



Ønsker du å lære hvordan du:

- blir bedre til å snakke med barn og ungdom?
- blir bedre til å forstå barn og ungdom?
- hjelper barnet eller ungdommen din til å håndtere sine egne følelser?
- forebygger atferdsproblemer hos barnet eller ungdommen din?
- hjelper barnet eller ungdommen din med å håndtere konflikter?

Tuning in to Kids/Teens er et foreldreveiledningsprogram over seks ganger, for foreldre med barn fra 3 år. Programmet er forskningsbasert og setter søkelys på det emosjonelle båndet mellom foreldre og barn. Det tar for seg hvordan foreldre kan møte barnets vanskelige følelser på en måte som gjør barnet bedre rustet til å forstå og håndtere sine egne følelser.

Tuning in to kids viser deg hvordan du kan hjelpe barnet ditt med å utvikle emosjonell kompetanse.

Barn med høyere emosjonell kompetanse:

- har lettere for å inngå og beholde vennskap
- konsentrerer seg bedre på skolen
- håndterer bedre vanskelige følelser som sinne og tristhet

Vi tilbyr Tuning in to kids/teens både individuelt og i gruppe. Ta kontakt med helsesykepleier eller psykisk helsetjeneste om du har spørsmål eller ønske kunnskapen.