



ØVRE EIKER
KOMMUNE

Hjelp til engstelige barn

- ET FORELDREVEILEDNINGSPROGRAM

GRATIS kurs



Sammen skaper vi et livskraftig Øvre Eiker



Når blir angsten et «problem»?

Engstelighet er en naturlig del av barns utvikling og psykologi. Noen barn utvikler imidlertid det vi kaller for overdreven angst. Dette er angst som:

- Ikke lenger er rimelig med tanke på situasjonen
- Varer for lenge og opptrer for ofte
- Får barnet til å unngå bestemte situasjoner
- Medfører nedsatt livskvalitet og glede



Om «Hjelp til engstelige barn»

Kurset er et gruppetilbud for foreldre som har engstelige barn på barne- eller ungdomsskolen. Målsettingen er å gi foreldre støtte og kunnskap til lettere å håndtere og hjelpe barnas engstelse.

Kurset består av 5 samlinger. Samlingene inneholder undervisning fra kursholdere, refleksjonsoppgaver blant kursdeltagere, samt felles diskusjon i gruppen. Innholdet er basert på kunnskap om utviklingspsykologi og prinsipper fra kognitiv atferdsterapi.

Sentrale temaer i kurset er:

- Hva er angst?
- Hva opprettholder angst?
- Hvordan kan vi voksne best hjelpe barn med angst?

“Det er viktig å hjelpe engstelige barn til å finne gode mestringsstrategier. Det bidrar til økt utfoldelse og forhindrer utvikling av mer vegring og unngåelse.”



ØVRE EIKER
KOMMUNE

Velkommen!

Kurset holdes av ansatte ved Familieteamet.

Sted: Familiesenteret, Stasjonsgata 72-74 i Hokksund.

Tid: kl. 15.00-16.30 på tirsdager. Datoene er:

- 11. oktober
- 18. oktober
- 25. oktober
- 01. november
- 15. november

Påmelding: send mail innen **01. oktober** til siljeengedal.gewelt@oeiker.no

(Vi har ca. 8 plasser og det er førstemann til mølla)

Ring til Silje **476 75 134** hvis du/dere har spørsmål om kurset.

Sammen skaper vi et livskraftig Øvre Eiker

