



**BECOMING
PARENTS**



Útmutató szakembereknek

**dr. Suhajda Éva Virág, Lukács Gabriella, dr. Paul
Schober, Athanasia Defingou, Katona Tünde Virág**

Bemutakozás	4
Módszereink.....	5
Történetmesélés	5
A történetmesélés meghatározása	6
A történetmesélés mint a tanulás eszköze	6
Dráma.....	7
Szimbólummunka.....	11
Szimbólumok és az emberi elme	11
Szimbólumok alkalmazása a tanácsadói és tréneri munkában	13
A szimbólummunka gyakorlati vonatkozásai	14
Egy teljes szimbólummunka-beavatkozás forgatókönyve	15
Gyakorlatok	16
Gyakorlatok történetmeséléssel.....	16
A történet fonala – az élet fonala	16
A szülői út feltérképezése	19
Történet a nevről	21
Drámagyakorlatok	23
A szülői élet intenzív pillanatai – Állóképek gondolatkövetéssel	23
Ha nem értenek egyet a szülők – Jelenetkészítés.....	24
A bántó és a bátorító viselkedés fokozatai – Gesztusjáték	25
Gyakorlatok szimbólummunkával	26
Bemutakozás szimbólumokkal.....	26
Mandala.....	27
Energiaim – Pohár és víz	29
Az én kincsesládám	31
Alaptisztázás	32
Belső képek.....	34
Gyakorlatok az <i>Iránytű szülőknek</i> témáihoz	35
A feladatok rangsorolása	35
Határok meghúzása és tudatos kommunikáció	37
Az anyai önerő feltárása	38
Munka és magánélet.....	40
Szülőttípusok.....	41
Brainstorming a Szülőttípusok játékban felmerült problémákra.....	43

Az elég jó szülő	44
Magadra is gondolj!	45
Hasznos linkek és olvasmányok	46
Magyarul.....	46
Angolul	47
Németül	48
Görögül.....	49
Képek forrása	49
Alaptisztázás – nyomtatható munkatábla	49

Bemutakozás

A Szülőkké válunk (Becoming Parents) projekt alapötlete Európa különböző országaiban élő, mégis sok szempontból hasonló nehézségekkel küzdő szülők civil beszélgetéseiből származik. Tudatosult bennünk, hogy bár többféle szülői mintát hordozunk, más stratégiákra építjük a szülőségünket, különböző életkorban és különböző körülmények között váltunk szülőkké, és még a gyerekeink sem feltétlenül egykorúak – mégis van bennünk valami közös. Szülőnek lenni ugyanis mindenképp az életünk egyik legmeghatározóbb szelete, ami kihat az életünk minden egyéb területére is. Ha jól érezzük benne magunkat, mert jól tudjuk megválasztani a kereteket, amelyek közé tesszük a család működtetését, akkor a szülői szerep szárnyakat adhat. Ha rosszul mérjük fel a saját erőnket, energiáinkat és személyiségünket, és irreális elvárásokat támasztunk önmagunkkal szemben a gyerekünk érdekében, akkor azonban súlyos terhet róhatunk magunkra a gyerekvállalással és gyerekneveléssel.

Az elmúlt években egyre több fiatal bizonytalan abban, hogy egyáltalán vállaljon-e gyereket. „2022-ben 3,88 millió csecsemő született az Európai Unióban, ami enyhe csökkenést jelent a 2021-es 4,09 millióhoz képest. Az EU-ban született gyermekek száma 2008 óta csökken, amikor 4,68 millió gyermek született”. (Eurostat)

Hosszú tanulmányok íródnak arról, hogy milyen okai vannak a születésszám csökkenésének Európában, ezek kifejtése nem férne bele e segédlet kereteibe. Saját, nem reprezentatív kutatásunk alapján azonban a szülőséggel kapcsolatos bizonyos kérdések erősen foglalkoztatják és negatívan befolyásolják a mai 20–35 éveseket. Ezek között vannak olyan problémák, amelyek a saját gyerekkori rossz mintákból származnak, de a legtöbb a minket körülvevő világ negatív történéseivel kapcsolatos. Sokan azt gondolják, hogy nehezebb manapság pozitív jövőt látni a szemünk előtt, mint néhány évtizeddel ezelőtt, holott a történelem során valójában sohasem volt egyszerű szépnek látni a jövőt. Célunk, hogy miközben segítjük a fiatal és leendő szülőket, hogy ezekre az égető kérdésekre megtalálják a saját válaszaikat, támogatást nyújtsunk számukra a szülői szerepben való megerősödéshez.

A szülői szerep mindenképp segítői szerep. Éveken, évtizedeken keresztül az a dolgunk, hogy fizikailag, lelkileg, szellemileg és anyagilag segítsünk és minél szilárdabb támaszt nyújtsunk egy másik embernek. Az első években a szó legszorosabb értelmében elvégzünk helyette olyan dolgokat, amik elvégzésére még nem érett, emellett a világ fontos dolgainak ismeretére tanítjuk, miközben folyamatosan figyelünk arra, hogy jó példát mutassunk neki. Valljuk be, ez embert próbáló, nehéz feladat. Ahhoz, hogy ezzel megbirkózzunk, először saját magunkkal kell szembenéznünk, a félelmeinkkel és a vágyainkkal, tisztáznunk kell a bizonytalanságainkat, valamint választ kell találnunk a kényelmetlen és feszítő kérdésekre. Ahogy a vészhelyzetbe került repülőgépen is először a saját oxigénmaszkunkat kell felvennünk, csak azután gondoskodhatunk másokról, és adhatunk segítséget a rászorulóknak.

A Szülőkké válunk projekt anyagainak elkészítésekor elsősorban és alapvetően a pozitív pszichológiára támaszkodtunk gondolati alapként. A pszichológia legújabb területe sok szempontból még gyerekcipőben jár, de „Fredrickson (1998, 2001) kutatásai rámutattak arra, hogy a pozitív érzelmekhez ugyanúgy társíthatók evolúciós előnyök, mint a negatív érzelmekhez. Illetve, hogy a pozitív érzelmek nem pusztán jelzői, hanem aktív építői is a személyes erőforrásoknak, és ezen keresztül a testi-lelki jóllét megalapozóinak tekinthetők” (Nagy Henrietta). Fontos kiemelnünk, hogy a

pozitív jelző ebben az összefüggésben nem a túlzottan, irreálisan nagy optimizmust jelenti, hanem egy stabil érzelmi egyensúlyt takar, ami a negatív érzelmek kezelését is magában foglalja.

Márpedig, ha szülők vagyunk, rengeteg érzelmi terhet cipelünk. Az aggodalom, a düh, a boldogság, az elkeseredés és még számtalan, egyik pillanatról a másikra kialakuló érzelmek hullámvasútján érezzük magunkat – ez érzelmileg rendkívül megterhelő kihívás. A fiatal szülők számára segítséget jelenthet, ha támaszra találnak. Ezért a Becoming Parents projekt célja, hogy áttegyük a fókuszot a gyerekről a fiatal szülőre, és az ő nehézségeivel foglalkozunk, az ő önismeretét erősítjük, az ő készségeit fejlesztjük. Úgy gondoljuk, hogy ha a szülőnek segítünk, azzal az egész családnak segítünk, azáltal pedig a társadalom is jól jár. A kiegyensúlyozottabb szülő sikeresebb lesz a szülői szerepben, ezzel a gyerekek is kiegyensúlyozottabbakká válhatnak. Könnyebben tudnak egymáshoz valóban kapcsolódni a családtagok, így hatékonyabb lehet a családon belüli működés.

Projektünkben az eszközöket a pozitív pszichológia, (szimbólummunka), az érzelmi intelligencia és a tudatosság, valamint a coaching, a személyiségnevelés és a motivációs technikák (dráma) módszereinek felhasználásával dolgoztuk ki. A projekt keretei között készült a *Maradj önmagad! – Iránytű szülőknek* című útmutatónk is, azt is ajánljuk a szakemberek figyelmébe.

Ebben az útmutatóban olyan anyagokat állítottunk össze, amelyek gazdagíthatják a fiatal szülőkkel foglalkozó szakemberek eszköztárát, főként a történetmesélés, a dráma és a szimbólummunka területéről. A módszertan rövid, általános leírása után konkrét gyakorlatokat adunk, amelyek csoportokban, esetleg egyéni munka során is használhatók. Célunk a fiatal szülők bizonyos képességeinek fejlesztése, mint például az önismeret, az érzelmi intelligencia, a tudatosság, a rugalmasság.

Játékaink, gyakorlataink megvalósítását trénereknek, coachoknak, pedagógusoknak, védőnőknek, szociális segítőknek, pszichológusoknak egyaránt ajánljuk, a pszichológus végzettség nem elvárás. Ez azonban egyúttal azt is jelenti, hogy a magasabb szintű segítséget igénylő résztvevők számára a gyakorlatok nem helyettesítik a terápiát vagy a traumafeldolgozást. Ha a gyakorlatokat vezető szakember vagy a gyakorlatokat végző személy a mindennapi helyzetek kezelésén túlmutató, mélyebben gyökerező problémákkal szembesül, kérjük, keressen megfelelő terápiás segítséget.

Módszereink

Történetmesélés

A történetek körülvesznek minket. Történetek vannak az emlékeinkben, a családjaink történetében, az utcánkban, a városunkban és az országunkban. Történetek bukkannak fel, amikor barátokkal, kollégákkal, szomszédokkal találkozunk. A mindennapi életről, boldogságról, bánatról, haragról, félelmekről és reményről szólnak. A történetek segítenek abban, hogy kapcsolatot teremtsünk másokkal, és hogy elnyerjük egymás bizalmát.

A történetek, vagy tágabb értelemben a narratíva az emberi lét egyik alapvető értelmezési módja, ami elősegíti a személyes fejlődést. J. P. Sartre írja a *Nausea* című művében: „Az ember mindig történetek mesélője, saját és mások történeteivel körülveve él, mindent, ami vele történik, ezeken a történeteken keresztül lát, és úgy próbálja élni az életét, mintha ő mesélné”. Azáltal, hogy saját

tapasztalatainkat más emberek történeteinek közé illesztett történetekként értelmezzük, lehetőséget kapunk arra, hogy más szemszögből tekintsünk az életünkre.

A tartalom, a nyelvezet és az előadásmód együtt teszi a történetet hitelessé. Mivel reflektál arra a kultúrára, amiben született, a történetmesélés segíthet a fiataloknak visszanyerni a kapcsolatot saját örökségükkel és identitásukkal. A történet kulturális és történelmi ismeretek hordozójaként hozzájárulhat a kommunikációhoz és az integrációhoz azáltal, hogy hidakat épít az emberek között.

Ez a fejezet a fiatal szülőkkel foglalkozó trénereket vezeti be a történetmesélés mint módszer használatába. Elmagyarázzuk az alapelveket és azt, hogy a történetmesélés hogyan része identitásunk megteremtésének. Bemutatjuk az alkalmazott történetmesélés különböző típusait, és azok céljait is, valamint azt, hogyan lehet alkalmazni anélkül, hogy hivatásos mesemondók lennénk.

A történetmesélés meghatározása

A mesemondás ősi művészet, amely erősen kötődik az irodalomhoz, a populáris és népi kultúrához, valamint a kulturális örökséghez. A történetmesélésre a szociális dimenziója miatt összpontosítunk, hogy miért, azt Heidi Dahlsveen és Luis Correia alábbi magyarázatából megérthetjük.

„A történetmesélés a történet elmesélésének közvetlen módja, amely az elbeszélő és a hallgató együttes jelenlétét feltételezi. Szóbeli történetmesélés csak abban a pillanatban létezik, amikor a történetet elmesélik, és a történet megismételhetetlen. [...] A szóbeli történetmesélés lényege az, ami az emberek között történik, miközben megosztják a történetet. [...] Az esemény átélésére helyeződik a hangsúly, arra, ahol és akikkel vagyunk. A mesélőnek érzékenynek kell lennie, hogy megtalálja a megfelelő pillanatot, hogy jól válasszon történetet, és megérezze, hogyan kell azt elmondani. A hallgatónak arra a képességére van szükség, hogy a kontextus által megszabott feltételek szerint tudjon hallgatni vagy részt venni, illetve a kontextusnak megfelelően viszonyuljon másokhoz, az elbeszélőhöz és a többi hallgatóhoz. [...]

A mesélő az a személy, aki elmondja a történetet. Nem kell hivatásos mesemondónak lenni, bárki, aki képes megosztani egy élményt, képes mesélni. A mesélőnek bizonyos szintű kifejezőkészséggel és képzelőerővel kell rendelkeznie, hogy meg tudja osztani a saját látásmódját. Azoktól, akik hallgatják, a mesélés megköveteli a másik elfogadását, a hajlandóságot arra, hogy a közös valóság kapcsán különböző elképzelésekkel és értelmezésekkel foglalkozzanak. Az a körülmény, hogy az elbeszélő és a hallgató egyaránt jelen van, és elfogadják egymást és megosztják egymással a tapasztalataikat – talán a legnagyobb hozzáadott érték, amit a történetmesélés a társadalmi interakció szempontjából nyújtani tud. A szóbeli elbeszélés alapvetően az emberi kapcsolatokról szól.”

A történetmesélés mint a tanulás eszköze

A történetmesélés pedagógiai és közösségépítő ereje széles körben elismert. A történetmesélés számos aspektusa közel áll a mindennapi élethez, ahhoz, ahogyan gondolkodunk és ahogyan a világot (megpróbáljuk) megérteni. A trénerek alkalmazzák a történetmesélést, de általában csak a bizonyos kompetenciákat (pl. beszédkészség, kommunikációs készségek) fejlesztő hatása miatt, de hajlamosak vagyunk alábecsülni a szocializációs és az egyéni gondolkodásmódok szerepét. Nagyon fontos, hogy ezt is a figyelem középpontjába helyezzük. A történetmesélésnek összekötő ereje van, ez teszi értékes kommunikációs eszközzé és egyetemes érvényűvé az élet minden területén.

- A történetmesélés fejleszti a vizualizációt és a kreativitást.

- Erősíti a kommunikációs és szociális készségeket.
- Növeli az önbecsülést.
- Különleges kötődést hoz létre az elbeszélő és a hallgató között, növeli a közösségi érzést.
- Javítja az olvasási készségeket.
- Erősíti a szövegértést.
- Növeli a szókinccset, a képzelőerőt és a logikus gondolkodást.
- Fejleszti a kritikai gondolkodás képességét, mivel a hallgatók összehasonlítják a mesék különböző változatait vagy számos szereplő hasonló helyzetekre adott válaszait;
- Növeli az empátiát másokkal és mások kultúrájával szemben.
- Javítja a csoportdinamikát, fejleszti a szociális készségeket.

Bármilyen történeteket is mesélnek, a történetmesélés pedagógiai, személyes és társadalmi előnyei egyaránt felismerhetők a tanulás során, legyen az formális, nonformális vagy informális tanulás. Egyrészt motiváló tanulási környezetet teremt és fontos készségeket fejleszt. Másrészt hozzájárul a személyes és kulturális önismerethez is, mivel a tanulók számára lehetőséget nyújt arra, hogy kifejezzék gondolataikat, ötleteiket, identitásukat. Végül pedig a történetmesélés személyiségfejlesztő hatása is jelentős. Segít abban, hogy magabiztossá válhasson az ember, olyanná, aki képes megértetni magát, ugyanakkor megérti és tiszteletben tartja a máságot, ezáltal nyitott a kultúrák közötti párbeszédre.

„Nagy szükségünk van arra, hogy történeteket mondjunk és halljunk. Így osztjuk meg tapasztalatainkat, így értjük meg egymást, és így teremtünk közösséget. Minden beszélgetés tele van személyes anekdotával; minden közös szokás és érték megmagyarázására tett erőfeszítésnek szüksége van egy mesére; minden bölcsesség egy történet által fejezhető ki a legjobban. A mesélés lényege nem csak maga a történet, hanem az a gondolkodásmód, ahogy a mesélő megéli, elmagyarázza a történetet. Az erőteljes és hatékony kommunikáció elsajátításához, az emberek bevonásához és annak biztosításához, hogy emlékezzenek a valós történésekre, valamint a csoportokon belüli és a csoportok közötti elszigeteltség gátjainak lebontásához tehát elengedhetetlen, hogy valamilyen formában történeteket meséljünk.”

Ha többet szeretnél megtudni arról, hogy miért mesélünk történeteket, beleértve az értelmezést, az emlékezetet és a gyógyulást szolgáló előnyök bemutatását is, fedezd fel a „Call of Story” weboldal „Miért mesélünk történeteket” oldalát a <http://www.callofstory.org/en/storytelling/whytell.asp> címen, ahonnan ez az idézet származik.

