

SZÜLETÉS HETE A PERINATUS ALAPÍTVÁNYBAN

2017. május 6.szombat

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

9.30 – 11.00 A MOZGÁS ÉBREDÉSE

Mozgás műhely felnőtteknek, a születés előtti és utáni mozgásfejlődés kapcsolatáról

A műhelyen a korai mozgás szerveződés áttekintése közben a magzati lét néhány jellemző állapotát élhetjük át, várandós kismamák által is könnyen végezhető mozgás- és figyelmi gyakorlatok segítségével. Az összehangolódás élményén túl ezek a gyakorlatok a születés utáni fejlődés tudatosabb támogatásához is fontos támpontokat adnak. Megérthetjük, hogy a szemünk előtt kibontakozó folyamat korábbi, rejtett állomásai hogyan vannak jelen – akár felnőtt korban is – illetve, hogy ezek a korai tapasztalatok, ezek visszaidézése, hogyan tudja megtámogatni az „új körülmények” közötti fejlődést: az érzékelés áthangolását, a gravitációs térben való önálló mozgások megerősödését és a kommunikációt.

Előzetes jelentkezés szükséges: perinatus@perinatus.hu, 70/433-2491

Kérjük, hozzatok mozgásra, földön való munkához alkalmas ruházatot!

A foglalkozást vezeti: Kálmán Ferenc, csecsemő mozgásfejlődési tanácsadó, mozgásterapeuta, Body-Mind Centering® tanár, a Budapesti Korai Fejlesztő Központ munkatársa.

11.15-12.45 A SZÜLÉSSSEL KAPCSOLATOS FÉLELMEK TRANSZGENERÁCIÓS OKAI

Beszélgetéssel egybekötött előadás

A beszélgetés során végignézzük, hogyan nyilvánulnak meg a generációkon átívelő hatások a szüléssel kapcsolatos tudatos és tudattalan félelmek kapcsán. Az előadás alatt megismerhetünk gyakori elakadási mintázatokat a családterápiás gyakorlatból.

Szintén gyakorlati tapasztalatok alapján beszélgetünk még arról, milyen hatással van a kisbaba születése a tágabb családi rendszerre.

A beszélgetést vezeti: Radnay Gábor kiképző család-pszichoterapeuta, klinikai gyermek-szakpszichológus

EBÉDSZÜNET

13.15-15.15 SZÜLÉSI FÁJDALOM: HOGYAN LESZ ELLENSÉGBŐL BARÁT?

Kerekasztal beszélgetés

A szüléshez kapcsolódó félelmek egyik fő forrása a fájdalomtól való félelem. Hogyan fogom kibírni, ha a fejfájást is alig viselem? Mi lesz, ha azt érzem, már nem bírom tovább? Hogyan lehet a leghatékonyabban csillapítani a fájdalmat? – tesz fel a kérdéseiket a kismamák önmaguknak és a szakembereknek. A kerekasztal beszélgetésen válaszolunk ezekre a kérdésekre is, de itt nem állunk meg. Tovább megyünk, hogy megismerjük a fájdalom valódi természetét és csillapításának kevésbé ismert módjait.

A fájdalom egy szubjektív élmény. Számos tényezőtől függ, miként éljük meg. Ez azt is jelenti, hogy a befolyásoló tényezők átalakítása révén változik maga a fájdalom élménye is. A különböző szakmák más-más úton és eszközökkel képesek ezt elérni. A kerekasztalhoz azért is hívtunk meg dülát, szülésznőt, szülészorst, pszichológust, hogy ezt a tudást egybefűzzük és megmutassuk a családoknak, milyen sokrétű lehetőségek rejlenek a fájdalom csillapításában és a vele való megbarátkozásban. Hisz könnyebb a szülés akkor, ha a kismama a fájdalomra segítőtársként és nem ellenségként gondol.

A kerekasztal résztvevői: Békés Emőke szülésfelkészítő és családkísérő dúla,
Dr. Pop Andrea szülész-nőgyógyász, **Dr Rákócziné Krämer Ágnes** szülésznő, perinatális szaktanácsadó,
Szénási Kornélia pszichológus, szülő-csecsemő konzulens

A beszélgetést moderálja: Hatvani Csilla mentálhigiénés segítő szakember

15.30-17.00 BORSÓSZEM HERCEGKISASSZONYBÓL ÉRETT NŐ

Milyen készségeket fejleszt ki az anyaság?

Orosz Katalin vallomása, tanácsa a mai fiatal anyáknak

Megszületik a kisbabánk és mi szélsőséges anyai érzelmek között ingadozunk. Van-e valami érték abban, amit a napok végtelen folyamában csinálunk?

Tele vagyunk bizonytalansággal: hogyan fogunk tudni visszatérni a munka világába? Tudjuk-e újra táplálóvá tenni a kapcsolatunkat a férjünkkel? Úgy érezhetjük, karrierünk szempontjából elvesztegettük ezt a 3-6-8 évet.

A műhelybeszélgetés során megmutatjuk és tudatosítjuk mennyiféle tudás alakul a női kezek között és milyen sokoldalúan fejlődnek készségeink, melyekre aztán egész életünkben támaszkodhatunk. Néhány példát kiragadva: a lelki készségek közül az emberi kapcsolatokat egybeszövő ráhangolódási képesség; a kéz ügyessége, mely rendezetté teszi a mindennapi gyakorlatot, vagy éppen teherbíró képességünk növekedése, ahogy Borsószem hercegisasszonyból érett nővé válunk.

Előadónk Orosz Katalin transzperszonális terapeuta, aki többek között saját életének 10 évét mutatja be, amíg gyermekeivel otthon volt.

Orosz Katalin beszélgetőtársa: Balogh-Csúcs Zita pszichológus, két kislány édesanyja.

17.15-18.45 HISZTI? NEM HISZTI?

Mi is az a "hiszti" és hogyan segítsünk gyereünknek (és magunknak is) átvészelni?

Előadás és beszélgetés

Eljön az idő, amikor addig (legalábbis, ha szerencsénk volt) nyugodt kisbabánk elkezd egyre többször "hisztizni", kiborulni. Mi történik ilyenkor valójában, mi segíthet neki újra napsugaras önmagának lennie, és mihez kezdjünk saját tehetetlen vagy dühös érzéseinkkel? Az előadáson fontos, az agy és az érzelmek működésének megértésén alapuló információkat és olyan hatékony, gyakorlati eszközöket osztunk meg, amik segítségével egy "hisztis" helyzet után nem sérül a gyereünkkel való kapcsolatunk, hanem épp ellenkezőleg: még közelebb érezzük magunkat egymáshoz.

Előadó: Egry Zsuzsanna, a Kapcsolódó nevelés oktatója

19.00-20.00 BOLDIZSÁR ILDIKÓ MESÉL A SZÜLETÉSRŐL

A program zárásaként, már az estébe hajolva, Boldizsár Ildikó mesél.

„A születés motívuma az életemben, a munkámban és a meséimben is hangsúlyos szerepet játszik. Sokszor megtapasztalom, hogy egy-egy határhelyzet átlépése vagy egy új élethelyzet megnyitása pontosan úgy történik, ahogyan megszületünk: a kihordás és a vajúdás hosszú, olykor meglehetősen nehéz időszaka előzi meg.”
Olvasható a Születésmesék című hangoskönyv borítóján. Hogy melyik mesével érkezik Boldizsár Ildikó, legyen meglepetés.

A Születés Hetén szervezett programjaink ingyenesek. Adományainkkal továbbra is nagy segítséget nyújthatnak működésünkhöz.