

# RODITELJSTVO

## Prva ti je godina?

### AKO

se želiš lakše nositi s izazovima,  
ponekad nemaš pojma što radiš,  
zanimaju te iskustva drugih,  
želiš razmijeniti znanja i ideje,  
ponekad ti se čini da ćeš poludjeti,  
trebaš čuti da nisi jedina osoba  
koja se tako osjeća

### UKLJUČI SE

u edukativno-suportivne grupe za  
novopečene roditelje! :)



sloni se



## O GRUPAMA

Grupe imaju 4-8 polaznika ili para. Provode se uživo i online. Traju oko 60 min.

## PROGRAM

Cilj programa je da proživiš prvu godinu djeteta sa što manje stresa i što realnijim očekivanjima od sebe i djeteta!

Svaki susret posvećen je nekoj temi, a sadržaj se kreira ovisno o tvojim interesima. Saznaješ nešto novo o odgoju i roditeljstvu i razmjenjuješ iskustva, razmišljanja i probleme.

Moguće teme:

- ✓ izazovi u prvoj godini roditeljstva
- ✓ što kad dijete plače bez očitog razloga
- ✓ rutine uspavlivanja
- ✓ kako se posvetiti partnerskom odnosu nakon dolaska djeteta
- ✓ prevencija roditeljskog 'burn-outa'
- ✓ motorički, kognitivni, emocionalni, socijalni razvoj djeteta u prvoj godini
- ✓ igre s djetetom za poticanje razvoja
- ✓ organizacija dana

**CIJENA:** 280 kn za jednog roditelja,  
380 kn za oba roditelja (4 susreta mjesečno)

**OSLONI SE**  
[www.osloni.se](http://www.osloni.se), [oslonise@gmail.com](mailto:oslonise@gmail.com)