Dráma

A „szerep” nem csak színházi, hanem szociálpszichológiai fogalom is. Míg a színházi szerep „a hétköznapi élet interakciónak tükré”(Csepeli György), a szociálpszichológiában egy meghatározott tevékenység végrehajtásával kapcsolatos viselkedést, általános viselkedési mintát jelent.

Erving Goffman társadalomtudós dolgozta ki az ún. dramaturgiai modellt, mely szerint a hétköznapi életben mindannyian különféle szerepeket játszunk annak érdekében, hogy mások úgy lássanak bennünket, ahogy szeretnénk. Kellékeket, szerepjelzőket használunk mindennapi „alakításunkban”: a szerepeinknek megfelelően öltözködünk, beszélünk, viselkedünk. Közvetlen környezetünket is ezeknek megfelelően próbáljuk kialakítani.



E szerepek három típusát különböztetik meg a szociálpszichológusok. Egy részük adott, ezekbe beleszületünk (pl. férfi/nő). Vannak amelyeket kivívunk (pl. foglalkozási és családi szerepek) és végül játszunk spontán szerepeket, a rövid ideig fennálló, konkrét helyzetek során (pl. társasutazás). Újabb és újabb szerepeket kell elsajátítanunk, s ehhez a nehéz feladathoz viszonylag kevés útmutatót kapunk. Többnyire mintákat követünk, hogy a szerepelvárásoknak megfeleljünk. A gyermek e szerepeket leginkább a „mintha”-játék során, elsősorban utánzás útján sajátítja el és gyakorolja. A „mintha”-játék (más elnevezések szerint szimbolikus, szerep- vagy fantáziajáték), az óvodások legfőbb játéktevékenysége. A gyermek fokozatosan megtanulja, miként lehet egy valóságos szituációt

egy elképzelttel helyettesíteni. Utánozza a környezetében látottakat, mások bőrébe bújik, szerepeket vesz fel. Úgy tesz, mintha más lenne. Tárgyakat használ, melyek e játékban gyakran nem eredeti funkciójukat töltik be. Egy seprű a gyerek fantáziája segítségével könnyen puskává vagy karddá válhat, de eszköz nélkül is tud úgy tenni, mintha seperne. A gyermek maga alkotja meg a játék konvencióit, amelyekhez a mintát a felnőtt társadalom kínálja. Ezek a játékok – a tartalmukat tekintve – rendkívül összetettek lehetnek. A „mintha”-játékban megmutatkozhatnak a gyermek vágyai (pl. a beteg hozzátartozó meggyógyul) vagy félelmei és szorongásai (pl. a játékban meghal valaki). Konfliktusokat és erkölcsi problémákat tárhatnak fel a játék során (pl. a cowboyos és indiános játékokban), máskor pedig a felnőttek viselkedését gyakorolják (pl. a papás-mamás játék közben). Néha egy-egy játékban egyszerre jelenik meg az összes említett tartalom: háború idején például a gyerekek állandóan harcosokat játszanak.

Ezek a „mintha”-játékok tükrözik a valóságot, a gyermek által tapasztalt társadalmi viszonyokat. Szerepeibe belekerülnek az emberi kapcsolatokról megszerzett ismeretei, az adott szerep pozitív és negatív aspektusaival. Ez kihat a játékon kívüli magatartásra is, így e szimbolikus játékok óriási jellemformáló hatással rendelkeznek.

Ez a nyitottság, ez az eleve rendelkezésünkre álló tehetség a szerepjátékokra - nem múlik el a gyerekkorral, hanem ott szunnyad mindannyiunkban, és óriási lehetőséget nyújt a tanulásra. A gyerekkori szerepjátékos képességünk nem tűnik el, felnőttkorunkban is bennünk él, és előhívható. Fantáziánk segítségével különböző karakterek bőrébe tudunk bújni, képesek vagyunk elképzelt szituációkat átélni, és azokban párbeszédet rögtönözni. Stratégiát és taktikákat építhetünk, amiket játékban próbálhatunk ki, felkészítve saját magunkat az élet igazi kihívásaira.

A jól irányított szerepjátékon keresztül képesek vagyunk az életbeli helyzetek modellezésére. Biztonságos körülmények között, „lombikban” kísérletezhetünk a nehéz helyzetek mintázatainak felismerésével, a hatékony megoldások megtalálásával és kipróbálásával. Ráadásul a szerepjáték mindig társas akció, ami nagyszerű lehetőséget ad a közös tapasztalatok összegyűjtésére és a megoldások közös megkeresésére. Több szem többet lát, minél többféle tapasztalatot sikerül együtt megbeszelnünk, annál színesebb eszköztárunk lesz a megoldásra. Ráadásul nem csak beszélgetünk, hanem szerepet játszva, a *szerep védelmében*, valódi tét nélkül, a gyakorlatban próbálkozhatunk különféle cselekvési módokkal. Ez nagyon hasznos lehet, gyakorlatilag bármilyen élethelyzetben.

A szülői szerepet már kora gyerekkorunktól fogva tanulmányozzuk. Önkéntelenül is megfigyeljük a szüleinket, és elraktározzuk, hogy mit hogyan tesznek. Óvodás korunkban papás-mamást játszunk, hogy begyakoroljuk, hogyan is kell majd viselkednünk, ha mi leszünk szülők. A gyermekvárás hónapjai alatt elképzeli, milyen lesz majd, amikor megszületik a baba. Sokan tudatosan is készülnek a szülői feladatra, olyan tartalmakat fogyasztanak, amelyek segítenek a szülői szerep felépítésében. A dráma rendkívül jó módszer ehhez a tudatos szerepépítéshez. A dramatikus tevékenység ugyanis a különböző viselkedési mintázatok megértésének, és a konfliktusok megoldásának eszköze lehet.

A dramatikus módszertan legfontosabb eszköze a szerepbelépés, vagyis amikor úgy csinálunk, mintha mások lennénk, máshol. A szerep védelmét élvezzük, bár az alkalmazott színházi és drámapedagógiai munkában valójában a számára égető problémán dolgozik a résztvevő, azt azonban se a játszótársak, se a drámamunka vezetője, se külső szemlélő nem tudhatja, hogy mennyire érinti személyesen az, ami történik. A közös megállapodás a szerepekről szól, azokról beszélnek a jelenlévők, a képzeletbeli szituáció megoldásán gondolkodnak és munkálkodnak

közösen. A saját valódi tapasztalatok elmesélése, a valódi életben létező személyes viszonyok felfedése semmilyen formában nem elvárás.

A drámapedagógia eszköztárában a szerepbelépés legtöbbször egy jelenet eljátszását jelenti, párokban, kiscsoportban vagy egész csoportban. Fontos, hogy elsősorban nem a nézők számára készül, hanem gyakorlásra, helyzetek és reakciók kipróbálására, amiből elsősorban a játsszó személyek profitálnak. Másodlagos csak, hogy mindez a legtöbbször nézők előtt történik, azonban lényeges eleme a munkának, hogy a nézők is a közös gondolkodás részesei, ők is a tréning résztvevői, ők is leendő vagy gyakorló szülőként vannak jelen. Közben nézik a társaik játékát, ők is a saját szülői szerepükön dolgoznak. A következő jelenetben pedig ők lesznek majd a szereplők, az addigi színészek a nézőtérrel fogják követni az újabb jelenetet. Ebből az is következik, hogy nem a színészi tehetség a fontos, nem elvárás az Oscar-díjas alakítás. Az élethelyzet, a probléma vagy a konfliktus megoldására tett kísérlet az, ami fontos. Megoldási eszközöket próbálhatunk ki, laboratóriumi körülmények között. Megtapasztalhatjuk, milyen az, ha a kémcsőbe különböző összetevőket teszünk, adott arányokban - vajon működik-e a kísérlet?

A szerepjátékon kívül sokféle eszközt alkalmazhatunk, például építhetünk szerepet szimbólumok használatával, rajzolhatunk, listákat, naplóbejegyzést vagy levelet írhatunk, készíthetünk pillanatképet, amin a szereplők egy adott pillanatban mozdulatlanul szerepelnek, kimondhatjuk a szereplők gondolatait. A lényeg az, hogy igazán fontos, problematikus és feszültséggel teli helyzeteket kínáljunk a résztvevők számára. A feszültség és a konfliktus elengedhetetlen feltétele a drámapedagógia számára. Persze a békés, boldog, idilli helyzeteken nincs mit megoldani, azokat elég csak átélni és élvezni.

Az azonban biztos, hogy minden dramatikus munkaformának az alapja a történetmesélés, és a dráma mint műfaj a történeteken alapul. Létrehozunk egy koherens történetet, aminek saját belső logikája van, amiben ellentétek ütköznek és megoldási kísérletek történnek. A drámapedagógia résztvevői azonosulni tudnak a hőssel, vagy el tudják utasítani annak tetteit, elveit, értékrendjét. A létrehozott egyedi történetből általános konzekvenciákat vonhatnak le, és megfogalmazhatják a saját életükre érvényes tanulságokat. Ehhez arra van szükség, hogy olyan történetet meséljünk el a dráma eszközeivel, amely fontos lehet a résztvevők számára. Mivel jelen esetben szülő és leendő szülő számára tervezünk tréninget, érdemes olyan témákkal készülni, amelyek őket érdekelheti. Hozunk hát a családi életből történeteket, a gyereknevelés problémakörétől a párkapcsolat megpróbáltatásain át a generációk közötti nehézségig bármit, de legyünk óvatosak: egy bizonyos határon túl ne engedjük, hogy a résztvevők egy az egyben behozzák a komoly személyes problémáikat. Egy dramatikus munka nem lehet terepe a pszichológiai sérülések miatti ventillációnak.

A drámapedagógiát ugyanis gyakran összekeverik a pszichodrárával és a családállításal. Lényegi eltérés ezek között, hogy az itt felsorolt gyakorlatok nem a személyes élményeink bemutatását szorgalmazzák, hanem a résztvevők által játékban kitalált eseményeket jelenítik meg, és a résztvevők végig a szerep védelme alatt állnak. Személyes élményeikből semennyit nem szükséges megosztaniuk a csoporttal, saját döntésük, hogy mennyire szeretnék bevonni azt a foglalkozásba. A személyüktől különálló szereplő bőrébe bújás segíti az empátiát és a szociális érzéket. A résztvevők több szempontot átélhetnek egy adott konfliktusban, ezzel részletesen és mélyen megismerve a problémát anélkül, hogy elvonatkoztatassanak a közösen teremtett játék világtól, és a való életben sebezhetőnek kellene lenniük a csoport előtt. A játékban gyakori a saját élményekkel való párhuzamok találása, saját történetből merített inspiráció, ám a résztvevő maga dönthet ennek mértékéről, és megosztania sem szükséges ezeket a csoporttal.

Szimbólummunka

Szimbólumok és az emberi elme

A szimbólumok, melyek mélyrehatóan képesek komplex gondolatokat és érzelmeket közvetíteni, nem csak a terápiás munkában, de különböző tréningek és képzések során, és a tanácsadói munkában is fontos szerepet kaphatnak. Ahogy Umberto Eco találóan megfogalmazta: „A világ a jelek erdeje, és ezeket értelmezni kell”. Ez a gondolat azt az alapelvet hangsúlyozza, hogy a szimbólumok egy kiegészítő nyelvet biztosítanak azok számára, akiknek nehézséget okoz, hogy hagyományos eszközökkel kifejezzék magukat. Tolmácsként működnek, olyan információkat közvetítenek, amelyeket nehéz vagy lehetetlen megfogalmazni.

Egy szimbólum jelentése természeténél fogva szubjektív, az egyéni tapasztalatok és érzelmek alakítják. Következésképpen egyetlen szimbólum többféle jelentést is megtestesíthet, és számos érzést idézhet elő. Meg kell értenünk, hogy a jelentés és az érzelmek között dinamikus kölcsönhatás áll fenn, csak ezzel a tudással tudjuk hatékonyan alkalmazni a szimbólumokat, amelyek személyre szabott és kontextusfüggő jelentéssel bírnak.

A szimbólumok fontosságát már 1912-ben leírta Carl Gustav Jung, aki szerint a szimbólumok a tudattalan elme kifejezésének és megértésének alapvető eszközei, amelyek hídként szolgálnak a tudatos és a tudattalan szint között. Jung azt állította, hogy a szimbólum több egyszerű jelnél; dinamikus, élő kép, amely a kollektív tudattalanból – a közös emberi tapasztalatok és archetípusok tárházából – ered. Az archetípusok az eszmék veleszületett, egyetemes prototípusai, és olyan témákat foglalhatnak magukban, mint a Hős, az Anya vagy az Átok. Az archetipikus szimbólumok az álmokban, mítoszokban, művészetben és vallási rituálékban jelennek meg, és betekintést engednek a psziché legmélyebb rétegeibe.

Jung szerint a szimbólumok elősegítik a személyiség kibontakozásának a folyamatát, az úgynevezett individuációt, amely a pszichológiai teljesség felé vezető út. Az individuáció magában foglalja az Én különböző aspektusainak integrálását, beleértve a tudatos és tudattalan elemeket is, a kiegyensúlyozott és harmonikus személyiség elérése érdekében. A szimbólumokon keresztül az egyének hozzáférhetnek a tudattalan tartalmakhoz és feldolgozhatják azokat, elősegítve ezzel a személyes növekedést és az önismeretet.

Jung különbséget tett személyes és kollektív szimbólumok között is. A személyes szimbólumok az egyén sajátos tapasztalataiból és személyes tudattalanjából származnak, míg a kollektív szimbólumok vagy archetípusok kultúrákon és korszakokon átívelően közősek. Ezek a kollektív szimbólumok gyakran megjelennek a mítoszokban, vallási elbeszélésekben és kulturális rituálékban, és közös emberi tapasztalatokat és aggodalmakat tükröznek.

Emellett Jung hangsúlyozta a szimbólumok átalakító erejét a terápiában. Az álmokban és az aktív képzeletben megjelenő szimbólumok elemzésével az egyének betekintést nyerhetnek tudattalan konfliktusaikba, vágyaikba és lehetőségeikbe. Ez a szimbolikus munka gyógyuláshoz és átalakuláshoz vezethet, mivel az egyének korábban tudattalan aspektusaikat integrálják a tudatos érzékelésükbe.



Susanne K. Langer filozófus a *Philosophy in a New Key: A Study in the Symbolism of Reason, Rite, and Art* című, korszakalkotó munkájában szintén a szimbólumok fontosságát hangsúlyozza az emberi észlelésben és kommunikációban. Langer szerint az emberi elme a valóságot szimbólumok keretén keresztül építi fel. A világ érzékelését és megértését ezek a szimbolikus értelmezések közvetítik, vagyis a szimbólumok alakítják a valóságot és a kognitív folyamatokat. Ez a szimbolikus keret elengedhetetlen az összetett gondolatok, érzelmek és kulturális jelenségek kifejezéséhez és megértéséhez.

A szimbólumokat régóta használják a gyógyítás eszközeként. Sandner, a neves jungi analitikus a navahó rituálékról szóló munkájában azt vizsgálja, hogy a navahók hogyan használják a szimbólumokat gyógyító szertartásaikban és mindennapi gyakorlataikban, és miként közvetítenek ezáltal mély pszichológiai és spirituális jelentéseket. Sanders úgy definiálja a szimbólumokat, mint „valamit, ami képes közvetíteni egy fogalmat. Ez lehet egy szó, egy matematikai képlet, egy cselekedet, egy gesztus, egy rituálé, egy álom, egy műalkotás, minden, ami nyelvi-rationális, képzeletbeli-intuitív vagy érzelmi-értékelő jellegű fogalmat képes közvetíteni”. Sandner a szimbólumot a navahó kultúrán belüli kommunikáció létfontosságú eszközének tekinti. A szimbólum – kép, gesztus vagy rituálé formájában – hídként szolgál a tudatos és a tudattalan elme között. Megkönnyíti a kapcsolatot a spirituális térrel, és lehetővé teszi az egyének számára, hogy hozzáférjenek pszichéjük mélyebb rétegeihez és integrálják azokat.

Sandner tanulmányának középpontjában az az elképzelés áll, hogy a navahó rituálékban a szimbólumok a gyógyulás és az átalakulás csatornáiként működnek. A navahók bonyolult homokfestményeken, énekeken és más szertartási gyakorlatokon keresztül olyan szimbolikus ábrázolásokat idéznek meg, amelyek segítenek a harmónia és az egyensúly helyreállításában. A szimbólumoknak nincsen állandó jelentésük, a kontextustól és az egyén személyes tapasztalataitól függően dinamikusan változhat.

Sandner kitér a „szimbolikus gyógyulás” fogalmára is, ahol a szimbólumokkal való rituális foglalkozás pszichológiai gyógyuláshoz vezethet. A navahó rituálékban használt szimbólumok mélyen gyökereznek a nép mitológiájában és világnézetükben, és olyan gazdag jelentéskavalkádot alkotnak, amely a résztvevőkkel több szinten is rezonál.

