

Institut Zahrady pro duši zve všechny rodiče, vyučující a pracující s mládeží na besedu:

Duševní zdraví v období puberty (11–15 let)

Beseda je zdarma a není třeba se na ni předem registrovat.

Termín: 19. 3. 2026

Čas: 16:30–18:30

Místo: Balbínova 323/6, Praha

Lektorka: Mgr. et Mgr. Táňa Zimmermannová

Vystudovala speciální pedagogiku a celý profesní život působí ve školství. Pracovala s nejmenšími dětmi, s dětmi se speciálními potřebami i s mladými středoškoláky na prahu dospělosti. Zásadní obrat v jejím profesním směřování přineslo alternativní vzdělávání inspirované Montessori pedagogikou a hlubší zájem o komunikaci, vztahy a sebepoznání. Absolvovala pětiletý psychoterapeutický výcvik Biosyntézy a s dětmi pracuje metodou Kid's Skills obohacenou o práci s tělem, při které se zaměřuje na rozvoj kognitivních funkcí a učebního potenciálu.

- Budeme se věnovat proměnám těla a jejich dopadu na sebehodnocení dospívajících. Probereme, jak u dětí podpořit sebepřijetí navzdory období nejistot. Zaměříme se na hledání identity a s tím související volby střední školy a přijímacích zkoušek.
- Důležitou roli hrají vrstevníci – ukážeme si, jak dospívající ovlivňuje skupina, tlak k přizpůsobení a jak dítěti pomoci udržet zdravé hranice. Dotkneme se rizikového chování, experimentů s návykovými látkami i nástrah online prostředí.
- Řekneme si více také o komunikaci s pubertáky – tak, aby dialog zůstal otevřený, a vysvětlíme, co se odehrává v mozku dospívajícího: proč přicházejí emoční výkyvy, jak rozlišit běžnou náladovost od varovných signálů a kdy je čas vyhledat odbornou pomoc.

Pro více informací nám napište na vzdelavani@zahradaprodu.si.cz.

Veškeré informace o našich vzdělávacích programech najdete na www.zahradaprodu.si.cz.