

FORELDRE KURS i den kommande FRISKLIVSENTRALEN:

Synest du - som alle andre - at foreldrerolla kan vere krevjande? Har du lyst til å bli meir bevisst på kjensler i foreldrerolla di?

Samnanger kommune arrangerer 2-dagarskurs i *Emosjonsfokusert ferdighetstrening for foreldre* (EFST).

10.-11. februar 2022

kl. 09:00-16:00 på BIBLIOTEKET PÅ BJØRKHEIM

Påmelding innan 26.januar 2022: venla.arponen.snilstveit@samnanger.kommune.no

KURSET GJENNOMFØRST MED FORBEHALD OM TILSTREKkelig ANTALL DELTAKARAR

Om EFST

Foreldrerolla kan vera krevjande, og ingen foreldre er perfekte. Dei fleste foreldre har imidlertid det til felles at dei ynskjer å yte omsorg og beskytte barna sine. Nokon gongar kan det likevel oppstå hindringar som gjer dette vanskelig, der me som foreldre kan kjenna på avmakt. Då kan me også risikere å opptre på måtar som skapar vonde kjensler både i barnet og den vaksne. Målet med emosjonsfokusert foreldreveiledning er å hjelpe foreldre til å forstå, møte og hjelpe barn når de opplever vanskelige følelser, eller viser utfordrende atferd. EFST er forankret med ei tru på at foreldre og omsorgspersonar er dei som kan støtta barnet best mulig i si utvikling.

Om kurset

Kurset er opplevingsbasert, med ei blanding av teori, øving i emosjonsfokusert ferdighetstrening og tid til eigenrefleksjon. I løpet av dei to dagane vil du arbeide med:

- Forstå, møte og hjelpe barnet ditt når det opplever vanskelege kjensler
- Sette grenser for barnet ditt på ein sunn og fleksibel måte
- Reparere relasjonen mellom deg og barnet ditt når ting har gått gale, og seie unnskyld når du har gjort noko dumt eller feil som barnet ditt har fått vondt av
- Bli bevisst på korleis dine egne kjensler påverkar deg i foreldrerolla, og korleis dei kan stå i vegen for at du får gjort det beste for barnet ditt

Kven passar kurset for?

Alle foreldre som ynskjer å bli tryggare i si rolle som forelder og omsorgsgiver. Kurset eignar seg for alle foreldre med barn i alle aldrar (også vaksne barn!)