

ATBALSTS ĢIMENEI PIEDZIMSTOT BĒRNIŅAM

Bērniņa piedzimšana parasti ir gaidīts un priecīgs notikums, tomēr neizbēgami tam līdzī nāk arī sava deva grūtību, kas var aizēnot prieku...

Satraukums, vai manam bērniņam viss ir labi, vai es esmu labs vecāks?

Bailes, vai pareizi viņu aprūpēju un audzinu?

Vilšanās, ka izsapņotais skaistais laiks ar mazo bērniņu reizēm var izrādīties tik ļoti grūts, neziņa, kā rīkoties sarežģītos mirkļos, **dusmas** un **izmisums**, jo ir tik daudz viedokļu par to, kā ir jādara un jādzīvo!

Skumjas, ka viss nu ir savādāk un nekad vairs nebūs, kā agrāk.

Šo visu piedzīvot ir normāli, ja vien šīs **emocijas** nesamilzt un nekļūst par jauno vecāku ikdienas sastāvdaļu.

Īpaši apmācītas un sagatavotas **vecāku atbalsta personas PEP mammas** dodas pie ģimenes uz mājām, lai uzklausītu, atbalstītu un sniegtu iedrošinājumu viņu jaunajā mammas/tēta lomā.

Dažreiz dzīvē nevajag gudru padomu. Pietiek ar ausīm, kas sadzird un Sirdi, kura Saprot.....



MAMMAS IEGUVUMI

- ♥ Iespēja pārrunāt šobrīd aktuālās tēmas, kas skar Tavu BŪŠANU ar bērniņu (ēdināšana, tavs un mazuļa miegs, mazuļa raudāšana u.c.)
- ♥ Iespēja saņemt individuālu EMOCIONĀLO atbalstu (sakārtot domas par to, kā tu jūties, kas tevi satrauc)
- ♥ Iespēja par sev svarīgo runāt DROŠĀ un Jums ar mazuli ĒRTĀ vidē Tavā dzīvesvietā 1,5 h garumā

Apstājies savā skrējienā un
parūpējies par savu
emocionālo labsajūtu

Tu esi svarīga!

Piezvani 28325904

Inga PEP mamma apmācībā

Lielākoties mēs, mammas, ar visu cenšamies tikt galā pašas, un arī tad, kad netiekam, tik un tā turpinām ticēt, ka visu varam pašas. Noteikti tā arī ir, neviens par to nešaubās, tomēr mūsdienās ir dažādas iespējas, kā gūt atbalstu laikā, kad esam kļuvušas par māmiņām, tāpēc ir vērts padomāt – varbūt mums patiesi ir nepieciešams kāds, ar kuru izrunāties.



**Vai PEP mammu izsaucāt?
Pirmā emocionālā palīdzība mājās
mammām**



Dzirnavu iela 9, Kuldīga, LV-3301

Kontakttālrunis – 63350107

fakss – 63350108

soc.dienests@kuldiga.lv

www.socialais.kuldiga.lv

Facebook @socdienestskuldiga

Kuldīgas novada p/a “Sociālais dienests”