

**Jak zvládnout emoce dítěte i svoje vlastní:** Emoce jsou součástí našeho života. Plní důležitou úlohu – chrání nás, motivují. Máme právo prožívat to, co prožíváme a chceme být bráni vážně. Jak s emocemi zdravě zacházet?

**Potřeby dětí:** Potřeby motivují naše chování. Jejich neuspokojení vede k určitému napětí, které si žádá o pozornost. Za nevhodným chováním dítěte se mohou skrývat právě neuspokojené potřeby. Mají všichni lidé stejné potřeby nebo se liší? Ukážeme si, jaké jsou potřeby v jednotlivých fázích vývoje dítěte.

**Moje dítě lže:** Lhaní patří k dětskému věku. Dozvíte se, kdy děti „potřebují“ lhát v různých obdobích svého vývoje a jak na tyto projevy můžeme reagovat.

**Jak zvládnout pubertu:** Puberta je náročné období pro všechny zúčastněné. Dozvíte se, co se děje s psychikou dospívajícího, jaké jsou jeho potřeby, co může přitom prožívat rodič a samozřejmě také, jak se nejlépe domluvit!

**Jak mluvit s dětmi, aby se lépe učily:** Škola v nás vyvolává řadu vzpomínek, které se objevují při výchově našich potomků. Jak mluvit s dítětem, abychom napsali úkoly bez křiku a posilovali přitom jeho sebevědomí?

**Duševní onemocnění v rodině:** Duševní onemocnění jsou stále opředena řadou mýtů a rodiny je uchovávají v tajnosti. Když se o tomto tématu s dítětem nemluví, doplňuje si informace podle svojí fantazie. Jaké bývají reakce rodiny na tuto zátěž? Jak mluvit s dítětem a zajistit chod domácnosti?

**Úvod do relaxace:** Relaxace je účinná metoda, která pomáhá uvolnit napětí, zlepšuje psychosomatické potíže a umožňuje lépe využívat naší energii. Účastníci si na sobě vyzkouší Jacobsonovu svalovou progresivní relaxaci nebo metodu Autogenního tréninku a dozví se, jak relaxaci použít u dětí.