



# AÐ EIGA BARN MEÐ KVÍÐA FORELDRAFRÆÐSLA



Kópavogsbær býður upp á fræðslu fyrir foreldra barna í 1. til 7. bekk í grunnskólum Kópavogs um kvíða. Hún kostar ekkert og við hvetjum alla til að nýta sér hana.

Í fræðslunni skoðum við kvíðavanda barna út frá sjónarhorni foreldra. Hvað er hamlandi kvíði? Hvernig birtist hann gjarnan hjá börnum? Hvað hefur reynst vel til að hjálpa þeim að fást við kvíðavandann? Farið verður yfir þessar spurningar ásamt öðrum í fræðslunni

Fyrirlesari er Erlendur Egilsson sálfræðingur. Hann starfar fyrir Kópavogsbæ og hefur starfað á Barna- & unglingsgeðdeild LSH (BUGL) og Barnaspítala Hringins ásamt sjálfstæðum sálfræðistörfum. Hann hefur sinnt rannsóknum á þroska og hegðun barna og í doktorsnámi sínu rannsakað virkni snjallsímalausna við heilsueflingu barna og unglinga. Erlendur er sömuleiðis 5 barna faðir.



**MIÐVIKUDAGINN 20.OKTÓBER KL.20-21  
Á MICROSOFT TEAMS**

SMELLTU  [HÉR](#)  TIL AÐ VERA MEÐ