

Hjertelig velkommen til et spennende kurs!



FAMILIETEAMS

«GODE GREP»

FORELDREKURS

ADHD



V
I
N
T
E
R

2025

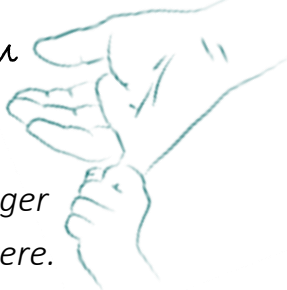


Moss
kommune

«Gode grep» foreldrekurs Vinter 2025

for deg som har barn med ADHD mellom

4 og 12 år



Mange foreldre står ovenfor daglige utfordringer som man ofte kan føle seg alene om å håndtere.

Kurset har fokus på økt kunnskap om ADHD, og hvordan vi ved hjelp av gode grep kan støtte, regulere og forstå.

På kurset vil vi ha fokus på hvordan vi kan støtte barnet i sin utvikling. Du vil få tips om “gode grep” som kan gjøre rutinesituasjoner og hverdagslivet enklere, og du vil få noen verktøy du kan bruke når barnet ditt har vanskelige følelser. Du vil møte andre foreldre og få tips og triks om måter å støtte barnet ditt på som gjør at du kan stå tryggere i foreldrerollen

Kurset holdes av foreldreveiledere i Familieteam; Heidi Kuvene og Heidi Strøm. Det er 5 kursdager á 1,5 time.

Oppstart er **mandag 3. februar kl. 17.00–18.30**

Sted:

Kirkegata 14A Moss, 3.etasje

Påmelding:

Skann QR-koden, fyll ut og send inn skjema



Kursoversikt

	Dato	Tema
1	3.2	Barns utvikling. Hvordan kan vi forstå ADHD hjernen?
2	10.2	Følelser. Våre egne følelser i møte med hverdagssituasjoner som kan oppleves som krevende.
17.2		VINTERFERIE
3	24.2	Hvordan kan vi gi gode beskjeder til barna? Hva trenger barnet for å kunne følge beskjeder? Rutiner og faste forutsigbare rammer.
4	3.3	Ros og anerkjennelse. Hvordan kan foreldre bruke ros, oppmerksomhet og anerkjennelse for å støtte og hjelpe barnet?
5	10.3	Hvordan kan vi hjelpe, støtte og romme barnet når det har vanskelige følelser?

Kurset er gratis—hjertelig velkommen!