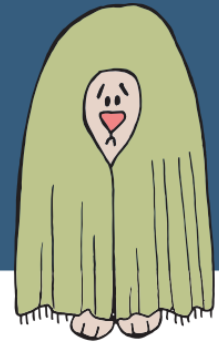




Ønsker du å **hjelpe** ditt barn med å **håndtere** hverdagslivets mange følelser?



**Tuning in to Kids® (TIK)** er et foreldreveiledningsprogram med fokus på å styrke det emosjonelle båndet mellom foreldre og barn, og øke både emosjonell forståelse og emosjonell kompetanse. Dette er spesielt egnet for deg med barn i aldersgruppen 3-10 år.

Gjennom **Tuning in to Kids®** vil du bygge ferdigheter innenfor **emosjonsveiledning**, som handler om å anerkjenne, forstå og håndtere både egne og barnets følelser. Et barn som blir møtt med slik emosjonell forståelse, vil også selv oppnå nye emosjonelle ferdigheter og kompetanser, og være bedre rustet til å håndtere livets opp- og ned-turer.

**Tuning in to Kids®** fokuserer på å øke emosjonell kompetanse, som er evnen til å:

- Identifisere og forstå egne følelser
- Bruke følelser til å navigere i sosiale interaksjoner
- Bruke din emosjonelle bevissthet til å veilede deg når du løser problemer
- Håndtere frustrasjon og være i stand til å vente på det du vil ha
- Forhindre at stress og uro overvelder evnen til å tenke klart
- Ha kontroll over hvordan og når du uttrykker følelser

Emosjonell kompetanse er viktig for både deg og barnet ditt fordi det tillater dere å ha kontroll over det dere gjør, hjelper med å redusere stress, gjør dere i stand til å berolige dere selv og konsentrere dere i utfordrende og vanskelige situasjoner.

**Tuning in to Kids®** er forskningsbasert. Det er gjennomført mange studier som viser gode resultater. Gjentakende funn er at foreldre som deltar på TIK oppnår økt grad av emosjonsveiledning, og barna oppnår bedre emosjonell forståelse og emosjonsregulering. Det rapporteres også hyppig om reduksjon i eventuelle internaliserende eller eksternaliserende utfordringer hos barna.

**Tuning in to Kids** er gruppebasert med ukentlige møter over 6 uker.

Har du spørsmål, ta kontakt med Familiesenteret via telefon og/eller henvendelseskjema.