



ØVRE EIKER
KOMMUNE
Seksjon oppvekst

TUNING IN TO TEENS

Kurs for ungdomsforeldre på Familiesenteret, 6 kvelder.

Kurset tilbyr støtte til foreldre i barnets overgang fra barn til ungdom. I denne utviklingsfasen oppstår det mange endringer.

Puberteten er en krevende tid for mange ungdommer. Flere gir uttrykk for at det er vanskelig å regulere følelser, og synes det er vanskelig å stå alene i krevende situasjoner. Mange foreldre kan streve med å forstå barnet. Kurset passer for alle foreldre. Totalt 8 plasser.

Tema som gjennomgås er:

- Å takle avvisning
- Betydning av egne holdninger til følelser
- Empati og egenomsorg
- Forstå ungdommens angst, frykt og bekymringer
- Tristhet
- Sinne og konflikthåndtering
- Problemløsning

Kursstart: Mandag 29.04.19 kl.18.00 - 19.30 – siste dag 6. juni.

Sted: Familiesenteret, Stasjonsgata 72/74, 3300 Hokksund

Kursledere: Antonia Houge og Wenche Sjulsen

Påmelding: sms til Antonia (95 48 29 10) eller Wenche (99 32 09 06)

VELKOMMEN!

