

Tilbud til tenåringsforeldre!

Familiens hus/Psykisk helsetjeneste for barn og unge tilbyr nå TINT-kurs!



Ønsker du å hjelpe din tenåring med å håndtere hverdagslivets mange følelser?

Tuning in to Teens™ (TINT) er et foreldreveiledningsprogram som fokuserer på å styrke det emosjonelle båndet mellom foreldre og tenåringen, i tillegg til å øke både emosjonell forståelse og emosjonell kompetanse. Dette er spesielt egnet for deg med barn i aldersgruppen 10-18 år.

Gjennom Tuning in to Teens vil du bygge ferdigheter innenfor noe som kalles *emosjonsveiledning*, som handler om å anerkjenne, forstå og håndtere både egne og tenåringens følelser. En tenåring som blir møtt med slik emosjonell forståelse, vil også selv oppnå nye emosjonelle ferdigheter og kompetanser, og være bedre rustet til å håndtere livets opp- og ned-turer.

Emosjonell kompetanse er viktig for både deg og tenåringen din fordi det tillater dere å ha kontroll over det dere gjør, hjelper med å redusere stress, gjør dere i stand til å berolige dere selv og konsentrere dere i utfordrende og vanskelige situasjoner. I tillegg vil emosjonell kompetanse bidra til bedre vennskap og vedvarende nære relasjoner for din tenåring.

Tuning in to Teens er gruppebasert med ukentlige møter over 6 uker.

Oppstart: Tirsdag 29.april 2025 (siste møte 3.juni 2025)

Sted: Familiens hus, Gaustadvegen 21, 2240 Magnor

Kl.slett: 16.00-18.00

Påmelding: wiviann.linz@eidskog.kommune.no, line.gustafsson@eidskog.kommune.no

Kurset er gratis og det tilbys kaffe/te og enkel servering.

