



## P-CENTRUM

telefon: 377 220 325 Plachého 6, 301 00 Plzeň  
mobil: 731 183 394 [prevence@cppt.cz](mailto:prevence@cppt.cz)

Termín je třeba domluvit dopředu. [www.cppt.cz](http://www.cppt.cz)

## INDIVIDUÁLNÍ A RODINNÉ PORADENSTVÍ

Poradenství pro děti, mladé lidi, rodiče a jejich blízké

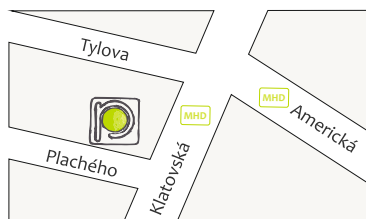
Poradenství poskytujeme bezplatně a zaručujeme diskrétnost.

### Komu je poradenství určeno

- Dětem, dospívajícím a mladým lidem do 26 let.
- Rodičům, pěstounům a dalším blízkým osobám.
- Pedagogům, vychovatelům, sociálním pracovníkům a ostatním dospělým, kteří jednají v zájmu dítěte.

Společně hledáme zdroje řešení či dobrého zvládnutí náročných životních situací.

### Jak se k nám dostanete



Zastávka MHD „U Práce“  
trolejbusové linky č. 12, 13, 16  
autobusové linky č. 27, 35  
tramvajová linka č. 4

## PRO DOSPÍVAJÍCÍ ...

Každý z nás se někdy může dostat do situace, kdy si neví rady nebo prožívá něco, o čem by rád s někým mluvil. Někdy nechceme o svých potížích mluvit s kamarády nebo se obáváme reakce okolí či nevíme jak začít.

### V jakých situacích se na nás můžete obrátit?

Okolo mě se děje hodně změn, nedávám to... Experimentuji s drogami, opíjím se, hulím... Nechce se mi chodit do školy, nerozumím si se spolužáky... Mám strach o svého kamaráda/kamarádku a potřebuji se poradit... Nerozumím si s rodiči, doma se něco děje... Mám potíže s učitelem a nevím jak je řešit... Přitahuje mě riziko... Jsem jiná/jiný... Uleví se mi, když si ublížím, nevím co se se mnou děje... Ztratila/ztratil jsem blízkého člověka a trápím se... Je mi často špatně, opustila/opustil jsem své koníčky... Jsem často sama/sám, nemám si s ostatními co říct...

## PRO RODIČE ...

Každý rodič se může dostat do situace, kdy si se svým dítětem neví rady, obává se, že se s ním něco děje nebo řeší složitou rodinnou situaci. Někdy jsou do řešení situace zapojeny i instituce (OSPOD, PMS aj).

### V jakých situacích se na nás můžete obrátit?

Mám podezření, že mé dítě experimentuje s drogou, často se opíjí, kouří trávu... má potíže s docházkou do školy, vyhýbá se škole, množí se problémy... má potíže s agresivitou, nerespektuje pravidla... přitahuje ho riziko... těžko zvládá školní zátěž... změnilo se, chová se jinak než dřív, změnilo kamarády, nevím co se s ním děje...

Procházíme rozvodovou situací, jak to udělat aby co nejméně zasáhla naše dítě... Jako rodina procházíme složitou situací, obávám se, jak to zvládá naše dítě... Máme dítě v pěstounské péči a objevují se obtíže...