institut ZAHRADY PRO DUŠI

BESEDA

Duševní zdraví předškoláka



Jak být oporou dítěti v předškolním věku

Mezi třetím a šestým rokem zažívá dítě silné emoce i první velké změny. Poradíme vám, jak mu v tomto období porozumět a vytvořit pro něj doma bezpečné zázemí. Touto besedou otevíráme cyklus setkání o duševním zdraví dětí od mateřské školy po dospívání.

Kdy: 12. 11. 2026 | 17:00–19:00
Lektorka: Mgr. et Mgr. Táňa Zimmermannová
Kde: Balbínova 6, Praha 2

Co se na besedě dozvíte

- Jak zvládat nástup do školky, první odloučení a ranní pláč
- Proč dítě vzdoruje a jak nastavovat hranice s láskou i důsledně
- Jak dítě učit pojmenovat pocity a zvládat frustraci
- Proč jsou volná hra a fantazie základem duševního zdraví
- Proč děti potřebují pravidelný spánek a režim
- Jak podporovat dobré vztahy mezi sourozenci

Máte o besedu zájem?

Přijďte se zeptat na vše, co řešíte doma. Vstup je zdarma, bez předchozí registrace.

Vědět, abychom mohli pomáhat

ZAHRADA PRO DUŠI

PRAHA PRAGUE PRAGA PRAG

O lektorce



Mgr. et Mgr. Táňa Zimmermannová

Institut Zahrady pro duši

V Zahradě pro duši působí jako lektorka a průvodkyně v tématech duševního zdraví dětí a dospívajících pro odbornou i laickou veřejnost. Ve své lektorské práci se zaměřuje především na trauma, stres, krizové situace, náročné chování a vytváření bezpečného prostředí. Opírá se o dlouholeté zkušenosti ze školství, zdravotnictví i veřejné správy a o vlastní praxi práce s dětmi, dospívajícími, pedagogy, rodiči i odbornými týmy. Ve vzdělávání propojuje odborné poznatky srozumitelným a praktickým způsobem s konkrétními situacemi z praxe. Klade důraz na respekt, bezpečí, vztahy a mezioborovou spolupráci, které vnímá jako klíč k účinné podpoře zdravého vývoje dítěte.



INSTITUT ZAHRADY PRO DUŠI

Institut Zahrady pro duši je platforma, která identifikuje příležitosti, jak zlepšovat pomoc a péči o duševní zdraví v Praze a pomáhá k její větší efektivitě. Vzděláváme odborníky pracující v sociální, zdravotní, školské oblasti a širokou veřejnost – rodiče, děti a mládež.

www.zahradaprodusi.cz