



Financováno
Evropskou unií

NU^DZ NÁRODNÍ ÚSTAV
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ



Duševní zdraví
dětí a adolescentů



Budte Bez obav!

Aneb projděte s námi kurzem, ve kterém se naučíte, jak vyzrát nad strachy dětí.

Děti mohou být velkým zdrojem radosti, ale mohou nastat situace, kdy si jako rodič nevíte rady. Například, když se dítě začne chovat jinak než doposud, stahuje se do sebe, odmítá chodit do školy, pociťuje silný strach, má problémy se spánkem nebo odmítá jíst. Takové chování může být pro rodiče velkou výzvou, protože často nevědí, jak svému dítěti pomoci. Tyto potíže jsou také velmi náročné pro dítě a mohou negativně ovlivnit každodenní život celé rodiny.

V reakci na nedostatek odborné péče v oblasti duševního zdraví dětí momentálně Národní ústav pro duševní zdraví testuje kurz pro rodiče s názvem Bez obav – jak vyzrát nad strachy dětí. Tento program je určen pro rodiče a pečující děti ve věku 7-12 let, které se potýkají s velkými strachy a úzkostmi.

Program je založený na technikách kognitivně behaviorální terapie, které si rodiče v průběhu 6 týdnů osvojují a aplikují je se svým dítětem v domácím prostředí. Na začátku kurzu rodiče obdrží brožurku a pracovní sešit se všemi potřebnými informacemi a cvičeními, které jim pomohou získat nové kompetence a dovednosti pro podporu jejich dítěte.

Co nás na kurzu čeká:

- *Psychoedukace v oblasti obav a úzkostí*
- *Nácvik technik pro rozpoznání úzkostných myšlenek dítěte*
- *Stanovení konkrétních cílů a jejich plnění společně s dítětem*
- *Postupné testování úzkostných myšlenek a strachů*
- *Podpora při budování samostatnosti dítěte*
- *Techniky pro získání větší kontroly nad obavami*
- *Možnost sdílet své rodičovské zkušenosti s ostatními rodiči v bezpečném prostředí skupiny*

Kurz Bez obav bude probíhat napříč ČR. Konkrétně v Trutnově bude kurz realizován ve spolupráci s odbornými pracovníci Manželské a rodinné poradny RIAPS na adrese Procházkova 818. Kurzem Vás provedou proškolené lektorky Mgr. Eva Sedláčková a Mgr. Ivana Bezstarosti.

Rodiče se do kurzu mohou zapojit zdarma!

Termíny v Trutnově:

Program pro rodiče úzkostných dětí se skládá z 5 skupinových setkání (2h/ setkání), která se uskuteční v rámci 6 týdnů. Skupina bude vedena v následujícím harmonogramu:

1. běh:

Startujeme z kraje nového roku 8.1., dále pak 15.1.,22.1.,29.1.2025. V termínu jarních prázdnin 5.2.2025 bude pauza před závěrečným setkáním, které proběhne 12.2.2025.

2.běh:

Začínáme 2.4., dále 9.4.,16.4.,23.4.2025. Následovat bude pauza na čarodějnice 30.4.2025, závěrečné setkání proběhne 7.5.2025.

Nábor rodičů, kteří mají zájem se proškolit v Trutnově, probíhá od 16.10. do 16.12.2024. Zájemci o účast v kurzu mohou pro první kontakt použít mobil 731 441 264 nebo e-mail poradna@riaps.cz. Na těchto kontaktech obdrží informace o programu Bez obav, možnostech a podmínkách zapojení.

Více o programu Bez obav pro rodiče úzkostných dětí najdete na samostatném webu nebo na stránkách Manželské a rodinné poradny RIAPS Trutnov:

<https://dzda.cz/rodice/>

[Manželská a rodinná poradna RIAPS Trutnov](#)



 Financováno Evropskou unií

 **NUDZ** NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

 **BEZ OBAV**
Jak vyzrát nad strachy dětí
— Kurz pro rodiče —

Terapeutický program pro rodiče dětí ve věku 7-12 let, které se potýkají s velkými obavami a úzkostmi.

Proč se do programu zapojit?

- získáte praktické dovednosti a techniky, které můžete ihned využít
- poskytneme vám profesionální podporu dvou školitelů
- možnost sdílet své zkušenosti s ostatními rodiči ve skupině

Co vás čeká?

- 5 setkání ve skupině 10 rodičů po dobu 6 týdnů
- nácvik praktických technik a dovedností na podporu dítěte
- edukace v oblasti duševního zdraví dětí prostřednictvím materiálů pro rodiče

Více informací o kurzu na dzda.cz/rodice

Kde a kdy?

- 📍 Manželská a rodinná poradna RIAPS Trutnov
- 📅 Středy v termínu 8.1. - 12.2. 2025
NEBO 2.4. - 7.5. 2025
v čase 16:30 - 18:30h

Kontaktní údaje poradna@riaps.cz, tel: 731441264.

PŘIHLÁŠKY ZDE

