

Tuning in to teens (TINT) er et universelt foreldreveiledningsprogram til foreldre med barn i alderen 10-18 år.



Å være foreldre gir mange gode opplevelser, men kan også være strevsomt!

Hovedfokuset i TINT er å styrke det emosjonelle båndet mellom foreldre og barnet/ungdommen. Foreldreprogrammet fokuserer på utviklingsmessige behov hos barnet/ungdommen, hjelper foreldre til å forstå barnets/ungdommens følelser og har fokus på aksept og empati.

Kurset for deg som:

- ønsker å bli bedre til å snakke med barnet/ungdommen din
- ønsker å bli bevisst og oppmerksom på følelser barna/ungdommen uttrykker
- ønsker å forstå, akseptere og håndtere dine egne, og barnets/ungdommens følelser
- vil vite hvordan andre foreldre løser utfordringer
- har lyst til å dele tanker og ideer med andre

Gjennomføring

Vi inviterer deg/dere som har barn i alderen 10-18 år. Gruppen møtes en gang i uken og foregår over 6 ganger. Gruppen ledes av sertifiserte TINT veiledere.

Første gruppemøte: Mandag 13. April kl 14.00 - 15.30

Sted: Helsestasjonen i Lørenskog hus 7. etasje

I en gruppe med 6 – 8 andre foreldre får du hjelp til å finne gode løsninger for deg og ditt barn via samtaler og øvelser. Vil du vite mer om TINT gå inn på nettsiden til Bufdir (www.bufdir.no).

Påmelding:

Via helsesykepleier på skolen eller kontakt Helsesykepleier Monica Løland på telefon: 476 92 945

Kursledere: Monica Løland, Siv Askheim, Hanna Gulbrandsen