



Et kurs for familier med tenåringer!

Hold meg®, slipp meg

Samtaler for samhørighet

Av Dr's Nancy og Paul Aiken

Oversettelse og norsk tilpasning ved

Christopher Knill

www.knill.no

Ønsker dere mer kunnskap om hva det vil si å være tenåringsforeldre?

Kjenner dere noen gang på følelsen av å komme til kort i forhold til tenåringen deres?

I tenåringsperioden opplever vi ofte at ungdommene distanserer seg fra foreldrene, til fordel for venner og jevnaldrende. Dette er både normalt og sunt. Det er imidlertid ofte slik at både foreldre og ungdommer kan oppleve utfordringer med å opprettholde en god dialog og kommunikasjon i denne perioden.

Dette kurset gir foreldre en unik anledning til bedre å kunne forstå hvordan man kan ta hensyn til tenåringen uten å miste kontakt eller måtte gi fra seg innflytelse. Kursopplegget bygger på solid forskning. Kurset holdes nå for sjette gang.

Noen foreldreuttalelser etter siste kurs:

«Kurset har vært rett og slett uvurderlig!»

«Kurset har gjort meg tryggere som tenåringsforelder»

«Man trenger ikke ha de største utfordringer hjemme for å ha utbytte av et slikt kurs»

Kurset består av fire fellessamlinger for foreldre, et intervju med hver tenåring og en tilrettelagt familiesamtale. I løpet av de første tre samlingene får foreldrene forelesninger, deltar og er med på strukturerte samtaleøkter og utvekslinger. Mellom den andre og tredje samling vil hver tenåring bli invitert til en strukturert samtale med en av kurslederne om samspill hjemme. Mellom den tredje og fjerde samlingen foretar vi en veiledet tilbakemeldingssamtale for hver familie. Denne arrangeres etter avtale. På den siste samlingen deler foreldrene erfaringene hjemmefra, og de får veiledning på prosessen de har vært gjennom, med mulighet for videre dialog og støtte etter behov.

For mer informasjon, se den korte (3min) opplysningsfilmen på Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ro50aitg08k>

eller den fullstendige utgaven (13 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=1Ac3ykfBLxc>

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 tenårungen 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.

Aktiviteter:

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

ANDRE KURSSAMLING

Temaer:

- Om følelser, tanker, handlinger og relasjoner
- Hvordan bedre forstå tankene, følelsene og behovene sett også fra tenåringsens 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 (oppsummering)
- Ledet billedreise
- Rollespill (fra manus).
- Oppgaver og utvekslinger individuelt, i par og smågrupper.
- Utveksling i plenum.

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.

Aktiviteter:

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

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 tilknytningssår

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
- Øvelser og utvekslinger i par/smågrupper
- Dialog i plenum.

Etter tredje kurssamling.

Tilbakemelding etter ungdomsintervjuet

Før eller etter fjerde kurssamling.

Hold meg-familiesamtalen

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.