

Regulering af høj og lav arousal for børns udvikling og trivsel

Introduktion

Dette 1-dags kursus er skræddersyet til daginstitutioner og skoler, der ønsker at styrke børns evne til at forstå og håndtere deres følelsesmæssige tilstande. Vi erkender, at børns trivsel og udvikling kræver effektiv regulering af både høj og lav arousal. Denne kursusdag vil udforske, hvordan vi kan støtte børn i at opnå en sund balance og udvikle livsvigtige færdigheder til at håndtere deres følelser.

Kursusmål

Dette 1-dags kursus har følgende mål:

- At give deltagerne en dybere forståelse af, hvad arousal er, og hvordan det påvirker børns følelsesmæssige tilstande.
- At udstyre deltagerne med praktiske værktøjer til at hjælpe børn med at regulere både høj og lav arousal.
- At udforske sammenhængen mellem arousal-regulering og børns personlige udvikling og trivsel.
- At fremme trivsel og positiv adfærd i skole- og daginstitutionssammenhænge.

Kursusindhold

Session 1: Forståelse af arousal hos børn

- Hvad er arousal, og hvorfor er det vigtigt for børns følelsesmæssige udvikling?
- Identifikation af tegn på høj og lav arousal hos børn.
- Betydningen af at skabe et følelsesmæssigt støttende miljø.

Session 2: Regulering af lav arousal hos børn

- Praktiske teknikker til at hjælpe børn med at øge arousalniveauet.
- Skabelse af en tryk base for børn, der føler sig tilbagetrukket.
- Effektiv kommunikation med børn under lav arousal.

Session 3: Regulering af høj arousal hos børn

- Strategier til at håndtere stress og overvældelse hos børn.
- Mindfulness og afspændingsøvelser til børn.
- Konflikt håndtering og kommunikation under høj arousal.

Session 4: Anvendelse af arousal-regulering i skole- og daginstitutionsmiljøer

- Integration af kursets principper i daglige rutiner og aktiviteter.
- Case-studier og gruppediskussioner.

- Planlægning af trivselsfremmende tiltag i børns miljøer.

Tilmeld dig vores kursus om regulering af høj og lav arousal, og hjælp med at skabe et bedre miljø for børns udvikling og trivsel!

Efter afslutningen af dette 1-dags-kursus vil deltagerne have opnået en forståelse af arousal hos børn og værktøjerne til at støtte dem i at regulere det.

De vil være bedre rustet til at skabe følelsesmæssigt støttende miljøer i daginstitutioner og skoler, hvor børn trives, udvikler sig og lykkes både følelsesmæssigt og akademisk.

UNDERVISNINGSFORM

Oplæg. Gruppeøvelser & diskussioner. Praktiske øvelser & rollespil. Refleksion & planlægning af konkrete trivselsforanstaltninger.

MÅLGRUPPE

Dette kursus henvender sig primært til pædagoger, lærere, og medarbejdere i daginstitutioner og skoler, der arbejder med børn i alderen 3-12 år.