



Pomorskie Centrum
PSYCHOEDUKACJI

„JAK DOBRZE BYĆ RAZEM”

Warsztaty w idei Rodzicielstwa Bliskości



Gdańsk, 2016

Pomorskie Centrum Psychoedukacji
Ul. Heweliusza 11 (pokój 1308)
80-890 Gdańsk



Zapraszamy do wspólnego spotkania w ramach cyklu warsztatów „**JAK DOBRZE BYĆ RAZEM**”

DLA KOGO

- Dla par planujących powiększenie rodziny, dla tych już w ciąży oraz dla mam i tatusiów z ich malutkimi dziećmi.
- Dla osób chcących rozwijać swoje rodzicielstwo w duchu rodzicielstwa bliskości.
- Dla wszystkich, którzy odczuwają obawy i zadają sobie pytania o to, jak być zdrowo w ciąży, jak dobrze przygotować się do porodu i odnaleźć siebie w roli rodzica.

PROWADZĄCY

Patrycja Stępniewska – psycholog, psychoterapeuta na co dzień pracujący w Pomorskim Centrum Psychoedukacji w Gdańsku, współpracująca z Gdańskim Centrum Psychoterapii w Gdańsku.

Prywatnie, tworzy rodzinę z 2letnią Polą, mężem, dwoma psami i dwoma kotami ☺

Zwolenniczka idei rodzicielstwa bliskości, którą szerzy prowadząc blog TrzyRazyPe.com.

Kalina Nowogórska - Doula ze Stowarzyszenia Doula w Polsce. Promotor karmienia piersią, dyplomowany przez Centrum Nauki o Laktacji.

Założycielka Klubu Mam BOBORunia w Gdańsku.

Prywatnie – mama dwóch córek.

Gościnnie dwa warsztaty prowadzi także **Anita Słupska** – lekarz, doradca noszenia dzieci akredytowany przez AND, prywatnie żona i mama trójki dzieci..

CO DOSTAJĄ UCZESTNICY

- Głównym celem warsztatów jest budowanie w uczestnikach obrazu siebie jako rodzica oraz wzmocnienie poczucia kompetencji rodzicielskich. To rodzic jest najlepszym specjalistą w opiece nad swoim dzieckiem.
- Uczestnicy wykształcą szereg umiejętności, które pozwolą im lepiej zrozumieć małe dziecko i budować z nim bezpieczną więź.
- Tematyka warsztatów będzie obejmowała okres życia stawania się rodzicem. Uczestnicy otrzymają wsparcie, wiedzę i odpowiedzi pytania dotyczące ciąży, porodu i wczesnego macierzyństwa.
- Warsztaty pozwolą spokojniej, z większą świadomością i radością rozpocząć rodzicielstwo.



GDZIE

Pomorskie Centrum Psychoedukacji

Ul. Heweliusza 11, pok. 1308

Gdańsk Śródmieście

ORGANIZACJA WARSZTATÓW

- Cykl warsztatów składa się dwóch części:
 1. **13 warsztatów dla uczestników planujących lub spodziewających się dziecka**

Wyposażą one rodziców w wiedzę i umiejętności przydatne w okresie okołoporodowym
 1. **6 warsztatów dla mam i tatusiów z malutkimi dziećmi do ok. 6 miesiąca życia (maluszki także zapraszamy)**

Będą głównie odpowiedzią na bieżące trudności młodych rodziców i naturalną kontynuacją tematów poruszanych w pierwszej części cyklu warsztatów.
- Każde spotkanie trwa ok.2-2,5 godz.
- Warsztaty są prowadzone 1 raz w tygodniu.
- Odbywają się one w małych grupach, max. ośmioosobowych. Pozwoli to na stworzenie życzliwej i intymnej atmosfery oraz pogłębienie tematu z zgodnie z oczekiwaniami wszystkich uczestników.

CENA

13 WARSZTATÓW DLA UCZESTNIKÓW PLANUJĄCYCH LUB SPODZIEWAJĄCYCH SIĘ DZIECKA

1. Cena pojedynczego warsztatu – 40-45 zł.
2. Cena warsztatu przy zakupie karnetu (4 wybrane warsztaty do wykorzystania w ciągu dwóch miesięcy) – 40 zł.
3. Cena warsztatu przy zakupie całości 13 spotkań – 35 zł.

