

Ønsker du å hjelpe barnet ditt med å håndtere hverdagslivets mange følelser?

- Velkommen til et Tuning into Kids foreldrekurs på Familiesenteret!

Følelsene kan storme både hos barnet og de voksne rundt, det kan være utfordrende i hverdagen. Å være foreldre kan by på mange gleder, men også usikkerhet og bekymring. Tuning into Kids® (TIK) er et foreldreveiledningsprogram som fokuserer på å styrke båndet mellom foreldre og barn, med utgangspunkt i følelser.

Gjennom Tuning in to Kids vil du bygge ferdigheter innenfor noe som kalles *emosjonsveiledning*. Det handler om å anerkjenne, forstå og håndtere både egne og barnets mange følelser. Et barn som blir møtt med slik emosjonell forståelse, vil også selv kunne oppnå nye emosjonelle ferdigheter, og være bedre rustet til å håndtere livets opp- og nedturer. I tillegg kan det gi oss voksne en opplevelse av bedre kontakt og nærvær med barna.

Tuning in to Kids handler om å:

- Kjenne igjen og forstå egne følelser
- Bruke følelser som veiviser i sosiale sammenhenger
- Bruke din følelsesmessig bevissthet som veiledning når du løser problemer
- Håndtere frustrasjon og være i stand til å vente på det du vil ha
- Forhindre at stress og uro overvelder evnen til å tenke klart
- Ha kontroll over hvordan og når du uttrykker følelser

Det vil være en blanding av undervisning, oppgaver, samtale og erfaringsutveksling. Du trenger ikke å utlevere barnet ditt eller livssituasjonen.

Målgruppe: Foreldre til barn fra 2-12 år.

Kursdager på kveldstid eller dagtid. Kursene settes opp etter behov, og dere kan melde dere på fortløpende.

[Link til påmelding](#)

Dere vil få beskjed i god tid før neste kurs starter.

Kursledere: Ragnhild Mære Bråthen (mobilnr.: 90478738) og Silje Michaelsen (mobilnr.: 95294837)

