



Ukrainian Integrative  
Psychological Platform

# Арт-простір для майбутніх мам

—♡—  
*Дозволь собі відчувати  
материнство серцем*

Авторський курс  
Ірини Зайченко

 YouTube

Email: [uipsy.platform@gmail.com](mailto:uipsy.platform@gmail.com)

Telegram: [@UiPsy](https://t.me/@UiPsy)





# Для кого цей простір?



Для жінок, які хочуть  
прожити вагітність  
усвідомлено



Прагнуть відчувати глибший  
зв'язок із малюком



Шукають підтримку  
та тепле коло однодумців



Хочуть знайти внутрішню  
опору перед народженням  
дитини



Люблять творчість або  
хочуть спробувати щось  
нове

# Тут не потрібно бути ідеальною

Не потрібно знати  
правильні відповіді.

Не потрібно бути  
сильною щодня.

Не потрібно приховувати  
свої переживання.

*Тут можна:*



• відчувати



• ділитися



• творити



• мріяти



• бути собою

*Ви важлива.  
Така, яка ви є.*

# Що ми будемо робити?



**Арт-практики**  
для майбутніх мам



**Робота з емоціями**  
та переживаннями



**Знайомство**  
зі своїм образом мами



**Створення**  
символу материнства



**Практики контакту**  
з малюком



**Наповнення**  
внутрішнім ресурсом



**Теплі зустрічі**  
та підтримка

*Творчість.*

*Підтримка.*

*Наїхнення.*

*Для вас і вашого малюка.*



# Що ви отримуєте?

Я вже  
мама



*Після проходження простору ви:*



Краще розумітимете  
свої почуття



Відчуєте більше  
спокою та впевненості



Навчитися знаходити  
ресурс для себе



Створите особливі спогади  
про період очікування  
дитини



Отримуєте інструменти  
для емоційної підтримки  
себе після народження  
малюка

*Ти робиш  
найважливіше  
в житті  
з любов'ю*



*Ви важлива.  
Ви сильна. Ви відчутна.  
Ви – майбутня мама.*

ПОДАРУНОК КОЖНІЙ УЧАСНИЦІ



# «Привіт, мамо. Давай знайомитися»

Авторська міні-брошура  
від твоєї майбутньої дитини



Яким може бути  
мій характер



Мої особливості  
та сильні сторони




Що для мене  
буде важливим



Як нам краще  
розуміти одне одного



Теплий лист-знайомство  
ще до нашої першої  
зустрічі 



Для тебе,  
моя люба



# Материнство починається *не з першого крику дитини.*

Воно починається з моменту,  
коли жінка дозволяє собі  
відчути:

*«Я вже мама».*

♥ Запрошую вас у теплий  
простір підтримки,  
творчості та турботи.

*Тут вас зрозуміють.*

*Тут вам буде добре.* ♥

*Тут ви – важлива.*

*Тут ви – вдома.*

До зустрічі ♥  
у нашому арт-просторі  
«Привіт, мамо»

# Як відбувається наша взаємодія?

Я створила цей простір не лише для 6 обов'язкових зустрічей запланованих Програмою.

***Моя мета - надати вам підтримку на всьому шляху до материнства***

## **Крок 1. АРТ-простір для майбутніх мам**

Програма складається з 6 тематичних зустрічей.

Після оплати ви отримуєте доступ до закритого Telegram-простору, де будуть розміщуватися всі матеріали та посилання на зустрічі.

## **Крок 2. Спільнота підтримки для майбутніх мам**

Після завершення програми ви можете, за бажанням, залишитися в закритій групі підтримки за щомісячною підпискою.

Це можливість не залишатися наодинці зі своїми питаннями та переживаннями.

### **У закритій групі ви зможете:**

- Ставити свої запитання;
- Отримувати мою професійну підтримку без необхідності щоразу записуватись на окрему консультацію;
- Ділитися досвідом з іншими мамами;
- Знаходити перевірену інформацію без виснажливих пошуків в Інтернеті.


***Часто достатньо однієї відповіді або поради, щоб заспокоїтися і зрозуміти, що робити далі.***

### Крок 3. Простір підтримки після народження малюка

Коли ваша дитина народиться, ви зможете перейти до наступної спільноти для мам.

Там ми будемо говорити про адаптацію до материнства, розвиток дитини, емоційний стан мами та щоденні виклики.

Поруч із вами завжди буде простір, де можна поставити запитання, отримати експертну підтримку та відчутти, що ви не самі.

 **Від перших тижнів вагітності до перших років життя дитини - ви завжди матимете місце, де вас почують, зрозуміють і підтримають.**

## **Формат занять**

- 6 теплих зустрічей (1 раз на тиждень)
- Платформа ZOOM
- Тривалість 1-1,5 год.

## **Що підготувати до зустрічі?**

- Затишне місце, де вас ніхто не відволікатиме
- Альбом, блокнот
- Олівці, фарби, маркери
- Вода, або улюблений чай
- Трохи часу для себе

## **Важливо знати**

- Художні навички не потрібні
- Ви можете бути з увімкненою, або вимкненою камерою
- Ми працюємо із загальними темами програми через АРТ-практики, психологічні техніки та обговорення.
- Програма не передбачає індивідуального розбору особистих ситуацій кожної учасниці або групової терапії. Для цього існує формат індивідуальних консультацій.

**Наша мета - створити безпечний простір підтримки, розвитку та підготовки до материнства.**

## Вартість участі

6 теплих зустрічей АРТ-простору

Формат: Zoom


Тривалість: 1-1,5 години



«Привіт, мамо. Давай знайомитися»

Вартість участі: 1500 грн за одну зустріч

**Формат оплати - передплата  
за 6 зустрічей на рахунок ФОП**

 Для учасниць простору буде доступна можливість продовжити шлях у закритій спільноті підтримки для майбутніх мам, а після народження дитини - у спільноті для мам із малюками.

Умови участі та вартість будуть доступні після завершення програми.

**Старт групи відбувається після набору мінімальної кількості учасниць (5 осіб).**

**Це дозволяє створити теплу атмосферу довіри, підтримки та комфортної взаємодії між майбутніми мамами.**





 **YouTube**

 **Telegram**

 **Instagram**

 **Facebook**



Ukrainian Integrative  
Psychological Platform