Dodatkowo uczestnicy otrzymują 20% zniżki na indywidualne konsultacje z psychologiem i doułą.

6 WARSZTATÓW DLA MAM I TATUSIÓW MAŁYCH DZIECI DO OK. 6 MIESIĄCA ŻYCIA

1. Cena pojedynczego warsztatu – 40 zł.
2. Cena warsztatu przy zakupie całości 6 spotkań – 35 zł.



PROGRAM WARSZTATÓW

12 WARSZTATÓW DLA UCZESTNIKÓW PLANUJĄCYCH LUB SPODZIEWAJĄCYCH SIĘ DZIECKA

1. Czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci. Czyli o tym, jak dobrze być w ciąży.

W trakcie warsztatów uczestnicy będą mieli okazję dowiedzieć się, w jaki sposób ciąża otwiera nowy rozdział życia rodziny. Porozmawiamy o obawach, radościach i planach związanych ze spodziewaniem się dziecka. Stworzymy plan zdrowej ciąży. Poruszymy temat żywienia, ćwiczeń, leków, dobrego snu i tego, jak emocje mamy oddziałują na dziecko. Przyszli rodzice będą mieli okazję dowiedzieć się, że bliskość z dzieckiem można budować już wtedy, kiedy jest jeszcze w łonie mamy.

Poza tym, że ciąża jest nowym doświadczeniem, może być także pięknym doświadczeniem przyszłych rodziców. Jak to zrobić?

2. Dobry poród. Warsztat z doulą i promotorką karmienia piersią.

Czy wiesz jak dobrze przygotować się do porodu?

Do takiego porodu, który będzie przeżyciem wzmacniającym i do którego miło będzie powrócić we wspomnieniach?

W dobrym przygotowaniu się do tego doświadczenia bardzo pomaga zdobycie odpowiedniej wiedzy z zakresu fizjologii porodu, jak i praw przysługujących kobietom rodzącym.

Równie ważne jest zatrzymanie się na chwilę w codziennym biegu i uważne wejrzenie w głąb siebie – by dowiedzieć się czego tak naprawdę potrzebujemy, czego się boimy, czego wolelibyśmy uniknąć, a co chcielibyśmy osiągnąć.

Warsztat, na którym zostaną omówione zapisy prawa dotyczące porodu fizjologicznego (tzw. Standardy Opieki Okołoporodowej). A dzięki wykorzystaniu narzędzi coachingowych porozmawiamy o naszych najważniejszych potrzebach dotyczących porodu.

3. Jest nas więcej. Czyli o tym, jak dobrze rozpocząć życie z noworodkiem.

Na warsztacie będziecie mogli dowiedzieć się, jak dobrze rozpocząć wspólne życie z dzieckiem. Co się dzieje po porodzie? Jak wygląda pobyt w szpitalu? Jak nawiązać więź z noworodkiem? Kim jest moje dziecko? Czego potrzebuje? Jak przemieniam się w rodzica? A co, gdy nie jest cudownie?

W życzliwej i przyjaznej atmosferze uczestnicy otrzymają wsparcie i siłę do stawania się specjalistami - rodzicami własnych dzieci.



4. O karmieniu piersią. Warsztat z doułą i promotorką karmienia piersią.

Karmienie dziecka piersią dla wielu mam jest piękną przygodą, jednak szczególnie na początku drogi może dostarczyć wielu problemów. W przewyciężeniu trudności bardzo pomagają zdobycie odpowiedniej wiedzy na temat laktacji oraz uzyskanie dobrego wsparcia w karmieniu piersią.

Dlatego ważne jest by dobrze przygotować się do tego okresu jeszcze w ciąży.

Warsztat na temat dobrego startu w karmieniu piersią, poparty rzetelną wiedzą naukową na temat mleka mamy i fizjologii laktacji.

