



Tuning in to Teens

Foreldreveiledningsprogram

Kurset går over 6 onsdager med oppstart 15. oktober 2025:

15. oktober kl. 13.45-16.00

22. oktober kl. 13.45-16.00

29. oktober kl. 13.45-16.00

5. november kl. 13.45-16.00

12. november kl. 13.45-16.00

26. november kl. 13.45-16.00

Har du barn mellom 10-13 år (5.-7. klasse) 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 Teens er et forskningsbasert foreldreveiledningsprogram som fokuserer på det emosjonelle båndet mellom foresatte og barnet/tenåringen. Der tar for seg hvordan foresatte kan møte barnet/tenåringens vanskelige følelser på en måte som gjøre barnet/tenåringen 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 vil bli holdt i bydelshuset i Nydalsveien 21 av skolehelsetjenesten. Det er begrenset antall plasser, kurset er gratis.

Påmelding: sendes på mail til kurs@bna.oslo.kommune.no Det er viktig at du skriver hvilket klassetrinn og skole barnet går på.

Oppmøte: venterom på Nydalen helsestasjon, Nydalsveien 21, inngang fra elvesiden.