Magiczny Kraków

Zielony Domek w Krakowie – wsparcie dla rodziców z dziećmi

2026-02-02

Zielony Domek został utworzony z myślą o zapewnieniu wsparcia psychologicznego rodzicom podejmującym swoją rolę oraz ich dzieciom w wieku od urodzenia do 3 lat. W pewnym zakresie pełni on funkcję zbliżoną do tej, jaką niegdyś spełniała rodzina wielopokoleniowa, w której obecność bliskich – takich jak ciotki, kuzynki czy dziadkowie – sprzyjała łagodzeniu niepokojów oraz wspieraniu młodej matki w pierwszym okresie sprawowania opieki nad dzieckiem.

Podstawą funkcjonowania Zielonego Domku jest zasada tzw. „gościnności emocjonalnej”, rozumianej jako serdeczne i nieoceniające przyjęcie uczestników przez przeszkolonych psychoterapeutów, pozostających do dyspozycji odwiedzających bez narzucania określonych form działania. W ewidencji obecności odnotowywane są wyłącznie imię oraz wiek dziecka. Osoby dorosłe pozostają anonimowe, co sprzyja swobodnemu dzieleniu się doświadczeniami oraz trudnościami w rozmowach z innymi rodzicami i specjalistami.

Zapewnienie bezpiecznych warunków opartych na akceptacji, bez oceniania i krytyki, ułatwia rodzicom mówienie o trudnych emocjach pojawiających się w relacji z dzieckiem, takich jak złość czy frustracja związana z nocnymi pobudkami lub trudnościami żywieniowymi. Werbalizacja tych doświadczeń pozwala na redukcję napięcia psychicznego oraz ograniczenie kumulacji negatywnych emocji, które — w przypadku nasilania się — mogą prowadzić do zachowań niekorzystnych dla relacji rodzic–dziecko.

Tak rozumiane działania wpisują się w ideę wczesnej, tzw. pierwszej profilaktyki, polegającej na umożliwieniu otwartej rozmowy o wyzwaniach rodzicielstwa w warunkach sprzyjających odpoczynkowi, relaksowi i zabawie. Kluczowe znaczenie ma empatyczna postawa psychoterapeutów, oparta na uważności i autentycznym kontakcie, ważniejszych niż udzielanie bezpośrednich porad. Zarówno obecność, jak i cisza, gest lub ich brak mogą mieć istotne znaczenie wspierające.

Zielony Domek jest miejscem, w którym kształtują się pierwsze relacje dziecka, stanowiące fundament dla jego późniejszych relacji społecznych. To przestrzeń otwarta na pełne spektrum emocji — zarówno trudnych, jak i pozytywnych — oraz miejsce czasowej wspólnoty dla dzieci i ich opiekunów.

Fundacja „Promyk”, która zarządza Zielonym Domkiem, zrodziła się z troski o zdrowie i prawidłowy rozwój psychofizyczny najmłodszych dzieci. Placówka Fundacji mieści się przy ul. św. Marka 21a w Krakowie, a pobyt z dzieckiem w Zielonym Domku i otrzymywane tam wsparcie psychologiczne są bezpłatne. Projekt współfinansowany jest ze środków Gminy Miejskiej Kraków.

Więcej informacji na **Facebooku**.