

Jak přežít jako rodič? Besedy nabídnou podporu v náročných rodinných situacích

29.9.2026 - | Městská část Praha 1

Převzatá tisková zpráva: Jak zvládat náročná období v rodině, lépe rozumět emocím dětí, nastavovat zdravé hranice, a přitom nezapomínat ani na vlastní duševní pohodu? Centrum pro rodinu PSS a klinické adiktologie, z.ú., zve rodiče na nový cyklus interaktivních besed a sebezkušenostních workshopů. První setkání se uskuteční ve čtvrtek 19. listopadu 2026 od 16 hodin na Senovážném náměstí 23.

Cyklus s názvem *Jak přežít jako rodič?* je určen maminkám, tatínkům, párům i rodičům, kteří vychovávají děti sami. Nabídne prostor pro sdílení zkušeností i praktické nástroje pro situace, kdy rodiče zažívají dlouhodobý tlak, stres nebo procházejí náročnějším rodinným obdobím.

Během pěti setkání se účastníci postupně zaměří na důležité vývojové fáze rodiny, duševní zdraví, práci s emocemi, zvládání výrazných životních zkušeností i na relaxaci, sebepečí a prevenci rodičovského vyhoření. Součástí budou praktické postupy, které mohou rodičům pomoci lépe zvládat každodenní náročné situace a současně pečovat o vlastní psychickou pohodu. Podrobný přehled jednotlivých témat najdou zájemci v příloženém letáku.

„Být rodičem je krásné, ale někdy také pořádně náročné. Člověk se snaží být oporou svým dětem a snadno přitom zapomene, že podporu občas potřebuje i on sám. Proto považuji za důležité, aby rodiče měli bezpečný prostor, kde mohou sdílet své zkušenosti, zeptat se, poradit se a třeba zjistit, že v tom, co právě prožívají, nejsou sami. Jsem ráda, že takovou možnost budou mít i rodiče v Praze 1,“ říká radní pro sociální věci a bezbariérovost Ivana Antalová, která nad cyklem převzala záštitu.

Organizátoři vítají také aktivní zapojení otců a sdílení jejich zkušeností s rodičovstvím a péčí o děti.

Kdy: čtvrtek 19. listopadu 2026 od 16.00 hodin

Kde: Senovážné náměstí 23, Praha 1, budova SMOSK, vchod D, 4. patro

Cena: 350 Kč za jednu besedu

Celkem se uskuteční pět setkání. Termín následující besedy bude domluven při prvním setkání. Kapacita je omezená, proto je nutná předchozí rezervace na e-mailu **cprustav@gmail.com** nebo telefonicky:

Centrum pro rodinu PSS a klinické adiktologie, z.ú.: tel.: 241 410 909

Mgr. Petra Mládková: tel.: 601 384 079

<https://www.praha1.cz/jak-prezit-jako-rodic-besedy-nabidnou-podporu-v-narocnych-rodinnych-situacich>