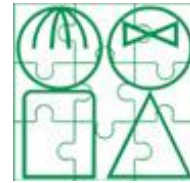




Izobraževalni center Pika



Center Janeza Levca Ljubljana

PREDAVANJE ZA STARŠE

SPANJE PREDŠOLSKIH OTROK (druga ponovitev)

OPIS PREDAVANJA

Pogovori staršev dojenčkov, malčkov in predšolskih otrok se pogosto začenjajo z vprašanji, kot je npr.: »A kaj spite?«, ki kažejo na to, da ima otrokovo spanje pomemben vpliv na kakovost življenja cele družine.

Pomanjkanje spanja pri otrocih ne povzroča le zaspanosti in utrujenosti, temveč vpliva tudi na otrokovo razpoloženje, zmožnost uravnavanja čustvenih in vedenjskih odzivov, spoznavne sposobnosti, predvsem pozornost, koncentracijo, presojanje in zmožnosti reševanja težav, spomin in učenje. Otrokove težave s spanjem vplivajo tudi na spanje staršev in drugih družinskih članov, ki posledice pomanjkanja spanja občutijo pri svojem dnevnem delovanju.

Podatki kažejo, da ima približno četrtnina dojenčkov, malčkov in predšolskih otrok težave s spanjem, med katerimi so v teh razvojnih obdobjih so najpogostejša nočna prebujanja in težavno uspanje.

V predavanju, namenjenem staršem predšolskih otrok, bomo osvetlili ključne značilnosti otrokovega spanja, načine oblikovanja zdravih spalnih navad in preprečevanja težav s spanjem ter spoznali najpogostejše težave otrok s spanjem v predšolskem obdobju in načine njihovega zmanjševanja.

Zapisa: dr. Jana Kodrič, predavateljica, januar 2019

OSNOVNE INFORMACIJE:

Informacije o predavanju so objavljene tudi na naši spletni strani:

www.icpika.si

Predavanje bo v ponedeljek, **11. februarja 2019**, v prostorih IC Pika v Ljubljani (Zemljemerska 7), s pričetkom ob 17.00 in zaključkom ob 18.30 uri.

Vabljeni ste starši predšolskih otrok.

Predavanje bo imela doc. dr. Jana Kodrič, univ. dipl. psih., specialistka klinične psihologije.

Kotizacija: Predavanje je brezplačno.

PRIJAVA NA PREDAVANJE:

Prijave zbiramo **od 31. januarja 2019 od 12.00 naprej** – do zapolnjenih mest. Prijavite se preko spletnega obrazca, ki bo od začetka prijav objavljen na spletni strani IC Pika: <http://icpika.si/za-starse/> Vaša prijava je zabeležena, če nekaj minut po prijavi dobite na vpisan e-naslov, naše povratno sporočilo.

Dodatne informacije o predavanju lahko dobite po elektronski pošti na naslovu: pika@centerjanezalevca.si ali nas pokličete na tel. št.: **01/43-42-360** (Sabina Pšeničnik, koordinatorica v IC Pika).

O PREDAVATELJICI:

doc. dr. Jana Kodrič, univ. dipl. psih., specialistka klinične psihologije:

Zaposlena je na Pediatrični kliniki v Ljubljani, kjer poskuša skupaj z otroki in mladostniki z duševnimi težavami in njihovimi družinami ter sodelavci v interdisciplinarnih timih spoznati in razumeti njihove stiske in težave ter iskati načine in oblike na dokazih utemeljene podpore za uspešnejše spoprijemanje z njimi.

Osnovne informacije je pripravila: Sabina Pšeničnik, koordinatorica v IC Pika, januar 2019