

Duševní zdraví dětí v centru pozornosti. Praha 3 vzdělávala volnočasové vedoucí

29.10.2026

Jak rozpoznat, že dítě není v psychické pohodě, jak s ním citlivě mluvit a kde hledat pomoc? Právě těmto tématům se věnoval říjnový workshop, který uspořádala městská část Praha 3 ve spolupráci s organizací Nevypušť duši.



Lidé, kteří vedou kroužky, sportovní oddíly nebo další volnočasové aktivity, patří často mezi první dospělé, kteří si všimnou změn v chování dítěte nebo signálů psychických potíží. Ne vždy však vědí, jak na takovou situaci reagovat a kam dítě či jeho rodinu nasměrovat. Cílem workshopu proto bylo poskytnout účastníkům praktické znalosti a dovednosti využitelné v každodenní práci s mladými lidmi.

Program nabídl interaktivní formu, která vedle předávání informací vytvořila také prostor pro sdílení zkušeností a diskusi. Účastníci se seznámili se základy duševního zdraví, vyvracením nejčastějších mýtů i možnostmi, jak otevřeně a citlivě hovořit o psychické pohodě. Věnovali se také tématům zvládání stresu, prevenci vyhoření a možnostem odborné pomoci.

Významnou část workshopu tvořily praktické situace zaměřené na rozpoznávání varovných signálů psychických obtíží u dětí a dospívajících, vedení podpůrného rozhovoru a vymezení role volnočasového vedoucího. Účastníci zároveň získali přehled o síti odborné podpory, na kterou se mohou v případě potřeby obrátit.

Workshop vedly lektorky organizace Nevypušť duši, která se dlouhodobě věnuje prevenci a osvětě v oblasti duševního zdraví. Setkání proběhlo v otevřené a přátelské atmosféře a potvrdilo, že podobné vzdělávací akce mají mezi lidmi pracujícími s dětmi své důležité místo.

Městská část Praha 3 děkuje organizaci Nevypušť duši za spolupráci, lektorkám za odborné vedení a všem účastníkům za jejich zájem a práci, kterou věnují dětem a dospívajícím.