BEZ OBAV
Jak vyzrát nad strachy dětí
Kurz pro rodiče

Co je to kurz Bez obav – jak vyzrát nad strachy dětí?

Národní ústav duševního zdraví (NUDZ) testuje nový kurz pro rodiče a pečující dětí ve věku 7-12 let, které trpí velkými strachy a úzkostmi. Tento kurz pochází z Velké Británie, kde je již dlouhou dobu úspěšně realizován a patří tedy mezi programy založené na důkazech a měřitelných výsledcích. Výzkumníci z NUDZ kurz kulturně adaptovali a přizpůsobili českému prostředí v reakci na nedostatek odborné péče v oblasti duševního zdraví dětí. Více informací o pilotním testování kurzu si můžete přečíst na webových stránkách: https://dzda.cz/rodice/.

Kurz **Bez obav** využívá techniky kognitivně-behaviorální terapie (KBT), které si rodiče během 6 týdnů osvojí a aplikují se svým dítětem doma. Rodiče na začátku kurzu obdrží brožuru a pracovní sešit s informacemi a cvičeními, které jim pomohou získat nové dovednosti pro podporu svého dítěte.

Informace o kurzu Bez obav

- **Délka kurzu:** 6 týdnů
- **Počet setkání:** 5 skupinových setkání (1 setkání/2h), pátý týden je přestávka
- **Počet účastníků:** 8-10 rodičů
- **Vedení kurzu:** Dva školitelé

Co rodiče čeká?

- **Psychoedukace** o obavách a úzkostech
- **Nácvik technik** pro rozpoznání úzkostných myšlenek dítěte
- **Stanovení cílů** a jejich plnění společně s dítětem
- **Postupné zvládání** úzkostných myšlenek a strachů
- **Podpora** při budování samostatnosti dítěte
- **Techniky** pro získání větší kontroly nad obavami
- **Sdílení zkušeností** s ostatními rodiči v bezpečném prostředí skupiny

Jak se můžete zapojit?

Máte-li zájem se zúčastnit kurzu, vyplňte prosím předběžnou přihlášku níže. Na jejím základě vyhodnotíme, zda je pro Vás kurz vhodný. Následně se s Vámi spojíme a domluvíme individuální setkání, kde detailněji posoudíme, zda Vás můžeme do kurzu zařadit. Závazné přihlášení proběhne až poté.



Co o kurzu Bez obav říkají rodiče?

„Kurz má smysl a měl by být nabízen pravidelně široké veřejnosti, aby se dostala do povědomí i tato 'diagnóza'. Je potřeba, aby bylo na děti trpící úzkostmi nahlíženo s respektem a úctou. Pokud společnost může pracovat s ADHD, měla by přijmout také úzkosti, protože komplikují život jak jejich nositelům, tak jejich okolí. Pro mne, jako pro rodiče, byla nejtěžší cesta k pojmenování tohoto problému. Jeho přijetí mi již problémy nečinilo…“

„…Nám se povedlo dopracovat se k úspěchu, dcera minulý týden strávila na škole v přírodě, což bylo v podstatě nemyslitelné.“

„Ale nejvíc, co jsem si odnesla, byl pocit normalizace, že je to normální. Když se něco doma událo, vždycky jsem si říkala, proč my nebo co dělám špatně. Člověk se v tom topil sám. A najednou jsem seděla ve skupině, kde to měli všichni stejně. Ještě jsme se tomu občas i zasmáli a přestala jsem to brát tak vážně a trápit se tím. Přijala jsem, že to takhle je a že se tím musíme naučit pracovat.“

V případě otázek kontaktuje před web KLINIPS.cz

Kurz je realizován v rámci projektu Národního ústavu duševního zdraví za finanční podpory Ministerstva práce a sociálních věcí ČR.

Financováno Evropskou unií
NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ
Duševní zdraví dětí a adolescentů