



**Magiczny
Kraków**

Zielony Domek: przystań dla rodziców i opiekunów z dziećmi do lat 3

2025-12-17

Do Zielonego Domku może anonimowo przyjść każdy rodzic lub opiekun z dzieckiem do lat 3 oraz osoby oczekujące na potomstwo, bez konieczności wcześniejszego umawiania się. Goście są przyjmowani przez przeszkolonych psychoterapeutów, jednak bez stosowania psychoterapii ani stawiania diagnoz.

Zielony Domek powstał z myślą o udzieleniu wsparcia psychicznego „początkującym” rodzicom i ich dzieciom, w wieku od urodzenia do 3 lat. W pewnym sensie - Zielony Domek zastępuje dawną, wielopokoleniową rodzinę, w której m.in. ciocie, kuzynki i dziadkowie, choćby przez samą swoją obecność, koili niepokoje i wspierali młodą mamę w jej nowych obowiązkach.

Zasadą pracy w Zielonym Domku jest „gościnność emocjonalna”; serdeczne, nieoceniające przyjęcie przez przeszkolonych psychoterapeutów, którzy pozostają do dyspozycji gości, niczego nie narzucając. Tylko imię i wiek dziecka są notowane w zeszycie obecności - dorośli pozostają anonimowi, co ułatwia im swobodne dzielenie się w rozmowie z innymi rodzicami i z terapeutami problemami, z którymi się borykają. W bezpiecznych warunkach akceptacji, bez oceniania i krytyki - łatwiej powiedzieć o trudnych uczuciach, przeżywanych w kontakcie z dzieckiem, np. o złości na dziecko, które budzi w nocy, albo odmawia jedzenia.

Nazwanie słowami tych problemów i trudnych uczuć pozwala im na odbarczenie psychiki z nadmiaru negatywnych emocji, traumatycznych dla dziecka, które nasilając się, mogą prowadzić do zachowań przemocowych u rodziców. Na tym właśnie polega wczesna, „pierwsza profilaktyka” - na swobodnej rozmowie o trudach rodzicielstwa w warunkach relaksu, odpoczynku i zabawy. Kluczowa jest tu empatyczna postawa psychoterapeutów, gdzie uważność i żywy kontakt są ważniejsze niż porada. Gdzie słowo, cisza, gest, albo ich brak mogą coś zmienić. Zielony Domek to miejsce, w którym tworzą się pierwsze relacje dziecka, które będą matrycą dla późniejszych relacji społecznych. Zielony Domek to przestrzeń, która pomieszcza wszystkie emocje; czasem trudne, czasem piękne. Zielony Domek to dom chwilami wspólny.

Wyjątkowość Zielonego Domku polega na tym, że NIEODPŁATNIE oferujemy naszym gościom - dużym i małym - fachowe wsparcie psychologiczne w atmosferze życzliwości, swobodnej zabawy i odpoczynku, co ułatwia budowanie pozytywnych relacji dziecka z rodzicami i z otoczeniem.

Te PIERWSZE RELACJE - będą potem, w miarę rozwoju dziecka, matrycą jego relacji w szerszych kręgach społecznych.

CZEKAMY NA WAS!

Zespół Zielonego Domku

ul. św. Marka 21A (tramwaj: Stary Kleparz, Teatr Słowackiego)



**Magiczny
Kraków**

tel. 537 957 333

fundacja@zielonydomek-krakow.pl

facebook.com/ZielonyDomekKrakow