



Föreläsning om oro/rädsla/ångest

Många av de som vänder sig till oss på Alva Psykologi söker hjälp för att hantera oro och ångest hos sina barn. För att möta detta behov erbjuder vi en föreläsning för föräldrar till barn mellan 7-17 år. Vi går igenom vad ångest och oro är, och hur det kan hanteras och bemötas. Exempelvis kan det röra sig om svårigheter att vara utan föräldrarna, att prata med okända, allmän oro, oro för specifika saker som vissa djur, platser eller situationer.

Föreläsningen vänder sig till föräldrar till barn i åldrarna 7-17 år med lindring till måttlig oro. Även tonåringar som vill är välkomna! Däremot passar föreläsningen inte för barn under 13 år.

Föreläsningen är en engångsföreläsning på cirka 2 timmar med en kort paus i mitten. Vi utgår från kognitiv beteendeterapi (KBT) som har gott stöd för att vara verksamt vid denna typ av besvär.

Vid intresse, maila oss på reply@alvapsykologi.se för att anmäla er. Meddela barnet/barnens ålder och hur många som kommer att komma.

Datum för föreläsningen: **6 april kl 15-17**

Alva psykologi ligger vid Medborgarplatsen 25 (Göta ark) plan 8.