

Kontakt



Bc. Zuzana Brejchová

case managerka projektu



+420 733 676 682



zuzana.brejchova@cbudejovice.charita.cz



Kompas Cesta Rodičovstvím



kompas.cr



Žižkova třída 309/12,
České Budějovice 370 01

Proč *si nás vybrat?*

- Nabídneme Vám praktické rady, které fungují v běžném životě
- Poskytneme Vám bezpečný prostor pro sdílení a podporu
- Provedou Vás zkušení lektori
- Připravíme pro vás program odpovídající potřebám rodičů
- Spojujeme vzdělávání a zážitek
- Zprostředkováváme aktivity pro celou rodinu
- Vše realizujeme zdarma v rámci projektu Program Rodičovských kompetencí



**Štěstí a rozvoj Vašeho
dítěte jsou naší
nejvyšší prioritou!**



Spolufinancováno
Evropskou unií



Ministerstvo
práce a sociálních věcí

Program 1/3

Kurz rodičovských kompetencí

1. setkání

Pozitivní rodičovství

Principy, faktory (problematického) chování, cíle k dosažení změny, zaznamenávání

2. setkání

Povzbuzování vhodného chování

Rozvíjení pozitivních vztahů, povzbuzování dobrého chování, učení novým dovednostem a chování

3. setkání

Zvládání problémového chování

Nastavování jasných základních pravidel, strategie pro nedodržování pravidel, postupy – rodičovské/ pro zvládání emočně vypjatých situací

4. setkání

Zvládání rizikového chování

Tipy, jak jako rodina přežít, plánované činnosti, postupy, příprava na telefonické hovory

5.–7. setkání

3 telefonické individuální konzultace

aplikace rodičovských postupů/strategií pozitivního rodičovství

8. setkání

Zakončení programu

Zhodnocení, udržování dobrých změn, řešení problémů v budoucnosti



Program 2/3

Témata seminářů

1.

První pomoc u dětí

2.

Dětské nemoci a jejich rozpoznání

3.

Digitální technologie a výchova v době internetu
(aplikace rodičovské kontroly – Family Link)

4.

Vývojové fáze dítěte a potřeby
v jednotlivých obdobích

5.

Doporučená strava od narození
do 3 let věku

6.

Seznámení se s aplikací Jenda

7.

Superdávka

8.

Partnerský vztah po narození dětí

9.

Hraní jako nástroj výchovy a rozvoje

10.

Jak si vytvořit funkční rodinný režim

11.

Jsem sám/sama a co dál?

12.

Péče o chrup – dentální hygiena

13.

Jak mluvit s dětmi o těžkých tématech
(smrt, válka, rozvod, nemoc)

14.

Rozvoj řeči, logopedická prevence a podpora doma

15.

Děti a rizikové chování: prevence a včasná intervence

16.

Vliv spánku na vývoj a chování dítěte

17.

Zdravotní prevence u dětí – očkování, prohlídky, vitamíny,
obezita, porucha příjmu potravy

18.

Psychosomatika u dětí – když tělo mluví za duši

19.

Psychické zdraví dětí a prevence úzkosti



Program 3/3

Témata workshopů

1.

Rodinné tvoření

Společné vyrábění – např. koláže, šperky, dekorace

2.

Den rodin – den her a smíchu

Herní stanoviště, rodinné soutěže, týmové hry, hry na spolupráci, pohybové aktivity

3.

Vaříme spolu

Jednoduché zdravé recepty, děti pomáhají

4.

Rodinný piknik

Práce s emocemi pomocí her a pohádek, tvoření z přírodních materiálů, mindfulness s dechem a pohádková meditace



Odborná podpora rodin

- Právní poradenství
- Psychoterapie (pro děti i dospělé)
- Speciální pedagog
- Logoped
- Psychiatr (pro děti i dospělé)

Rodinná mediace

- Řešení neshod v rodině za účasti mediátora