

STERKERE SAMMEN

SLUTT Å GJETTE – LÆR Å FORSTÅ HVERANDRE

HVA:

Parkurs for førstegangsforeldre og foreldre med barn under 6 år.

HVORFOR:

Parforholdet endres når det kommer et barn til familien. Målet med kurset er å styrke parforholdet, samt å gi foreldre støtte og inspirasjon i en periode med store forandringer og utfordringer. Å være med på kurset betyr ikke at det ikke er bra hjemme hos dere, men det skal bidra til å styrke parforholdet enda mer.

HVORDAN:

Paret deltar sammen på kurset. Dere bestemmer selv hvor mye og om dere ønsker å dele i plenum. Kurset er delt opp i fire deler, med ulike temaer.

NÅR:

Kurset gjennomføres i uke 5-8

To kursrekker:

2 kvelder a 4 timer eller

4 kvelder a 2 timer

HVOR:

Kommunestyresalen/Enger

PRIS

Gratis

PÅMELDING

Gjøres via påmeldingsskjema ved å scanne QR-kode på siste side i brosjyren



STERKERE SAMMEN



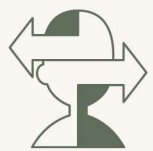
VÅRT PARFORHOLD

HVA ER EGENTLIG KJÆRLIGHET? BARN ENDRER PARFORHOLDET PÅ MÅTER SOM KAN VÆRE VANSKELIG Å FORUTSI. HVORDAN KAN MAN HJELPE HVERANDRE MED Å VÆRE GODE FORELDRE?



KOMMUNIKASJON

HVA SKAPER GOD KOMMUNIKASJON? HVA VIL DET SI Å LYTTE MED DET STORE ØRET? OG MÅ MAN EGENTLIG VÆRE ENIG MED PARTNEREN SIN OM ALT?



KRANGEL OG KONFLIKT

-HVORDAN HÅNDTERER VI DET?

HVORDAN HÅNDTERER VI KONFLIKTER? SER VI FARESIGNALENE FOR VÅRT FORHOLD? HVORDAN KAN VI BE OM TILGIVELSE OG HVORDAN KAN VI VISE AT VI HAR TILGITT?



FRA PAR TIL FAMILIE

-DEN STORE FORANDRINGEN

HAR VI REALISTISKE FORVENTNINGER? ER JEG FORTSATT ELSKET? BRYR PARTNEREN SEG VIRKELIG OM MEG? ER PARTNEREN HER FOR MEG LENGER?

TILBAKEMELDINGER FRA FORRIGE KURSREKKE:

**BRA KURS
SOM ALLE PAR
HAR GODT AV !**

**ØKT FORSTÅELSE OG
BEVISSTHET PÅ FLERE
OMRÅDER, VELDIG
SOSIALT OG BRA
KURS.**

**OPPLEVDE AT VI IKKE
BARE FIKK FREM
UTFORDRINGER, MEN
OGSÅ TING VI FAKTISK
FÅR TIL OG FIKSER BRA
SAMMEN – BÅDE SOM
FORELDRE OG
PARTNERE.**

**MYE BEVISSTGJØRING,
FØLER PARTNEREN MIN
HAR FÅTT MED SEG TING
PÅ EN ANNEN MÅTE HER,
ENN HJEMME.**

**FLINKE KURSHOLDERE, FLOTT
BEVERTNING OG BRA
INNHOOLD. PERFEKT
BALANSEGANG MELLOM
TAVLEUNDERVISNING OG
PARDISKUSJONER :)**

**(LÆRER MYE
OM
HVERANDRE**

**ET MATNYTTIG, VIKTIG OG GODT KURS SOM
JEG VARMT ANBEFALER ANDRE
SMÅBARNSTORELDRE/FØRSTEGANGSFØRELD
RE. DETTE KURSET VET JEG HAR OG VIL
STYRKE OSS SOM PARTNERE OG FORELDRE I
FREMTIDEN. HER FÅR MAN GODE VERKTØY JEG
VIL TA MED MEG VIDERE. SPESIELT I FORHOLD
TIL KONFLIKTHÅNDTERING OG
KOMMUNIKASJON.**

GJENNOMFØRING:

Sterkere sammen er et parkurs som gir par en arena for for felles refleksjon og dialog rundt ulike tema i parforholdet. Kursholdere introduser teori om ulike tema for å gi et felles et felles kunnskapsgrunnlag, og deretter går parene til hver sine samtalerom med spørsmål de skal jobbe med sammen.

Etter anvist tid kommer parene tilbake, og nytt tema introduseres. Hvis parene ønsker å dele noe av det de snakket om, eller dele en refleksjon er det mulighet for det. Pardialogen er privat, og det er ingen krav til deling. Kursholdere har ingen aktiv rolle i denne delen av kurset.

I kursrekken med to kvelder vil det være en lengre pause med felles bespisning halvveis. I kursrekken med fire kvelder vil det være enkel bevertning.

PÅMELDING:

Åpner i desember.
Informasjon kommer på mykid.

Det gjennomføres to kursrekker med 2 kvelder eller 4 kvelder:
Uke 5*: tirsdag (4 timer), torsdag (2 timer) 18-22.00 / 18-20.00
Uke 6: torsdag (2 timer) 18.00-20.00
Uke 7*: tirsdag (4 timer) torsdag (2 timer) 18-22.00 / 18-20.00
Uke 8: torsdag (2 timer) 18-20.00
*2 kvelders kurs gjennomføres annenhver kveld i denne perioden

Scan QR koden i brosjyren,
på plakater i barnehagen eller
helsestasjon, eller følg med i
meldinger på mykid.



Har du spørsmål?

Ta kontakt med kursholderne
carina.bleststad@engerdal.kommune.no
lene.cecilie.lillestu@engerdal.kommune.no
eller koordinator forebyggende barne- og ungdomsarbeid
karolina.felicia.nilsson@engerdal.kommune.no

Kurset er sponset av Barne-, ungdoms- og
familiedirektoratet og Engerdal Kommune

