

## **BØRN OG STRESS**

### **Trivsel i familien.**



### **Et foredrag for voksne om, hvordan man kan lære sit barn at blive bedre til at mestre stressfyldte situationer.**

Formålet med dette foredrag er at gøre det muligt for forældrene, pædagoger m.v. at hjælpe et barn til bedre at kunne tackle det stress det oplever i sin hverdag. Et let udført utraditionelt øvelsesprogram danner på en omsorgsfuld måde basis for stressfrigørelse, set som modspil til evt. medicinering eller evt. indlæggelse på hospital.

Det er et faktum at børn på samme måde som voksne kan blive stressede og når det sker har det stor indflydelse på barnets humør, lykke, fysiske og mentale sundhed samt især dets samspil med andre børn og voksne. Livet kan godt blive svært for et stresset barn fordi stress der ikke bliver frigjort hober sig op i kroppen. For meget stress skader helbredet og stjæler personlig energi. Når stress opløses frigør man enorme mængder af personlig energi.

#### **Indre spænding.**

Stress skaber indre spænding og afspejler sig som ubalance i den fysiske tilstand. Følgevirkningerne hos børn viser sig som mavesmerter, fordøjelsesvanskeligheder, nervøsitet, søvnforstyrrelser, hyppige infektionssygdomme, aggression, uro, hyperaktivitet og mangel på koncentration.

#### **Hvad er stress hos børn og voksne?**

Jørn Vinther fortæller i dette foredrag om, hvad stress er og hvilke virkninger for meget stress har på krop og sind, men demonstrerer samtidig effektive teknikker som forslag til personlig stressbekæmpelse.

### **Følgende emner tages bl. a. op på dette foredrag:**

- Hvordan forholder man sig til stressede børn?
- Signaler på stress hos børn
- Faktorer der skaber stress hos børn
- Håndtering og opnåelse af kontrol over negative følelser forbundet til stress hos børn fx vrede og frygt
- Demonstration af let udførte teknikker til personlig stressfrigørelse hos voksne og børn. Den indre rø kan genoprettes på få minutter, hvor som helst og når som helst.

Efter foredraget er det let for deltagerne at integrere teknikkerne til brug i den daglige stressbekæmpelse. Foredraget foregår i en afslappet men målrettet atmosfære.

### **Foredragsholder: Jørn Vinther.**

Varighed 1 ½ til 2 ½ time eller efter aftale.

Foredraget kan bookes til afholdelse på alle dage overalt i Danmark.