Szimbólumok alkalmazása a tanácsadói és tréneri munkában

A terápiában, a tanácsadásban és a képzésben a szimbólumok közvetítő nyelvként működnek. Eszközt kínálnak egyébként hozzáférhetetlen gondolatok és érzések közlésére, illetve lehetővé teszik az egyén számára, hogy megfogalmazhasson nagyon személyes, nehezen kifejezhető dolgokat. A szimbólum felbecsülhetetlen értékű olyan helyzetekben, ahol a verbális kommunikáció korlátozott. Lehetőséget nyújt a hagyományos kommunikációs akadályok áthidalására, elősegítve a mélyebb megértést és a hatékonyabb megoldásokat. Ez különösen hasznos terápiás környezetben, ahol a kliens nehezen tudja megfogalmazni a tapasztalatait vagy az érzelmeit.

A szimbólumok egyik korai és ma is létező alkalmazása a Világjáték-terápia, amelyet Dora M. Kалff, svájci jungi analitikus dolgozott ki, Jung elképzelései alapján. Kалffot Margaret Lowenfeld Világjáték-technikája inspirálta – ebben homokozót és apró figurákat használtak a gyerekekkel való munka során. Kалff ezt a technikát a jungi keretekhez igazította, hangsúlyozva a világjáték folyamatának szimbolikus és expresszív jellegét. Kалff úgy vélte, hogy a világjáték „szabad és védett teret” biztosít, ahol az egyén szimbolikus játékon keresztül kifejezheti belső világuát. Ez a nem verbális módszer lehetővé teszi a tudattalan felszínre kerülését, elősegítve az individuáció folyamatát. A homokjelenetek létrehozása tükörként szolgál a pszichéhez, feltárva az Én rejtett aspektusait, és elősegítve az integrációt.

A Világjáték-terápia egy egyszerű, mégis mélyreható folyamatot foglal magában. A kliensek egy homokozót és különböző apró figurákat – embereket, állatokat, tárgyakat és természeti elemeket – használnak jelenetek létrehozásához. A terapeuta biztonságos, ítéletmentes teret biztosít, lehetővé téve a kliens számára, hogy szabadon felfedezze belső világát. Ez a folyamat jellemzően szakaszosan bontakozik ki, előkészítés, alkotás, megfigyelés és reflexió formájában.

A szimbólumokkal való munka egy másik módja Wilfried Schneider megközelítése, amelyet szimbólummunkának (németül *Symbolarbeit*nek) neveznek. Ahogy *When Words Are Missing - Symbols as Interpreters* című könyvében leírta, a szimbólumok nagyon hasznosak az érzelmek kezelésében. „A szimbólumok képesek felidézni bizonyos pillanatokat, sajátos megélést nyújtva az érintett szereplők számára (és nem csak számukra) – jelenidejű érzést és nem az érzésről szóló elméleti ismeretet”. A szimbólumok használata aktiválja az érzelmi emlékezetet. Az emlékezés ugyanakkor kézben tartható a kliens számára, mivel az ő döntése, hogy beszél-e egy emlékről, és mennyit. Ettől függetlenül a kliens által lerakott képek megtekintése segíti őt abban, hogy felismerje: a pozitív és negatív események váltakoznak, és mindkettő része az életünknek. A beavatkozás során használt fizikai tárgy tehát egy eseményt, egy emléket szimbolizál. Minden, a kliens által kiválasztott

és az általa létrehozott kompozíció elhelyezett tárgy egyúttal érzelmeket is hordoz, és ily módon szimbólummá válik. Megvalósul a gondolkodás, a cselekvés és az érzelmek közötti kapcsolat. Schneider megközelítésében a szimbólumoknak tehát nincs delegált jelentésük, mint a jungi szimbólumhasználati módokban, így könnyebben is alkalmazható, mint a Világjáték-módszer.

Tanácsadás során és tréningeken a szimbólumok alkalmasak a tanulás és a problémamegoldás folyamatának felgyorsítására. A résztvevők gyakran úgy találják, hogy a szimbólumok használata segít nekik „gyorsan a lényegre térni”, elkerülve az érzelmi túlterhelést, és elősegítve az azonnali bevonódást. Ez a megközelítés a készségek és erősségek gyakorlatias és elkötelezett használatát hangsúlyozza, a probléma megértését és a célmeghatározást integrálja a folyamatba, így a szimbólummunka csoportos coaching megközelítéssé válik.

A szimbólummunka eszközeit és módszereit úgy dolgozták ki, hogy minél több helyzetben alkalmazhatók legyenek. Sokoldalú technika, széleskörűen használható, beleértve az anamnézist, a diagnózist, a terápiás beavatkozást, a szupervíziót, a csoporttámogatást, a coachingot, a tanácsadást, a képzést és a megelőzést. A módszer gyakorlatias, hatékony eszköz minden korosztály számára.

A szimbólummunka gyakorlati vonatkozásai

A szimbólumokkal való munka egyik legfontosabb előnye, hogy résztvevőket már a munka legelejétől érdemi munkára tudjuk készíteni. Szimbólumok használatával könnyen megnyílhatnak az emberek, beszélhetnek magukról, azonosíthatják és megtapasztalhatják készségeiket és képességeiket – mindez elengedhetetlen a hatékony terápiához vagy tréninghez. Az, hogy már a munka legelején bevonódnak a résztvevők, megakadályozza az érzelmi túlterhelést, és olyan támogató környezetet alakít ki, amiben könnyen kibontakozhatnak a személyes felismerések. A szimbólum az önrendelkezés felé vezető hídként is szolgálhat, mert lehetővé teszi az önálló és magabiztos cselekvést. A szimbólummunkának ez az aspektusa döntő fontosságú a hosszú távú változás és a személyes növekedés elősegítése szempontjából. A gyakorlati munka során kifejlesztett beavatkozásokat és kreatív eszközöket úgy dolgoztuk ki, hogy a résztvevők – szó szerint és metaforikusan is – megragadhassák azokat, így ezek a tárgyak és gyakorlatok az átalakulás erőteljes eszközeivé válnak.

A folyamat során olyan tárgyakat választanak a résztvevők, amelyek személyes történetekkel vagy érzelmekkel kapcsolatosak. Ezek a tárgyak szimbólumokká válnak, amelyek az egyénnek segítenek eligazodni gondolatai és érzései között, kézzelfogható eszközt biztosítva a kétértelműség és a komplexitás kezeléséhez. Ahogy Wilfried Schneider *A szimbólumokkal való munka alapjai (Grundlagen für die Arbeit mit Symbolen)* című munkadokumentumában leírja, a tárgyak kiválasztása a módszertan központi eleme, amely lehetővé teszi a problémák gyors és mély megértését. A szimbólummunka beavatkozásainak egy része pontosan ezen a lépésen alapul, csak a kontextus különböző. A *Szülőkké válunk* projektben főként ilyen gyakorlatokat használunk, ezeket később részletesen ismertetjük.

Schneider azonban egy átfogóbb folyamatot is kidolgozott a komplex beavatkozásokhoz, ami részben a Világjáték-megközelítésre, részben a terápiában és szupervízióban használt Bálint-féle csoportos megközelítésre hasonlít. Ez a komplex folyamat szigorúan betartott, egymást követő lépésekből áll, amelyekből egy gyors (20-30 perces) gyakorlat áll össze, amelybe a résztvevők teljes csoportját is bevonják.

Egy teljes szimbólummunka-beavatkozás forgatókönyve

A kérdés megfogalmazása

A szimbólummunka folyamatának elején mindig megkérjük a klienst, hogy foglalja össze a történetet, amivel dolgozni szeretne, és találjon ki egy kérdést, amire választ keres. Hosszabb tanácsadási párbeszéd során a tanácsadó segíti a klienst abban, hogy egy konkrét kérdést meg tudjon fogalmazni.

A szimbólum-jelenet felállítása

Körülbelül 10-15 percet kap a kliens, hogy létrehozza az Alapvető tisztázás vagy a Belső képek jeleneteit. (A szimbólummunka más módszerei nem szerepelnek ebben a projektben). Amennyiben csoportban dolgozunk, a protagonista (esethozó) egyedül marad a térben, hogy nézők nélkül, nyugodtan létrehozassa a jelenetét.

Amikor elkészült, mindenki leül a protagonista és a modellje köré.

A szimbólummunka-tanácsadás öt lépésben

1. LÉPÉS – Bemutató

A protagonista bemutatja a jelenet címét/ témáját. Beszél arról, hogy mit jelenített meg. Mindig megnevezi, hogy melyik szimbólumról beszél. (pl. „ez a kéz jelképezi...”).

A csoport figyelmesen hallgatja, ami elhangzik. Tudatában vannak a protagonista jelenlétének. Miközben ő beszél, a csoport figyeli a gesztusait, mimikáját, testtartását, légzését, hangszínét. Mutat-e érzelmeket, megérinti-e valamelyik szimbólumot? Melyiket?

Ha a csoport túl nagy, akkor három személyt választunk ki, akik megfigyelői szerepben lesznek, a többiek csak hallgatói a gyakorlatnak.

2. LÉPÉS – Tényszerű kérdések

A csoport (vagy a három kiválasztott személy) tényszerű kérdéseket tesz fel. Ezek a kérdések csak a szimbólumokra vonatkoznak, arra, „ami látható”. Nem tesznek fel *Miért?* vagy *Hogyan lehet...?* kérdéseket. Itt nem az értelmezésről, hanem csak a megértésről van szó.

A protagonista válaszol a tényszerű kérdésekre.

3. LÉPÉS – Észlelés

A csoport közvetlenül a protagonistát szólítja meg. Elmesélik mindazt, amit érzékeltek, és mindent, amit megfigyeltek, miközben a történetet hallgatták. Ha valaki érzelmeket észlelt, el kell magyaráznia, hogyan érzékelte azokat. (Mimika, gesztusok, hanglejtések stb.)

A protagonista figyelmesen hallgatja. Nem szólal meg.

4. LÉPÉS – Értelmezés

A csoport beszélget a protagonista esetéről. Hangosan gondolkodnak, olyan kérdéseket tesznek fel, mint:

- Mi a probléma?
- Minek kellene másképp lennie?
- Mit szeretne megoldani, megérteni, megtenni?
- Hol lehetnek nehézségek? Hol nem?

A protagonista figyelmesen hallgatja, és egyelőre nem válaszol.

5. LÉPÉS – Egyeztetés

Amikor a csoport befejezte a „hangosan gondolkodást”, a kliens elmondja a csoport megszólalásaival kapcsolatos gondolatait.

- Mi igaz? Mi nem igaz? Hol vannak bizonytalanságok? Vannak-e kétségek?
- Mi az, amit hallani szeretne? Mit nem szeret hallani?
- Mi különösen fontos az elhangzottakból? Hol szeretné elkezdni?

Következő lépések és lezárás

Az 5. lépés után a tanácsadó segít a kliensnek pontosan megfogalmazni a coaching ülés utáni cselekvési tervet.

- Mit fog tenni a kliens?
- Mi lesz a következő 2-3 lépés?

Az is segíthet, ha a protagonista megkér valakit a csoportból, hogy egy előre megbeszélte időpontban keresse meg őt és ellenőrizze, vajon megtette-e a megbeszélte lépést.

Ha egyértelműek a cselekvési terv első lépései, a tanácsadó lezárja a gyakorlatot.

Gyakorlatok

Gyakorlatok történetmeséléssel

„A vörös fonal megfonva,
orsó köré futtatva,
pörgesd, hadd forogjon vele,
s a mese kezdetét vegye!”

Sok nyelvben közvetlen kapcsolat van a szó és a fonal között. A történeteket „szövik”, a mesélő pedig „a szavak szövője”.

A történet fonala – az élet fonala

Idő

30-45 perc

Szükséges eszközök

- élénk színű fonalak
- ragasztószalag, olló
- szék, asztal, létra
- írószer és különböző méretű papírok (A4-nél nem nagyobb)

Előkészületek

A mesélés társas tevékenység, így rendkívül nagy a jelentősége, hogy a történetmesélésben részt vevő csoportban milyen a szociális klíma. A bizalom és a magabiztosság elengedhetetlen feltétele annak, hogy az emberek megnyíljanak másoknak, merjenek mások előtt mesélni, ezért a gyakorlat előtt nagy hangsúlyt kell fektetni a csapatépítésre. A csoport légköre az a többé-kevésbé termékeny talaj, amelyen a későbbi lépések történnek, és ahonnan a történetmeséléssel kapcsolatos kompetenciák kibontakoznak.



A gyakorlat leírása

1. A csoport minden tagja választ egy-egy színes fonalat, ollót és ragasztószalagot.
2. Önálló feladat: megkérjük őket, hogy gondolkodjanak el az életükről, a születésüktől mostanáig.

3. A fonal egyik végét rögzítik valahová. (Azzal, hogy hová teszik – pl. a padlóra, a falra, a mennyezetre, egy székre vagy egy asztalra –, egyúttal azt is megfogalmazzák, hogy a születésüket mélypontnak vagy csúcspontnak tekintetik-e. A mélypontok/csúcspontok megfogalmazása egyénileg és személyre szabottan értelmezhető, és utalhat pszichológiai, történelmi, egészségügyi, pénzügyi eseményre. A vezetőnek/trénernek nagyon óvatosnak kell lennie, hogy ne irányítson, ne sugalljon, ne javasoljon vagy bátorítson egy adott értelmezést, és el kell kerülnie minden olyan kommunikációt a résztvevők között, amely aktív és passzív szerepeket eredményezhet. Mindenkinek képesnek kell lennie arra, hogy teljes mértékben felelős legyen a választásaiért.)
4. A résztvevők folytatják a fonál rögzítését az életük alakulásának megfelelően. Szalaggal jelölik a fontos életeseményeket és csomópontokat, illetve megjelenítik az irányváltásokat. Nem vihetik ugyan a padlószintnél lejjebb a fonalat, de használhatják a létrát, hogy a mennyezetig emelkedjenek.
5. A facilitátor mondjon példákat a jelentős eseményekre (iskolába járás, szerelembe esés, gyermekvállalás, érettségi, munkahely megtalálása vagy elvesztése stb.). Ezek és ehhez hasonlóak általában egy út kezdetét jelenthetik, megállót, veszélyeket, vagy olyan időszakokat, amikor segítségre szorulunk.
6. Kb. 30 perc múlva várgatóan az egész szobát szálak szövik át. 5 perccel korábban figyelmeztessük a résztvevőket, hogy az idő hamarosan lejár. Ha szükséges, 5 perccel meghosszabbíthatjuk a gyakorlatra szánt időt.
7. Ezután adjunk lehetőséget arra, hogy a csoport minden tagja körülnézzen a teremben. Beszéljünk együtt vagy négy szemközt, adjunk lehetőséget arra, hogy kérdezzenek egymástól. A megszólított szabadon eldöntheti, hogy válaszol a feltett kérdésre, vagy elutasítja a válaszadást.
8. A facilitátornak engedélyt kell kérnie, hogy lefényképezhessen minden egyes szálát
9. A szál fejlődésének magyarázata ideális esetben segíti a szemléltető történetmesélés folyamatának felépítését. Kérdezzünk meg minden résztvevőt, hogy el akarja-e mesélni a szál történetét. Hagyjon ki minden olyan pontot, amelyet védeni szeretne azzal, hogy „láthatjátok, itt van egy magas/alacsony pont, de ezt nem szeretném megosztani”.
10. Beszéljünk arról, hogy azokat a kérdéseket, amikkel szembesültek a gyakorlat kapcsán, ha tehetik, osszák meg szakemberrel (pszichológus, coach, mentálhigiénés szakember).
11. A gyakorlat esetleg feszültséget okozhat bizonyos résztvevőkben. Ennek oldására a zárjuk egy rövid, mítoszhoz hasonló történet elmesélésével. (Pl.: „Láthattuk, ahogy megszülettek a hősök, majd kivétel nélkül, így vagy úgy kijárták az iskolát, utána hol megházasodtak, hol elváltak, de mindenéppen csodálatos gyermekeik születtek...”)

Gyakorlati tanácsok

Ez a tevékenység anyagot és struktúrát biztosíthat elemző beszélgetéshez, akár csoportban, akár párban, a következő kérdések kapcsán:

- A személyes múlt térben való ábrázolása.
- Folyamatosság és jelentés keresése az életeseményekben.
- Az élet „hullámvölgyeinek” ábrázolása. A főbb eseményekre adott érzelmi reakciók értékelése/meghatározása.
- Az életút fordulópontjainak meghatározása.

- A ki nem mondott/ elhallgatott pontok és határok észlelése és vizsgálata. Ez a gyakorlat segít abban, hogy ezeket a pontokat a résztvevő az elkerülés és fájdalom sötét pontjai helyett az intimitás és a szabadság tereként tapasztalja meg.
- Az élet személyes pályájának egységesítése, és a testi és lelki érzésektől való eltávolodás pontjainak meghatározása.

