

Kurs om emosjonsveiledende foreldrestil

På bølgelengde med tenåringen

(Tuning in to Teens)

Et foreldreveiledningskurs som går over 6 ganger for foresatte til barn/ungdom.
Hvem passer programmet for?

Foreldre til ungdommer i alderen 12-18 år.

Foreldre som ønsker å forbedre kommunikasjonen med tenåringen sin.

Foreldre som ønsker å hjelpe ungdommen sin med å håndtere vanskelige følelser.

Foreldre som ønsker å forebygge atferdsproblemer.

Vil du lære mer om hvordan du kan:

- Kurset lærer foreldre hvordan de kan møte ungdommens følelser med forståelse og støtte, i stedet for å avvise eller kritisere dem.
- Programmet fokuserer på å bygge et sterkere emosjonelt bånd mellom foreldre og tenåringen, noe som kan redusere konflikter og forbedre kommunikasjonen.
- Ved å lære ungdommene å forstå og regulere følelsene sine, kan de utvikle bedre emosjonell kompetanse og håndtere utfordringer mer effektivt.
- Ved å adressere følelsesmessige vansker tidlig, kan programmet bidra til å forebygge utvikling av atferdsproblemer.

Bergskrenten 12, 1592 Våler, Åpen barnehage.

Kurset går over 6 torsdager klokka 16.30 – 19.00, med oppstart 9. oktober.

Påmelding: via hjemmesiden til Våler kommune, eller til kursledere

Kontakt kursledere: Tanya Karlsen, tanya.karlsen@valer.kommune.no

Eirin Dolva, eirin.dolva@valer.kommune.no

Wenche K Myr wenche.myr@valer.kommune.no

