



**středa**  
**6. října**  
**10 - 12**  
**hodin**

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

## JAK ZVLÁDAT EMOCE SVOJE I SVÉHO DÍTĚTE

Proč reagujeme občas tak, jak nechceme. Co dělat, když jsme my, nebo dítě v silných emocích. Co nám emoce říkají a jak s nimi zacházet, aby nám v nich bylo dobře. Povíme si, jak přijímat emoce druhých a proč nám to někdy „nejde“.

- Co jsou emoce, co nám říkají.
- Co dělat, když jsme v emocích, nebo je v emocích naše dítě.
- Jak přijímat emoce druhých.
- Co dělat když mé dítě emoce nevyjadřuje nebo je vyjadřuje extrémně.

Aktivity projektu „Klub pro rodiče a děti - Domeček“ jsou podpořeny z dotačního programu „Rodina“ 2021 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.

[www.naselany.cz](http://www.naselany.cz)

