

## Velkommen til temakveld – Robuste barn.

FAU på Langenes skole ønsker alle foreldre på 1. – 7. trinn velkommen til temakveld!

**Tid: Mandag 13.05 kl. 18 – 20.**

**Sted: Gymsalen på Langenes skole.**

Det vil bli salg av kaffe og kake før foredraget. Kun vippsbetaling.

Dørene åpner kl. 17.30 for de som ønsker å kjøpe en kopp kaffe og et kakestykke først.



### Tema for møtet:

- Hva er robuste barn?
- Hvordan kan vi hjelpe barna våre til å bli robuste så de tåler og mestrer det livet har å by på?
- Blir barna mindre robuste når vi voksne anstrenger oss for å legge til rette for barna våre?
- Hvordan hjelpe barna med å takle vanskelige følelser?
- Hvordan takle egne vanskelige følelser i møte med barna?

Foredragsholderne er: Helene Fredheim fra Avdeling for spesialiserte tiltak (AST) og Elin Mikkelsen fra Familieveiledningstjenesten på Lund.

### KORT PRESENTASJON:

Foredragsholderne har begge på ulike måte erfaring med en metode som kalles *Emosjonsfokusert ferdighetstrening for foreldre* (EFST)/Emosjonsveiledning. EFST har to hovedmål: økt kunnskap om følelser, og å trene på nye ferdigheter. Dette handler blant annet om å validere av følelser, reparasjon, sunne og fleksible grenser og egne følelser som foreldre. Med utgangspunkt i at det er foreldrene som kjenner sine barn best, mener vi at foreldrene er de beste til å hjelpe sine barn med det som er vanskelig.