



Information om coachingprogrammet *-Stärk det sensitiva barnet/tonåringen*

Varför ska du/ni gå detta program?

Vi förstår och vet av egen erfarenhet att det många gånger kan vara utmanande att arbeta med barn och unga. Att anpassa verksamheten på ett sätt så att alla barn/elever stimuleras/utmanas och stöttas utifrån sina egna individuella förutsättningar och utmaningar är verkligen en stor uppgift.

De extra sensitiva barnen utgör ca 20-30 % av de barn/elever ni möter i er verksamhet och de har precis som alla barn/elever unika styrkor och utmaningar. Genom att arrangera en miljö och verksamhet som gynnar de sensitiva barnen/eleverna så skapar man en miljö som gynnar **ALLA** barn/elever. Detta eftersom forskning visat att de sensitiva barnen/eleverna är de som snabbast reagerar på en ogynnsam tillvaro. Det kan handla om alltifrån den fysiska miljön de befinner sig i till det sociala klimatet i barngruppen/klassen till stressnivån hos de pedagoger de möter.

Tidiga insatser i form av förståelse och individuell stöttning till de sensitiva barnen/eleverna är av allra högsta vikt. Detta eftersom de dels har en ökad sårbarhet att drabbas av både stressrelaterad ohälsa och annan psykisk ohälsa och dels eftersom de har något som kallas fördelskänslighet. Fördelskänslighet innebär att de (förutsatt att de har en god balans mellan aktivitet och återhämtning) är extra benägna att ta till sig av och stärkas av olika positiva stödinsatser. Detta ger också att de tenderar att vara friskare både fysiskt och psykiskt och återhämta sig snabbare efter negativ stress än de barn/elever som inte är sensitiva. Med andra ord har man allt att vinna på att ge dessa barn/elever de uppmuntran och stöttning de behöver, det vinner både den enskilda barnet/eleven, barngruppen/klassen och hela samhället på.

I vårt coachingprogram kommer du få en hel kunskapsbank kring ämnen som berör de sensitiva barnen/tonåringarna.

Du kommer få lära dig mer om varför oro uppstår, hur den yttrar sig och hur du som pedagog kan stötta barnet/eleven att hitta strategier för att hantera sin oro.

Du kommer även få lära dig mer om stress, vad som stressar barn/tonåringar och hur du kan hjälpa barnet/eleven att förebygga och hantera stress.

Dessutom kommer du få lära dig mer om varför det är viktigt att barnet/tonåringen blir medveten om- och förstår sina känslor och hur du kan hjälpa hen att hantera sina (ibland stormande och överväldigande) känslor.

Slutligen kommer du även få lära dig mer om vad personlighetsdraget högkänslighet innebär, lära dig känna igen vanliga kännetecken hos högkänsliga barn/elever och få verktyg i hur du kan stötta de högkänsliga barnen/eleverna på bästa sätt.

Kort sagt, du kommer få en ökad kunskap och förståelse samt många nya verktyg och strategier för att kunna stötta de sensitiva barnen/eleverna i att blomma ut och leva **SITT** bästa liv.

Hur ser upplägget av coachingprogrammet ut?

Programmet består av en omfattande webbkurs fullmatad med 6h material bestående av 12st inspelade föreläsningar, 4st ljudfiler samt pdf:er och tipslistor.

Webbkursen har du tillgång till under 5 månader och du har dessutom under den tiden möjlighet att ta del av materialet i din egna takt och i den ordning du själv önskar. Under dessa 5 månader får du även 5st coachingsamtal (ett per månad) med antingen Josefine eller Martina. Detta för att vi löpande ska kunna följa och ge personlig coaching till dig under programmets gång. Samtalen bokar du själv in beroende på vilka tider som passar dig.

Vi börjar alltid programmet med en kartläggning för att vi tillsammans ska kunna ringa in vilka era personliga utmaningar är.

Webbkursen innehåller följande avsnitt:

Känslor & känslohantering för sensitiva barn/tonåringar:

- Varför är det viktigt att lära sig förstå sina känslor?
- Så kan du bekräfta barns känslor
- Så kan du hjälpa barn att förstå och hantera sina känslor
- Så kan du hantera dina egna känslor under barnets känsloutbrott

Oro hos sensitiva barn/tonåringar:

- Vad är skillnaden mellan oro, rädsla, stress & ångest?
- Tankarna bakom oron
- Hur yttrar sig oro hos yngre/äldre barn?
- Oro kring sociala situationer/prestation/beslutsfattande
- Varför oroar vi oss?
- Strategier och förhållningssätt mot oro
- Hur kan man stötta som pedagog/viktig vuxen?

Ångest & tvångssyndrom hos sensitiva barn/tonåringar:

- Varför uppstår ångest?
- Olika typer av ångest (separationsångest, prestationsångest, social ångest, panikångest)
- När blir ångesten ett problem?
- Hur kan man hjälpa ett barn/tonåring som har ångest?
- Hur kan man förebygga ångest?
- Vad innebär tvångssyndrom (OCD)?
- Så kan du hjälpa barn som lider av tvångssyndrom

Stress & stresshantering för sensitiva barn/tonåringar:

- Vad innebär stress?
- Tecken på stress hos barn/tonåringar
- Vad skapar stress hos de sensitiva barnen/tonåringarna?
- Tips för att minska stress hos barn/tonåringar
- Aktivera trygghetssystemet

Högekänsliga barn & tonåringar:

- Vad innebär personlighetsdraget högekänslighet?
- Kännetecknen för högekänslighet hos barn
- Vanliga styrkor/utmaningar hos högekänsliga barn
- Viktigt att tänka på i mötet med högekänsliga barn



Din/er investering:

Det stora coachingprogrammet

(innehållande 5st coachingsamtal (a`45min)
samt tillgång till webbmaterialet under 5 månader)

Pris: 11900:- inkl. moms.

Det webbaserade coachingprogrammet

utan individuell samtalscoaching

Pris: 6900:- inkl. moms.

Önskar du sedan köpa till fler enskilda coachingsamtal kostar det 1200:-
/samtal. Det finns även möjlighet att dela upp din/er betalning efter
överenskommelse med oss.

Funderar du fortfarande på om detta kan vara något för dig/er eller har du
några frågor? Vi erbjuder ett 30 min kostnadsfritt informationssamtal för att se
om vi är en bra match för varandra. Kontakta oss för att boka ditt samtal.

Här kan du läsa mer & anmäla dig till coachingprogrammet:

<https://strongbase.newzenler.com/courses/stottadetsensitivabarnet>

Vi ser fram emot att höra från dig! Varma hälsningar/

Martina Hårdstål

martina@hogkansligabarn.com, 0700- 63 56 53

Josefine Henriksson

josefine@hogkansligabarn.com, 0736- 23 26 84