

# Foreldrekurs

## Tenker du av og til, hva gjør jeg nå?

Det å være foreldre kan være både spennende og krevende. Familiesenteret tilbyr gratis kurs der du kan dele erfaringer, få råd og tips fra andre foreldre og veiledere. Foreldrekurset er basert på ICDP – International Child Development Programme og har fokus på barns utvikling av selvfølelse, trygghet og grensesetting.

Kurset tar utgangspunkt i hverdagsutfordringer som soving, måltider, legge seg, slå av tv, spill, høre etter osv  
(for mer informasjon om innhold, se ([foreldrehverdag.no](http://foreldrehverdag.no)))

Varighet: 8 uker, 2 timer hver gang.  
Holmlia senter vei 9, 4 etg

Onsdager 9.30-11.30 oppstart 10.oktober  
Tirsdager 14.30-16.30 oppstart 9.oktober

**Foreldre til ungdom: tirsdager kl. 18-20 oppstart 25.september**



Har du lyst til å delta, eller får mer informasjon?

**kontakt Familiesenteret** v/ Inger Olaug Nordstad (948 34 053)

[inger.olaug.nordstad@bsn.oslo.kommune.no](mailto:inger.olaug.nordstad@bsn.oslo.kommune.no)