

# DOBRODRUZI

podpůrná skupinka pro děti (1. stupeň ZŠ)

**Podpůrná skupinka pro děti - prostor, kde se setkává tělo, emoce a vztahy.**

Pro děti, které:

- prožívají náročné období (stěhování, narození sourozence, rozvod rodičů, atd.)
- mají za sebou těžký zážitek, nemoc nebo se jejich obtíže dlouhodobě projevují na tělesné úrovni – i přesto, že lékařská vyšetření bývají v pořádku
- hůře snášejí změny či stres, silně reagují na nové situace

Cílem skupiny je:

- podpořit zdravý vývoj dítěte
- posílit vnímání vlastního těla, rozpoznávání a pojmenování emocí
- hlubší porozumění dětí sobě samým i druhým v bezpečném kontaktu s vrstevníky

Jak skupina probíhá:

- malá skupina dětí
- hravý, laskavý a respektující přístup
- práce s tělem, emocemi i vztahem k druhým

**Start skupinky: 28. 4. 2026, 16.30 - 18.00**

**Kapacita: max. 10 dětí**

**Setkání s rodiči před zahájením: 9. 4. 2026 | 18:00–19:00**

**Hradec Králové**

Skupinu vede tým lektorek Centra celostní péče o děti pod odbornou garancí Mgr. Soni Procházkové, DiS.

**Váháte a nejste si jistí, co od skupinky čekat? Zda je pro Vaše dítě vhodná?**

**Ukázková lekce pro rodiče – 23. 2. 2026, 17.00**

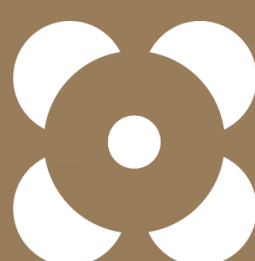
**Ptejte se, seznamte se s lektorkami, zažijte program na vlastní kůži.**

**Přihlášení na ukázkovou lekci na webu (viz QR kód).**



Více informací o skupince a přihlášení.

Připravujeme také skupinku pro předškolní děti.



**SOŇA PROCHÁZKOVÁ, s.r.o.**  
Centrum celostní  
péče o děti

# CESTOVÁLEK

podpůrná skupinka pro děti (3-6 let)

Skupinka pro děti, které prožívají emoční nebo psychosomatické napětí a potřebují více jistoty, klidu a podpory.

## S ČÍM DĚTEM POMÁHAME

- napětí v těle (bolesti břicha, hlavy, únava)
- silné emoce, přecitlivělost
- obavy, plačtivost, potřeba jistoty
- náročné přechody (MŠ, ZŠ, změny)

## CO ZÍSKÁ VAŠE DÍTĚ (A VY JAKO RODIČE)

- klidnější a jistější dítě
- lepší regulaci emocí
- snazší adaptaci a přechody
- odbornou podporu bez tlaku a hodnocení

Start skupinky: 20. 4. 2026, 16.30 - 18.00

Kapacita: max. 10 dětí

Setkání s rodiči před zahájením:

9. 4. 2026 | 17:00–18:00

Vede tým lektorek Centra celostní péče o děti pod odbornou garancí Mgr. Soni Procházkové, DiS.  
Hradec Králové

Váháte a nejste si jistí, co od skupinky čekat? Zda je pro Vaše dítě vhodná?

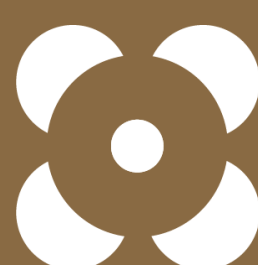
Ukázková lekce pro rodiče – 23. 2. 2026

Ptejte se, seznamte se s lektorkami, zažijte program na vlastní kůži.

Přihlášení na ukázkovou lekci na webu (viz QR kód).

Více informací o skupince a přihlášení

Připravujeme také skupinku pro starší děti (1. stupeň ZŠ)



**SOŇA PROCHÁZKOVÁ**, s.r.o.  
Centrum celostní  
péče o děti