Küzdjünk az áldozattá válás ellen! Segítsük a résztvevőt abban, hogy életét ne az áldozat szerepéből lássa, hanem a döntéshozó és cselekvő szerepét játssza!

Ha csoportos gyakorlatként alkalmazzuk a Történet fonala – az élet fonala gyakorlatot, szórakoztatóvá tehetjük a múlttól való elmélkedés folyamatát, elkerülve a múlton való rágódást.

Átstrukturálhatjuk a személyes történetet, és ezáltal ösztönzést adunk egy új, remélhetőleg jobban adaptált társadalmi vagy akár személyes IDENTITÁS felépítéséhez.

A szülői út feltérképezése

Cél

Ez a gyakorlat arra szolgál, hogy a résztvevők elgondolkodjanak szülői életútjukról, beleértve a múltbeli tapasztalataikat, jelenlegi szerepüket és a jövőre vonatkozó törekvéseiket. A résztvevők a művészi kifejezésen keresztül vizuálisan ábrázolják életük jelentős pillanatait és mérföldköveit.

- A résztvevők mélyebb önismeretének és önreflexiójának elősegítése.
- Betekintést nyerni abba, hogy az egyes szülők egyedi tapasztalatai hogyan alakítják a perspektívájukat.
- Vizuális narratíva létrehozása minden résztvevő szülői útjáról.

Idő

120 perc

Szükséges eszközök

Papír, ceruza, színes ceruzák.

Előkészületek

Biztosítsunk minden résztvevőnek elegendő helyet a vizuális ábrázolás elkészítéséhez. Készítsünk elő minden szükséges instrukciót, és tartsunk kéznél példákat vagy inspiráló idézeteket, ha ez hasznos lehet.

A gyakorlat leírása

1. Bevezetés
 - Adjunk minden résztvevőnek egy nagy papírlapot. Kérjük, hogy rajzoljanak egy kanyargós utat, az útvonal közepére pedig egy kört. Az út bal oldalát címkézzék fel „Múlt – Út az anyasághoz/apasághoz”, a jobb oldalát pedig „Jövő – Az előttem álló út” felirattal.
2. Elmélkedés a múlttól (30 perc)

- Saját háttér: Kérjük meg a résztvevőket, hogy gondolják át a háttérüket, beleértve a gyerekkorukat, a családjukat, a kulturális közeget, az anyanyelvüket és a közösségeiket. Rajzoljanak, írjanak elemeket, amik a fentiek hatását és befolyását mutatja.
 - Társak az úton: gondolják végig és jelöljék a rajzon, hogy kik azok, akik részesei voltak az eddigi útjuknak. Gondoljanak például a szüleikre, gyerekeikre, közeli barátaikra, mentoraikra, de akár a háziállataikra is.
 - Kedvenc helyek és mérföldkövek: rajzoljanak le kedvenc helyeket, helyszíneket az útvonalon, amelyek fontos emlékekhez kötődnek. Ezután jelöljenek meg két kulcsfontosságú mérföldkövet, ami a szülői útjuk során eddig elért fontos eredményeket mutatja.
 - Kihívások leküzdése: kérjük meg a résztvevőket, hogy rajzoljanak egy hegyet és egy folyót, két olyan kihívás jelképeként, amikkel szembesültek, és sikeresen leküzdötték őket. Gondolják át, hogyan sikerült áthidalniuk ezeket az akadályokat.
 - A szülői túlélőkészlet: gondolkodjanak el az erőforrásokról. Vegyék végig, miket tartalmazhat a személyes szülői „túlélőkészletük”, és a lap tetején jelöljék meg azokat a személyeket, értékeket, erősségeket, amelyek támogatták őket a nehéz időkben.
3. A jövő elképzelése (30 perc)
- Remények és álmok: kérjük meg a résztvevőket, hogy írják vagy rajzolják le a jövőre vonatkozó reményeiket és álmaikat, akár saját maguk, akár gyermekeik vagy más szeretteik számára, és helyezték ezeket az útvonal végére.
 - Jövőbeli célpontok: bátorítsuk őket, hogy jegyezzenek fel olyan célokat, élményeket és helyszíneket, amiket szeretnének útba ejteni a jövőbeli szülői útjuk során.
 - Jövőbeli mérföldkövek: múltbeli eredményeikre reflektálva jelöljenek meg három jövőbeli mérföldkövet, amikhez szeretnének eljutni a szülői útjuk során.
 - Várható akadályok: minden résztvevő rajzoljon egy-egy olyan hegyet, ami egy kihívást szimbolizál, amellyel várhatóan szembe kell nézniük. Gondolkodjanak el a leküzdésére vonatkozó stratégiákon.
 - Zene az utazáshoz: kérjük meg a résztvevőket, hogy válasszanak ki egy vagy két dalt vagy másfajta zeneszámot, amit szeretnének magukkal vinni az útvonal mentén dalszövegekkel kapcsolatos szimbólumokat rajzolhatnak, amelyek tükrözik, hogy mit jelentenek számukra ezek a dalok.
4. A teljes utazásról való elmélkedés (30 perc)
- Reflexió idő: adjunk időt a résztvevőknek, hogy átnézzék a szülői útjukat, és elmerüljenek abban, amit létrehozta.
 - Kiemelkedően fontos emlékek mint csillagok: kérjük meg őket, hogy az útvonaluk mentén helyezzenek el örömteli emlékeket jelképező csillagokat, olyan emlékekről, amiket szülőként éltek át, és amiket tovább szeretnének vinni.
 - Az út elnevezése: bátorítsuk a résztvevőket, hogy adjanak nevet az útvonaluknak – ez szimbolizálja, hogy mit jelent számukra a szülői életút.
 - Életre szóló leckék: kérjük meg a résztvevőket, hogy gondolják át, milyen életleckét tanultak. Szeretnének-e megosztani egy-egy jelentőségteljes felismerést másokkal?
5. Az utazás megosztása (30 perc)
- Galériaséta: adjunk időt a résztvevőknek arra, hogy körbesétáljanak és megnézzék egymás útjait.

- Történetmegosztó kör: gyűjtjük össze a résztvevőket egy körbe, és kérjük önként jelentkezőket, hogy osszák meg újtjuk egyes aspektusait.

Csoportos reflexió: csoportos megbeszéléssel zárjuk. Bátorítsuk a résztvevőket, hogy gondolkodjanak el azon, milyen érzés volt rögzíteni és esetleg elmondani a történetüket, milyen kihívást jelentett a kulcsmomentumok azonosítása, és milyen új felfedezésekre vagy elfeledett emlékekre bukkantak. Lehetséges kérdések a következők: Milyen érzés volt megosztani a történetét a csoporttal? Hogyan hatott rád mások történetének meghallgatása? Milyen felismeréseket szereztél magadról vagy másokról?

Gyakorlati tanácsok

- Teremtsünk barátságos és támogató környezetet.
- Hagyjunk teret és időt a résztvevőknek, hogy nyomás nélkül gondolkodhassanak.
- Figyeljünk az érzelmi reakciókra, mivel a személyes utakról való elmélkedés megható lehet.

Történet a nevemről

Cél

Ez a gyakorlat arra ösztönzi a résztvevőket, hogy gondolkodjanak el a nevük mögött álló személyes történetekről és jelentésekről, és osszák meg azokat. Támogató környezetben lehetőséget kapnak önismereti munkára, és gondolkodhatnak az identitásukon.

Idő

45 perc (a csoport méretétől függően)

Szükséges eszközök

- flipchart, filc, papírok, színes tollak
- opcionális: lány háttérzene a reflexió és önálló írás ideje alatt

A gyakorlat leírása

1. Bevezetés

Kezdjük a téma bemutatásával, és magyarázzuk el, hogy a név – személyes történetként és az identitás ablakának feltárásaként – milyen jelentőséggel bír.

2. Egyéni írás (10 perc)

Kérjük meg a résztvevőket, hogy gondolkodjanak el az alábbi kérdéseken, és írják le válaszaikat

- Ki választotta a neved, és miért?
- Mit jelent a neved, és van-e ennek jelentősége számodra?
- Változott-e a neved az idők során házasság, személyes választás vagy egyéb miatt?
- Szereted a neved? Miért vagy miért nem?
- Hogyan szólítanak vagy szólítottak különböző emberek – a szüleid, a családtagjaid, a barátaid? Milyen beceneveid voltak?

- Hogyan szólítanak a gyerekeid?
3. Történetek megosztása (15 perc)

Kérjük meg a résztvevőket, hogy osszák meg válaszaikat a csoporttal. Bátorítsuk az aktív hallgatást.

4. Öneflexiós gyakorlat (10 perc)

Minden résztvevő írja fel a nevét függőlegesen egy papírlapra, és minden egyes betűhöz rendeljen egy szót, tulajdonságot vagy érdeklődési kört, ami őt képviseli. Például, ha a neve "Barbi", akkor írhatja:

B – Bátorító: Támogatom a gyermekeimet minden törekvésükben, és szurkolok az eredményeikért.

A – Asszertív: Magabiztosan és határozottan tudok kommunikálni anélkül, hogy agresszív lennék.

R – Rugalmas: Könnyen alkalmazkodom a gyerekeim igényeihez.

B – Becsületes: Őszinte és becsületes vagyok, erre nevelem a gyermekeimet is.

I – Inspiráló: Bátorítom a gyermekeimet, hogy fedezzék fel a szenvedélyeiket és álmodjanak nagyot.

Biztassuk a résztvevőket, hogy gondoljanak a tulajdonságaikra, értékeikre és egyedi vonásaikra, amelyek a szülői szerepükhöz hoznak.

5. Zárás és csoportos reflexió (10 perc)

A tevékenységet támogató csoportos megbeszéléssel zárjuk, amelyben felkérjük a résztvevőket, hogy gondolkodjanak el a szülőként szerzett tapasztalataikról. Javasolt kérdések a gondolkodás irányítására:

- Miket fedeztél fel magadról mint szülőről a nevedre való reflektálás során? Találtál-e olyan tulajdonságokat vagy értékeket a szülői szereped kapcsán, amikre korábban nem gondoltál?
- Segített-e ez az elmélkedés abban, hogy új összefüggéseket láss a neved, a családod története és a szülőként megtett utad között?
- A neveddel kapcsolatos identitásod mely aspektusait szeretnéd továbbadni a gyerekeidnek?
- Vannak-e olyan konkrét értékek, történetek vagy hagyományok, amik a nevedhez kapcsolódnak, és szeretnéd megosztani a gyerekeiddel?

Gyakorlati tanácsok

- Teremtsünk barátságos és hívogató teret, amely nyitottságra ösztönöz.
- Vegyük figyelembe, hogy a nevek megvitatása érzékeny téma lehet, erős érzelmeket is kiválthat, különösen a családtörténet vagy az identitás kapcsán.
- Gondoskodjunk a nyugodt légkörről, és bátorítsuk a résztvevőket, hogy csak azt osszák meg, amiben jól érzik magukat.
- Beszéljünk arról, hogy szülői identitásunk megértése erősítheti családi kapcsolatainkat és önismeretünket.

Drámagyakorlatok

A szülői élet intenzív pillanatai – Állóképek gondolatkövetéssel

Cél

A játék célja, hogy sorra vegyünk olyan eseményeket, amelyek tipikusan nehéz helyzetbe hozzák a szülőt. Megragadjuk ezeknek a helyzeteknek a legfontosabb pillanatát (erről készül a pillanatkép), majd a résztvevő szembesül azzal a legfontosabb érzéssel, amit a felvetett probléma számára legintenzívebben közvetít. Reflektálhat szülői szituációkra, átélhet és beazonosíthat érzelmeket – akár összetett vagy ambivalens érzelmeket is. Fontos, hogy megjelenhet a humor, ami nagyon sok helyzetben segíthet a feszültség feloldásában, azonban óvatosan kell bánni vele a valódi élethelyzetekben, mert az irónia vagy a szarkazmus megakadályozhatja a problémával való mélyebb szembesülést és az igazi érzelmek kezelését. Ha erősen megjelenik a gyakorlat során a szarkazmus vagy az irónia, kezdeményezzünk beszélgetést erről a témáról.

Idő

10 perc

Előkészületek

Akkora üres térre van szükségünk, ahol kényelmesen elférnek a résztvevők.

A gyakorlat leírása

1. Álljunk körbe. Idézzünk fel egy nehéz szülői helyzetet, minél részletesebben. Például: Heves reakcióról híres szülő vagy. Folyamatosan üvölt a féléves gyereked. Már mindent megpróbáltál, de semmi nem használt. A pillanat, amikor már a három órája tart a bömbölés.
2. Adjunk pár másodperc felkészülési időt, majd adott jelre minden résztvevő vegyen fel a helyzetre jellemző testtartást. Fontos az arckifejezés is. Próbálják közölni a felvett pozícióval azt, hogy hogyan érzi magát a szereplő. Tartsák meg ezt a testtartást.
3. A tréner sorban kérdezze meg a szereplőket, hogy mire gondolnak az adott pillanatban. Egyes szám első személyben válaszoljanak a résztvevők. (Pl. „Borzasztóan aggódom, hogy mi baja lehet...”)
4. Ugyanarra a jelre, amire befagyasztottuk a pillanatot, oldjuk is fel az állóképeket.
5. Jöhet a következő téma, például: Nemrég megkezdtétek a hozzátáplálást. Féltél tőle, nem szeretsz igazán se főzni, se mosogatni. Eddig a gyerek megette a céklát, most viszont előbb belecsapja a kanalát a tányérba (kicsit felverődik a céklafőzelék), majd a szájában lévő céklát a falra köpi, a tányért pedig egy jól irányzott mozdulattal a falnak vágja. Minden úszik a céklában.
6. Pár másodperc felkészülési idő után a résztvevők készítsék el saját magukból az állóképet, majd folytassuk a fentiek szerint a folyamatot.
7. Ismételjünk tetszés szerint, amíg az időnk és a résztvevők lelkesedése engedi.

8. A játék végén beszéljünk a résztvevőkkel arról, hogy milyen érzés megtapasztalni, ha valaki másként reagál ugyanarra a dologra, ha váratlan reakciót látunk. Volt-e a játék során olyan reakció, amire felfigyeltünk, amit követendőnek vagy kerülendőnek gondolunk? Miért?

Gyakorlati tanácsok

- Az állóképek elkészítésekor sokat segít a résztvevőknek, ha visszaszámolunk 5-től kezdve, majd a nullához érve tapsolunk, vagy egy apró ütős hangszerrel adunk jelet a pillanatkép elkészítésére. Kérjük meg őket, hogy tartsák meg a testtartást, és csak akkor oldják fel, amikor ismét meghallják ugyanazt a jelet.
- Amikor a gondolatokat kérjük az egyes résztvevőktől, a legjobb, ha a hátuk mögött körbe megyünk, és egyesével megérintjük a vállukat, így kérve a gondolat kimondását a szereplőktől. Ha kényelmetlennek érezzük az érintést, használjunk valamilyen apró hangszert, és azzal érintsük meg a résztvevők vállát.
- Találjunk ki érdekes és valóságosnak tűnő helyzeteket. Adjunk részletes leírást róla, így a játékosok jobban tudnak azonosulni a problémával. Határozzuk meg egy-két személyiségjegyet az eljátszandó szülőnek, hogy elkerüljük a pszichodramát.

Ha nem értenek egyet a szülők – Jelenetkészítés

Cél

Először is célunk, hogy olyan konfliktushelyzeteket találjanak ki a résztvevők, amelyek problémát okozhatnak a szülők között a gyereknevelés során. Minden csoport másik szituáción dolgozik, így több nehézség is megjelenik, a csoport létszámától függően. A jelenetkészítés során egy-egy megoldási módot láthatunk, de fontos, hogy utána beszéljünk a probléma kezelésének egyéb lehetséges módjairól is.

A jelenet létrehozásával laboratóriumi körülmények között tudunk vizsgálni konfliktusokat, érzelmeket, érveket, kérdéseket és válaszokat. Az itt született megoldások segíthetnek a résztvevőknek a valódi élethelyzetek megértésében és kezelésében.

Idő

30 perc

Szükséges eszközök

Filpchart, filcek.

A gyakorlat leírása:

1. Alakítsunk 2-3 fős csoportokat.
2. Minden csoport találjon ki egy olyan konfliktushelyzetet, amiben a szülők között vita alakul ki a gyereknevelés során. Egyeztessék, hogy milyen karakterű szülőket fognak eljátszani, és mi fog történni a jelenetben. Egyezzenek meg abban, hogyan fog indulni és hogyan végződik a jelenetük. Osszanak szerepet, majd próbálják el a jelenetet.

