

Family Pattern

GRUPA WARSZTATOWA DLA KOBIEŃ
W CIĄŻY, MATEK I OJCÓW DZIECI
DO 6 MIESIĄCA ŻYCIA, OSÓB
PLANUJĄCYCH POWIĘKSZENIE RODZINY

To przestrzeń dedykowana tym wszystkim, którzy pragną przygotować się na nadchodzące wyzwania związane z narodzinami dziecka i pierwszymi miesiącami jego życia. Te wyjątkowe warsztaty pomogą Wam przygotować się do nowej roli i świadomego rodzicielstwa. Podczas naszych spotkań skupimy się na kluczowych aspektach wychowania dzieci, budowania bezpiecznej więzi z noworodkiem oraz na istotnych wyzwaniach, jakie mogą pojawić się w pierwszych miesiącach po porodzie.

Kiedy pojawia się dziecko, możemy doświadczać różnych myśli i uczuć, o których wcześniej nie zdawaliśmy sobie sprawy. Zwrócimy uwagę na znaczenie pierwszych miesięcy życia dziecka, w tym na to, jak ważne jest odpowiednie wsparcie nie tylko dla dziecka, ale i dla siebie jako rodzica. Porozmawiamy o emocjach, które mogą towarzyszyć pierwszym tygodniom rodzicielstwa, w tym o zjawisku baby blues. Dowiedziecie się, jak radzić sobie z tym stanem i kiedy warto szukać dodatkowej pomocy.

W trakcie warsztatów poruszymy temat budowania bezpiecznej więzi z dzieckiem, która jest fundamentem jego rozwoju emocjonalnego. Zastanowimy się wspólnie, jak zapewnić maluszkowi poczucie bezpieczeństwa i bliskości oraz jak reagować na jego potrzeby, by wspierać zdrowy rozwój psychiczny i fizyczny.

Przygotuj się na nowe wyzwania i odkryj, jak czerpać radość z rodzicielstwa, tworząc zdrową i szczęśliwą relację z Twoim dzieckiem.

Spotkania będą odbywały się regularnie, oferując zarówno emocjonalne wsparcie, jak i praktyczną wiedzę. Grupa będzie spotykała się przez 10 kolejnych piątków w godzinach 11.00 – 14.00. Spotkania ruszają w sierpniu 2025 r.

Udział w grupie poprzedzony jest spotkaniem konsultacyjnym z jedną z prowadzących (czas trwania spotkania 50 minut).



**naBór
DO GRUPY
Trwa**

- 10 SPOTKAŃ
- PIĄTKI, H: 11:00 – 14:00

Warsztaty to nie tylko okazja do zdobycia wiedzy, ale również do spotkania z innymi przyszłymi rodzicami, wymiany doświadczeń i wzajemnego wsparcia. Uczestnicy będą mieli możliwość dzielenia się swoimi przemyśleniami, doświadczeniami w bezpiecznej i wspierającej przestrzeni.

informacja i zapisy:



+48 536 244 059

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU, W GODZ. 8.00-16.00

Udział w grupie jest bezpłatny.



Centrum Wspierania Rodzin
RODZINNA WARSZAWA



znajdź nas na
sprWarszawa