

EMOCJE W RODZICIELSTWIE

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

**Pierwsze miesiące a nawet lata z dzieckiem to czas wielkich zmian.
Nie musisz przechodzić przez nie w samotności.**

Narodziny dziecka przynoszą wiele radości, ale mogą też wiązać się z nowymi wyzwaniami.

Być może:

- trudno odnaleźć Ci się w nowej roli rodzica,
- czujesz zmęczenie, przeciążenie lub osamotnienie,
- masz wrażenie, że inni radzą sobie lepiej,
- tęsknisz za czasem dla siebie,
- trudno Ci rozmawiać z partnerem o nowych obowiązkach,
- emocje pojawiają się częściej i intensywniej niż wcześniej,
- zastanawiasz się, czy to, co przeżywasz, jest normalne,
- potrzebujesz rozmowy i wsparcia.



To naturalne, że rodzicielstwa uczymy się każdego dnia.

CO OFERUJEMY?

KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE DLA OSÓB I PAR DOŚWIADCZAJĄCYCH WYZWAŃ ZWIĄZANYCH Z RODZICIELSTWEM

Na konsultację zapraszamy rodziców indywidualnie lub w parze. Możecie przyjść także z dzieckiem. Jeśli jednak wolicie spokojnie porozmawiać bez jego obecności, po wcześniejszym zgłoszeniu zapewnimy opiekę nad dzieckiem na czas spotkania.



GRUPY WSPARCIA

Lądowanie na Planecie Mama

Krąg wsparcia dla mam dzieci do 1. roku życia
Cykl 5 kameralnych spotkań, podczas których możesz:

- podzielić się swoim doświadczeniem bez oceniania,
- porozmawiać o emocjach związanych z macierzyństwem,
- lepiej zrozumieć zmiany, których doświadczasz po narodzinach dziecka,
- otrzymać wsparcie psychologiczne i wsparcie innych mam,
- budować relacje i poczucie wspólnoty.

Grupa wspiera mamy w adaptacji do nowej roli, pomaga odzyskać poczucie sprawczości oraz stanowi ważny element profilaktyki trudności emocjonalnych i zaburzeń nastroju po porodzie.

*Możliwy jest udział razem z dzieckiem



WARSZTATY

Relacje i komunikacja w drodze do rodzicielstwa

Dla rodziców i przyszłych rodziców.
Podczas warsztatów rozmawiamy 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:

- rodziców spodziewających się dziecka,
- rodziców niemowląt i małych dzieci,
- mamy dzieci do 1. roku życia (grupa wsparcia).

DLACZEGO WARTO?

- profesjonalne wsparcie psychologiczne,
- lepsze zrozumienie własnych emocji i potrzeb,
- wskazówki, jak wzmacniać relację po narodzinach dziecka,
- większa pewność siebie w roli rodzica.

Kontakt

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