3. Találjanak ki ugyanerre a szituációra még kétféle lehetőséget, ahogyan végződhet a konfliktus. Játsszák el azt is.
4. Mutassák be a jeleneteket a többieknek.
5. Minden jelenet után fogalmazzuk meg és írjuk fel a flipchartra, hogy mi volt a konfliktus és milyen megoldásokat hozott a csoport. Ez lesz a konfliktuskezelés módjainak gyűjteménye.
6. Végül egészítsük ki a listánkat, milyen egyéb megoldásaink lehetnek a konfliktusok kezelésére.



Gyakorlati tanácsok

Figyeljünk végig arra, hogy érdemi munkát végezzenek a résztvevők, tehát fontos és nehezen megoldható konfliktushelyzeteket hozzanak. Azt azonban ne hagyjuk, hogy parttalan pszichologizálásba csapjon át a munka. A tréner járjon körbe, hallgasson kicsit bele a csoportok beszélgetésébe, és biztassa arra őket, hogy kezdjenek el minél hamarabb játszani. A szerepbelépés a praktikus viselkedés felé fogja terelni a résztvevőket, így a megoldásközpontú megközelítés tud érvényre jutni.

Az egyéb lehetséges megoldások felírásakor nem minden helyzetet érdemes hosszan elemezgetni. Csak annyi időt töltsünk a táblánál, amennyi ahhoz szükséges, hogy lássuk: általában többféle eszközt választhatunk a konfliktushelyzetek megoldására.

A bántó és a bátorító viselkedés fokozatai – Gesztusjáték

Cél

Célunk, hogy olyan hétköznapi szituációkkal szembesítsük a résztvevőket, melyekben öntudatlanul és ártó szándék nélkül, de bántóan viselkedünk a gyerekekkel. Célunk nem az ítélkezés, hanem hogy megelőzzük ezeknek a negatív helyzeteknek a kialakulását. Megvizsgáljuk a destruktív verbális és

nonverbális kommunikáció jeleit és megjelenését, majd konstruktív-bátorító alternatívákkal helyettesítjük ezeket.

Idő

15 perc

A gyakorlat leírása

A résztvevők körben állnak. Egymás után a bántó kommunikáció különböző fokozatait fogják bemutatni, csökkenő sorrendben, egy-egy bántó gesztus vagy megjegyzés formájában. Egy önként jelentkező résztvevő fogja eljátszani a legdestruktívabban kommunikáló szülőt, majd minden utána következő szereplő egy eggyel kisebb fokozatát mutatja be a destruktív kommunikációnak. A legutolsó, legkisebb fokozatot bemutató szereplő alakítása után – legyen az akár egy szúrós tekintet, egy szarkasztikus vicc vagy csak egy passzív-agresszív sóhaj – újabb sorozatot mutatunk be, ezúttal a legkisebbtől a legnagyobbig: a bátorító, építő és támogató szülői viselkedésről.

A játékot követően megbeszéljük a látottakat és átélteket.

Gyakorlati tanácsok

Ez a játék nem a családon belüli erőszakról és a gyermekbántalmazásról szól, ezért mindenképpen oda kell figyelni arra, hogy a fokozatok ne mutassanak be fizikai erőszakot, életveszélyes fenyegetést vagy egyéb, traumákat idéző súlyos eseteket. A játék célja a hétköznapi öntudatlanul is használt türelmetlen, egyoldalú esetleg dühből fakadó kommunikáció megértése és felismerése. A megbeszélés folyamán törekedjünk arra is, hogy ne a szülőket hibáztassuk, ha esetleg ismerős nekik valami az első sorozatból – kezeljük megértéssel és empátiával azokat, akik fejlődni szeretnének, még ha időnként hibáznak is.

Gyakorlatok szimbólummunkával

Bemutatkozás szimbólumokkal

Cél

Ez a gyakorlat egy csoport megismerésére szolgál, illetve lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy együtt fejlődjenek. A csoporttagok gyakorolják, hogyan beszéljenek magukról, és hogyan kapcsolódjanak mások preferenciáihoz és tapasztalataihoz.

Idő

15-30 perc, a csoport méretétől függően

Szükséges eszközök

szimbólumdoboz (kb. 150-200 szimbólum)

Előkészületek

Hozzuk be a szimbólumgyűjteményt. Fontos, hogy elegendő szimbólumunk legyen, hogy miután mindenki kiválasztott kettőt, maradjon még néhány a közepén. A szimbólumokat a terem közepén a földre helyezük. Egy nagyobb textil (akár egy kendő vagy egy abrosz), de akár egy nagyobb papír is használható alapként – ha arra tesszük az apró tárgyakat, könnyebben elcsomagolhatjuk a végén, nem kell egyesével felszedgetni a padlóról.

A gyakorlat leírása

1. A résztvevők fejenként két szimbólumot választanak: egyet, ami segítségével bemutatják saját magukat, ami elmond valami fontosat róluk; és egy másikat, ami azt jelképezi, hogy mit éreznek a szülői lét/szülővé válás kapcsán. Adjunk elegendő időt a választásra.
2. Következő lépésként a körben mindenki bemutatja az általa választott szimbólumokat a csoportnak, és elmeséli, hogy mit jelentenek azok számára. Ezután az összes résztvevő összes szimbólumát ismét textilre vagy a papírra helyezük, mivel ezek az egész csoport összes gondolatát képviselik. Végezetül készíthetünk fotót a szimbólumokról, amit akár ki is nyomtathatunk mint „csoportposztert”.
3. A padlón maradt összes szimbólumot eltesszük.

Gyakorlati tanácsok

Ez a beszélgetés bevezető körként vagy akár értékelő körként is használható, különböző kérdésekkel. A szimbólumok kiválasztásával és a saját preferenciákra való reflektálással egy pillanatnyi nyugalom költözik a csoportba. Ezután, amikor a résztvevők bemutatják a szimbólumaikat, a csoport minden tagja elmondhatja a véleményét – ez erősíti a csoportkohéziót.

Mandala

Cél

A mandalakészítés a közös alkotás révén az összetartozás érzését erősíti.

Idő

20 perc

Szükséges eszközök

- papír (fehér vagy színes), csoportmunkához: 1 m x 1 m, egyéni munkához: 40 cm x 40 cm
- virágok, szirmok, levelek, kövek, fűvek
- rizs, lencse, bab, kávé stb.
- vatta, homok stb.
- opcionálisan zene a háttérben

Szükséges előkészületek

A rendelkezésre álló anyagokat egy asztalra vagy a földre helyezzük kis zacskókban, tálkákban vagy tányérokban, típusonként szétválogtva, hogy használatra kínáljuk őket. Hehetőségünk van rá, menjünk ki a természetbe, és gyűjtsük össze a saját „művészeti eszközeinket”. Ebben az esetben hosszabb idővel számoljunk a megvalósításkor.



A gyakorlat leírása

1. Letesszük az alaplapot egy jól megközelített helyre, mondjuk egy középre tett asztalra. Előre ráhelyezhetjük a kép középpontját (pl. egy szép virágot). A résztvevők közösen alkotják meg a saját képüket. Lehetőség szerint ne beszéljenek alkotás közben.
2. Ha készen van a kép, közösen nézzük meg. Egy pillanatnyi pihenő után asszociációkat mondhatunk, de záró momentumként is használhatjuk a gyakorlatot gondolataink kimondása nélkül.
3. A gyakorlat után a mandalákat „átalakíthatjuk”, vagyis visszahelyezhetjük a természetbe, esetleg elégethetjük.

Gyakorlati tanácsok

A mandala (szanszkrit, n., मण्डल, németül „Kreis” vagy „holger Kreis”) a hinduizmus és a buddhizmus kultikus gyakorlatában mágiikus vagy vallási jelentéssel bíró figurális diagram. A mandala általában négyzet vagy kör alakú, és mindig egy középpont felé orientált.

A mandalának sokféle formája, színe és motívuma van, mégis mindegyiknek van egy közös vonása: mind a középpont felé vagy a középponttól távolodva vezet.

Carl Gustav Jung a mandalákat az Én teljességének pszichológiai kifejezésére használja.

Energiám – Pohár és víz

Cél

Vízzel és poharakkal – minden irodában rendelkezésre álló dolgokkal – a résztvevők könnyen szemléltethetnek valamilyen problémát és annak összefüggéseit, majd második lépésben cselekvéssel igazi változást érhetnek el.

A poharakkal és vízzel való munka lehetővé teszi a különböző valóság tartalmakhoz való gyors hozzáférést, és világossá teszi azokat. A változtatásra irányuló impulzusokat egyszerűen ki lehet próbálni, és további stratégiákat lehet kidolgozni. Ez a beavatkozás mind az egyéni munkában, mind a csoportmunkában, de akár családokkal való munka során alkalmazható; a gyakorlat később meg is ismételhető.

Idő

30 perc

Szükséges eszközök:

Egy személyre: (több személyre több)

- legalább 3 pohár személyenként
- vízzel teli öntözőkanna vagy kancsó
- tányérok vagy csészealjok
- pipetta vagy fecskendő
- rongy
- szívacs
- szívószál
- jegyzetkönyv és toll, vagy szimbólumok a poharak jelöléséhez

Szükséges előkészületek

Minden anyagnak a tréner előtt, vagy a közelében kell lennie.

A gyakorlat leírása

(Stefan Henke szövege alapján)

Ezek a lépések variálhatók és adaptálhatók. A lehetséges lépések a következők:

1. Mi a téma, a kérdés, a probléma?

A téma, amit felkínálunk, a munka–magánélet–szülőiség egyensúlya lesz, hogy milyen arányban fordítjuk át energiáinkat az életünk e három fő aspektusára. Hogyan látja ezt a kliens vagy a csoport? A téma fevezetéséhez jó kiindulópont lehet a *Maradj önmagad! – Iránytű szülőknek* című kiadványunk. A bevezető után kérjünk fel egy résztvevőt esethozónak, vagy az egész csoportot hívjuk meg a részvételre.

2. Vizualizáció vízzel és poharakkal

a) A poharak kiválasztása és elnevezése

Kérjük az esethozótól – vagy ha a csoport tagjai párhuzamosan dolgoznak, akkor minden egyes résztvevőt, hogy szemléltesse a helyzetét a poharak és a víz segítségével. A rendelkezésre álló összes vízmennyiség, egy teli pohár víz, ez jelenti a személy energiájának száz százalékát. Az élet különböző területeit jelentik a különböző poharak (munka, magánélet, szülői teendők vagy egyéb).

b) Töltés és bemutatás

A protagonista vagy a csoport összes tagja vizet tölt a poharakba. A saját összes energiámmennyiségét jelentő egy teli pohár vizet ossza el olyan arányban a poharak között, ahogy igaznak érzi a jelen pillanatban.

c) Megfigyelések és elégedettség

A résztvevőket megkérdezzük, hogy mit látnak a vízzel töltött poharak alkotta képen, és hogy elégedettek-e ezzel a helyzettel.

- Mit kellene másképp csinálni? Milyen lenne a kép?

Abban az esetben, ha leendő szülőkkel beszélgetünk, közvetlenül rákérdezhetünk:

- Hogyan fog változni a kép akkor, amikor szülővé válsz? Vegyél elő egy újabb, a szülői feladatokat jelentő poharat.

Sok lehetőség van a folytatásra, például perspektívaváltás: akár egy új hely elfoglalásával az asztal másik oldalán, akár egy másik családtaggal való képzeletbeli helycserével.

A következő kérdések is elképzelhetők:

- Minek kell történnie ahhoz, hogy a pohár tartalma megváltozzon (jobb/rosszabb legyen)?
- Mit tudsz mondani arról, amit eddig csináltál? Mi lenne az előnye annak, ha nem változtatnál semmin?
- Hogyan változik a poharadban a víz mennyisége, ha egy másik ember nézőpontját veszed figyelembe?

Ennek a gyakorlatnak a vizualizáció mellett az az előnye, hogy könnyen be lehet avatkozni a helyzetbe, és változtatni lehet rajta. A változtatásokat könnyen létre lehet hozni, hiszen a kliens csak vizet öntöget – nincs valódi tétje a változásnak.

Annak érdekében, hogy a megoldást át tudja ültetni a mindennapi életbe, és hogy valódi cselekvési tervet készíthessen, hasznos lehet, ha az esethozót emlékeztetjük, hogy az adott pohár víznek milyen konkrét jelentése van, illetve milyen lépéseket kell megtennie a kívánt megoldás eléréséhez.

Változatok a módszer csoportokkal való használatához

- Egyszemélyes tanácsadás: csak egy protagonista van, a többiek megfigyelnek.
- Kiscsoportos megbeszélések: az egyszemélyes tanácsadás után három (vagy négy) fős csoportokat alakítanak ki, amelyekben egy személy a protagonista, valaki a segítő és egy vagy több személy a megfigyelő szerepét tölti be.
- Egész csoportos változat: a feladat ismertetése után minden résztvevő párhuzamosan végzi a gyakorlatot, majd egész csoportos megbeszélés következik.

Gyakorlati tanácsok a trénereknek

Egyedi esetekben nagyon fontos lehet, hogy a kliensnek különböző öntőedények vagy eszközök álljanak rendelkezésére, és hogy pontosan tudja adagolni a vízmennyiséget.

- Amikor egy pohár majdnem tele van, a pipettával vagy fecskendővel cseppenként lehet megtölteni a poharat, vagy cseppenként lehet a vizet eltávolítani a pohárból.
- A pipettával a pohár cseppenként láthatóan túlcordulhat (ez az oka a munkaanyagok használatának).
- Használhatunk ugyanerre a célra szívószálat, szivacsot vagy vattapamacsot is. A szivacs és a vattapamacs nagyobb mennyiségű vizet képes felszívni.

Az én kincsesládám

Cél

Olyan kincsesládát készítünk, ami segíthet a szülői szerepben megtapasztalt nehéz helyzetekben.

Idő

30 + 20 + 20 perc

Szükséges eszközök

- lapra kinyomtatott alaprajzok, amiket ki lehet vágni és dobozokká lehet alakítani, vagy maguk a dobozok, például üres cipősdobozok
- kreatív anyagok (színes ceruzák, zsírkréták, festékek, színes papírdarabok / papírhulladékok, olló, ragasztó)
- papírok és tollak az íráshoz
- ajándék szimbólumok (aniket a résztvevők megtarthatnak)

Előkészületek

Vagy gyűjtsünk dobozokat, amelyekből kincsesdobozokat lehet készíteni, vagy már most készítsük el a rajzokat a doboz sablonjával együtt.

A gyakorlat leírása

A játék során a játékosok a kincsesládákba helyezhetik a kincseket:

Ennek a gyakorlatnak három különböző fázisa van, amelyeket a műhelymunka különböző időpontjában kell megvalósítani.

1. A kincsesláda megalkotása: egy művészi tevékenység. A résztvevőket felkérjük, hogy készítsenek vagy díszítsenek fel maguknak egy dobozt, amely a kincsesládájuk lesz, és amelyben a képzés során (és később, a szülői létük során is) összegyűjtik a forrásaikat. Ez a tevékenység körülbelül 30 percet vesz igénybe, de hosszabb ideig is eltarthat.
2. A források összegyűjtése: A leendő szülőket arra kérjük, hogy gondolják végig, mi minden anyagi, érzelmi, intellektuális és személyes támogatással rendelkeznek (magukban és maguk körül) ahhoz, hogy szülővé váljanak (szülőként tevékenykedjenek). Ezt felírhatják papírdarabokra, vagy kereshetnek szimbólumokat ezzel kapcsolatban.
3. Ez a folyamat végigmehet az egész képzési eseményen, így az emberek újabb és újabb erőforrásokat adhatnak a kincsesládába.

4. A kincsesládánk átvizsgálása és értékelése: a workshop végén a résztvevőket felkérjük, hogy nyissák ki a gyűjteményüket, és nézzék át. Arra is biztathatjuk őket, hogy ezt otthon is rendszeresen tegyék meg, hogy ez a láda valódi erőforrásként szolgáljon.

Gyakorlati tanácsok

Mi lehet a kincsesláda tartalma?

- Erőforrásaink a saját belső értékeink – ezek olyan energiaforrások, amiket tudatosan „megcsapolhatunk”. Erőforrás lehet tehát egy szép emlék, a kedvenc időtöltésünk, a humor, a kreativitás, a tehetség, az öngondoskodás képessége és elemei is és még sok más. Az embereknek szükségük van erőforrásokra a mindennapi problémák kezeléséhez, de még inkább szükségük van rájuk a krízishelyzetek kezeléséhez. Ezek az erőforrások tehát adott esetben a gyógyítás kulcsát jelenthetik.
- Praktikus szempontból: fénykép, levél, emléktárgyak, kockák, apró ajándékok, saját erősségek szimbólumai, tárgyak a természetből, figurák és így tovább.
- Krízishelyzetekben „elsősegélydobozként” is használható, tele telefonszámokkal, erősítő szimbólumokkal és pozitív emlékekkel.

