

ПРОЕКТ

Служба
заботы
о маме
НАТАЛЬИ ПОЛЯНСКОЙ

Прогулка с Полянской

ДИАЛОГ
НА РАВНЫХ

Разговор о материнстве
и родительстве

Где найти ресурс и как
справиться с усталостью



[https://t.me/DialogNaRavnyh.](https://t.me/DialogNaRavnyh)

Наталья Александровна Полянская

Место работы:

Государственное автономное учреждение
здравоохранения Свердловской области
«Детская городская больница г. Каменск-Уральский».

Подразделение:

Перинатальный центр.

Должность:

медицинский психолог.

Специализация:

перинатальный и семейный психолог.



Обоснование проекта

Женщина может быть разной.

Женщина может реализовывать себя в разных сферах и быть успешной.

У неё разные ипостаси - разное предназначение.

Но одно из главных предназначений женщины, данных ей свыше - это **РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА!**



Обоснование проекта

Настоящая женская красота расцветает вместе с растущим животиком.

На этапе подготовки к родам.

Встреча с малышом - это отдельная история. Эти девять месяцев быстро проходят.

И часто так бывает, что на этапе беременности женщине уделяется много внимания.

Ее окружают любовью и заботой, оберегают от разных трудностей. Она всецело погружена в процесс встречи с ребёнком: подготовки приданного, подготовки к родам.



Обоснование проекта

А после родов иногда случается так, что женщина остаётся один на один с теми вопросами, которые возникают. От кормления ребёнка, его и своего здоровья до взаимоотношений с партнером и окружающим миром.

Как воспитывать малыша?

Пеленать или не пеленать?

Какие игрушки покупать?

Как найти время на мужа?

Почему муж стал раздражать?

Как избавиться от страхов?

И многое – многое другое...

Малыш подрастает и вопросов становится еще больше: прикормы, детский сад, школа, второй и последующие малышу, отношения с партнером, разводы

И не всегда, получается, найти время, чтобы прийти на какие-то мероприятия или на встречу со специалистом.



Однажды молодой маме нужна была помощь и мы разговаривали на улице.

Именно тогда родился проект «Прогулка с Полянкой» - НЕ ЖДАТЬ КОГДА К ТЕБЕ ПРИДУТ, А САМОЙ ВЫХОДИТЬ К ЖЕНЩИНАМ!

Я работаю в Перинатальном центре г.Каменска-Уральского больше 11 лет. Тысячи женщин ежегодно проходят через мои консультации, лекции, занятия.

Сотни семей получают поддержку через различные мероприятия и лекции.

Я замечаяю, что молодым мамам не хватает общения.

Женщинам, да и мужчинам не хватает знаний, информации.



«Прогулки с Полянкой» Диалог на равных»

<https://t.me/DialogNaRavnyh>.

Проект «Прогулка с Полянкой» нацелен на то, что бы объединить мамочек.

Донести нужную информацию, ответить на их вопросы.

С поздней весны и до самой поздней осени мы встречаемся в парках, в скверах, на улицах нашего города и общаемся на разные темы.



«Прогулки с Полянкой. Диалог на равных»

<https://t.me/DialogNaRavnyh>.

Темы Прогулок:

«Как справиться с напряжением»

«Как преодолеть кризис семейной жизни?»

«Как восстановиться после родов?»

«Как выдержать взросление ребенка?»

«Мама на нуле»

«Арифметика семейной жизни»

«Адаптация к детскому саду или школе» и т.д...

На встречах используются техники арт-терапии,
телесной терапии.



На Прогулки стали приходить мамы не только с малышами, но и бабушки и целыми семьями.

Папы либо гуляет с малышами, давая маме возможность пообщаться, либо если тема семейная активно принимает участие в ней.

Бабушки, которые часто говорят: «Вот у нас такого не было и как то жили», послушав очередную лекцию говорят: "Как здорово! И плохо, что у нас этого не было".



А ещё на Прогулку приходят женщины, которые только планируют стать мамами или те, у кого есть трудности с зачатием.

И тогда они смотрят на женщин с малышами, и кто-то чувствует внутри необычайное тепло и ещё больше желания родить.

А кто-то говорит: "О, боже, это же всю себя посвятить малышу, а где же я? А как же мои интересы?»

И для меня как перинатального психолога-это отдельная тема для работы.



«Прогулка с Полянкой» многогранна - это могут быть встречи с музыкальными инструментами, это могут быть весёлые старты, это могут быть прогулки по красивейшим местам, которых в нашем городе очень много.



Набережная.
Ротонда

Сегодня 18.30
Прогулка на
тему: "Школа!!! Как
адаптироваться
родителям и детям"



Прогулка
сегодня 12.00



Спортплощадка за
Спорткомплексом
"Олимп"

Зарядка для мам с
малышами!

А ещё «Прогулки с Полянской» - это стартовая площадка для молодых специалистов донести свои знания.

Не случайно второе название – «Диалог на равных».

Начинающий нейропсихолог, специалист по поддержке материнства, монтессори-педагог, преподаватели, педиатры - все эти специалисты приходят на встречу и с моей поддержкой проводят интересные беседы на различные темы.



Проект разрастается.
Он становится всё больше, разнообразнее.
Жители города о нем узнают и с нетерпением
ждут нового сезона.



The background is a light purple color with a subtle, repeating pattern of stylized flowers and butterflies. The flowers have multiple petals and are interspersed with delicate, swirling lines and butterfly silhouettes. The overall aesthetic is soft and decorative.

Спасибо за внимание!