



## Jsme tu pro Vás... metodici prevence při PPP KHK

...sdílená radost = dvojnásobná radost, sdílené neštěstí = poloviční neštěstí...

**...pro rodiče**

Všimli jste si neobvyklého chování u svého dítěte a chcete se poradit?

Potřebujete vypustit páru z těžkostí způsobených aktuální situací, uzavřením škol?

Ozvěte se na uvedený kontakt...

Nemůžeme Vám sice nabídnout hlídání nebo výuku Vašich dětí, ale můžeme Vám nabídnout pomoc se zmírněním některých starostí, třeba ohledně:

- rizik virtuálního prostoru a závislosti na něm
- závislosti nebo poruch příjmu potravy, sebepoškození a dalších rizikových projevů
- režimu v období domácí výuky, popř. karantény
- nejistot spojených s výchovou dítěte
- zvládání emocí (např. strachu u dospělých a dětí a jak o tom s dětmi mluvit...)
- zvládání „psychohygieny“ (když si třeba doma ležeme na nervy...)

**...pro děti, žáky, studenty**

Potřebuješ si s někým promluvit?

Nejsi v pohodě?

Nevíš najednou kudy kam?

Potřebuješ probrat, jak zvládnout svoje trápení?

Můžete se ozvat...

### Kontakt:

J. Musilová, email: [j.musilova@ppphk.cz](mailto:j.musilova@ppphk.cz); L. Nálevková, email: [l.nalevka@pppjicin.cz](mailto:l.nalevka@pppjicin.cz);  
N. Hendrychová, email: [n.hendrychova@pppnachod.cz](mailto:n.hendrychova@pppnachod.cz); J. Kaplanová, email: [j.kaplanova@ppptrutnov.cz](mailto:j.kaplanova@ppptrutnov.cz);  
Z. Moravcová, email: [z.zenatova@ppprychnov.cz](mailto:z.zenatova@ppprychnov.cz)