



# BEZ OBAV

## Jak vyžrát nad strachy dětí

### — Kurz pro rodiče —



**V reakci na nedostatek odborné péče v oblasti duševního zdraví dětí v ČR testujeme terapeutický kurz pro rodiče **Bez obav – jak vyžrát nad strachy dětí.****

**Kurz je určen pro rodiče a pečující dětí ve věku 7-12 let, které se potýkají s velkými strachy a úzkostmi.**

### CO RODIČE V KURZU ČEKÁ?

- Psychoedukace v oblasti obav a úzkostí.
- Nácvik technik pro rozpoznání úzkostných myšlenek dítěte.
- Stanovování konkrétních cílů, kterých chtějí s dítětem dosáhnout.
- 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.



### VÍCE INFORMACÍ O PROJEKTU



[dzda.rodice@nudz.cz](mailto:dzda.rodice@nudz.cz)  
[www.dzda.cz/rodice](http://www.dzda.cz/rodice)



# BEZ OBAV

## Jak vyžrát nad strachy dětí

— Kurz pro rodiče —

V reakci na nedostatek odborné péče v oblasti duševního zdraví dětí v ČR testujeme terapeutický kurz pro rodiče **Bez obav – jak vyžrát nad strachy dětí**. Kurz je určen pro rodiče a pečující děti ve věku 7-12 let, které se potýkají s velkými strachy a úzkostmi.



Kurz probíhá ve skupině 8-10 rodičů, která je vedena dvěma školiteli.

Program je založený na technikách kognitivně behaviorální terapie, které si rodiče v průběhu 6 týdnů osvojují a aplikují je v domácím prostředí se svým dítětem. Rodiče na začátku kurzu obdrží brožurku se všemi potřebnými informacemi a cvičeními, které je podpoří při získávání nových dovedností na podporu dítěte.

## CO RODIČE V KURZU ČEKÁ?

- Psychoedukace v oblasti obav a úzkostí.
- Nácvik technik pro rozpoznání úzkostných myšlenek dítěte.
- Stanovování konkrétních cílů, kterých chtějí s dítětem dosáhnout.
- 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.



## VÍCE INFORMACÍ O PROJEKTU

[dzda.rodice@nudz.cz](mailto:dzda.rodice@nudz.cz)  
[www.dzda.cz/rodice](http://www.dzda.cz/rodice)

