

## 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 oss imellom om hva som er riktig avgjørelse eller hva som er rett svar å gi barna vår.

Dette kan gjøre det vanskelig for oss å være foreldre. Det kan også 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?

Kurset holdes i regi av Drangedal kommune og er gratis.

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 forståelse**
- ✓ **Regulering/grensesetting**

I foreldrekurset jobber vi oss gjennom disse tre tema over 8 kursmøter med ulike deltema hver av kveldene. Det kan være fint å treffe andre foreldre og lære sammen med og av hverandre. Man blir litt mindre alene da. 😊

**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](mailto:Brit-elin.kilane@drangedal.kommune.no)

Kurs-kvelder høsten 2022 er

Mandager Kl. 18.00 – 20.00 ved Drangedal kommunehus:

Oppstart mandag 17.10.2022

Påmeldingsfrist 12.10.2022

For å gjennomføre kurs, må minst 6 deltakere/familier ha meldt seg på

Fin info-film: [ICDP-foreldreveiledning - YouTube](#)

