

Csoportvezetői Útmutató – Várandós és Kisgyermekes Csoportokhoz

Csoportvezetés Alapelvei

A várandós és kisgyermekes csoportok vezetéséhez olyan szilárd alapelvekre van szükség, amelyek biztosítják a résztvevők biztonságát, támogatottságát és a fejlődésüket szolgáló légkört. Az alábbi elvek mentén történő csoportvezetés integrálja a transzperszonális pszichológia, a pozitív pszichológia, a perinatális pszichológia, a szülő-csecsemő/kisgyermek konzultáció és az integrált babaterápia alapelveit.

1. Transzperszonális pszichológia alapelvei

- **Kapcsolódás az anya belső világához:** A csoportvezető támogassa az anyákat abban, hogy kapcsolatot teremtsenek a belső erőforrásaikkal, intuíciójukkal és anyai ösztöneikkel. Ezáltal mélyebb megértést nyernek saját szerepükről és érzelmi világukról. *Forrás: Wilber, K. (2000). A Theory of Everything.*
 - **Spiritualitás integrálása:** A csoport foglalkozzon az anyává válás spirituális dimenziójával is, figyelembe véve, hogy a szülővé válás egy transzformatív élmény. *Forrás: Grof, S., & Grof, C. (1989). Spiritual Emergency.*
-

2. Pozitív pszichológia alapelvei

- **Erősségek megerősítése:** A csoportvezető figyeljen az anyák erősségeire, és segítse őket azok felismerésében, hogy a kihívásokra képesek pozitívan reagálni. *Forrás: Seligman, M. E. P. (2011). Flourish.*
 - **Hála és remény elősegítése:** Támogasd az anyákat abban, hogy fókuszáljanak azokra a dolgokra, amelyekért hálásak, és erősítsék a pozitív jövőképet magukban. *Forrás: Fredrickson, B. L. (2009). Positivity.*
-

3. Perinatális pszichológia alapelvei

- **Anya-magzat kapcsolódás:** A várandós csoportokban fókuszálj az anya és a magzat közötti kapcsolat erősítésére, például relaxációs és vizualizációs gyakorlatokkal. *Forrás: Verny, T. R. (1981). The Secret Life of the Unborn Child.*
 - **Szülésélmény feldolgozása:** A szülés után részt vevő anyák számára biztosíts biztonságos teret a szülésélményük feldolgozására, elfogadó, nem ítélező közegben. *Forrás: Klaus, M. H., & Kennell, J. H. (2001). Mothering the Mother.*
-

4. Szülő-csecsemő/kisgyermek konzultáció és IBT alapelvei

- **Kapcsolódás és kommunikáció:** Segítsd az anyákat abban, hogy figyelmüket a gyermekük jelzéseire irányítsák, és tanítsd meg, hogyan reagáljanak ezekre szeretetteljesen és érzékenyen. *Forrás: Appleton, M. (2016). Integrative Baby Therapy Manual.*

- **Rugalmasság a normatív krízisekben:** Biztosítsd az anyákat arról, hogy a gyermek fejlődése során jelentkező nehézségek természetesek, és ezek lehetőséget nyújtanak a fejlődésre mind a gyermek, mind a szülő számára. *Forrás: Stern, D. N. (1995). The Motherhood Constellation.*
-

5. Csoportvezetési alapelvek

- **Biztonságos tér megteremtése:** A csoportvezető elsődleges feladata egy biztonságos, elfogadó közeg létrehozása, ahol az anyák megnyílhatnak, és önazonosan tudnak jelen lenni. *Forrás: Yalom, I. D. (1995). The Theory and Practice of Group Psychotherapy.*
 - **Empátia és ítélkezésmentesség:** Az anyák tapasztalatait, érzéseit empátiával és elfogadással kezeljük, ezzel segítve őket az önfogadásban. *Forrás: Rogers, C. R. (1980). A Way of Being.*
 - **Csoportdinamika támogatása:** A csoportvezető ösztönözzé az anyákat egymás támogatására, erősítve a közösségi élményt. *Forrás: Corey, G. (2016). Theory and Practice of Group Counseling.*
-

Csoportszabályok/Játékszabályok a Résztevők Számára

1. **Bizalom:** Minden, amit a csoportban megosztunk, bizalmas és a csoporton belül marad.
 2. **Ítélezésmenetség:** Itt minden érzés és tapasztalat helyénvaló, nincsenek rossz válaszok.
 3. **Figyelem:** Miközben valaki beszél, figyelemmel hallgatjuk, és nem szakítjuk félbe.
 4. **Részvétel:** Mindenki a saját tempójában vehet részt, semmi sem kötelező.
 5. **Támogatás:** Bátorítjuk egymást, és osztozunk az örömeinkben, nehézségeinkben.
 6. **Őszinteség:** Mindenki annyit oszt meg magáról, amennyiben kényelmesen érzi magát.
 7. **Időkeretek:** Tartsuk tiszteletben a közös időkereteket, hogy mindenki szóhoz jusson.
 8. **Segítségkérés:** Ha valaki segísége vagy tanácsra van szüksége, bátran kérje.
 9. **Szabad hibázni:** Mindannyian hibázunk. A hibák kijavíthatók, jóvá tehetők, vállalhatóak.
-