    

**Foreldrekurs for deg med barn/ungdom fra 12 år**

Å være foreldre til ungdom kan by på mange gleder, men også usikkerhet og bekymring.

Mange foreldre opplever i denne perioden at det er krevende å være foreldre og at hverdagen blir strevsom. Som konsekvens av dette kan foreldre føle seg maktesløse og usikre.

Helsestasjonene i Nord-Fron, Sør-Fron og Ringebu tilbyr kurs der du kan dele erfaringer, få råd og tips fra andre foreldre og veiledere. Temaene vil blant annet være utvikling av ungdomshjernen, hvordan forstå ungdommen, hvordan kommunisere med ungdommen, hvordan få større grad av følelsesmessig kontakt, skjermbruk og grensesetting. Kurset tar utgangspunkt i de hverdagsutfordringene som deltagerne på kurset er opptatt av.

Kurset vil gi dere et «veikart» for å forstå ungdommens behov og signaler, samt modeller for hvordan man kan forsøke å imøtekomme disse behovene på en måte som er positiv for deg og din ungdom.

**Sted og tidspunkt:**

*Kommunestyresalen, Kommunehuset Sør-Fron.*

Kurset går over 4 x 2 timer følgende datoer:

Torsdag 2 november kl 18-20

Onsdag 8 november kl 18-20

Onsdag 15 november kl 18-20

Onsdag 22 november kl 18-20

For påmelding og/eller spørsmål:

Send sms med navn på tlf:

Eli Oda: 948 70 524 innen 27 oktober.