**Velkommen til ICDP - foreldreveiledning for tenåringsforeldre**

Dette er et tilbud til alle foreldre eller andre voksne som har omsorg for tenåringer.

Å være mor eller far til ungdommer er både spennende og utfordrende! I denne perioden skal den unge forberede seg på den voksne verdenen, løsrive seg og bli selvstendig: gå opp sine egne stier. Samtidig er den unge sårbar, med følelser som stormer. Det er en brytningstid, og den voksnes oppgave er å være til stede når den unge trenger det: som en trygg og omsorgsfull havn, som samtalepartner, som noen den unge kan bryne holdninger og meninger mot og som kan sette grenser på en god måte. Tenåringen din trenger mer enn noen gang at du er tilgjengelig når behovet er der; støtter, veileder respektfullt og viser at du bryr deg om og er glad i han/henne uansett hva som måtte skje. Vi kan bli usikre på hvordan vi skal takle ulike situasjoner, vi blir redde for hva ungdommene våre opplever, og vi blir slitne av å holde ut når det er konflikter. Da kan det være godt å dele erfaringer med andre tenåringsforeldre.

Tid: Mandager klokken 18 – 20, oppstart 27.03. 2023.

Sted: Familiens hus Vågsbygd (Vågsbygd ringvei 100 ).

Kurset går over 8 samlinger, samme tid og sted hver gang.

Kurset er gratis, og passer for alle som har ungdommer i hus.

NB Begrenset antall plasser.

For påmelding eller spørsmål kontakt: Tone Langeland, ICDP koordinator Kristiansand kommune. Epost: [tone.langeland@kristiansand](mailto:tone.langeland@kristiansand). kommune.no. Telefon: 900 28176



Velkommen til ICDP foreldreveiledning!



Du kan lese mer om ICDP på nettsiden til bufdir:<https://bufdir.no/Familie/foreldrestotte/tiltaksliste/international_child_development_program_icdp/>