

Slaapschool

Slaaptraining bij baby's, kinderen en jongeren



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

- Algemeenheden over de slaap bij kinderen
 - Functies van slaap
 - Slaapfysiologie
 - Slaapnoden en slaapdeprivatie
 - Slaapvorming
 - Wetenschappelijke evidentie slaap bij baby', kinderen en jongeren
- Zuigelingen en baby's
 - Voorkomen van slaapproblemen
 - Typische slaapproblemen bij baby's
 - Huilgedrag, hechting en troostmethoden
 - Slaapassociaties
 - Link gedrag, gewoontes en slaap
 - Link (borst)voeding en slaap
 - Veilig slapen
 - Regressie
 - Technieken en toepassingen (literatuur)
- Peuters en kleuters
 - Voorkomen van slaapproblemen
 - Typische slaapproblemen bij peuters en kleuters
 - Link gedrag, gewoontes, levensstijl, gedachten en slaap
 - Slaapassociaties
 - Regressie
 - Omgaan met verandering (kinderdagverblijf – school – vakanties)
 - Technieken en toepassingen (literatuur)

howest / ACADEMY

- Kinderen van lagere schoolleeftijd
 - Veranderingen in slaap
 - Typische slaapproblemen bij kinderen lagere schoolleeftijd
 - Voorkomen van slaapproblemen
 - Link gedrag, gewoontes, levensstijl, gedachten en slaap
 - Technieken en toepassingen
- Tieners en adolescenten (jongeren/jongvolwassenen) tot 18 jaar
 - Veranderingen in slaap en bioritme
 - Typische slaapproblemen bij tieners en adolescenten
 - Voorkomen van slaapproblemen
 - Link gedrag, gewoontes, levensstijl, gedachten en slaap
 - Technieken en toepassingen (literatuur)