



Ønsker du å forstå tenåringen din bedre?

Velkommen til veiledningskurs for tenåringsforeldre!

TUNING IN TO TEENS er et forskningsbasert kurs der du som forelder lærer å støtte tenåringen din gjennom det som kan være en utfordrende ungdomstid.

Tema på kurset vil blant annet være:

- Hvordan opprettholde det gode forholdet til tenåringen din gjennom ungdomstiden
- Hvordan snakke med tenåringen din om vonde følelser som tristhet, engstelse og sinne
- Hvordan støtte tenåringen i utviklingen av evnen til å regulere stress og frustrasjon

Kurset er et tilbud til alle foreldre i Fjell kommune med barn i 7. – 10 klasse, og vil gå over seks onsdagskvelder med oppstart 17. oktober 2018.

Lurer du på om dette kan være noe for dere? Ta kontakt innen 12. oktober.

Vennlig hilsen

Gjertrud Ekerhovd og Sigrid Ystaas, kommunepsykologer Fjell kommune

Epost: sigrid.ystaas@fjell.kommune.no

Telefon: 55 09 72 91

