszák várandósságuk történetét, és meghallgassák egymás élményeit. Ez a közösségi tapasztalat erősíti a biztonságérzetet, csökkenti az elszigeteltséget, és megmutatja, hogy az anyává válás útja sokféle, mégis közös vonásokkal teli. A csoportban való részvétel így nemcsak egyéni, hanem közösségi erőforrás is.

Az első alkalom tehát bevezetés: egyszerre ismerkedés a módszertannal, a közösséggel és önmagunkkal. Az anyák elméleti tudást kapnak az identitásváltozásról, megerősítést abban, hogy az új szerep természetes és megélhető, valamint erőforrást a közösségi kapcsolódásból és a kreatív önkifejezésből. Ez az alap adja meg a csoport további alkalmainak biztonságos és gazdag keretét.