

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) til foreldre med barn og ungdom i alderen 10-18 år.

Kurset passer for dere med barn og ungdom som strever med noe av dette:

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

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.

Læringsmål for 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. 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 kursøkterne. 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. Det som snakkes om i gruppa, blir i gruppa og du velger selvfølgelig selv hva du deler og ikke.

Påmelding er bindende. Det er viktig både for deg og resten av gruppa at du forplikter deg til å komme på alle møtene.

Foreldre som har gjennomført kurset gir veldig gode tilbakemeldinger på kurset og sier at det er meget nyttig.

Velkommen!

(Oppdatert 01.11.24)

