



## BLI LEDER FOR FORELDRENETTVERK!

Det å være forelder er en morsom, utfordrende, spennende og tidkrevende oppgave. De fleste av oss klarer det meste, men iblant står vi fast. Det er da vi kan hjelpe hverandre!

*Velkommen til et kort kurs for deg som vil  
ta litt mer ansvar en andre i et foreldrenettverk.*

**Tid:** Tirsdag 21.09.10 kl 19.00 – 21.00  
**Hvor:** Nittedal rådhus, Kommunestyresalen  
**Påmelding:** [annica.oygard@nittedal.kommune.no](mailto:annica.oygard@nittedal.kommune.no) senest fredag 17.09.10  
Skriv navn, telefon, mail-adresse, skole/barnehage, trinn/alder  
**Spørsmål:** Ta kontakt med SLT og folkehelsekoordinator Annica Øygard 67 05 91 39  
eller 954 95 003  
**Innhold:** Vi vil gi deg en god opplæring om foreldreringer og i hvordan man leder dem.

**Gjennom foreldreringene kan foreldre med barn i samme alder hjelpe hverandre med å for eksempel lage felles "regler" og få svar på spørsmål som:**

- Når bør de legge seg?
- Hva er greie "innetider"?
- Hvordan setter man grenser?
- Hvilke grenser bør man sette?
- Hvilke spill/regler på nettet er ok å ha?
- Hvordan håndterer motepress?
- Hva gjør jeg når andre barn ikke har samme grenser som mitt barn?
- Hvordan kan foreldre støtte hverandre?
- Hva gjør jeg hvis mitt barn forteller at det ikke har det bra?
- Hva gjør jeg hvis mitt barn forteller at andre barn/voksne har gjort noe galt?

**Nittedal kommune tilbyr følgende til foreldreringene:**

- Opplæring av foreldrering ledere.
- Gratis lokaler på skoler, barnehager og i rådhuset.
- Bidrag med faglige foredrag/diskusjoner fra helsestasjonen, utekontakten, PPT, barnevern og psykisk helse i den enkelte foreldreringen, hvis det er ønskelig.

**Vi anbefaler med det varmeste at hver gruppe/klasse deltar med to deltakere på kurset.**

Med vennlig hilsen

Lise Fjellstad Sølvi Rudi

Lise Fjellstad Sølvi Rudi  
Enhetsleder PPT Psykisk helse

Anna Bjørnstad  
Leder helsestasjonen

Annica Øygard  
SLT-koordinator