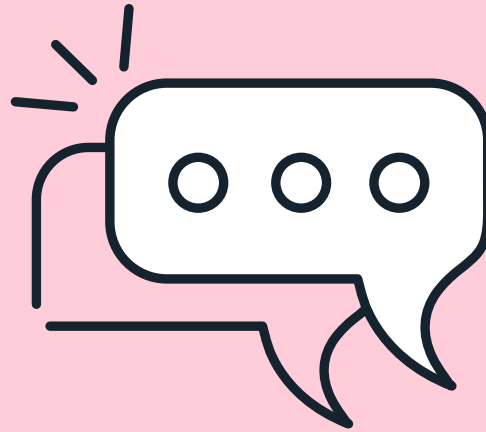


Enjoy your baby

Протягом п'яти захоплюючих сесій мами й тата зможуть дізнатися, як зробити позитивні зміни у своєму житті та почати насолоджуватися батьківством. Ви дізнаєтеся:

- Чому ви так себе відчуваєте і як це змінити
- Як налагодити близькість з дитиною
- Які думки погіршують самопочуття
- Поради, як зберігати спокій
- Як ставити цілі та планувати майбутнє.

Зацікавлені? Зв'яжіться з нами, щоб приєднатися до наших сесій **Enjoy Your Baby** (курс проходить англійською)



"Коли я прийшла до **Mind**, я була на дні. Відвідування груп і курсу «**Enjoy your baby**» допомогли мені вивчити стратегії, які я тепер використовую щодня, щоб справлятися зі своєю тривогою"- **B**

Families in Mind

Для батьків маленьких дітей



Маєте дітей і відчуваєтеся ізольовано, тривожно або депресивно? Ми можемо допомогти вам справлятися з сімейним життям



West Sussex  mind

Ви вагітні, щойно народили дитину чи бігаєте за тодлером? Якщо ви почуваетесь морально погано, зв'яжіться з нами для дружнього спілкування, підтримки та поради.



Проект «**Families in Mind**» спрямований на покращення психічного здоров'я та благополуччя батьків маленьких дітей. Ми пропонуємо допомогу батькам, які чекають дитину, від моменту народження дитини та до досягнення нею шкільного віку. Ми також можемо надати психологічну підтримку вашим партнерам, якщо потрібно.



Зв'яжіться з нами через **Help Point:**
0300 303 5652
або напишіть листа на адресу:
helppoint@westsussexmind.org

Або зв'яжіться з координаторкою українського проекту Владиславою:
тел.: **07494055440**
vlada.bondar@westsussexmind.org
Telegram: +44 7494055440

Ми підтримуємо мам і тат дітей від народження до п'яти років у **Богнорі, Літтлгемптоні, Вортінгу та Адурі** за допомогою:

- особистих зустрічей для обговорення проблем, пов'язаних із психічним здоров'ям та емоційним благополуччям
- структурованої, дружньої п'ятитижневої програми **Enjoy Your Baby** (доступна особисто або онлайн для батьків дітей від народження до двох років).
- груп для ігор та спілкування
- груп з прогулянками та розмовами на свіжому повітрі.

Зв'яжіться з нами та почніть свій шлях до відновлення психічного здоров'я вже сьогодні.