

Du skal huske at fodre din søhest.

Workshop om børn, overbelastning, ængstlighed og stress.

Verden larmer, tempoet er højt, kravene er mange og det kan give uro, ængstlighed og stress i både krop og hjerne.

Men hvad sker der egentlig i hjernen, når den udsættes for overbelastning og stress? Hvordan kommer det til udtryk i kroppen og hvordan barnet trives? Og hvordan afhjælper man det?

En overbelastet stressramt barne-hjerne kan ikke lære noget, ikke overskue hverdagen, kommer ofte i konflikter eller vælger helt at undlade at komme i skole.

I denne workshop deler børnepsykolog Charlotte Bjerregaard og Fysioterapeut Pernille Thomsen ud af deres mangeårige erfaring i arbejdet med stress-ramte børn og deres familier og giver håndgribelige råd og vejledning til at lette en presset dagligdag.

Pernille sætter fokus på neurofysiologien bag overbelastning, ængstlighed og stress samt hvorledes det påvirker de områder i hjernen, der sørger for følelsesmæssig regulering og eksekutive funktioner.

Charlotte giver råd og vejledning til hvorledes den overbelastede barne-hjerne kan aflastes således, at forudsætninger for læring og trivsel understøttes

Workshoppen vil indledningsvis tage afsæt i det neurofysiologiske og neuropsykologiske fundament. Efterfølgende vil der åbnes op for tiltag i praksis og hvorledes vi identificerer overbelastning hos børnene.

Fokus vil være på den praksis workshoppens deltagere arbejder i.

Se mere om Pernille og Charlottes arbejde på Facebook; "Søhestemad - børn, stress og overbelastning" og www.søhestemad.dk

Læs gerne bogen; "Du skal huske at fodre din søhest"

Varighed; 7 timer inkl. frokostpause.

Målgruppe; Skoler og daginstitutioner.

Kontakt; pernillefys@gmail.com

