

## FØRSTE KURSSAMLING

### Temaer:

- Introduksjoner / Hva ønsker deltakerne hjelp med?
- Nyere forskning om hjernens utvikling i puberteten.
- Hva vi har lært om tilknytningens betydning, og hvordan det hjelper oss til bedre å forstå kommunikasjon som oppstår mellom omsorgspersonen og deres barn?
- Utfordringer for tenåringsforeldre forstått i lys av samfunnsforandringer.
- Foreldrenes opplevelse av samspill med tenåringen hjemme.
- Betydningen av forelderrollen og omsorgsalliansen mellom omsorgspersoner.

### **Samtaleøkt 1. Foreldrenes tilknytning og allianse.**

#### *På sporet av den negative samspillssyklusen - foreldrenes perspektiv*

Øvelser 1a, 1b, 1c.

## ANDRE KURSSAMLING

### Temaer:

- Om følelser, tanker, handlinger og relasjoner
- Hvordan bedre forstå tankene, følelsene og behovene sett også fra tenåringens perspektiv?
- Nærmere forståelse for dynamikken bak utvikling av en negativ samspillssyklus mellom foreldrene og deres tenåring
- Foreldrenes utfordring i å møte tenåringen med en utvidet forståelse for, og et «større bilde» av hva det er som foregår dem imellom
- Orientering om ungdomsintervjuet

### **Samtaleøkt II. Tilknytning mellom foreldrene og tenåringen.**

#### *Hva driver den negative samspillssyklusen? - tenåringens perspektiv*

Øvelser 2a, 2b, 2c.

### Aktiviteter:

- Forelesning m/lysark og filmklipp.
- Ledet billedreise
- Demonstrasjoner.
- Oppgaver og utvekslinger individuelt i par og smågrupper.
- Utveksling i plenum

### Aktiviteter:

- Forelesning m/lysark (oppsummering)
- Ledet billedreise.
- Rollespill (fra manus).
- Oppgaver og utvekslinger individuelt, i par og smågrupper.
- Utveksling i plenum.

## Mellom andre og tredje kurssamling

### **Ungdomsintervjuet**

*En av kursveilederne vil ha en strukturert samtale individuelt med tenåringen deres. Dette foregår etter avtale med tenåringen/foreldrene, enten hjemme eller f.eks. på Tangenten eller skolen.*

## TREDJE KURSSAMLING

### Temaer:

- Bevisstgjøring omkring hva vi tar med oss av holdninger og væremåter fra egen oppvekst inn i omsorgsrollen.
- Hva står i veien for den gode samtalen?
- Hvordan støtte hverandre i å finne nye måter å forholde seg til tenåringen på, og sørge for at disse ikke bare opprettholdes, men berikes?
- Tilbakemelding etter ungdomsintervjuet.
- Forberedelse for Hold meg-familiesamtalen

**Samtaleøkt III. Egen tilknytning og forståelse for egne reaksjonsmåter som forelder:**

*Møtet med tenåringen i oss selv.*

Øvelser 3a,3b,3c.

## FJERDE KURSSAMLING

### Temaer:

- Utveksling av erfaringer fra Hold meg – samtalen
- Om å opprettholde Tilstedeværelse. Lydhørhet, Følelsesmessig engasjement (TLF)
- Om å opprettholde TLF, og forståelse for hvilke måter vi kan dras «ut av balanse»
- «Emosjons-veiledning». En hjelp til å sikre god kontakt, dialog og sunn tilknytning
- Forsoning og reparasjon av tilknytningsår

**Samtaleøkt IV. Hold meg, slipp meg. Om å sikre det gode samspillet:**

*Forutsetningene for å kunne ivareta god kontakt og kommunikasjon i familien*

Øvelser 4a, 4b, 4c

### Aktiviteter:

- Forelesning med lysark og filmklipp.
- Ledet billedreise
- Individuelle øvelser
- Utveksling i par, smågrupper og plenum.
- Foreldresamtale med en kursveileder.

### Aktiviteter:

- Forelesning med lysark
- Øvelser og utvekslinger i par/smågrupper
- Dialog i plenum.

### **Etter tredje kurssamling.**

**Tilbakemelding etter ungdomsintervjuet**

### **Før eller etter fjerde kurssamling.**

**Hold meg-familiesamtalen**