

Pomozte svým dětem vyzrát nad strachy. Zájemci mohou využít bezplatné kurzy v Chebu

19.2.2025 - Jarmila Ivasková | Krajský úřad Karlovarského kraje

1 ze 7 dětí a dospívajících se potýká s psychickými problémy, vyplývá ze statistik Národního ústavu duševního zdraví. Karlovarský kraj proto situaci nepodceňuje a pokračuje s bezplatnými kurzy pro rodiče dětí trpící úzkostmi i v roce 2025. Setkání se tentokrát uskuteční Chebu, kde se rodiče naučí techniky, jak vyzrát nad strachy svých ratolestí.

„Zdravá psychika u dětí a mladistvých hraje klíčovou roli v jejich vývoji a budoucím životě. Vliv na ni mají rodina, vrstevníci nebo například škola a s ní spjatý strach z nesplnění očekávání nebo tlak na výkon. Kvůli vysoké oblibě moderních technologií mohou být spouštěčem úzkostných stavů také sociální sítě, zvláště s ohledem na potřebu srovnávání se s ostatními a možného pocitu méněcennosti. Pokud pozorujete u svého dítěte změny chování neváhejte se do kurzu přihlásit, zkušený profesionál vás proškolí, jak dítěti při úzkostném stavu pomoci,“ uvedl náměstek hejtmanky pro oblast zdravotnictví Petr Kubis.

Kurz Bez obav, jak vyzrát nad strachy dětí obsahuje pět lekcí. Rodiče se budou pravidelně potkávat ve středu od 16.30 hodin v termínu od 19. 3. do 23. 4. 2025. Místem setkání bude 6. základní škola v Chebu, sídlící na adrese Obětí nacismu 1127, 350 02 Cheb 2.

Rodiče se pod vedením školitelů naučí praktické dovednosti a techniky, jimiž budou moci podpořit své dítě při stavech úzkosti a strachu. K výuce budou využity materiály, které byly vytvořeny speciálně pro rodiče. Výhodou lekcí ve skupině o 10 lidech je možnost sdílení zkušeností a inspirace od ostatních rodičů.

„Každý rodič chce pro své dítě to nejlepší, ale někdy je těžké poznat, jak mu pomoci. Tyto kurzy nabízejí nejen odborné rady, ale i pocit, že na to rodiče nejsou sami. Jsem ráda, že Karlovarský kraj v této podpoře pokračuje a dává rodinám možnost získat užitečné informace i praktické dovednosti. Společně můžeme dětem pomoci zvládnout jejich obavy a podpořit je na cestě k duševní pohodě,“ doplnila hejtmanka Karlovarského kraje Jana Mračková Vildumetzová.

Zájemci se mohou přihlašovat na odkaze nebo prostřednictvím QR kódu na přiloženém letáku. Pro více informací navštivte webovou stránku projektu a v případě dotazů neváhejte kontaktovat Jitku Míchalovou na e-mailové adrese jitka.michalova@kr-karlovarsky.cz.

Kurz je součástí Projektů Karlovarského kraje v oblasti prevence duševního zdraví u dětí a mladistvých. Cílovou skupinou jsou žáci základních a středních škol, jejich rodiče a pedagogové. Odbor zdravotnictví krajského úřadu na nich spolupracuje s Národním ústavem duševního zdraví, neziskovou organizací Nevypusť duši, organizací FOKUS a Českým rozhlasem, který je mediálním partnerem všech aktivit projektů.

<https://www.kr-karlovarsky.cz/aktuality/pomozte-svym-detem-vyzrat-nad-strachy-zajemci-mohou-vyuzit-bezplatne-kurzy-v-chebu>