

Ønsker du å hjelpe din tenåring med å håndtere hverdagslivets mange følelser?

Tuning in to Teens™ (TINT) er et foreldreveiledningsprogram som fokuserer på å styrke det emosjonelle båndet mellom foreldre og tenåringen, i tillegg til å øke både emosjonell forståelse og emosjonell kompetanse. Dette er spesielt egnet for deg med barn i aldersgruppen 10-18 år.

Gjennom **Tuning in to Teens™** vil du bygge ferdigheter innenfor noe som kalles *emosjonsveiledning*, som handler om å anerkjenne, forstå og håndtere både egne og tenåringens følelser. En tenåring 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 Teens™ 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 tenåringen din 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. I tillegg vil emosjonell kompetanse bidra til bedre vennskap og vedvarende nære relasjoner for din tenåring.

Tuning in to Teens™ er forskningsbasert. Det er gjennomført mange studier som viser gode resultater. Gjentakende funn er at foreldre som deltar på TINT oppnår økt grad av emosjonsveiledning, og tenåringene oppnår bedre emosjonell forståelse. Det rapporteres også hyppig om reduksjon i eventuelle internaliserende eller eksternaliserende utfordringer.

Tuning in to Teens™ er gruppebasert med ukentlige møter over 6 uker.

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

