



úterý
24. listopadu
10 - 12
hodin

Srdečně Vás zveme na besedu s Mgr. Zuzanou Hanákovou (terapeut, rodinný poradce, lektor a kouč) na téma:

JAK ZVLÁDAT STRACHY A ÚZKOSTI

Dozvíte se, kde mají úzkosti a strachy svůj základ - odkud se berou a jak se obvykle projevují v těle a mysli. Povíme si, jak poznáme úzkostné dítě - jaké projevy chování obvykle mívá a co může prožívat. Dostanete tipy, jak s úzkostí zacházet.

- co je úzkost a co nám „dělá“
- příznaky úzkostného chování dítěte
- tipy, co dělat
- zdravé a nezdravé způsoby sebe-zacházení s vnitřní úzkostí a strachem

Aktivita projektu „Klub pro rodiče a děti - Domeček“ jsou podpořeny z dotačního programu „Rodina“ 2020 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.