

INFORMASJON OM FORELDREKURS – Tuning in to Teens (TINT)

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



Nittedal kommune tilbyr foreldreveiledningsprogrammet Tuning in to Teens (TINT) foreldre til barn og ungdom i alderen 10-18 år. Vi vil 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 følelsene til barn og ungdom.

Det passer for dere med barn og ungdom som strever med:

- Følelsesmessige svingninger (mye triste eller sinte).
- Engstelse (bekymrer seg mye, er stressa)
- Skolefravær
- Utdfordrende atferd, havner ofte i konflikter

Tuning in to Teens 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.

Viktige mål for foreldre som deltar på Tuning in to Teens:

- Å lære og snakke med, og forstå ungdom.
- Å beholde et emosjonelt bånd med ungdom inn i ungdomstiden
- At foreldre kan hjelpe ungdom med å håndtere vanskelige følelser som engstelse, sinne, tristhet og frustrasjon
- Å tåle avvisning fra ungdom
- Å holde seg rolig hvis en ungdom har et følelsesutbrudd
- Å lære om forskning på følelser og hjerneutvikling hos ungdom



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:

Emosjonsveiledning av tenåringer

Etablere kontakt og emosjonell aksept

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 blir sendt ut på epost. Dersom dere ikke får plass på neste lurs vil dere bli satt på 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 27.06.23)

