

INFORMASJON OM FORELDREKURS - Tuning in to Kids (TIK)

Vil du lære mer om hvordan du kan hjelpe barnet ditt til å bli god på å regulere følelsene sine?



Nittedal kommune tilbyr foreldreveiledningsprogrammet Tuning in to Kids (TIK) for foreldre til barn i alderen 3-10 år. Vi vil vi gjerne komme i kontakt med motiverte og engasjerte foreldre som ønsker å videreutvikle ferdighetene de allerede har til å legge merke til, forstå, og håndtere barns følelser.

Dette passer for dere med barn som er

- Svært sensitive (har store følelsesmessige reaksjoner på «småting»)
- Engstelige (bekymrer seg mye, strever med separasjoner, skolefravær)
- Mye triste eller sinte («eksplosive», havner ofte i konflikter, utfordrende atferd)

Barn som har god følelsesregulering:

- Har lettere for å få og beholde venner
- Tåler motgang, utfordringer og vonde følelser bedre
- Viser mindre eksplosivt sinne og aggresjon
- Lar seg lettere roe ned når de er sinte, engstelige eller triste

Tuning in to Kids bygger på normal utviklingspsykologi. Kursprogrammet er praktisk og hverdagsnært. Det er lagt opp på en måte som gjør det mulig å få mye ut av øktene uansett om utfordringene er store eller små. Alle foreldre vil ha nytte av foreldreveiledning gjennom dette programmet.

Det er kursstart flere ganger i semesteret. Skoleåret 2023/2024 foregår kursene på Slattum skole, som oftest på ettermiddagen. Kurslederne kommer fra Familieteamet, Pedagogisk-psykologisk tjeneste og Nittedal helsestasjon.



Kommende kursdatoer og lenke til påmeldingsskjema blir publisert på nettsidene til Familieteamet i Nittedal kommune sin innbyggerportal.

Kurset består av 6 ukentlige 2-timersøkter.

Det er utarbeidet et kurshefte med et tema for hver økt.

Eksempel på tema er:

Hvordan oppdra barn til å bli emosjonelt kompetente?

Navngi følelsen

Emosjonsveiledning og sinne

Vi går igjennom nyttige verktøy, diskuterer eksempler fra kursheftet og benytter rollespill. Det blir gitt veiledning i øvelser som foreldrene kan gjøre hjemme mellom kursøktene. Dere vil også bli oppfordret til å føre en «Emosjonsveiledningsdagbok» underveis.

Vi anbefaler at begge foreldre deltar på kurset samtidig. Vi bruker fremfor alt foreldrenes egne erfaringer, spørsmål og refleksjoner som utgangspunkt. Foreldre som har deltatt på kurset blir ofte overrasket over hvor gjenkjennelige deres utfordringer er for andre i gruppa.

Påmelding er bindende. Bekreftelse om plass på kurset og mer informasjon blir sendt ut på epost. Dersom dere ikke får plass på neste kurs vil dere bli satt en liste og får tilsendt en epost med lenke til påmeldingsskjema i forkant av neste kurs. Det vil ikke være anledning til å sette seg på venteliste.

(Oppdatert 27.06.2023)

