



PERINATUS ALAPÍTVÁNY SZÜLETÉS HETE PROGRAM

HELYSZÍN:

a Perinatus Alapítvány központja
1073 Budapest
Barcsay u. 3. fszt. 7.
kapucsengő 4.

A Születés Hetén szervezett programjaink ingyenesek.

2014. május 5. HÉTFŐ

Hogyan születik a kisbaba?

Azt már mindannyian tudjuk, hogy hozzánk sem a gólya hozza. De hogy mi történik az első összehúzódásoktól kezdve a baba megszületéséig? Ezt nehezebb belső képekből összerakni. Amikor kibújik, szinte már elképzelhetetlennek tűnik, hogy elfért odabent. Mi történik a babával a vajúdás-kitolás alatt? Mi történik az anyával a vajúdás-kitolás alatt? Milyen folyamatok segítik kettősüket az útiúton?

Nováky Rita gyakorló szülésznő mesélve, beszélgetve, bemutatóeszközökkel segít láthatóvá tenni a baba elhelyezkedését, mozgását-forgását a szülés alatt. Az előadó egyrészt a mindennapjaiban kíséri ezeket a folyamatokat, másrészt anyaként is átélte ezt a misztériumot.

Időpont: 2014. május 5. hétfő 18.00

2014. május 9. PÉNTEK

Spontaneitás és tükrözés: playback-színházi gyakorlatok

A playback a szó szerinti „visszajátszást” jelenti: amikor elmesélsz magadról valamit, például egy történetet, és a többiek eljátsszák, megjelenítik, visszaadják számodra annak lényegét. A playback-színházban nem hivatásos színészek mutatnak be színpadi improvizációt, hanem a nézők ott és akkor elmesélt hangulatait, történeteiket lehet vizionálni a színpadon, a rögtönzők megjelenítésében, a játékmester közvetítésével.

Ez a műfaj a rendes színházi játék mellett alkalmazható a változások kezelésében, krízisintervencióban, oktatásban és még sok más helyzetben.

Bánki László pszichológus, az Áttűnések Improvizációs Színház alapító tagja ezt az izgalmas interaktív műfajt mutatja be gyakorlatiasan az érdeklődőknek.

Időpont: 2014. május 9. péntek 17.30-19.00

2014. május 10. SZOMBAT

Nehéz szülések

Megváltoztatható-e a megváltoztathatatlan? A szülésélmény feldolgozásának lehetőségei és korlátai.

A gyermekeink születése a legnagyobb élményeink egyike. Életet adni, gondoskodni, kapcsolódni, kötődni mélyen megérintő.

De mit tehetünk akkor, ha a szülés élménye egész másképp alakult, mint ahogyan terveztük?

Hogyan simogathatjuk el a fájdalmat, hogyan múlik el a csalódottságunk, hol lehet kiadni a haragot, ami bennünk keletkezett?

Mi a különbség a „majd az idő megoldja” viszonyulás és a valódi érzelmi feldolgozó munka között?

Milyen módjai vannak a feldolgozásnak és kik segíthetnek ebben?

Hat-e a szülés élménye, az anya megélt élménye az anya-gyermek kapcsolatra?

Ezekről a kérdésekről beszélgetünk, gondolkodunk közösen ezen a délelőttön.

A beszélgetést kísérik: **Csizék Zsuzsanna** mentálhigiénés szakember és **Nováky Rita** szülésznő

Időpont: 2014. május 10. szombat 10.00-11.30

Újratervezés: amikor másra számít a család

Mi van, ha nem az van, amit szeretnénk, de mégis meg kell oldanunk egy nehéz helyzetet: az újszülött másképp érkezik, mint vártuk. Tomaj lassan 3 éves lesz. Hogyan oldotta meg a család ezeket a korai problémákat: inkubátor, sok sírás, szoptatási zökkenők, kapcsolódási nehézségek a családtagok között. A beszélgetés segít feltárni azokat a pontokat is, ahol a család segítséget kért és kapott. Milyen volt kérni és elfogadni azt, hogy az érzelmeikről beszélni lehessen? Hogyan segített ez? Mit kellett megtanulniuk a szülőknél, hogy kisbabájukkal jobban tudjanak kapcsolódni, és így a megnyugvást elérjék együtt? Ezekről, és hasonló kérdésekről fogunk beszélgetni az érdeklődő résztvevők előtt a családdal, és ebbe a beszélgetésbe kapcsolódhatnak bele mindannyian.

