

RODIČE SEBEPOŠKOZUJÍCÍCH SE DĚTÍ NEMUSÍTE NA TO BÝT SAMI

**PODPŮRNÁ SKUPINA URČENÁ RODIČŮM, KTEŘÍ MAJÍ DÍTĚ SE SKLONY K SEBEPOŠKOZOVÁNÍ.
STAVÍME NA SDÍLENÍ ZKUŠENOSTÍ A PŘÍBĚZÍCH Z PRAXE.
ODBORNÉ POUČKY A NÁVODY NEOČEKÁVEJTE.**

Informace o setkáních:

- Kdy: Každé pondělí, od 18:00 do 20:00
- První setkání: 7. 10.2024
- Kde: Vršovické náměstí 111/2, Praha 10
- Kapacita: 15 osob



Jaká témata můžete očekávat:



- Jaké okolnosti nás přivedly ke skupině
- Co jako rodiče děláme pro sebe (jak si dobíjíme baterky)
- Zvládání vlastního stresu a úzkosti
- Jak mluvit s dětmi o jejich pocitech
- Jak nastavit zdravé hranice a pravidla
- Jak najít a udržet si podporu od širší rodiny a přátel
- Vliv školního prostředí na děti
- Přístup k profesionální pomoci a jejím využití
- Jak se připravit na krizové situace



Více info na <https://jasnaterapie.cz/skupiny/>