5. W wirze zmian. Czyli o wyzwaniach pierwszych tygodni po porodzie.

Na warsztacie będziecie mieli okazję dowiedzieć się, jak wygląda wspólne życie w pierwszych dniach po porodzie. Porozmawiamy o zmianach fizjologicznych i psychologicznych, które zachodzą w organizmie mamy. Poruszymy temat baby blues i depresji poporodowej. Podejmiemy temat zmian w rodzinie po porodzie, stawiania granic, wyznaczania i podziału obowiązków. Poznacie skuteczne rozwiązania na radzenie sobie z problemami pierwszych tygodni wspólnego życia.

W przyjaznej atmosferze otrzymacie wsparcie, poczucie bezpieczeństwa i nabierzecie poczucia kompetencji w byciu rodzicem.

6. „Miłość małego dziecka nie żywi się wyłącznie mlekiem matki”. R. Zazzo

Czyli o tym, jak być z dzieckiem.

Głównym tematem warsztatu będzie rodzicielstwo bliskości, jako filozofia opieki i wychowania dziecka. Na warsztatach dowiedziecie się o tym, czym jest więź, jak ją nawiązać i jak bardzo ważna jest w Waszej relacji. Porozmawiamy o emocjach i języku niemowląt, o tym, jak dobrze na niego reagować i dlaczego nie pozostawiać dziecka płaczącego. Rozwiejemy mity na temat noszenia i innych przyzwyczajzeń dzieci. Lepiej poznacie swoje małe dziecko i dowiedziecie się, jak tata może budować bliskość z małym dzieckiem.

Warsztaty pozwolą Wam na bardziej intuicyjną, opartą o zaufanie do samego siebie, a nie o sztywne, trenerskie porady, opiekę nad Waszym małym dzieckiem. Zyskacie nie tylko wiedzę, ale także zaufanie do siebie, jako do wystarczająco dobrych rodziców.



7. Ach, śpij Kochanie. Czyli o tym, jak zapewnić bliskość i bezpieczeństwo dziecku.

Trudny do ukojenia płacz dziecka, kolki, nieprzespane noce. To są trudności, które dotyczą prawie wszystkich młodych rodziców i ich dzieci. Co one oznaczają?

Na warsztacie dowiedziecie się o tym, jak dobrze może wyglądać nocne rodzicielstwo. Poznacie płacz dziecka z perspektywy bliskości. Porozmawiamy o tym, czy spać razem z dzieckiem, czy osobno. Poznacie skuteczny sposób ukojenia płaczu dziecka (metoda dr Karpa). Porozmawiamy o tym, co czuje rodzic, kiedy dotyka go głośny i częsty płacz dziecka. Rozwiniemy temat bliskości z dzieckiem.

Zyskacie umiejętności, wsparcie oraz większą pewność siebie w byciu specjalistą w dziedzinie opieki nad własnym dzieckiem.

8. Jak zaspokoić w niemowlęciu potrzebę bliskości - kangurowanie i metody dr Karpa w praktyce. Warsztat z doułą i promotorką karmienia piersią.

Metody na zapewnienie poczucia bliskości i bezpieczeństwa nowonarodzonego dziecka warto poznać jeszcze w ciąży – łatwiej nam będzie wprowadzić ich stosowanie w życie, zanim zaczną się problemy z płaczem, kolkami i zmęczeniem.

Warsztat poświęcony praktycznej nauce metod zaspokojenia potrzeby bliskości i bezpieczeństwa u dziecka w pierwszych 3 miesiącach życia – kangurowaniu i metodom wyciszania niemowląt wg dr Karpa.

9. Mama nieidealna. Czyli o trudnych emocjach i wątpliwościach w perspektywie nieuchronnych zmian.

Warsztat pozwoli Wam z większą świadomością i pewnością być blisko z dzieckiem przez jego pierwsze miesiące życia. Poruszmy temat indywidualnego rozwoju dziecka, skoków rozwojowych i najważniejszych zmian w ciągu pierwszych sześciu miesięcy. Będziemy rozmawiać o radościach, ale też o wypaleniu mamy, o potrzebie wsparcia, o pierwszej rozłące i powrocie do pracy.

Warsztat będzie dalszą podróżą w rodzicielstwo bliskości, a dokładniej jak być blisko dziecka mimo nowych i trudnych zmian w życiu rodziny.

