**JESTEM MAMĄ**

Grupa wsparciowo – rozwojowa dla Mam z małymi dziećmi (do 8 miesiąca życia).

Grupa wsparciowo – rozwojowa jest cyklem 10 spotkań, odbywających się w poniedziałki w godz. 12 -14, w Poradni nr 8, ul. Stępińska 6/8.

Jest to grupa zamknięta, co oznacza, że spotykamy się w stałym gronie, nie można dołączyć do grupy w trakcie trwania cyklu.

Na spotkaniach rozmawiać będziemy na tematy bliskie Mamom, o uczuciach, tych pozytywnych, jak i tych trudnych, potrzebach, relacjach z innymi, doświadczeniach związanych z wejściem w nową rolę, o porodach, połogu, karmieniu i wszystkim tym, co w danym momencie będzie ważne dla uczestniczek zajęć.

Grupa ma na celu stworzenie okazji do swobodnego wypowiedzenia się na nurtujące Mamy tematy, w bezpiecznej, pełnej akceptacji atmosferze, podzielenia się własnymi doświadczeniami, ale też usłyszenia o doświadczeniach innych Matek, daje szansę na nawiązanie nowych znajomości, otrzymanie wsparcia i oswojenie się z nową sytuacją oraz związanymi z nią zmianami. Na zajęcia przyjść można z dzieckiem do 8 miesiąca życia.

Zapisy: [jestemmama@ppp8.pl](mailto:jestemmama@ppp8.pl) lub telefonicznie w Poradni (22) 841-14-23

Prowadząca: Karolina Walendziuk – psycholog.

Zapraszamy!!! 😊