



Όταν έρχεται στον κόσμο το πρώτο παιδάκι αναστατώνει τον μέχρι τότε ήσυχο κόσμο του ζευγαριού. Ξαφνικά από σύντροφοι γίνονται γονείς και ο καθένας με τη σειρά του έχει να διαχειριστεί νέες προκλήσεις .

Πόσο σημαντικός όμως είναι τελικά ο ρόλος της μητέρας;

Έχει αλλάξει σε σχέση με τα προηγούμενα χρόνια ή παραμένει μία αναλλοίωτη αξία μέσα στο χρόνο;

Πώς η ίδια η μητέρα, νέα και μη, βιώνει αυτό το ρόλο;

Πώς αντισταθμίζει τους πολλούς ρόλους που έχει να διαδραματίσει καθημερινά;

Τι γίνεται με το προσωπικό χρόνο, τον εαυτό και τη σχέση της με τους άλλους, φίλους, συναδέλφους κτλ;

Η ομάδα μητέρων:

- Θα δώσει την ευκαιρία στην κάθε μαμά να εκφράσει τις ανησυχίες, τις σκέψεις, τα συναισθήματα αλλά και τις εμπειρίες σχετικά με το νέο της ρόλο.
- Θα βοηθήσει μέσα από τη δυναμική της αυτοί οι προβληματισμοί να γίνουν έναυσμα για μία πιο ήπια προσαρμογή στη νέα πραγματικότητα.
- Θα συμβάλει στην καλύτερη κατανόηση των ρόλων.
- Θα ανακουφίσει από περιττές ευθύνες.
- Θα μειώσει δραστικά τα ανεπιθύμητα συναισθήματα που βιώνει η μητέρα καθημερινά, όπως το άγχος, η επιλόχεια κατάθλιψη και άλλα.
- Θα προτείνει νέους τρόπους αντιμετώπισης των συναισθημάτων και των δυσκολιών, αλλά και νέες πρακτικές που θα διευκολύνουν την καθημερινή ρουτίνα.

**Η ομάδα πραγματοποιείται μία φορά κάθε μήνα**

**Ημερομηνία επόμενης διεξαγωγής: Παρασκευή 17 Ιανουαρίου 2014**

**Ώρα: 20:00 – 21:00**

**Χώρος: Ψυχοδός - Παράσχου 85, Γκύζη**

**Κόστος συμμετοχής: 15€**

**Τηλέφωνα: 211 780 42 43 και 6977 64 51 50**