

Barns stress

En angelägen föreläsning för barnomsorgens och skolans personal samt för föräldragrupper.

Under dagen kartläggs stressens natur ...

Bland annat behandlar vi frågeställningar som

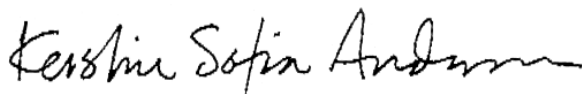
- Vad är stress?
- Vi reder ut begreppen kronisk stress - akut stress.
- Vem drabbas och hur visar sig stressen hos barn och hos vuxna?
- Olika barn verkar olika mottagliga för stress?
- Stress i familjen och i omvärlden, hur påverkar det barnen?

... och vi söker finna vägar att hantera den.

- Vad kan man göra som vuxen?
- Hur ta bort rädslan hos föräldrar om att ens barn är stressat?
- Kan man skydda barnen från stress?
- Hur kan man få ihop sammanhangen som barnet finns i, skola, familj och Kompisar?

Bakgrund till att jag ger denna föreläsning är att jag i mitt arbete möter många människor. Där kan jag lära mycket om människans beteende; att vi bl.a. i relationerna för över stress/tryck mellan varandra. Det sker både i familjen och i professionella relationer/arbetssituationer. Idag finns det nog inte någon som inte skriver under på att stressen genomsyrar det mänskliga livet på ett helt annat sätt än för några årtionden tillbaka. I en värld som blir mer och mer komplex och krävande att leva i är det barnen som är de stora förlorarna eftersom de är så beroende av sin omvärld. Fler forskare slår nu också larm om barns ohälsa. Och att stress hos barn kommer tillbaka som en grundorsak till att t.ex. övervikt, högt blodtryck och höga kolesterolnivåer, breder ut sig i allt lägre åldrar.

VARMT VÄLKOMMEN!



Kerstin Sofia Andersson