

Hei alle foreldre i Drangedal.

Trenger du/dere noen å snakke med om barna deres og om det å være foreldre?

Vi ønsker alle det beste for barna og ungdommene våre.

Det å være foreldre gir mye glede. 😊 Denne gleden blander seg i kortere eller lengre perioder med bekymringer og det kan være vanskelig å være foreldre.

Det hender vi kommer i en runddans der vi krangler mye med barna eller ungdommene våre.

Vi foreldre er heller ikke alltid enige om hva som er riktig avgjørelse eller hva som er rett svar til barna vår. Dette kan gjøre det vanskelig for oss å være foreldre og det kan gjøre det vanskelig å være barn eller ungdom i familien. Hvorfor blir det slik, tro? ICDP foreldreveiledning gir ingen fasitsvar, men kan være til god hjelp 😊



Hva er ICDP?

ICDP er et enkelt, forbyggende og helsefremmede program med hovedmål å skape et godt samspill mellom foreldre/foresatte og barn. I samtaler tar vi tak i det som allerede er bra og bygger videre på det. Programmet består av tre tema;

- ✓ **Følelser**
- ✓ **Skape mening**
- ✓ **Regulering/grensesetting**

I foreldregrupper/kurs på kveld eller dagtid, jobber vi oss gjennom disse tre tema over ca. 8 kursmøter. Det kan være fint å treffe andre foreldre og lære sammen med og av hverandre. Man blir litt mindre alene da. 😊

Hver tirsdag er jeg på helsestasjonen kl. 07.30 – 15.00, der dere kan stikke innom hvis jeg er ledig eller dere kan avtale samtale alene eller sammen både mamma og pappa. Da snakker vi mest om det som konkret opptar dere og benytter oss av elementer fra ICDP-kursene.

Jeg er også åpen for digitale møter via Teams.

Sitt ikke alene med utfordringer og bekymringer. Har du behov for samtale alene eller lyst til å være med på kurs? Ta kontakt med meg!

Tlf: 409 05 318

Brit-elin.kilane@drangedal.kommune.no

