



## Foreldrekurs for tenåringsforeldre på Familiesenteret

Å være foreldre kan by på mange gleder, men også usikkerhet og bekymring. Når barnet kommer i tenårene og blir ungdom synes mange foreldre det blir vanskeligere å oppnå kontakt, de føler seg avviste og blir usikre. Tenåringen er nysgjerrig, utforskende og søkende i forhold til identitet og sosial tilhørighet. Det utfordrer oss som foreldre. Vi vil derfor tilby dette kurset til ungdomsskoleforeldre i Gjesdal kommune.

Det er viktig for ungdommer å ha foreldre som er nysgjerrige og interesserte, men også tydelige og grensesettende. Balansen oppleves ofte som krevende. Hvis vi klarer å snakke med ungdommen om deres følelser og hjelper dem å sette ord på sine erfaringer, vil de stå bedre rustet i møte med livets mange utfordringer. I tillegg kan det gi oss voksne en opplevelse av bedre kontakt og nærvær.

“**Tuning in to teens**” er et australsk foreldreveiledningsprogram som fokuserer på å styrke det følelsesmessige båndet mellom foreldre og tenåringer.

### Tema:

- Hvordan hjelpe ungdommen med sin følelsesmessige utvikling
- Ulike foreldrestiler, og hvordan disse påvirker ungdommen
- Hvordan snakke bedre med ungdommen om hvordan de har det
- Hvordan forholde seg til ungdom når de viser tristhet, sinne, angst eller avvisning
- Hvordan få større grad av følelsesmessig nærhet med ungdommen sin

Det vil være en blanding av **undervisning, praktiske øvelser, samtale og erfaringsutveksling**. Det er ikke nødvendig å utlevere sin ungdom eller livssituasjon, men det er ønskelig at alle bidrar med eksempler og erfaringer.

**Kurset går over 6 ganger og legges opp på dagtid eller kveldstid. Påmelding løpende, og dere vil få beskjed om oppstart i god tid.**

Deltakelse er gratis for de foreldrene som får plass på kurset.

Ønsker du mer informasjon, eller vil du melde deg på?

[Påmeldingslink](#)

Ta kontakt med Familiesenteret på moilnr. 90 41 06 51, eller epost [kariannek.noglegaard@gjesdal.kommune.no](mailto:kariannek.noglegaard@gjesdal.kommune.no)