

Bydelene starter opp med nytt foreldreveiledningskurs i «Tuning in to kids» grupper onsdag 2 mars fra 13-15 fra alderen 6-8 år. Det er i alt 5 gruppesamlinger a 2 timer per gang.

Tuning in to Kids



Gjennom Tuning in to Kids vil foreldre lære å bruke ferdigheter innenfor **emosjonsveiledning** og dermed bli mer bevisst alle følelser barna deres opplever, også de av lav intensitet. De vil lære å hjelpe barna med å uttrykke seg, regulere egne følelser og oppnå økt emosjonell kompetanse. Dette vil bidra til forebygging av en rekke psykiske utfordringer hos barn og unge som er relatert til manglende emosjonsregulering.

Vi jobber med ferdighetstrening ved rollespill, refleksjoner om egenomsorg og egen oppvekst.

Emosjonsveiledning innebærer å:

- Bli mer bevisst og oppmerksom på barnets følelser, spesielt når følelsene som uttrykkes er av lav intensitet (som skuffelse eller frustrasjon)
- Se på barnets følelse som en mulighet for nærhet og læring
- Kommunisere din forståelse og aksept for følelsen og vise empati
- Sette ord på følelsene, hjelpe barnet til å bruke ord for å beskrive hva han/hun føler
- Om det blir nødvendig: hjelpe barnet til å løse problemer. Du kan også formidle at alle ønsker og følelser er akseptable, men at ikke all oppførsel er det.

Ta kontakt med skolehelsetjenesten hvis det er ønskelig med mer informasjon eller påmelding.

Med vennlig hilsen

Henriette Mathisen

Psykolog i skolehelsetjenesten

Bydel Nordstrand

Telefon: 940 11 961

Foresatte kan og ta kontakt med skolens helsesykepleier Gunhild Wise om de ønsker å delta på kurset. gunhild.wise@bns.oslo.kommune.no Mobil 468 80 721