10. Poza rodzicielstwem. Czyli o mamie, w której odradza się kobiecość.

Warsztat pozwoli na refleksję nad rolą kobiety w dzisiejszym świecie. Porozmawiamy o seksualności po porodzie, o kobiecości, o relacjach partnerskich w świecie młodej mamy. Poruszmy temat trudności, które spotykają mamy po porodzie: wychodzenie z domu, powrót do wagi, zbyt wysokie wymagania wobec siebie samej i ze strony otoczenia. Zastanowimy się nad tym, jak młoda mama może czuć się dobrze w swojej skórze.

Uczestniczki warsztatu zyskają wsparcie i garść informacji o tym, jak dobrze jest być mamą i nie tylko.



11. My, noszeniaki. Spotkanie z doradcą noszenia dzieci w chustach i nosidłach miękkich.

Człowiek nie jest gniazdownikiem, lecz „noszeniakiem”, a dzieci są świetnie przygotowane do bycia blisko mamy.

Gościem warsztatu będzie doradczynie noszenia dzieci w chustach i nosidłach miękkich. W trakcie spotkania rodzice będą mieli okazję zapoznać się z tematem chustonoszenia w praktyce i teorii. Uczestnicy poznają dobrodziejstwa noszenia dzieci. Zostaną przedstawione rodzaje chust i nosideł, ich wady i zalety. Uczestnicy doświadczą wiązania na własnych piersiach lub plecach 😊

12. Wsparcie kobiety rodzącej – ćwiczenia praktyczne. Warsztat prowadzony przez doułę i promotorkę karmienia piersią.

Podczas tego warsztatu dowiedzie się jaka jest rola bólu w porodzie. Powiemy sobie o tym, jak działają hormony porodowe i jaki mają wpływ na jego przebieg.

A następnie będziecie mogli poznać całą gamę niefarmakologicznych metod łagodzenia bólu porodowego i nauczyć się je wykorzystywać w praktyce.

Warsztat na temat dobrego wsparcia kobiety rodzącej z praktyczną nauką niefarmakologicznych metod łagodzenia bólu.

13. Profilaktyka zdrowotna, trudności zdrowotne wieku niemowlęcego i sposoby radzenia sobie z nimi. Kalendarz szczepień.

Warsztat prowadzony przez lekarza.

6 WARSZTATÓW DLA MAM I TATAUSIÓW Z MALUTKIMI DZIEĆMI

1. 3 warsztaty prowadzone przez psychologa

Poruszane będą tematy: trudności w rodzicielstwie, rodzicielstwo bliskości, jak ukoić płacz dziecka, jak zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa, jak radzić sobie ze zmianami, jak łączyć rodzicielstwo z byciem żoną/mężem/pracownikiem, nie zawsze jest cudownie – jak zapobiegać wypaleniu się rodzica, jak spokojnie wracać do obszarów życia sprzed ciąży.

Tematyka warsztatów będzie w głównej mierze uzależniona od potrzeb uczestników.

2. 3 warsztaty prowadzone przez doułę i promotora karmienia piersią

Będą one miały przede wszystkim charakter laktacyjnej grupy wsparcia. Będą poruszane głównie tematy związane z karmieniem piersią: jak długo karmić piersią, czy podawać dziecku inne pokarmy, jak się odżywiać, karmiąc piersią, jak radzić sobie z opiniami otoczenia, po co karmić piersią, czy karmienie piersią musi ograniczać.

Tematyka warsztatów będzie w głównej mierze uzależniona od potrzeb uczestników.



Pomorskie Centrum
PSYCHOEDUKACJI

WIĘCEJ INFORMACJI

Patrycja Stępniewska 514-974-539

[www.pcp.edu.pl/rodzicielstwo bliskości](http://www.pcp.edu.pl/rodzicielstwo-bliskości)

Zapraszamy do wspólnego spotkania w tak ważnym, czasami trudnym i zazwyczaj pięknym temacie, jakim jest rodzicielstwo.

Przedstawiony tu program warsztatów jest programem naszego autorstwa, w związku z czym jest objęty ochroną wynikającą z przepisów prawa autorskiego.