

Programma voor deelnemers aan de kinder Slaapcursus

De voorbereidingen in de voorafgaande maand van de cursusdag zijn:

* Lezen van het boek slaapproblemen bij Kinderen van Frits Boer
* Bestuderen van de richtlijn NCJ 2017 Gezonde slaap en slaapproblemen.
* Zoeken van een wetenschappelijk artikel over slaapproblemen bij kinderen
* Samenvatten van dit artikel met vertaalslag naar de oefentherapie
* Het indienen van een uitgewerkte casus van een kind tussen de 0-18 jaar
* Uitzetten van de slaap-waakkalender voor kinderen samen met een klinische redenatie op basis van de gehele slaapanamnese en het onderzoek.

De scholingsdag zelf:

Inloop: 9.15 uur

Aanvang: 9.30 uur

Einde: 16.30 uur

Vrijblijvend nakletsen tot 17.00 uur

Inhoud:

We starten de ochtend met theorie over slaapproblemen bij kinderen vanuit de wetenschappelijke literatuur en zeker ook de praktische vertaalslag daarbij voor de oefentherapie.

Je krijgt nadere uitleg over leeftijdsspecifieke slaapproblemen, bijvoorbeeld:

Bedplassen, co-sleeping, angstreductie bij 2-5 jarigen, huilbaby, puberslaapproblemen, …

In de late ochtend leer je de slaap-waakkalender bij kinderen beoordelen en benutten als meetinstrument. Casuistiekbespreking.

Na de lunch krijg je verdieping op de CGT-i door middel van het verder uitwerken van dysfunctionele gedachten die invloed hebben op de slaap zowel van de ouders als bij (iets oudere) kinderen.

De laatste 2 uur van de scholing bestaat uit het ervaren en geven van kinderoefenstof waarbij je gebruik leert maken van technieken uit de haptotherapie, sensorische integratie, meditatie, focussen, massage, grounding.

En technieken om het naar bed gaan en het slaapritueel leuk te maken.

Want…… wanneer kan een kind slapen:

Als het rustig genoeg is

Als het ook wil gaan slapen

 en als het slaperig genoeg is ☺