

PROJEKT NA PODPORU DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH V OBCI TUKLATY TLUSTOVOUSY

Bc. Hajnalka Ackah

Cílem projektu je společně s vámi hledat řešení nebo způsoby, jak vytvořit v našich obcích Tuklaty a Tlustovousy prostředí podporující duševní zdraví dětí a dospívajících.

Čtyři pilíře projektu **E. P. I. C.** - **E.MPATIE** **PODPORA** **INFORMACE** **CESTA**:

1) **EMPATIE**

- Empatie je jako most mezi dvěma světy – světem dospělých a světem dětí. Je to schopnost přejít na druhou stranu, naslouchat, vnímat a snažit se pochopit, co naše děti a dospívající zažívají, naslouchat jim, být tu pro ně, když nás potřebují. Dnes děti čelí výzvám, které jsme my dospělí možná nikdy nezažili a možná jim ani nerozumíme. Je důležité, aby věděly, že na to, co prožívají nemusí být sami.
- V rámci projektu proto chceme ve spolupráci s organizací „Nevypust’ duši“ organizovat podpůrné:

WORKSHOPY PRO DOSPĚLÉ:

- 1) **PRO TRENÉRY, VEDOUcí SPORTOVNÍCH, ZÁJMOVÝCH SPOLKŮ A VŠECH DALŠÍCH AKTIVIT PRO DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ**
- 2) **PRO PEDAGOGY**
- 3) **PRO RODIČE A DALŠÍ ZÁJEMCE**

Jako první kroky budou během září a října 2024 probíhat 2 workshopy dotované obcí na 2 témata:

A: JAK VÉST JEDNODUCHÝ PODPŮRNÝ ROZHOVOR (délka cca 2,5 hod)

- Jak vést jednoduchý rozhovor s dětmi, když si všimneme varovných signálů – jak reagovat, jak ne ☺. [Více zde](#)

B: JAK PEČOVAT O DĚTSKÉ DUŠEVNÍ ZDRAVÍ (délka cca 2,5 hod)

- jak rozpoznat varovné signály duševních obtíží u dětí a mladých, tipy, jak dětem a mladým pomoci duševním obtížím předcházet, možnost odborné pomoci. [Více zde](#)

V budoucnu:

Nabídka dalších vzdělávacích workshopů, kurzů, webinářů s tématy podpory a péče o duševní zdraví např. ve frekvenci 1x 2 měsíce v délce 1,5 - 2 hod. (např. Komunikace v rodině v různých obtížných situacích, Jsem rodič – jak nevyhořet, Jak zdravě řešit konflikty, Sebepoškozování u dětí a mladistvých atd.)

2) PODPORA

Podpora znamená být aktivní. Chceme proto nabídnout aktivní podporu dětem a dospívajícím:

A: WORKSHOPY PRO DĚTI

- interaktivní, zábavné workshopy s tématy podpory duševního zdraví (např. formou uměleckých workshopů, divadla, hudby, Etických dílen atd.)
- první pilotní workshop v průběhu podzimu v délce 2 hodiny

V budoucnu:

B: PODPORA PRO DOSPÍVAJÍCÍ – webináře a akce různého typu (např. I v rámci stávajících programů v obci pozvat zajímavé osobnosti, které by sdílely svůj příběh a cestu k řešení (napr. Narovinu, (Ne)zavislý apod. - destigmatizace duševních potíží funguje:))

C: PRAVIDELNÝ PROSTOR PRO OSOBNÍ KONZULTACE (s psychoterapeuty, psychology apod) - rádi bychom do budoucna ve spolupráci s odborníky v rámci obce poskytovali pravidelnou možnost anonymních a bezplatných konzultací pro děti a rodiče.

3) INFORMACE

Informace jsou klíč. Mít správné informace ve správný čas může zachránit život.

- Profesionální **INFOGRAFIKY**, které poskytují informace o tom, kde a jak hledat pomoc v různých životních situacích **chceme umístit na místa, kde se často naše děti pohybují** – ve školách, knihovně, na autobusových a železničních zastávkách, na hřištích atd.
- Ve spolupráci s vámi **bychom je rádi umístili i dalších prostor** (např. do sportovních šaten, do kluboven atd.). **Obec infografiky dotuje a dodá zdarma**

4) CESTA – to je náš cíl, naše vize.

Chceme tímto projektem ukázat cestu dětem, dospívajícím, rodičům i všem dospělým. **Projekt E. P. I. C. není jen o poskytování pomoci. Je o budování komunity, která se stará, která si všímá.** Komunity, která se v maličkostech snaží vytvářet prostředí, kde nejen děti a dospívající mohou cítit empatii, podporu a pomocnou ruku.

Představte si naše naši obec Tuklaty, Tlustovousy, kde každé dítě má přístup k podpoře, kterou potřebuje. Kde dospělí jsou vyškoleni, jak rozpoznat a reagovat na duševní obtíže. Kde informace jsou přístupné a jasné, kde je vždy někdo, kdo nabízí pomocnou ruku.

OD EMPATIE K AKTIVNÍ PODPOŘE, KTERÁ NABÍZÍ KLÍČOVÉ INFORMACE. TO VYTVÁŘÍ CESTU - PRO DĚTI, DOSPÍVAJÍCÍ I CELOU KOMUNITU.

To je naše vize. A jen s vaší pomocí bude možné tuto vizi naplnit, začít si všímát, udělat jeden úplně malý krůček navíc. Společně můžeme být skutečně EPIC.

Jako tým tohoto projektu bychom si vás v první řadě přáli nadchnout pro myšlenku „všímat si a udělat krok navíc“. Pokud vám projekt dává smysl, rádi bychom vás pozvali, abyste se k projektu **připojili jedním nebo více způsoby:**

- 1) Účastí na prvních dvou workshopech, které proběhnou v průběhu září a října
- 2) Souhlasem, že vás můžeme oslovit s prosbou o propagaci workshopů pro dospělé i pro děti mezi rodiče a děti, s kterými spolupracujete
- 3) Umístěním infografik i ve vašem prostoru – šatny, klubovna atd. Infografiky vám budou dodány obcí zdarma
- 4) Aktivním připojením do našeho týmu EPIC, hledáme: A) odborníky (psychology, psychoterapeuty a další z obl. Duševního zdraví), B) zájemce o pomoc s propagací na sociálních sítích C) zájemce do programového týmu.

Předem děkujeme a těšíme se na spolupráci s vámi

Tým projektu E.P.I.C:

Hajnalka Ackah, Monika Petrisková, Tomáš Kolínský, Ludmila Plesná, Jitka Šrajnerová a Karla Kyjonková

Napiště nám na: epic@tuklaty.cz