



RODINA je tým



Moravskoslezský
kraj

*Projekt byl financován Moravskoslezským krajem z dotačního titulu PDČ
1/25 „Podpora rodin a prarodinných aktivit“*

Rodina sehrává klíčovou roli ve formování hodnot, identity a psychického zdraví dětí. V dnešní době je však tato role často oslabena a rodiny čelí mnoha vážným výzvám. Stále častěji se setkáváme s fenomény, jako je sebepoškozování, deprese střední až těžké intenzity a výrazné úzkostné stavy.

Cíl projektu

Projekt „RODINA je tým“ se zaměřuje na prevenci a podporu rodin s dětmi ve věku 10–15 let v Moravskoslezském kraji. Cílem je poskytnout rodinám nástroje pro zvládání emocí a stresu, posílit vztahy a vytvořit prostředí, kde je možná otevřená komunikace a vzájemná podpora. Na realizaci se podílejí sociální pracovníci, psychologové, peer konzultant s osobní zkušeností se sebepoškozováním a koordinátor projektu.

Hlavní aktivity projektu

1. Workshop pro rodiče

Workshop je zaměřen na rozpoznávání varovných signálů a prevenci sebepoškozování. Rodiče získají praktické techniky krizové intervence a efektivní komunikace s dětmi.

2. Herní den pro děti

Děti se naučí, jak zvládat emoce, úzkost a strach. Program zahrnuje týmové hry, metody jako CHIPS nebo „3 domy“, relaxační a dechová cvičení. K dispozici bude peer konzultant.

3. Rodinné odpoledne

Setkání propojí rodiče a děti v bezpečném prostředí prostřednictvím společné diskuse a aktivit. Akce uzavírá program s důrazem na princip „Pošli to dál“.

Projekt bude s dopadem v Moravskoslezském kraji, realizován v jeho okresních městech Ostrava, Karviná a Odry v období **1. 3. 2025 – 30. 11. 2025**.

Projekt navazuje na strategické cíle Moravskoslezského kraje v oblasti zvyšování kvality života a zdraví se zaměřením na prevenci rizikového chování a posilování rodinných vazeb.

Bližší informace získáte u manažerky projektu: **Bc. Adély Svojanovské**, tel.: 771 242 110, asvojanovska@css-ostrava.cz