Alaptisztázás

Cél

Az Alaptisztázás beavatkozásnak valójában két célja van:

- Lehetőséget nyújt a (leendő) szülőknek arra, hogy világosan meghatározzanak egy célt, amelyet el akarnak érni, és kidolgozzák az eléréséhez szükséges lépéseket. Leírjanak egy olyan kedvezőtlen helyzetet, amelyen változtatni kellene, és a fejlődés és a megoldás érdekében elemezzék saját képességeiket.
- Lehetőséget ad a tanácsadónak arra, hogy kiderítse, hogy a kliensek képesek-e egyedül elérni ezt a célt, vagy szükségük van-további külső támogatásra (pl. terápia stb. formájában).

Idő

30-45 perc

Szükséges eszközök

- szimbólumdoboz sokféle szimbólummal
- textil, az ábrázolás alapjául és 7 kör vagy téglalap a megfelelő feliratokkal VAGY egy flipchart az Alaptisztázás rajzával.
- 6-6-6 kis hosszú négyszög, amelyek a vékony jeget (átlátszó pálca, azaz átlátszó műanyag), a vastag jeget (fehér műanyag) és a szilárd talajt (fa) ábrázolják.

Előkészületek

Flipchart használata esetén a játék leírása szerint kell előkészíteni a munkalapot.

Gyakorlat leírása

Kétféleképpen lehet dolgozni az Alaptisztázás módszerrel.

A. KOMPLEX BEAVATKOZÁS

Ez egy standard komplex beavatkozás, a jelen útmutató módszertani fejezetében leírt lépésekkel.

1. A beavatkozás elején segítünk a kliensnek megfogalmazni egy célt a szülői szerepével kapcsolatban, (pl: hogyan szeretném látni magam szülőként?), de a cél és a kérdés vonatkozhat egy problémás helyzetre is.
2. Ezután meghívjuk őket, hogy hozzanak létre egy képet az Alaptisztázás munkatáblán, kiválasztva egy vagy több szimbólumot az egyes területekhez. A munkatábla úgy van felépítve, mint egy atom, a középpontban a CÉL, körülötte pedig a szülői élet releváns aspektusai:
 - o Pénzügyi háttér (beleértve az életkörülményeket)
 - o Támogatói hálózat
 - o Kapcsolat a szülőtárrsal
 - o Szülői ismeretek és készségek
 - o Egészség
 - o A szülőséggel kapcsolatos érzések (félelmek és remények)
 - o Egyéb



3. Az egyes területek helyzetének értékelése

A következő lépésben a résztvevőt arra kérjük, hogy gondolja végig, hogy a különböző területek mennyire támogatják a szülői céljait. Felkérjük őket, hogy fektessenek le útvonalakat a cél és a hat terület között. Három különböző erősségű (jelentésű) útvonal lehet:

- o Szilárd talaj: Itt nagyon stabilnak érzem magam, és biztonságban vagyok.
 - o Vastag jég: Egy kicsit ingatagnak érzem magam, de tudom uralni a helyzetet.
 - o Vékony jég: Nem vagyok biztonságban, a jég bármelyik pillanatban beszakadhat.
4. Miután a résztvevő elkészítette a képet, kiválasztja két társát, akik részt vesznek a korábban leírt coaching-intervencióban. A gyakorlat az 5 lépést követi, és a résztvevő által végrehajtandó következő lépésekről szóló megállapodással zárul.

B. EGYSZERŰSÍTETT GYAKORLAT NAGYOBB CSOPORTOK SZÁMÁRA

Ha nagyobb csoportunk van, és szeretnénk lehetőséget adni mindenkinek a saját munkára, akkor párhuzamos csoportokban is dolgozhatunk:

1. Alkossunk 3–5 fős kiscsoportokat.
2. Biztosítsunk minden résztvevő számára elegendő szimbólumot.
3. Osszuk ki kis munkalapokat minden résztvevőnek az Alaptisztázáshoz.
4. Minden egyén egyedül dolgozik néhány (max. 10) percig, hogy átgondolja a helyzetét, és kiválassza a szimbólumokat a munkalapokon
5. Ezután a kiscsoportokban egyesével megosztják a következő lépésekkel:
 - A szimbólumok bemutatása
 - Tisztázó kérdések
 - A többi csoporttag megbeszélése (az előadó csak hallgatja)
6. Minden kiscsoportnak résztvevőnként kb. 10 perc áll rendelkezésre a megosztásra és a megbeszélésre.

Gyakorlati tanácsok

Akár egy szülői páros mindkét tagjával elvégeztethetjük a gyakorlatot. Ebben az esetben a következő lépés lehet a helyzetük megítélésében mutatkozó különbségek felmérése, valamint a szülők támogatása abban, hogy egymást segítő szerepet töltsenek be.

Belső képek

Cél

Segíteni a klienseknek megérteni a szülőséggel kapcsolatos összetett érzéseiket.

Idő

45 perc

Szükséges eszközök

Különböző típusú anyagok kis táskákban, mint a szimbólummunka bőröndben:

- kövek
- arany színű kövek
- vatta
- szögesdrót darabok
- homok
- toll
- macskaalom
- egy A3-as fehér papír

A gyakorlat leírása

Ez egy standard komplex beavatkozás, amelynek lépéseit az útmutató módszertani fejezete ismerteti.

A beavatkozás elején segítünk a kliensnek megfogalmazni egy kérdést a szülői szerepével kapcsolatban. Ezután arra kérjük, hogy a különböző anyagokból alkosson egy képet, amely a következőket ábrázolhatja (de a kliens szabadon adhat különböző jelentést a szimbólumoknak):

1. A kövek kemény érzéseket, nehézségeket, problémákat jelképezhetnek.
2. Az aranykövek értékes, becsben tartott dolgokat képviselhetnek.
3. A tollak könnyű érzések lehetnek.
4. A szögesdrót nagyon nehéz problémát és azzal kapcsolatos érzéseket mutathat be.
5. A vatta az ismeretlent, a ködös érzéseket jelképezheti.
6. A homok olyasvalami lehet, ami az ujjaink között folyik ki.
7. A macskaalom (a macskaürülék helyett...) a legrosszabb dolgokat ábrázolhatja.

Miután a résztvevő elkészítette a képet, kiválasztja két társát, akik részt vesznek a korábban leírt coaching-intervencióban. A gyakorlat az 5 lépést követi, és a résztvevő által végrehajtandó következő lépésekről szóló megállapodással zárul.

Gyakorlati tanácsok

A belső képek olyan víziók és elképzelések, amelyek arról szólnak, szerintünk hogyan épül fel a világ, és hogyan lehet benne eligazodni. Azáltal jönnek létre, hogy életünk során mindannyiunknak vannak tapasztalataink, amelyek lehorgonyozódnak az elménkben, és összekapcsolódnak egymással. Ezeket belső reprezentációknak, belső képeknek nevezzük, ezek segítségével igazodunk el a világban. A belső képek kivetítését a gyakorlatban szimbolikus jelentésekben gazdag anyagokkal végezzük, ami lehetővé teszi belső képeink feltárását. Ez segítheti a fiatal szülőt e képek megértésében és feldolgozásában, valamint erősítheti az önhatékonyt és fokozhatja a cselekvőképességet.

Gyakorlatok az *Iránytű szülőknek* témáihoz

Amikor a fiatal szülőkkel dolgozunk, érdemes tanulmányozni a Szülőkké válunk projekt számukra készített segédletét is. Abban a kiadványunkban olyan fontos témákban szólítjuk meg a fiatal szülőket, amelyek kihívást jelentenek számukra. Ezekről a közös munka során beszélgetni is lehet, de az alábbiakban csoportban végezhető gyakorlatokat is ajánlunk. Ezek többsége tartalmaz történetmeséléshez, drámához vagy szimbólummunkához kapcsolódó elemeket, de módszertanilag színesebb eszköztárat nyújtunk, mint a segédlet előző részében.

A feladatok rangsorolása

Cél

A résztvevők azon képességének javítása, hogy hatékonyan rangsorolják a feladatokat a munkahelyen és otthon egyaránt, az időgazdálkodás és a produktivitás optimalizálása érdekében.

Idő

30-45 perc

Szükséges eszközök

Papírok, tollak, flipchart.

A gyakorlat leírása

1. Adjunk a résztvevőknek egy listát a feladatokról, amelyek egyaránt tartalmaznak munkával kapcsolatos, és személyes feladatokat. A feladatok sürgőssége és fontossága eltérő legyen. Például:
 - Egy hét múlva esedékes jelentés befejezése.
 - Részvétel egy holnapra kitűzött szülői értekezleten.
 - Válasz az ügyfelektől érkező sürgős e-mailekre.
 - Bevásárlás a ma esti vacsorához.
 - Prezentáció előkészítése egy jövő heti megbeszélésre.
 - Meglátogatni a beteg édesanyámat a kórházban.
 - Jógaórára menni.
 - Elvinni a gyereket a fogorvoshoz.
 - Elmenni vacsorázni a férjemmel.
 - Elmenni a rajzórámra.
 - Segíteni a gyerekeknek a házi feladatban.
 - Kifizetni a számlákat az esedékesség előtt.
2. Kérjük meg a résztvevőket, hogy az egyes feladatokat sürgősségi és fontossági szintjük alapján osztályozzák. A feladatok rendszerezéséhez használhatnak mátrixot vagy egyszerű listaformátumot:
 - sürgős és fontos
 - fontos, de nem sürgős
 - sürgős, de nem fontos
 - nem sürgős és nem fontos
3. Miután a résztvevők kategorizálták a feladatokat, kérjük meg őket, hogy rangsorolják az egyes kategóriákat. Döntsék el, hogy melyik feladatra kell azonnal odafigyelni, melyiket lehet elhalasztani, és melyiket lehet delegálni vagy kihagyni.
4. Bátorítsuk a résztvevőket, hogy gondolkodjanak el a fontossági sorrendre vonatkozó döntéseiken, és vegyék figyelembe az olyan tényezőket, mint a határidők, a munkára vagy a családra gyakorolt hatás és a rendelkezésre álló erőforrások.
5. Beszéljük meg az eredményeket a csoportban. Adjunk teret arra, hogy a résztvevők megosszák a rangsorolásukat.

Határok meghúzása és tudatos kommunikáció

Cél

A gyakorlat célja, hogy a fiatal szülők képesek legyenek világos határokat húzni a munka és a családi élet között, és gyakorolják a figyelmes kommunikációt szeretteikkel – erősítve ezzel a kapcsolatokat, és elősegítve a munka és a magánélet egyensúlyát.

Idő

30-45 perc

Szükséges eszközök

Papír, tollak, flipchart.

A gyakorlat leírása

1. Kezdjünk egy beszélgetéssel, amiben megvitatjuk a határok felállításának és a mindful (tudatos vagy éber) kommunikáció gyakorlásának szerepét, a munka és a családi élet közötti harmónia fenntartásában. Hangsúlyozzuk, hogy az egyértelmű határok és a nyílt kommunikáció elengedhetetlen a támogató és gondoskodó környezet megteremtéséhez mind a szülők, mind a gyerek számára.
2. Mutassunk be a valós életből vett példákat, amelyek azt szemléltetik, hogy a családok hogyan alkalmaznak a mindennapi életükben határmeghatározási stratégiákat és figyelmes kommunikációs gyakorlatokat, a minőségi együtt töltött idő előtérbe helyezése és a munka meg a magánélet egyensúlyának fenntartása érdekében.
3. Osszuk a résztvevőket kiscsoportokra vagy párokba, és mutassunk be nekik olyan forgatókönyveket, amik a határok kijelölésével és a kommunikációval kapcsolatos kihívásokkal kapcsolatosak, amelyekkel a fiatal szülők gyakran szembesülnek. Bátorítsuk őket, hogy a megvitatott stratégiák alapján ötleteljenek és vitassák meg a lehetséges megoldásokat.

Példahelyzetek:

- A szülő nehezen tudja lekapcsolni a munkahelyi e-maileket és hívásokat a családi időtöltés alatt, ami frusztrációhoz és feszültséghez vezet a házastársával és a gyerekeivel.
 - A szülő otthon dolgozik. Párja és a gyereke folyton elvonja a figyelmét a munkáról, így nem képes koncentrálni a feladatára.
 - A szülő úgy érzi, hogy a munka és a család ellentmondásos igényei túlterhelik, és nem tudja, hogy miként szabhat határokat anélkül, hogy büntudatot érezne, vagy elhanyagolná bármelyik feladatát.
4. A helyzetek megbeszélése után ülünk össze újra egész csoportban, és a kiscsoportok mutasság be meglátásaikat és megoldási javaslataikat. Vezessünk megbeszélést a különböző határhúzási technikák és kommunikációs stratégiák hatékonyságáról a bemutatott kihívások kezelésében. Adjunk a résztvevőknek gyakorlati tippeket és eszközöket a határok

kijelöléséhez és a tudatos kommunikáció gyakorlásához. Ez magában foglalhatja a következőket:

- „Kikapcsolt” időszakok vagy technológiamentes zónák kialakítása a családi időtöltés során.
 - Egy külön munkaterület kialakítása otthon, valamint munkaidő megjelölése a zavaró tényezők minimalizálása érdekében.
 - Rendszeres családi megbeszélések bevezetése az időbeosztás, az elvárások és az aggodalmak nyílt tisztázása céljából.
 - Reális elvárások megfogalmazása a munkáltatókkal és a kollégákkal, a munkaidőn kívüli elérhetőséggel és válaszüddével kapcsolatban.
 - Kommunikációs eszközök, például az aktív hallgatás és az asszertivitás alkalmazása, valamint az empátia gyakorlása az igények és a határok hatékony kifejezése érdekében.
5. Ösztönözzük a résztvevőket, hogy készítsenek személyre szabott tervet a határok kijelölésére és a tudatos kommunikációs gyakorlatok megvalósítására saját családjukban. Meghatározhatják azokat a konkrét határokat, amelyeket meg kívánnak teremteni, azokat a kommunikációs technikákat, amelyeket be kívánnak építeni, és a lehetséges kihívásokat, amelyekre számítanak.
6. Ha állandó csoporttal dolgozunk, rendszeresen kövessük figyelemmel a résztvevőket, hogy értékelhessük a fejlődésüket, és szükség esetén további támogatást és útmutatást nyújtunk. Bátorítsuk őket, hogy ünnepeljék a sikereket, és osszák meg a csoporttal a tanulságokat.

Ez a gyakorlat képessé teszi a fiatal szülőket arra, hogy proaktívan határokat szabjanak és hatékonyan kommunikáljanak a családjukkal, elősegítve a munka és a családi kötelezettségek kezelésének egészségesebb és kiegyensúlyozottabb megközelítését. A határok kijelölésének és a tudatos kommunikációnak a gyakorlásával a szülők olyan támogató és gondoskodó környezetet teremthetnek, amely elősegíti a kölcsönös tiszteletet, megértést és harmóniát.

Az anyai önerő feltárása

Cél

Segíteni a résztvevőknek abban, hogy felismerjék és kihasználják az anyaság erősítő aspektusait, megértsék az anyaságot mint az ellenállás és a cselekvőképesség helyszínét, és meghatározzák, hogyan tudnak kiállni jogaik és szükségleteik mellett. A gyakorlat célja, hogy az anyaságra ne csak az elnyomás forrásaként tekintsenek, hanem a személyes és társadalmi átalakulásban rejlő lehetőségeket is értékeljék.

Idő

60-90 perc

Szükséges eszközök

- naplók vagy jegyzetfüzetek
- írószerek
- nagyméretű papírlapok vagy tábla
- post-it

- kényelmes és biztonságos hely a beszélgetéshez

A gyakorlat leírása

Kezdjük az anyai megerősödés fogalmának ismertetésével, Andrea O'Reilly nézőpontjára támaszkodva, amely szerint az anyaság az ellenállás és a cselekvőképesség forrása lehet.

