

# **Kurs for foreldre til barn med Autismespekterforstyrrelser og/eller ADHD**

Mange foreldre som har barn som krever særlig omsorg opplever daglig usikkerhet, frustrasjon og konflikter i samhandlingen med barnet. Familiesenteret i Sola kommune tilbyr foreldrekurs spesielt utviklet for foreldre til barn med autismespekterforstyrrelser og/eller ADHD.

Målet med kurset er å styrke og støtte opp om sentrale foreldreferdigheter, med et spesielt fokus på utfordringer ved samhandling og oppdragelse av barn som har vansker innenfor autismespekteret og/eller ADHD.

## **Fokus i foreldrekurset**

### **1. Positiv samhandling**

Den første delen av foreldrekurset fokuserer på effektive strategier for å skape en positiv samhandling mellom foreldre og barn med autismespekterforstyrrelser og/eller ADHD. Denne delen av kurset støtter opp om foreldrenes forståelse av hvordan man gir effektive beskjeder.

### **2. Tilbakemeldinger og læring**

Denne delen fokuserer på hvordan foreldrenes tilbakemeldinger påvirker barnet med autismespekterforstyrrelser og/eller ADHD sin atferd. Deretter gis det opplæring i hvordan man kan benytte denne kunnskapen i å fremme selvstendighet.

### **3. Grensesetting og håndtering av vanskelige situasjoner**

Den siste delen av kurset støtter opp om foreldrenes forståelse av hvordan man kan sette grenser for barn med autismespekterforstyrrelser/ADHD, og hvordan man gjennom effektive og positive strategier kan håndtere og løse vanskelige samhandlingssituasjoner når disse oppstår i familien.

Alle deler av foreldrekurset bygger på hverandre og vil bidra til å skape en mer positiv samhandling og forebygge vanskelige situasjoner både hjemme og ute i nærmiljøet.

## **Hvem kan delta?**

Foreldre til barn som bor i Sola kommune som har en autismespekterforstyrrelse og/eller ADHD og omfattende vansker.

For noen foreldre vil ikke dette kurset være rett hjelp. Da kan kursledere være behjelpelig med informasjon om andre tilbud.

## **Hva innebærer det å delta?**

Kurset vil foregå i gruppe med opptil 8 foreldrepar/alene foreldre, en gang hver uke i 12 uker. Samlingen varer i 2,5 timer inkludert 30 minutters pause. Foreldrene kommer med beskrivelse fra hjemmesituasjonene til hver samling med utgangspunkt i hjemmeoppgave. Det er ønskelig at begge foreldre stiller hver gang, da får man mer ut av kurset. Deltakerne bør unngå mer enn to ganger fravær.

For å få utbytte av veiledningskurset er det viktig at foreldre har en viss diagnoseforståelse, og tid og kapasitet til å gjennomføre kurset og jobbe for endring i samhandling med sine barn.

**Oppstart og kurslokale**

Kurset går hver høst med oppstart september, og hver vår med oppstart i januar.  
Kurset foregår i møterom på Rådhuset.

**Individuelt infomøte** for deres familie avtales med kursledere.

**Påmelding:** elektronisk henvendelse til Familiesenteret via hjemmesiden.

**Kursledere** Nina Fjelde Nilsen fra Familiesenteret og Steinunn Undem fra Ressursteamet i Sola.

Har du spørsmål er du velkommen til å ringe:

Nina: 40921574, [nina.fjelde.nilsen@sola.kommune.no](mailto:nina.fjelde.nilsen@sola.kommune.no)

Steinunn: 46804573, [steinunn.sveinsdottir.undem@sola.kommune.no](mailto:steinunn.sveinsdottir.undem@sola.kommune.no)