

1. alkalom – Bemutakozás, ismerkedés: Ki voltam, ki vagyok most?

Bevezetés

- Rövid ismertetés a csoport céljáról, kereteiről, biztonságos tér megteremtése.
- A módszertan bemutatása: kártyák, művészetterápiás térkép, közös körök.
- Az identitásváltozás szakmai háttere: az anyává/apává válás normatív krízis, amely érinti az önképet, a kapcsolati hálót és a mindennapi működést. Természetes, hogy idő kell az új egyensúly megtalálásához.

Beköszönő kör

- Bemutakozó kör képkártyákkal: mindenki választ egy képkártyát, ami megszólítja, és annak segítségével mesél arról, ki volt a baba érkezése előtt, és ki érzi magát most.
- Hála kör: mindenki megfogalmazza, miért hálás az elmúlt időszakban (az első alkalomnál inkább a jelenben való megérkezést segíti).

Kártyás körök

- Megerősítő kártya: mindenki húz egy kártyát, megosztja, mit mond neki most, és közösen beszélgetünk róla.
- (Az első alkalmon nincs edukációs kártya, csak megerősítő.)

Művészetterápiás rész

- Mindenki kapja meg a saját térképét, rajta az út, amely 10 „megyén” halad át.
- Az első megye: „Ki voltam, ki vagyok most?” – vizuális alkotás készítése, amely kifejezi az érzéseket, gondolatokat, identitásváltozást.
- Szabad alkotás: lehet rajz, szimbólum, szöveg, a kártyák üzeneteinek beépítése.

Megosztás és záró kör

- A rajzok közös megtekintése: mindenki röviden elmondja, mit alkotott, mit jelent számára.

- Záró kör: mindenki megfogalmazza, mit visz magával az alkalomból, milyen érzéssel távozik.

Szakmai fókusz – identitásváltozás

- Az anyává/apává válás identitásváltás, amely érinti a régi és új szerepek összehangolását.
- A reflektív működés szerepe: tudatosan ránézni arra, hogyan változtunk, és mit érzünk most.
- Az örömek és nehézségek megosztása segít normalizálni az élményt, és közösségi erőforrássá alakítani.

Összegzés

- Az első alkalom célja: biztonságos tér megteremtése, közösségépítés, az identitásváltozás tudatosítása.
- A kártyák és a művészetterápiás térkép segítik az önreflexiót és a közös kapcsolódást.
- A csoport szabályainak közös megalkotása (bizalom, titoktartás, tisztelet) megalapozza a további alkalmakat.

Folyamatos szöveg:

1. Alkalom: Bemutakozás, ismerkedés – Ki voltam, ki vagyok most?

Az első alkalom célja, hogy biztonságos, elfogadó teret teremtsünk, ahol mindenki megérkezhet, és elindulhat a közös úton. A csoport kereteinek és céljának rövid ismertetése segít abban, hogy mindenki tudja, mire számíthat, és hogyan épülnek majd egymásra az alkalmak. Fontos, hogy már az elején megjelenjen a bizalom, a titoktartás és a tisztelet, hiszen ezek adják a közösség megtartó erejét.

Az anyává vagy apává válás identitásváltás, amely érinti az önképet, a kapcsolati hálót és a mindennapi működést. A régi és új szerepek összehangolása sokszor kihívást jelent: hogyan fér meg egymás mellett a „régi én” és az „új én”? Ez a változás normatív krízisnek tekinthető, vagyis természetes, hogy idő kell az új egyensúly megtalálásához. Az első alkalom lehetőséget ad arra, hogy tudatosan ránézzünk erre a változásra, és megfogalmazzuk, mit érzünk most.

Az alkalom elején mindenki választ egy képkártyát, amely megszólítja. A kártya segít abban, hogy meséljen arról, ki volt a baba érkezése előtt, és ki érzi magát most. Ez a vizuális kapaszkodó segíti az önreflexiót, és megkönnyíti a megosztást. A bemutatkozó kör után következik a hála kör: mindenki megfogalmazza, miért hálás az elmúlt időszakban. Ez segít a jelenben való megérkezésben, és erősíti a pozitív kapcsolódást.

Az első alkalmon megerősítő kártyát húz mindenki. A kártya üzenete segít abban, hogy mindenki megfogalmazza, mit mond neki most, és közösen beszélgetünk róla. A kártyák nyitják a teret a gondolatokra, hozzászólásokra, és segítik a csoporttagok közötti kapcsolódást.

A csoport minden tagja megkapja a saját térképét, rajta az út, amely tíz „megyén” halad át. Az első megye témája: „Ki voltam, ki vagyok most?”. A résztvevők vizuális alkotást készítenek, amely kifejezi érzéseiket, gondolataikat, az identitásváltozást. Az alkotás teljesen szabad: lehet rajz, szimbólum, szöveg, vagy akár a kártyák üzeneteinek beépítése. A művészetterápiás rész segít abban, hogy az érzések vizuális formát kapjanak, és így könnyebben megfogalmazhatóvá váljanak.

Az alkotások közös megtekintése során mindenki röviden elmondja, mit készített, és mit jelent számára. Ez a megosztás erősíti a közösségi élményt, és segít abban, hogy mindenki lássa: nincs egyedül a változásokkal, érzésekkel. A záró körben mindenki megfogalmazza, mit visz magával az alkalomból, milyen érzéssel távozik.

Az első alkalom célja, hogy biztonságos térben induljon el a közös munka, ahol mindenki megoszthatja, ki volt és ki lett most. Az identitásváltozás tudatosítása segít normalizálni az élményt, és közösségi erőforrássá alakítani. A kártyák és a művészetterápiás térkép támogatják az önreflexiót, a kapcsolódást és a közösségépítést. Az alkalom végére mindenki egy lépéssel közelebb kerül ahhoz, hogy megértse saját útját, és megtapasztalja a csoport megtartó erejét.