

Rodičovství je dar

Cyklus pěti přednášek připraví nastávající rodiče na období těhotenství, porod i samotnou péči o novorozence:

Zdravé těhotenství

aneb co se děje se mnou i miminkem, jak v pohodě prožít těhotenství a připravit se na porod.

Přirozený porod

aneb jak porod probíhá a jak se na něj co nejlépe připravit.

Kojení a šestinedělí

aneb jak o sebe pečovat po porodu a co dělat, aby se kojení podařilo.

„Tak se o mne starejte“

aneb režim kojence, očkování a výživa z pohledu dětské lékařky.

Chvála rodičovství,

aneb co mohu pro své dítě udělat já a nikdo jiný.

Koná se třikrát do roka, začínáme zpravidla v lednu, květnu a říjnu. Pro konkrétní termíny nahlédněte včas do kalendáře.

Cena: 500,- Kč pro pár, 450,- pro jednotlivce.

Pro více informací a přihlášky kontaktujte Marii Markovičovou: markovicova@cprhodonin.cz

Cvičení v těhotenství

- může se cvičit po celou dobu těhotenství až do porodu, ale většinou maminky začínají až po překonání kritičtějších prvních tří měsíců
- cvičí se na velkých míčích, ale pro zpestření používáme také gumy, overbally a lehké činky
- po úvodním rozcvičení a strečingu se zaměříme na posílení a protažení svalů celého těla
- důraz klademe na správné dýchání a uvolnění svalů břišních a pánevního dna, což maminky zúročí během porodu
- naučíme se mnoho cviků na posílení pánevního dna, které je vhodně posilovat během těhotenství a zároveň tyto cviky maminky mohou provozovat také po porodu během šestinedělí

Termín: úterý v 17.00 hodin

Cena: pro členy 50,- Kč / 1 vstup, 400,- Kč / permanentka na 10 vstupů,

pro nečleny 60,- Kč / 1 vstup, 500,- Kč / permanentka na 10 vstupů.

KERO – kurz efektivního rodičovství

Možná patříte také mezi rodiče, kteří se snaží být zodpovědní, chápací, kteří chtějí pro své děti to nejlepší, ale přesto se občas dostáváte do situací, které neumíte řešit „správně“. Možná se také ptáte. " A co mám tedy dělat? Jak s dětmi jednat, mluvit a vychovávat je respektujícím, ale přesto pevným způsobem?"

V kurzu efektivní výchovy budete mít možnost vyzkoušet si, jak nejlépe zvládnout klasické a stále znovu se opakující krizové situace, do kterých se při výchově svých dětí dostáváte. Pod vedením lektora spolu s ostatními rodiči pomocí praktických ukázek z běžného rodinného života poznáte, na co je třeba klást při výchově dítěte důraz. Získáte tipy a návody, jak nově nabyté vědomosti procvičovat v domácím prostředí. Načerpáte novou sílu a chuť k plnění jedné z nejnáročnějších životních rolí a profesí - rodičovství. Budete mít možnost poradit se o tom, co Vás konkrétně zajímá.

Kurz sestává z deseti setkání v celkovém rozsahu 25 hodin.

Témata:

- Základní principy efektivního rodičovství, výchovné styly
- Rodinné konstelace aneb jak lépe porozumět svému dítěti i sobě
- 4 cíle nevhodného chování - Pochopení chování dítěte
- Povzbuzování - Budování sebedůvěry dítěte
- Komunikace - Sdělování aneb Jak s dětmi hovořit, aby naslouchaly
- Tresty ve výchově
- Přirozené a logické důsledky - Cesta k samostatnosti
- Rodinné rady
- Závěrečná reflexe kurzu

Lektorky: Soňa Tomíková, Mgr. Veronika Doležalová, Jana Jakešová

Koná se zpravidla jednou ročně. Pro konkrétní termíny nahlédněte do kalendáře.

Cena 1 000,- pro včasné přihlášené, 1200,- pro opozdilce.

Pokračovací kurzy KERO

Na základní kurz volně navazují tzv. pokračovací kurzy KERO v rozsahu 4 setkání, tj. zpravidla 8hodin.

Témata jsou zařazována podle zájmu účastníků základního kurzu:

- **Vztahy mezi sourozenci**
- **Proč děti zlobí**
- **Emoce a jak na ně Dělán to dobře?**
- **Aneb rodiče i děti potřebují podporu**
- ...a další

Lektorka: Soňa Tomíková

Pro konkrétní termíny nahlédněte do kalendáře.