A beszélgetés résztvevői: **Kuzniarski Ádám, Melinda és Tomaj**

valamint **Orosz Katalin** transzperszonális terapeuta

Időpont: 2014. május 10. szombat 12.00-13.30

A szülés útja a homeopátiás szemléletben

Mi is az a miazma? - röviden a miazmákról.

A születés egy utazás a miazmák sorrendjén keresztül. Ahogy a születésnek is szakaszai vannak, az életünk is szakaszokra tagolódik. Ha a szülés valamelyik szakaszában történik valami fontos, meghatározó a gyermek számára, az a megfelelő életszakaszban ismét jelentkezik. A baba azt a szellemi mintát fogja kapni, amelyik miazmában születik. Homeopátiásan azok közül a szerek közül lesz számára valamelyik jó, amelyik az adott miazmában található.

Hozza a baba a miazmát vagy kapja? - ezt a kérdést szeretnénk körbejárni abból a szempontból, hogy hogyan van a mama a babával a szülés-születés folyamata alatt.

Előadó: **Daniel Éva** homeopátiás tanácsadó

Időpont: 2014. május 10. szombat 14.30-15.50

A szülési fájdalom – több nézőpontból

Kerekasztal beszélgetés szülészorvos, pszichoterapeuta és dúla részvételével

A fájdalom szubjektív élmény, mindenki másként éli meg. Különösen igaz ez a szülési fájdalomra. Egyeseket rettegéssel tölt el és viselhetetlennek tartják, mások számára pusztán kellemetlen testi érzet, egy a szülés során felbukkanó sok-sok érzés közül. A tapasztalatoknak ez a széles skálája indokolja a kérdést: Milyen tényezők határozzák meg, hogy miként éljük meg a kontrakciókat? Befolyásolja-e hozzáállásunk a fájdalomérzetet? Milyen orvosi és lélektani eszközök állnak a rendelkezésünkre a csillapítására? A fájdalmat kell mérsékelni vagy elégséges csak a vele együtt járó szenvedést? Mi az a fájdalommal való megküzdési stratégia? Ezeket a kérdéseket járjuk körbe a kerekasztal beszélgetés során orvos, pszichoterapeuta és dúla segítségével.

Résztevők: **Dr. Pop Andrea** szülész-nőgyógyász, **Dr. Kriván Márta** neurológus, pszichoterapeuta, **Kovács Judit** dúla

Időpont: 2014. május 10. szombat 16.00-18.00

Testvér-sorrendiség

A testvérekkel kapcsolatban a leggyakoribb kérdés, hogy a sorrendiségnek milyen hatása, jelentősége lehet az életükben, fejlődésükben. Radnay Gábor családterapeuta előadásában tágabban értelmezi ezt a kérdést, szerinte a családra mint rendszerre tekintve érdemes megvizsgálni a generációk sorát:

- hogy maga a szülő hányadik a sorban, az ő apja-anyja hányadik volt a sorban, és ez milyen volt nekik;
- hogy mik voltak a tradíciók és szokások a felmenők családjában: milyen jogok és kötelezettségek, elvárások és lehetőségek illették a gyermekeket a testvér-sorrendiség függvényében, vagyis milyen múltbeli örökséget hozunk magunkkal;
- hogy milyen testvérviszonyok uralkodtak a felmenők között és mi befolyásolta azt.

Csak ezeknek a kérdéseknek a feltárása után van igazán értelme azzal foglalkozni, hogy az adott gyerekkel milyen a kapcsolat, mi hogyan hat rá a testvér-sorrendiségben, hiszen a család múltja e téren is hat. Nem valami misztikus, ezoterikus úton, hanem a tudatos és tudattalan mintákon át.

Ez a megközelítés segíthet a konfliktuózus testvérkapcsolatok természetének alaposabb megértésében is. Érdemes tehát kiterjeszteni az egy-szemponutú kérdést az egész rendszerre, természetesen saját magunkkal kezdve a sort.

Előadó: **Radnay Gábor** klinikai szakpszichológus, családterapeuta

Időpont: 2014. május 10. szombat 18.00-19.30

HELYSZÍN:

a Perinatus Alapítvány központja
1073 Budapest
Barcsay u. 3. fszt. 7.
kapucsengő 4.

A Születés Hetén szervezett programjaink ingyenesek.