

INFOSESSIES VOOR JONGE OUDERS

De sessies starten telkens om 19u30 en eindigen om 21u. Je kan je inschrijven voor 1 of meerdere sessies.

- **Leren omgaan met stress**

Woensdag 20/03 in Deinze - 19u30

Woensdag 27/03 in Zulte - 19u30

- **Slaap bij het jonge kind (0-3j)**

Donderdag 25/04 in Deinze - 19u30

Donderdag 02/05 in Zulte - 19u30

- **Verbindend ouderschap**

Dinsdag 28/05 in Deinze - 19u30

Donderdag 06/06 in Zulte - 19u30

Meer info over de inhoud van deze sessies kan je terugvinden op de achterkant van deze flyer



Locatie Deinze:
Huis Van Het Kind - Mouterijdreef 22

Locatie Zulte:
Zaal Sint-Pieterpark - Sint-Pieterstraat 9

Deelnemen is **gratis**



Inschrijven verplicht

Deze infosessies hebben als doel om handvaten te geven om het psychisch welzijn van jou en je kinderen te verbeteren. De lezingen worden gegeven door erkende psychologen en orthopedagogen met expertise in deze thema's.



Blijf er niet alleen mee zitten.



Leren omgaan met stress

Door Siska Wauters (psycholoog), Branko Vermote (psycholoog) en Julie Vandeweghe (psycholoog)

Stress ervaren met jonge kinderen is normaal. Kinderen opvoeden vraagt veel energie en soms wordt het je af en toe allemaal even te veel. Op deze avond leer je aan de hand van tips terug tot rust te komen. Je leert stress beter begrijpen door stresssignalen sneller te herkennen. Samen leren we stress aan te pakken door stil te staan bij verschillende manieren die ons hierin kunnen ondersteunen. Tot slot zoomen we nog even in op het herstellen van stress.

Slaap bij het jonge kind (0-3j)

Door Anoek D'Hoop (psycholoog en slaapcoach) en Lien Delamillieure (orthopedagoog en slaapcoach)

Slaap is alles. Vaak beseffen mensen dit pas als ze aan levende lijve ondervinden wat het is om een slaaptekort te ervaren. Het ouderschap brengt vaak, al dan niet tijdelijk, een slaaptekort met zich mee. Met deze lezing biedt SHIFT slaapadvies aan voor ouders met jonge kinderen. Want er is altijd iets dat je kan doen. Een aanpassing in je slaapomgeving, je slaaproutine of in je eigen mindset. We kijken breed waardoor onze expertise niet alleen nuttig kan zijn voor slaapproblemen maar ook wanneer je een goede en gezonde slaapbasis wil installeren voor je kind.

Verbindend ouderschap

Door Delphine Van Lierde en Iris Vollon (kinderpsychologen)

In deze avond over verbindend ouderschap hebben we het over de essentiële aspecten van het ouderschap die helpen bij het creëren van sterke banden tussen ouders en kinderen. We bespreken hoe je de ontwikkeling van je kind kan ondersteunen en vergeten daarbij de uitdagingen niet waarmee jonge ouders worden geconfronteerd. Van het omgaan met driftbuien en heftige emoties, tot verlatingsangst en zindelijkheid.

Onze lezing biedt praktische inzichten en tips om ouders te helpen bij het navigeren door de complexiteit van het ouderschap, terwijl ze een ondersteunende en liefdevolle omgeving voor hun kinderen creëren.

