

# Foreldrekurset - Tuning in to Kids (TINK) - høsten 2024

## Ønsker du å hjelpe barnet ditt med å håndtere hverdagslivets mange følelser?

Følelsene kan storme både hos barnet og de voksne rundt, det kan være utfordrende i hverdagen. Å være foreldre kan by på mange gleder, men også usikkerhet og bekymring. Tuning in to Kids er et foreldreveiledningsprogram som er med å styrke båndet mellom foreldre og barn, med utgangspunkt i følelser.

Gjennom Tuning in to Kids vil du bygge ferdigheter innenfor noe som kalles **emosjonsveiledning**. Det handler om å anerkjenne, forstå og håndtere både egne og barnets mange følelser. Et barn som blir møtt med slik emosjonell forståelse, vil også selv kunne oppnå nye emosjonelle ferdigheter, og være bedre rustet til å håndtere livets opp- og nedture. I tillegg kan det gi oss voksne en opplevelse av bedre kontakt og nærvær med barna.

### Tuning in to Kids handler om å:

- Kjenne igjen og forstå egne følelser
- Bruke følelser som veiviser i sosiale sammenhenger
- Bruke din følelsesmessig bevissthet som veiledning når du løser problemer
- Håndtere frustrasjon og være i stand til å vente på det du vil ha
- Forhindre at stress og uro overvelder evnen til å tenke klart
- Ha kontroll over hvordan og når du uttrykker følelser

Det vil være en blanding av undervisning, praktiske øvelser, samtale og erfaringsutveksling. Du trenger ikke å utlevere barnet ditt eller livssituasjonen. Det er ønskelig at alle bidrar med egne erfaringer og eksempler.

**Målgruppe:** Foreldre til barn fra 0-12 år.

**Kursdager:** Mandager kl. 9.00-11.00

**Oppstart:** 9. september 2024, påfølgende datoer: 16/9, 23/9, 30/9, høstferie, 14/10 og 21/10.

**Sted:** Oltedal barnehage

**Adresse:** [Bygdaveien 67, 4333 Oltedal](#)

**Kursledere:** Silje Michalsen og Ragnhild M. Bråthen

Ønsker du mer informasjon, eller melde deg på, gå inn på [www.gjesdal.kommune.no](http://www.gjesdal.kommune.no) og søk opp Familiesenteret. Du finner mer informasjon og påmelding under grupper og kurs. Kurset er gratis. Det er alltid lov å ta kontakt med Familiesenteret på tlf. 90 41 06 51.