1. Kérjük meg a résztvevőket, hogy kb. 15 percig írjanak naplót a következő témákról:
 - Írj le egy olyan időszakot, amikor úgy érezted, hogy megerősödtél az anyai szerepedben. Milyen lépéseket tettél? Hogyan érezted magad?
 - Gondolj vissza egy olyan helyzetre, amikor szembeszálltál valakivel vagy valamivel, és kiálltál a jogaidért vagy szükségleteidért, anyaként. Mi volt az eredmény?
 - Hogyan tudsz egyensúlyt teremteni az anyaság követelményei, illetve a személyes törekvéseid és szükségleteid között?
2. A naplórás után kérjük meg a résztvevőket, hogy párban vagy kiscsoportokban osszák meg gondolataikat. Bátorítsuk őket arra, hogy aktívan és támogatóan figyeljenek.
3. Egész csoportos megbeszélés során keressünk válaszokat a következő kérdésekre:
 - Milyen közös témák bukkantak fel az anyaságban való megerősődéssel kapcsolatosan?
 - Milyen módon tudnak az anyák kiállni a jogaikért és szükségleteikért a családjukban, a közösségükben és a társadalomban?
4. Egy nagy papírlapon vagy táblán készítsünk közösen vizuális térképet az anyaság különböző aspektusairól, amelyek megerősítik az embert. Írjuk fel a táblára a résztvevők ötleteit és tapasztalatait, összekapcsolva a hasonló témákat és fogalmakat. Ez magában foglalhatja a következőket:
 - Személyes megerősödés (öngondoskodás, személyes célok követése).
 - Közösségépítés (támogató hálózatok létrehozása, erőforrások megosztása).
 - Oktatás és tudatosság (a gyerekek nevelése az egyenlőséggel kapcsolatban, az anyai jogokról szóló viták).
5. Kérjük meg a résztvevőket, hogy gondolkozzanak el konkrét intézkedéseken: mit tehetnek annak érdekében, hogy kihasználják az anyaság megerősítő aspektusait. Adjunk nekik post-it cetliket, és kérjük meg őket, hogy írjanak fel egy-két megvalósítható lépést, amelyet a következő területeken tehetnek meg:
 - Személyes élet (pl. időt szakítani az öngondoskodásra és saját hobbikra).
 - Család (pl. beszélgetések kezdeményezése a megosztott felelősségről, határok felállítása).
 - Közösség (pl. csatlakozni egy helyi anyacsoporthoz, részt venni a közösségi aktivizmusban).
 - Társadalom (pl. a szülői szabadságra vonatkozó kezdeményezések támogatása, anyai egészségügyi kezdeményezések támogatása).
6. A résztvevők helyezték el post-it cetljeiket egy kijelölt falon vagy táblán. Kérjük meg őket, hogy osszák meg a csoporttal vállalásaikat, és magyarázzák el, miért fontosak számukra ezek a tevékenységek, és hogyan tervezik megvalósítani őket.
7. Bátorítsuk a résztvevőket, hogy válasszanak egy „támogató társat”, aki segít nekik betartani a vállalásaikat. Rendszeresen bejelentkezhetnek egymáshoz, hogy támogatást és bátorítást nyújtsanak egymásnak.

8. Fejezzük be a gyakorlatot egy végső csoportos gondolkodással. Kérdezzük meg a résztvevőket:
 - Mit éreztek az anyai megerősödés fogalmának feltárása után?
 - Milyen felismeréseket szereztek saját tapasztalataikról és a felhatalmazás lehetőségeiről?
 - Hogyan támogathatjuk továbbra is egymást az anyai megerősödés útján?
9. Mérlegeljük, hogy van-e lehetőség utánkövetésre, találkozók megszervezésével vagy egy online csoport létrehozásával, ahol a résztvevők továbbra is megoszthatják egymással az anyai megerősödés felé vezető útukon elért kihívásaikat, eredményeiket és sikereiket.

Gyakorlati tanácsok

Ennek a gyakorlatnak az a célja, hogy támogató teret teremtsen az anyák számára, ahol elgondolkodhatnak az erősségeiken, azonosíthatják a megerősödés lehetőségeit, és létrehozhatják a kölcsönös támogatás közösségét.

Munka és magánélet

Cél

A résztvevők ösztönzése arra, hogy elgondolkodjanak a munkával és a szabadidővel kapcsolatos attitűdjeiken, valamint *a munka és a magánélet egyensúlya* és *a munka és a magánélet harmóniája* kifejezések feltárása.

Idő

30-45 perc

A gyakorlat leírása

1. Elsőként ismertessük a résztvevőkkel a munka és a magánélet egyensúlya és a munka és a magánélet harmóniája fogalmakat. Magyarazzuk el, hogy bár mindkettő célja a beteljesülés és elégedettség érzésének elérése mind a munka, mind a magánélet terén, a munka és a szabadidő integrálásának megközelítésében különböznek.
2. Osszuk a résztvevőket kiscsoportokra, és minden csoportnak adjunk egy sor, a munka és a magánélet egyensúlyával, illetve a munka és a magánélet harmóniájával kapcsolatos vitakérdést. Bátorítsuk őket, hogy a kérdések megvitatása során vegyék figyelembe saját tapasztalataikat és nézőpontjaikat:
 - Hogyan definiálod a munka és a magánélet egyensúlyát? Mit jelent ez számodra?
 - Szerinted lehetséges-e a munka és a magánélet tökéletes egyensúlya, ahol a munka és a szabadidő teljesen elkülönül egymástól? Miért igen vagy miért nem?
 - Mit érzel akkor, ha olyankor kell dolgoznod, amikor már a vége a munkaidődnek? Érzel büntudatot vagy szorongást?
 - Tapasztaltad már a munka és a magánélet harmóniáját? Milyen érzés volt? Milyen tényezők járultak hozzá?
 - Szerinted a munka és a magánélet harmóniája elérhetőbb cél, mint a munka és a magánélet egyensúlya? Miért igen vagy miért nem?

- Hogyan befolyásolják a kulturális normák és a társadalmi elvárások a munkával és a szabadidővel kapcsolatos felfogásunkat?
 - Előnyös lehet-e a munka és a szabadidő összekapcsolása, vagy fennáll a kiegészítés és a termelékenység csökkenésének kockázata?
3. A kérdések csoporton belüli megvitatása után ülünk össze újra egész csoportban, és kérjünk fel minden csoportot, hogy osszák meg meglátásaikat és nézőpontjaikat. Beszéljünk a munka és a magánélet egyensúlya, illetve a munka és a magánélet harmóniája közötti különbségekről, valamint az egyes megközelítések lehetséges előnyeiről és kihívásairól.
 4. Bátorítsuk a résztvevőket, hogy gondolkodjanak el a munkához és a szabadidőhöz való saját hozzáállásukon, valamint azon, hogy milyen változtatásokat szeretnének végrehajtani annak érdekében, hogy életükben jobb egyensúlyt vagy harmóniát érjenek el.
 5. Zárjuk a gyakorlatot a legfontosabb tanulságok összefoglalásával, és biztassuk a résztvevőket, hogy gondolják át, hogyan tudják alkalmazni a felismeréseket saját életükben. Emlékeztessük őket, hogy az egyensúly vagy harmónia elérése személyes út, és folyamatos mérlegelést és kiigazítást igényelhet.



Szülőtipusok

Cél

A játék célja különböző típusú szülők megismerése Dr. Stipkovits Erika magyar családterapeuta *Szeretettel sebezve* című könyve alapján. A szülőtipusokat úgy ismertetjük a fiatal szülőkkel, hogy gyermekeik szerepébe bújtatjuk őket, ezzel segítve a különböző szemszögek megértését és elfogadását. A szülőtipusok megismerésével a saját szülői mintázataikat is megérthetik, felismerhetik az esetleges kihívásokat és ártó mintázatokat, amik felmerülhetnek a szülővé válásuk során. A

gyermeki perspektíva abban is segíthet, hogy aztán megértőbbek és türelmesebben tudjanak lenni a saját gyermekeikkel.

Idő

40 perc

Szükséges eszközök

Rövid leírás a szülőtípusokról:

Borostyán szülő: Nagyon készséges, segítőkész szülő, aki óvja és kényezteti a gyermekét. Ezzel azonban az is jár, hogy elvégez helyette minden feladatot, nem hagyja egyedül lenni. Gyermeke így nem szembesül kihívásokkal és feladatokkal, nincs saját élete, egybeolvad szülővel és függ tőle, akár idősebb korában is. Ez sokszor gátlásossá és szorongóvá teszi a gyereket.

Szülőszítő szülő: Tudattalanul felcseréli a szerepeket, azt várja, hogy gyermeke szülőként viselkedjen, gondoskodjon róla, meghallgassa, vezesse a háztartást. Ebben az esetben a gyermek gondoskodik a családról, főz, elkíséri a testvéreit. A feladatokkal járó felelősség és a lelki támasz nyújtása is őt terheli. A szülőszított gyerekek később büntudattal, túlzott felelősségérzettel, kényszeres gondoskodással küzdenek, csak akkor érzik elfogadhatónak magukat, ha alárendelik szükségleteiket, és másokról gondoskodnak.

Idomár szülő: Túlkövetelő, teljesítményorientált szülő, aki gyermeke boldogságát a sikerében fogalmazza meg, ezért magas elvárásokkal fordul hozzá. Rengeteg különóra járhatja, kitűnő eredményeket vár el tőle. Mindent meg is tesz azért, hogy gyermeke minél magasabbra jusson, minél jobban boldoguljon. Az idomár szülő gyereke alárendelődő, teljesítménykényszeres, szorongó maximalista, alacsony önbizalommal.

Mártír szülő: Alacsony önértékelésű szülő, aki mindent felad a családjáért és gyermekeiért, teljesen alárendeli magát a gyerek szükségleteinek. Ez a döntése később passzív-agresszív megjegyzésekben, panaszokban, érzelmi zsarolásban jelenik meg, ahol a szülő áldozati szerepbe lép, és családtagjaiért „hoz áldozatot”. Mivel élete szinte egyetlen értelme a gyermek, erős érzelmi függésben van tőle. A gyerekekben később is rengeteg büntudat marad, tehernek, hálátlanoknak, rossz embernek érzi majd magát.

Üveghegy szülő: Távolságtartó, rideg szülő, akihez nehéz kapcsolódni, vagy ritkán van csak rá lehetőség. Az üveghegy szülő akár fizikailag is lehet távol (ha sokat vagy távol dolgozik), de előfordul, hogy amikor otthon van, akkor is megközelíthetetlen. Gyermekeit érzelmileg elhanyagolja, a gyerek így magányosnak, szerethetetlennek érzi magát. Az elzárkózást sokszor a szülők nehéz időszakai, kapcsolati problémái okozza, például a válás. Az üveghegy szülő gyereke gyakran rosszkedvvel, haraggal, szabályszegéssel próbálja megszerezni a hiányzó szeretetet és odafigyelést.

A jófej szülő: Nem vállalja a szülő szerepét, barátként, haverként közelít gyermekéhez. Azzal szeretne közel kerülni hozzá, hogy egyenrangú partnerként kezeli a gyereket. Nincs útmutatás, szabálytartás, szülői felelősség, sem hierarchia. Nem ad kereteket, nem tanítja, nem neveli, így ahelyett, hogy mindketten felnőtte válnának, gyerekek maradhatnak; játszanak, csipszet esznek vacsorára, nem fekszenek le időben aludni. A gyerek nem tanulja meg, mi a felelősségvállalás, a feladat, a rendszer. Gyakran figyelemzavar, magatartászavar jellemzi. Sokszor előfordul, hogy kaotikus gyermeki élményei miatt később aztán túl szigorú szülővé válik, hogy ezt megelőzze.

Előkészületek

Nyomtassuk ki a szülőtypusok leírását!

A gyakorlat leírása

A játék folyamán különböző szereplőket ismertetünk a szülőtypusokon keresztül.

1. A létszámtól függően csapatban vagy párban kiosztjuk egy-egy szülőtypus leírását.
2. A csapat átolvassa, megbeszéli a típusot, és közösen kitalálnak egy olyan hétköznapi jelenetet, ami kellően bemutatja a többieknek az adott típus és gyermeke közötti viszonyt. A megbeszélte helyzetből színházi jelenetet készítenek, amit aztán el is próbálhatnak.
3. A jelenetet előadják a többi résztvevőnek, majd egész csoportban megbeszélik a bemutatott típus jellemzőit.

Gyakorlati tanácsok

A csoportos munka során az instrukciók kiadásánál érdemes megjegyezni, hogy elképzelt helyzetet és szereplőket alkossanak meg, ezzel megelőzve az esetleges személyes traumák vagy fájdalmas tapasztalatok kiprovokálását, és megőrizve a szerep védelmét. A jelenetek végén általában segít a többi résztvevőnek (akik éppen nézői szerepben vannak), ha az előadó csoport felolvassa, ami a nekik kiosztott papíron van; így mindenkire eljut minden előzetesen összeírt információ interaktív, részletekben adagolt és hitelesen prezentált formában.

Brainstorming a Szülőtypusok játékban felmerült problémákra

Cél

A játék folyamán olyan lehetséges kezelési és megoldási módszerekre vezetjük rá a résztvevőket, amik az előző játékban felmerültek.

Idő

15 perc

Szükséges eszközök

Filctoll, papír, az előző játék leírásai.

Előkészületek

Az előző kiscsoportos improvizáció folytatásaként ajánljuk ezt a gyakorlatot.

A gyakorlat leírása

Kiválasztunk egy szülőtypust és egy problémát, amit az előző játékban találtak ki a résztvevők. Egy közös ötletelésben kielemezzük a bemutatott helyzetet, és konstruktív tanácsokat gyűjtünk arról, hogyan lehet megelőzni, kezelni és megoldani ezeket a problémákat. A foglalkozást vezető személy közben jegyzeteket készít az elhangzott ötletekből, egy közös elmetérképet alkotva.

Az elég jó szülő

Cél

A fiatal szülőknek nagyon fontos elgondolkodni azon, hogy milyen szülők szeretnének lenni, mely értékeket szeretnék leginkább képviselni, hogy milyen alapelvek a legfontosabbak a számukra. Ezeket az elképzeléseket tanulságos összevetetniük másokéival – így létrejöhetnek közös pontok és alapelvek. Ezekről tudnak egymással beszélgetni, és meg tudják erősíteni egymásban a közös értékeket. A gyakorlat utolsó elemével a szimbólumok szintjére emeljük a gondolkodásunkat, ezzel a jelentés több rétegét tudjuk megfogalmazni, és mélyebbre ásunk.

Idő

45 perc

Szükséges eszközök

Papír és írószerek, flipchart és rajzeszközök.



A gyakorlat leírása

1. Egyéni munkával kezdünk. Minden résztvevő papírt és írószert kap, és időt arra, hogy végiggondolja, milyen tulajdonságai vannak, amelyek azt segítik, hogy „elég jó szülő” lehessen. Készítsen tulajdonságlistát.
2. Ezután alakítsunk 4-5 fős csoportokat. Mindenki olvassa fel a listáját, és készítsenek azokból egy közös változatot. Csak olyan tulajdonságok szerepeljenek a közös listán, amiket minden csoporttag elfogad és fontosnak tart. Ha valakinek a saját listáján nem szerepel valami, de fontosnak gondolja, írják fel a közös papírra.

3. Minden csoportnak adjunk flipchart papírt és rajzeszközöket. Gondolják végig a csoportok, mi kell ahhoz, hogy a közös listában megfogalmazott elég jó szülő megszülethessen. Milyen nehézségeken kellene túljutni, milyen akadályokat kell leküzdeni? Ezekhez az akadályokhoz rendeljenek különböző földrajzi és térképészeti szimbólumokat (pl. patak, folyó, város, kilátó, mocsár).
4. Következő lépésként rajzoljanak (vagy papírból hajtogassanak) kis hajókat, amelyek az elég jó szülő sziget erőforrásait szállítják. Milyen erőforrásokra (belső és külső támogatásra) van szükségünk ahhoz, hogy elég jó szülőkké váljunk?
5. Rajzoljanak olyan hajókat is, amelyek erőforrásokat visznek el a szigetről. Mi veszi el az energiáinkat ahhoz, hogy elég jó szülőkké váljunk? (mint például személyes problémák, betegség, elvárások, iskola stb.)
6. Egész csoportban beszéljük meg a folyamatot, hallgassuk meg a csoportok listáit, és nézzük meg a térképeket.

Magadra is gondolj!

Cél

Segíteni a szülőknek egy személyre szabott öngondoskodási terv kidolgozásában, hogy a szülői lét követelményei között a jóllétüket előtérbe helyezték.

Idő

30-45 perc

Szükséges eszközök

Tollak, papír, flipchart.

A gyakorlat leírása

Vezessük végig a résztvevőket a következő lépéseken:

1. Gondolkodjanak el jelenlegi öngondozási gyakorlatukon, és azonosítsák azokat a területeket, ahol javíthatnának rajta, vagy ahol prioritást adhatnának neki.
2. Sorolják fel azokat az öngondoskodási tevékenységeket, amelyek örömet, kikapcsolódást és felfrissülést jelentenek számukra. Gondolják végig a tevékenységek széles skáláját, például a testmozgást, a hobbi lehetőségeit, a társasági életet és a magányos időtöltést.
3. Tűzzenek ki reális és elérhető öngondoskodási célokat a következő hétre vagy hónapra. Bátorítsuk a résztvevőket, hogy legyenek konkrétak, és megvalósítható lépéseket határozzanak meg.
4. Azonosítsák az öngondoskodásuk lehetséges akadályait vagy kihívásait, és keressenek ötleteket az ezek leküzdésére irányuló stratégiákról.
5. Időzítsék be az öngondoskodással kapcsolatos tevékenységeket a heti vagy havi naptárukba, és tegyék azokat a rutinjuk megkerülhetetlen részévé.
 - Bátorítsuk a résztvevőket, hogy kötelezzék el magukat az öngondoskodásra vonatkozó cselekvési tervük mellett, és tartsák magukat felelősnek a jóllétük prioritásként való kezeléséért.

