



Til
Foreldre
Barnehagepersonell
Skulepersonell

Kurs: «Korleis støtte engstelege barn?»

Å vere engsteleg er svært vanleg blant barn og ungdom. Barn kan t.d. engste seg for å vere vekke frå foreldre, for sjukdom eller for nye ukjente situasjonar. Andre kan engste seg for hundar, katastrofer, sosiale situasjonar eller situasjonar der dei skal prestere noko.

For nokon kan dette føre til at det er vanskeleg å delta i aktivitetar på skulen og i fritida, og at trivsel i kvardagen vert redusert. Når eit barn er engsteleg kan dette også føre til utfordringar for familien i kvardagen.

På dette kurset vil vi invitere foreldre/føresette til å lære om hjelpsame strategiar for å støtte barna slik at dei blir mindre engstelege og meistrar fleire utfordringar i kvardagen. Innhaldet er basert på prinsipp frå kognitiv åtferdsterapi som er ein veldokumentert metode for å redusere symptom på angst hos barn og ungdom.

STAD: Kommunepsykologane, Straume helsesenter

TID: Tysdag 27. november kl 14.00-16.00

Påmelding til
Gro Berge; gro.berge@fjell.kommune.no eller
Sigrid Rømo Ystås; Sigrid.Ystaas@fjell.kommune.no

VELKOMEN!

Med venleg helsing

Kommunepsykologane i Fjell