

Podpora duševního zdraví dětí a dospívajících

**Vaše dítě prožívá stres, nejistotu nebo
tlak okolí?**

**Těžko zvládá emoce, školu, vztahy nebo
změny?**

Podpora je vhodná:

- při obavách, strachu nebo úzkosti
- při školních nárocích (stres z testů, problémy se soustředěním, motivace)
- při potížích v kolektivu (kamarádské vztahy, šikana, konflikty a vliv sociálních sítí)
- když dítě potřebuje získat větší jistotu, klid a zdravé sebevědomí

Co nabízím:

- individuální podporu pro děti a dospívající
- bezpečné prostředí založené na důvěře a respektu
- praktické techniky pro zvládání emocí, stresu a budování odolnosti



IG: katerinasvepesova

katerinasvepesova@gmail.com

+ 420 725 987 007

Čechova 727,

370 01 České Budějovice