- Segítsünk elő egy olyan megbeszélést, ahol a résztvevők megoszthatják öngondoskodási céljaikat és stratégiáikat a csoporttal, ha ez kényelmes.
- Kísérjük figyelemmel a résztvevőket, hogy támogatást és bátorítást nyújtsunk nekik az öngondoskodásra vonatkozó cselekvési tervük megvalósítása során.

Praktikus tanácsok

Ezek a gyakorlatok praktikus stratégiákat nyújtanak a szülők számára, hogy megőrizzék egyéniségüket, és prioritásként kezeljék az öngondoskodást, miközben a szülői felelősséggel járó feladatokkal is megbirkóznak. Az önreflexió, a célmeghatározás és a proaktív öngondozási gyakorlatok elősegítésével a szülők egészséges egyensúlyt teremthetnek személyes identitásuk és gondozói szerepük között.

Hasznos linkek és olvasmányok

Magyarul

Gordon, Thomas: P.E.T. – A szülői eredményesség tanulása, Fordította F. Várkonyi Zsuzsa, Assertiv, 2001.

Mogyorósy-Révész Zsuzsanna: Érzelemszabályozás a gyakorlatban – Újrapcsolódás a belső biztonságához, Kulcslyuk Kiadó, 2021.

L.Stipkovits Erika: Szeretettel sebezve – Szülőkről felnőtt gyerekeknek, Hvg könyvek Kiadó, 2015.

Chapman, Gary és Campbell, Ross: Az öt szeretetnyelv – Gyerekekre hangolva – Szeresd úgy, hogy érezze!, Harmat Kiadó, 2015.

Dr. Weinhold, Janae és Dr. Weinhold, Barry K: Törj ki a társfüggőségéből! – A szabad emberi kapcsolatok kézikönyve, Casparus Kiadó Kft., 2012.

Nagy Henrietta: POSITIVE PSYCHOLOGY: FROM THE THEORY TO THE PRACTICE In: Hungarian Psychological Review, 2019, 74.3/2. 289-299, DOI: 10.1556/0016.2019.74.3.2 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)

Gopnik, Alison (2015): A babák filozófiája – Amit a babák az igazságról, a szeretetről és az élet értelméről gondolnak, Typotex Kiadó

Gopnik, Alison (2020): Neveljük-e a gyerekeket? – A szülő–gyerek kapcsolat dilemmái, HVG könyvek

Gopnik, Alison; Meltzoff, Andrew N; Kuhl, Patricia K.: Bölcsék a bölcsőben – Hogyan gondolkodnak a kisbabák?, Typotex Kiadó, 2010

Chapman, Gary: A szeretet mindent legyőz, Harmat kiadó, 2012

Chapman, Gary: Egymásra hangolva, Harmat Kiadó, 2015

Szondy Máté: Megélni a pillanatot – Mindfulness, Kulcslyuk Kiadó Kft., 2012

Stern, Daniel; Bruschweiler-Stern, Nadia; Freeland, Alison: Anya születik – Arról, hogyan változtatja meg az anyaság átélése örökre az embert?, Animula Kft., 2006

Juul, Jesper: Falkavezérek, Móra Ferenc Ifjúsági Könyvkiadó Zrt., 2022

Stern, Daniel: Egy baba naplója – A kisgyermek életének bontakozó világa, Animula, 2006

Máté Gábor; Neufeld, Gordon: A család ereje – Ragaszkodj gyermekeidhez!, Open Books, 2013

Winnicott, Donald W.: Kisgyermek, család, külvilág, Animula Kft. 2000

Winnicott, Donald W.: Játsszás és valóság, Animula Kft. 1999

Durston, Ian: Amit a gyerekeimtől tanultam a menedzsmentről, HVG Kiadó Zrt., 2009

Podcastok: a Második kilenc projekt beszélgetései a szülés utáni 9 hónap nehézségeivel kapcsolatban – <https://mumpark.hu/masodik-kilenc/mi-a-masodik-kilenc/>

Angolul

Some youtube links (cinema therapy: Licensed therapist Jonathan Decker and professional filmmaker Alan Seawright discuss mental health topics with movies, for example parenting with The Incredibles, Harry Potter (Weasleys) and Finding Nemo):

<https://www.youtube.com/watch?v=b9ZaCuxCfJs>

<https://www.youtube.com/watch?v=bwL39hhoIF4&t=703s>

https://www.youtube.com/watch?v=_coxsEMfPpE&t=585s

Becky Kennedy TED talk: The Single Most Important Parenting Strategy:

<https://youtu.be/PHpPtdk9rco?si=bLwFRzy6CkZbSEaQ>

Chapman, Gary; Campbell, Ross: The Five Love Languages of Children – The secret to loving children effectively

Gopnik, Alison (2017): The Gardener and the Carpenter: What the New Science of Child Development Tells Us About the Relationship Between Parents and Children, Vintage; 1st edition

Gopnik, Alison; Meltzoff, Andrew N; Kuhl, Patricia K. (2000): The Scientist in the Crib: What Early Learning Tells Us About the Mind, Mariner Books; Reprint edition

Gopnik, Alison: The Philosophical Baby: What Children's Minds Tell Us About Truth, Love, and the Meaning of Life.

Gopnik, Alison (2000): How Babies Think: The Science of Childhood, GB Gardners Books.

Cohen, Lawrence J. (2002): Playful Parenting: An Exciting New Approach to Raising Children That Will Help You Nurture Close Connections, Solve Behavior Problems, and Encourage Confidence, Ballantine Books

Stern, Daniel (1985): The Interpersonal World of the Infant: A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology, Routledge

Stern, Daniel (1992): Diary Of A Baby: What Your Child Sees, Feels, And Experiences, Basic Books; Reissue edition

Stern, Daniel, Bruschweiler-Stern, Nadia, Freeland, Alison (1998): The Birth Of A Mother: How The Motherhood Experience Changes You Forever, Basic Books; edition

Máté, Gábor, Neufeld, Gordon (2019): Hold on to Your Kids: Why Parents Need to Matter More Than Peers, Vermilion

Juul, Jesper: Family Life (2012): The Most Important Values for Living Together and Raising Children, AuthorHouse UK

Juul, Jesper: Family Life (2012): No!, AuthorHouse UK

Juul, Jesper: Family Life (2012): Here I Am! Who Are You?: Resolving Conflicts Between Adults and Children, AuthorHouse UK

Winnicott, Donald W. (2021): The Child, the Family, and the Outside World, Penguin (reprint)

Andrea O'Reilly In (M)other Words; Writings on Mothering and Motherhood, 2009–2024. Demeter Press, 2024, 536 pages.

Andrea O'Reilly Matricentric Feminism: Theory, Activism, Practice, The 2nd Edition. Demeter Press, 2021: 285 pages.

Andrea O'Reilly Matricentric Feminism: Theory, Activism, Practice. Demeter Press, 2016: 262 pages.

Andrea O'Reilly Rocking the Cradle: Thoughts on Motherhood, Feminism and The Possibility of Empowered Mothering. Toronto: Demeter Press, 2006: 206 pages.

Coming into Being: Mothers on Finding and Realizing Feminism. with Fiona Joy Green and Victoria Bailey, Demeter Press, 2023, 368 pages.

Gary Chapman Love is a verb 2009 by Bethany House

Dr. Janae B. Weinhold, Barry K. Weinhold Breaking Free of the Co-Dependency Trap 2008, New World Library

Juul, Jesper Raising Competent Children: A New Way Of Developing Relationships With Children 2012 AuthorHouse UK

Juul, Jesper Family Time 2012 AuthorHouse UK

Máté, Gábor, Neufeld, Gordon Hold on to Your Kids: Why Parents Need to Matter More Than Peers 2019 Vermillion

Winnicott, Donald W. Playing and Reality 2005, Routledge

Ian Durston Everything I Need to Know about Being a Manager, I Learned from my Kids 2007, Piatkus Books Ltd.

Gordon, Thomas Parent Effectiveness Training: The Proven Program for Raising Responsible Children 2000, Harmony

Faircloth, C. (2013). 'Intensive motherhood' in comparative perspective: feminism, full-term breastfeeding and attachment parenting in London and Paris.

Odent, M Birth and Breastfeeding, Rediscovering the Needs of Women In Pregnancy and Childbirth. Clairview books.

Przybyła-Basista H, Kwiecińska E, Ilska M Body Acceptance by Pregnant Women and Their Attitudes toward Pregnancy and Maternity as Predictors of Prenatal Depression Int J Environ Res Public Health. 2020;17(24):9436. Published 2020 Dec 16.

Roh YS, Yang S The effects of psychological variables of father's role on parenting participation

Burton, J. (2018). The self-care solution: A modern mother's essential guide to health and well-being.

Douglas, S. J., & Michaels, M. W. (2004) . The mommy myth: The idealization of motherhood and how it has undermined all women.

Németül

Gopnik, Alison; Kuhl, Patricia; Meltzoff, Andrew (2000): Forschergeist in Windeln: Wie ihr Kind die Welt begreift, Ariston Verlag.

Gopnik, Alison (2009): Kleine Philosophen: Was wir von unseren Kindern über Liebe, Wahrheit und den Sinn des Lebens lernen können, Ullstein Buchverlage.

Juul, Jesper (2013): Elterncoaching: Gelassen erziehen, Beltz Verlag.

Juul, Jesper (2020): Respekt, Vertrauen & Liebe: Was Kinder von uns brauchen, Beltz Verlag.

Juul, Jesper (2009): Dein kompetentes Kind: Auf dem Weg zu einer neuen Wertgrundlage für die ganze Familie, Rowohlt Taschenbuch.

Juul, Jesper (2014), Nein aus Liebe: Klare Eltern – starke Kinder, Beltz Verlag.

Stern, Daniel (1991): Tagebuch eines Babys. Was ein Kind sieht, spürt, fühlt und denkt, Piper verlag.

Stern, Daniel, Bruschweiler-Stern, Nadia, Freeland, Alison (2014): Geburt einer Mutter: Die Erfahrung, die das Leben einer Frau für immer verändert, Brandes & Apsel.

Máté, Gábor; Neufeld, Gordon (2024): Unsere Kinder brauchen uns: Wie Eltern sich ihre Rolle zurückerobern, Olaf Pressler.

Gary Chapman: Die fünf Sprachen der Liebe - Wie Kommunikation in der Partnerschaft gelingt 2019 Francke-Buch; 8. edition.

Juul, Jesper: Leitwölfe sein: Liebevolle Führung in der Familie. 2016 Beltz; 12th edition.

Winnicott, Donald W.: Familie und individuelle Entwicklung 2017 Psychosozial Verlag.

Winnicott, Donald W.: Vom Spiel zur Kreativität 2018 Klett-Cotta; 17. Druckaufl.

Görögül

Jerry J. Bigner - Clara Gerhardt Σχέσεις γονέα-παιδιού Εισαγωγή στη γονικότητα Εκδόσεις Πεδίο

Συγγραφέας: Σίγκελ Ντάνιελ Τζ., Πέυν Μπράνσον Τίνα Πειθαρχία χωρίς δράματα Εκδόσεις Πατάκης

MacKay Gary. Σχολείο για γονείς Για παιδιά νηπιακής και πρωτοσχολικής ηλικίας Εκδόσεις Θυμάρι

Dissing, Sandahl Iben Ευτυχημένοι έφηβοι: Πώς οι Δανοί μεγαλώνουν ισορροπημένους, υγιείς κι ευτυχισμένους εφήβους Εκδόσεις Διόπτρα

Νικόλαος Σιδέρης Τα παιδιά δεν θέλουν ψυχολόγο. Γονείς θέλουν! Εκδόσεις Μεταίχμιο

Becky Kennedy Γίνε ο γονιός που θες Εκδόσεις Ψυχογιός

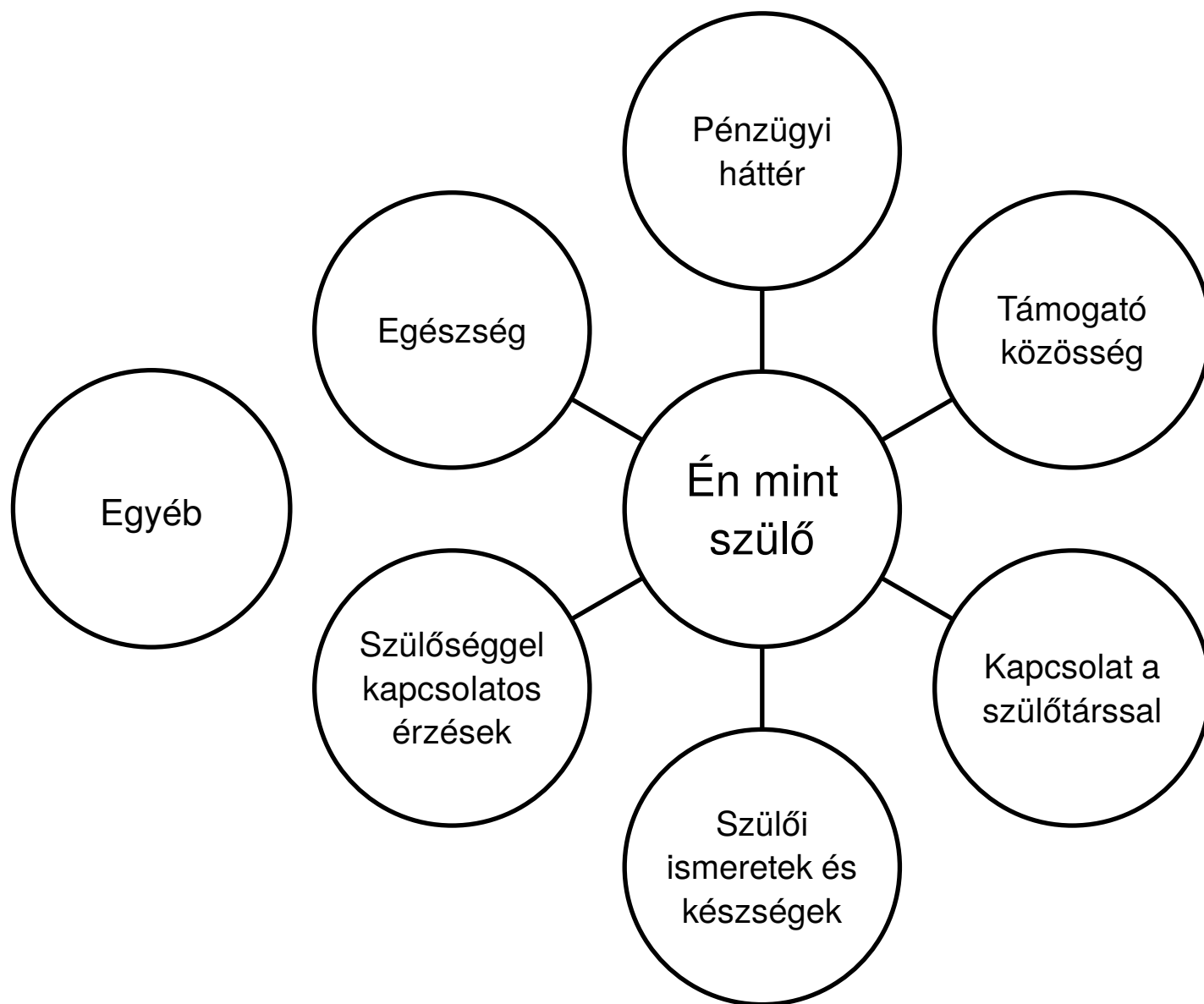
Kasey Edwards, Dr. Christopher Scanlon Μεγαλώνοντας Κορίτσια που Αγαπούν τον Εαυτό τους Εκδόσεις Διόπτρα

Képek forrása

A fényképek a Szülőkké válunk (Becoming Parents) projekt nemzetközi tréningjén készültek 2024 szeptemberében.

Alaptisztázás – nyomtatható munkatábla

Lásd a következő oldalon.





**Holdkő Kulturális Alapítvány
Magyarország**



**Society for Social Research
and Education
Ausztria**



**Active Citizen Partnership
Görögország**

Ez a kiadvány a CC BY-NC 4.0 licenc hatálya alá tartozik. A kiadvány szabadon terjeszthető, másolható, átdolgozható, a kiadvány szerzőinek feltüntetésével, nem üzleti célokra.

Projekt száma: 2023-2-HU01-KA210-ADU-000174791

© dr. Suhajda Éva Virág, dr. Paul Schober, Lukács Gabriella, Katona Tünde Virág, Athanasia Defingou



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.