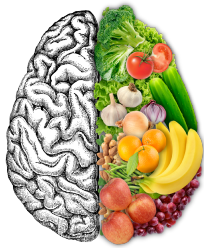


Psycho Mniam



W oczekiwaniu na dziecko w aspekcie psychologicznym i dietetycznym.

Zajęcia warsztatowe z elementami wykładów.

Termin zajęć: 12, 19, 26 maja, 9, 16, 23, 30 czerwca (7 sobót)

Godziny: 10:00-13:00.

Moment, w którym dowiadujemy się, że w rodzinie pojawi się nowy członek rodziny, że ja, stałam się matką to bardzo ważna chwila dla kobiety. Podczas ciąży świat nabiera innego znaczenia. Czasami okres ciąży sprawia, że matki z radością oczekują dziecka. Jednak często jest to czas, w którym kobiety spodziewające się dziecka doświadczają różnego rodzaju lęków, obaw i trudności w poczuciu się matką.

Zajęcia przeznaczone są dla wszystkich kobiet/ par oczekujących dziecka oraz młodych rodziców, którym zależy na dobrych relacjach ze swoimi dziećmi. Okres ciąży, a w szczególności czas po narodzinach maleństwa jest okresem trudnym dla obojga rodziców. Często jest to wynikiem braku wystarczającej ilości snu, nadmiaru obowiązków, konieczności przeprowadzenia zmiany istniejącej wcześniej hierarchii wartości. Zmiany dokonujące się w życiu każdego z opiekunów są trwałe, ale ulegają nieustającym modyfikacjom. Bardzo ważne jest, żeby dobrze przygotować się do życia w nieco odmiennych warunkach i umieć motywować się do działania.

W czasie prowadzenia zajęć poruszane będą głównie tematy dotyczące rodzaju więzi z opiekunem, istocie karmienia piersią, reakcji otoczenia na zachowania dziecka i jego poczucie bezpieczeństwa, poszerzenia wiedzy związanej z wpływem działań osób z najbliższego otoczenia na funkcjonowanie dzieci.

1. Okres prenatalny i moja więź z dzieckiem.
2. Karmienie piersią – punkt widzenia psychologicznego, punkt widzenia żywieniowego: jak długo? Co robić, gdy moje dziecko płacze?
3. Po narodzinach – wpływ więzi na rozwój dziecka.
4. Jak prawidłowo odżywiać dziecko? Jak zachowywać się podczas karmienia?
5. Chwila dla matki – różne sposoby na znalezienie czasu wolnego.
6. Relaksacja, ćwiczenia oddechowe i ćwiczenia dla kobiet w ciąży.

Cena: 150/zajęcia.

email: agnieszka@psychomniam.pl

telefon: + 48 608 554 459

www: psychomniam.pl