

Slaapschool

Opleiding tot slaapcoach bij baby's, kinderen en jongeren



ICZO

in samenwerking met
Hogeschool West-Vlaanderen

howest
/ we develop people

Inleiding

Slaapproblemen bij kinderen komen erg vaak voor: ongeveer een kind op de drie krijgt er vroeg of laat mee te kampen.

Ook in onze praktijk zien we steeds meer kinderen die te maken hebben met moeilijk slapen.

Er is dus m.a.w. een grote noodzaak om deze patiëntjes en hun ouders adequaat en met de juiste informatie te kunnen helpen.

Doelgroep

In de cursus richten we ons naar kinderen vanaf de geboorte tot de leeftijd van 18 jaar. Het aanpakken van slaapproblemen is zeer specifiek volgens de leeftijd van het kind.

De verschillende doelgroepen met hun specifieke aanpak zijn:

- Baby's: pasgeboren baby's, baby's tot een leeftijd van 1 jaar.
- Peuters vanaf 1 jaar tot ong. 2,5 jaar.
- Kleuters vanaf 2,5 jaar tot 6 jaar.

- Kinderen lagere school:
 - vanaf 6 jaar tot 9 jaar
 - Vanaf 9 jaar tot 12 jaar
- Kinderen middelbare school: Pubers van 12 jaar tot 15 jaar
- Adolescenten vanaf 15 jaar tot 18 jaar.

Inhoud van de cursus

De cursus bestaat uit 4 dagen, waarbij theorie en inzicht afgewisseld wordt met praktische technieken en oefeningen, variërend van eenvoudige ontspanningsoefeningen, visualisatietraining, suggestopedie, ademhalings- en concentratieoefeningen.

Vooraf bij opgroeiende kinderen wordt vaak gewerkt vanuit de principes van Mindfulness, wat staat voor 'aandachtstraining'.

Qua manuele technieken wordt er gewerkt met technieken uit de osteopathie, fascia-therapie en psychomotoriek.



Programma

• Algemeenheden over de slaap bij kinderen

- De nacht als de spiegel van de dag.
- De structuur van de slaap
- Hoe lang moet een kind slapen?
- Soorten slaapproblemen.
- De invloed van het autonoom zenuwstelsel op de slaap.

• Baby's en peuters.

- Voorkomen van slaapproblemen bij baby's.
- Mogelijke oorzaken van slaapproblemen
- Wanneer spreken we over een huilbaby?
- Aanpak van slaapproblemen bij baby's.
- Slaapproblemen bij peuters en kleuters (2,5 jaar tot 6 jaar)
- Aanpak van slaapproblemen bij peuters en kleuters.
- Belang van voeding. Toepassen van kruiden.

- Kinderen van lagere schoolleeftijd.
- Slaapproblemen bij kinderen van 6 tot 9 jaar.
- Hechting, veiligheid, geborgenheid..... of allerlei angsten.
- Aanpak van slaapproblemen bij kinderen van 6 tot 9 jaar.
- Slaapproblemen bij kinderen van 9 tot 12 jaar.
- Probleem van overprikkeling. Hoe val ik stil?
- Aanpak van slaapproblemen bij kinderen van 9 tot 12 jaar.
- Concentratieoefeningen brengen rust.
- Belang van voeding. Toepassen van kruiden.

• Pubers

- Pubers van 12 tot 15 jaar.
- Wie ben ik? Zelfwaarde? Tel ik wel mee?
- Druk van school, thuis....angst om te falen.
- Te veel te doen.....er is geen rust meer.
- Behandeling van slaapproblemen bij jongeren.
- Gebruik van suggesties en positieve affirmaties.

• Adolescenten van 15 tot 18 jaar.

- Invloed van (multi)media.
- Verstoring van slaapritueel ... aankweken van slechte gewoontes.
- Piekeren ... Hoe krijg ik mijn gedachten tot rust?
- De wereld van gevoelens.
- Mindfulness: van steeds groter belang.
- Invloed van voeding. Toepassen van kruiden.

Steeds terugkerende aspecten die per leeftijdscategorie worden besproken

- Belang van voeding op de slaap.
- Toepassing van Bach-bloesems en rustgevende kruiden.
- Osteopatische technieken:
 - Craniosacraal therapie.
 - Fasciale behandelingen.