



ÚTERÝ
18. září
10 - 12
hodin

Srdečně Vás zveme na besedu s PhDr. Kateřinou Peškovou (rodinný poradce, speciální pedagog a terapeut) na téma:

JAK ZVYŠOVAT PSYCHICKOU ODOLNOST DĚTÍ ANEB ZDRAVÉ SEBEVĚDOMÍ

Psychická odolnost je to, co bychom si přáli mít pro sebe nebo naše děti, abychom byli schopni žít spokojenější život. Být nezdolný znamená umět se vyrovnávat se zátěžovými situacemi, změnami, nejistotou. Zvládat jednání s nepříjemnými lidmi, nehroutit se z každé maličkosti a zůstat v nadhledu. Tato užitečná osobnostní charakteristika je do jisté míry vrozená, ale je možné ji trénovat a posilovat.

- **Kolik našeho času a pozornosti děti potřebují?**
Kvantita vs. kvalita společně stráveného času.
- **Syndrom vyhoření u dětí?** Rodiče chtějí pro své děti to nejlepší. Tlak na výkon, dobré známky, zájmové kroužky a nedostatek volného času ...
- **Bezpečí nade vše?** Současná doba je posedlá bezpečím. Na jednu stranu tím dětem prospíváme, na druhou stranu jim prokazujeme medvědí službu.
- **Mobily, tablety a počítače pomáhají nebo škodí?**
Správně nastavená pravidla. Kde hledat pomoc.

Aktivity projektu „Klub pro rodiče a děti - Domeček“ jsou podpořeny z dotačního programu „Rodina“ 2018 MPSV.



Nabízíme vzdělávací, výtvarné, sportovní a poradenské aktivity. Pokud si z programu nevyberete, můžete si jen hrát v prostorné a bezpečně vybavené herně.

Najdete nás v budově lánské sokolovny na adrese Masarykovo náměstí 217, 270 61 Lány.