

EMOCJE W RODZICIELSTWIE

Bezpłatny program wsparcia psychologicznego dla osób planujących rodzinę i rodziców małych dzieci.

Ciąża to czas oczekiwania i wielu emocji.

Każda ciąża jest inna.

Obok radości mogą pojawiać się również:

- obawy przed porodem,
- lęk o zdrowie dziecka,
- niepewność związana z nową rolą,
- zmieniające się relacje z partnerem i bliskimi,
- trudne doświadczenia z poprzednich ciąż lub porodów,
- zmęczenie, przeciążenie i wahania nastroju,
- pytania o to, jaką mamą będę.

To naturalne, że przygotowanie do rodzicielstwa obejmuje nie tylko ciało, ale także emocje.

Zapraszamy do skorzystania z bezpłatnego wsparcia psychologicznego.

CO OFERUJEMY?

KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE DLA KOBIET W CIĄŻY

Na konsultację zapraszamy kobiety w ciąży, które chcą lepiej przygotować się emocjonalnie do porodu i macierzyństwa, nauczyć się skuteczniej radzić sobie z lękiem i stresem, oswoić zmiany związane z ciążą, przyjrzeć się wcześniejszym doświadczeniom mogącym wpływać na sposób przeżywania ciąży (poronienia, utraty, trudne doświadczenia okołoporodowe) i przyszłego rodzicielstwa oraz świadomie zadbać o swój dobrostan psychiczny.

WARSZTATY DLA PRZYSZŁYCH MAM „CZUŁY START”

Kameralny warsztat dla kobiet w ciąży, podczas którego możesz:

- przygotować się emocjonalnie do porodu i macierzyństwa,
- lepiej zrozumieć zmiany, których doświadczasz w ciąży,
- nauczyć się skuteczniej radzić sobie z lękiem, stresem i niepewnością,
- przyjrzeć się wpływowi własnych doświadczeń i historii rodzinnej na sposób przeżywania ciąży i przyszłego rodzicielstwa,
- budować więź z dzieckiem jeszcze przed jego narodzinami,
- zadbać o swój dobrostan psychiczny i odkryć własne zasoby na czas nadchodzących zmian.

Warsztaty pomagają przyszłym mamom lepiej zrozumieć własne emocje, przygotować się do zmian związanych z narodzinami dziecka oraz świadomie zadbać o zdrowie psychiczne w okresie ciąży i wczesnego macierzyństwa.

WARSZTATY RELACJE I KOMUNIKACJA W DRODZE DO RODZICIELSTWA

Spotkanie dla rodziców i przyszłych rodziców o:

- zmianach zachodzących w związku po narodzinach dziecka,
- komunikacji i wzajemnym wspieraniu się,
- nowych rolach i podziale obowiązków,
- sposobach radzenia sobie z napięciem i konfliktami,
- potrzebach dziecka i etapach jego rozwoju,
- budowaniu bezpiecznej i wspierającej atmosfery w rodzinie.

DLA KOGO?

Zapraszamy: kobiety w ciąży, rodziców spodziewających się dziecka

Kontakt

- ☎ 12 400 43 04
- ✉ wtymrazem.fundacja@gmail.com
- 🌐 www.wtymrazem.pl
- 📘 [@facebook.com/WtymRAZEM](https://facebook.com/WtymRAZEM)
- 📷 [@w_tym_razem](https://instagram.com/atw_tym_razem)

Informacje organizacyjne

- 🎁 Udział: **bezpłatny**
- 📍 Lokalizacja: Wadowice, Chrzanów, Kęty, on-line
- 📌 Zapisy: zeskanuj kod QR lub wejdź na:
www.wtymrazem.pl/realizowane-projekty/
- 🍰 Dodatkowo: podczas warsztatów zapewniamy bezpłatny poczęstunek (napoje i przekąski).



„Emocje w rodzicielstwie – ponadlokalny program wsparcia psychologicznego na etapie planowania rodziny i w pierwszych latach życia dziecka w Małopolsce”

Zadanie realizowane przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.