



## Tuning in to kids - foreldreveiledningsprogram

Har du barn mellom 6-9 år og ønsker å lære hvordan du:

- blir bedre til å snakke med barnet ditt?
- blir bedre til å forstå barnet ditt?
- hjelper barnet ditt til å håndtere sine egne følelser?

Tuning in to Kids er et forskningsbasert foreldreveiledningsprogram som fokuserer 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.

Det vil være en blanding av undervisning, praktiske øvelser, erfaringsutveksling og hjemmeoppgaver. Man kan komme sammen med partner eller alene. Om dere er to foresatte som ønsker å komme må begge melde seg på.

Kurset går over 6 påfølgende tirsdager, med oppstart 23.april. Kurset vil bli holdt i BU salen i Nydalsveien 21 av to helsesykepleiere som jobber i bydelen.

Kurstider:

Tirsdag 23.04: 14.30 - 16.30

Tirsdag 30.04: 14.00 - 16.00

Tirsdag 07.05: 14.00 - 16.00

Tirsdag 14.05: 14.00 - 16.00

Tirsdag 21.05: 14.00 - 16.00

Tirsdag 28.05: 14.00 - 16.00

**Påmeldingsfrist:**

**5. april**

For mer informasjon eller påmelding send mail til:

[oda.thoresen.odberg@bna.oslo.kommune.no](mailto:oda.thoresen.odberg@bna.oslo.kommune.no) eller

[linn.bjelle.helleland@bna.oslo.kommune.no](mailto:linn.bjelle.helleland@bna.oslo.kommune.no)