Cena 400,- pro včasné přihlášené, 500,- pro opozdilce.

Výchova teenagerů

Kurz sestávající z pěti setkání nad tématy výchovy teenagerů směřují k tomu, jak:

- Sledovat dlouhodobý cíl

- Naplňovat potřeby teenagerů
- Nastavovat hranice
- Podporovat zdravý emocionální vývoj
- Pomoci jim k dobrým rozhodnutím

V malém kroužku rodičů můžete sledovat promluvu k tématu i diskutovat s ostatními rodiči vlastní životní situaci.

Pro konkrétní termíny nahlédněte do kalendáře.

Cena 500,- pro včasně přihlášené, 650,- pro opozdilce.

Respektovat a být respektován

Kurzy Respektovat a být respektován (R+R), které vytvořili psychologové Jana Nováčková, Dobromila Nevolová a manželé Pavel a Tatjana Kopřivovi, probíhají v ČR a na Slovensku už 18 let. Za tu dobu jimi prošlo na 40 tisíc účastníků především z řad rodičů a učitelů. Zájem o kurzy podnítila i stejnojmenná kniha, které se od jejího vydání na podzim 2005 prodalo přes 80 tisíc výtisků.

Kurzy jsou určeny všem, kteří se snaží o respektující přístup při výchově dětí i ve vztazích s dalšími dospělými lidmi. **Filozofie R+R** vychází z přesvědčení, že vedení druhých lidí, dětí stejně jako dospělých, založené na uplatňování moci a síly je vyčerpávající a přitom málo účinné a má řadu negativních, zejména dlouhodobých dopadů na plnění úkolů, sebeúctu zúčastněných i jejich vzájemné vztahy. V celospolečenském měřítku brzdí rozvoj demokracie, prosperity a morálky založené na zvnitřněných hodnotách.

Přístup R+R neznamena snížování nároků, ani že si druzí lidé budou dělat, co chtějí, ale že uplatňování nároků jde ruku v ruce s ohledem na lidskou důstojnost každého člověka. **Respektující přístup se projevuje** férovou komunikací bez manipulace, poskytováním informací, přibíráním druhých ke spolurozhodování o věcech, které se jich týkají, oceňováním, vyjadřováním nesouhlasu nebo nelibosti bez urážek a ponižování, ochotou a schopností otevírat i citlivé problémy a řešit je bez výčitek a vyhrožování, budováním autority ve smyslu „vážit si někoho“, nikoliv „bát se ho“.

Cílem kurzů R+R je zprostředkovat tento pohled na výchovu a vztahy, ukázat, čím vším můžeme při každodenní komunikaci nechtěně ubližovat a působit problémy sobě i druhým, nabídnout účinné alternativy a ovlivnit postoje účastníků v tom smyslu, že projevovat ve vzájemných vztazích úctu a respekt se vyplácí.

Kurzy na Moravě lektorují manželé Tatjana a Pavel Kopřivovi, psychologové s praxí v klinické psychologii, psychoterapii a poradenství. Žijí spolu 33 let, vychovali pět dětí a bydlí na Valašsku, v Bystřici pod Hostýnem.

Kurz v rozsahu 42 výukových hodin v CPR Hodonín pořádáme zpravidla ve třech víkendech. Nejbližší termín je plánován na počátek roku 2020. O podrobnostech se informujte u Marie Markovičové: markovicova@cprhodonin.cz.

Dotovaná cena: 2 000,- Kč pro včas přihlášené, 2 500,- pro opozdilce.

Poradna pro kojící maminky

Trápí vás něco ohledně kojení, potřebujete poradit, naučit kojit v šátku, vyslechnout nebo si o čemkoli o miminku popovídat...? Pak volejte kdykoliv budete potřebovat dula a laktační poradkyně **Michaela Matoušková**, tel: 608 054 647, facebook: Dula Míša - laktační poradkyně. Služba je zpoplatněna, o její ceně se domluvte přímo s poradkyní.

Poradna přirozeného plánování rodičovství

Nabízíme pomoc k přirozenému procesu početí, přirozeně a ekologicky, bez medicínských zásahů, bez umělého oplodnění.

Informace: Bc. Zdislava Paulíková, [zdisak \(at\) seznam.cz](mailto:zdisak(at)seznam.cz), 608 180 647.

Služba je zdarma.