

ÓPIÐ HÚS

Hjá fræðslu- og frístundasviði Mosfellsbæjar

KVÍÐI HJÁ BÖRNUM OG UNGLINGUM

Miðvikudaginn 27. febrúar er komið að þriðja opna húsi vetrarins hjá Fræðsluskrifstofu Mosfellsbæjar.

Að þessu sinni verður fyrirlesturinn haldinn í **Framhaldsskóla Mosfellsbæjar og hefst kl. 20:00.**

Á opnum húsum er lögð áhersla á hagnýt ráð varðandi uppeldi og samskipti við börn og unglinga. Ráð sem foreldrar, systkin, amma og afi, þjálfarar, kennarar og allir þeir sem koma að uppveksti barna og unglinga geta nýtt sér.

Opnu húsin hjá Fræðslu- og frístundasviði eru haldin síðasta miðvikudag í mánuði fjórum sinnum yfir veturinn frá klukkan 20–21.

Staðsetning auglýst hverju sinni.

AÐGANGUR ER ÓKEYPIS OG ÖLLUM OPINN

Steinunn Anna Sigurjónsdóttir sálfræðingur mun fjalla um kvíða hjá börnum og unglingum. Margir foreldrar hafa miklar áhyggjur af líðan barna í dag og kvíði virðist vera allsstaðar.

Steinunn Anna mun fara yfir orsakir kvíða og hvað þurfi að hafa í huga til þess að sporna við að kvíði verði að vandamáli hjá börnum og unglingum.

Farið verður yfir algeng mistök sem foreldrar gera þegar kemur að kvíða hjá börnum og leitast við að gefa hagnýt og uppbyggileg ráð við kvíða.

Steinunn Anna er ein af stofnendum Litlu Kvíðameðferðarstöðvarinnar sem sérhæfir sig í meðferð barna og unglinga með kvíðaraskanir og tengd vandamál. Hún hefur einnig sinnt kennslu í meðferðum barna og unglinga í HÍ og HR, auk þess að vera vinsæll fyrirlesari og pistlahöfundur.



VIRÐING

JÁKVÆÐNI

FRAMSÆKNI

UMHYGGJA