

Introduksjon til...

Foreldre kurset

for alle som har
barn mellom
0 – 10 år

En mulighet
til å investere
i fremtiden til
barna



Hvorfor gå på foreldrekurset?

- Barn kommer ikke med bruksanvisning
- Forelderollen er den viktigste rollen vi tar på oss i livet
- Dagens familieliv er under stort press
- Foreldre møter forvirrende mange valg om hvordan en skal oppdra barn
- Å oppdage at vi ikke er alene med utfordringene vi møter og få ideer fra andre foreldre kan bety en stor forskjell.
- Å møte våre barns viktigste behov, sette sunne grenser, utvikle identitet i familien og videreformidle viktige verdier, krever dyktighet og engasjement. Vi kan alle lære mer om hvordan en lykkelig familie kan bli bedre.

Er det på tide å
investere mer i familien?





Hvordan vet jeg at kurset passer for meg?

- Er du foresatt til en eller flere barn mellom 0 og 10 år?
- Venter du ditt første barn?
- Vil du at familielivet ditt skal være det beste det kan være?

Hvis ditt svar til noen av disse spørsmålene er "ja", er dette kurset noe for deg enten du føler at alt går bra eller du møter utfordringer.

Selv om Foreldrekurset 0-10 bygger på kristne verdier, er det laget for foresatte både med og uten kristen tro.

Kurset er for alle typer familier, også aleneforeldre og de som har bonusbarn.

Uansett hvilken situasjon du er i kan de praktiske verktøyene du lærer på kurset hjelpe deg til å forbedre og styrke familielivet ditt.

Hva er Foreldrekurset 0-10?

Foreldrekurset 0-10 ble utviklet av Nicky og Sila Lee, forfattere av *Ekteskapsboka* og *The Parenting book* (kun på engelsk). De har vært gift i over tretti år, har fire barn og bor i London. De startet Foreldrekurset 0-10 i 1990, og det fortsetter å spre seg over hele verden. I 2013 ble det oversatt til norsk av Norkirken Sandnes.

På fem kvelder (eller 10 kortere kvelder) vil du oppdage praktiske verktøy som kan hjelpe deg til å:

- **Bygge** en sterk familie med fokus på kjærlighet
- **Møte** behovene til dine barn
- **Sette** effektive grenser
- **Lære** sunne relasjoner
- **Videreføre** de verdiene du synes er viktige



Hva kan jeg forvente av kurset?

En flott atmosfære

Kurset kan bli holdt på ulike steder – i hjemmet, bedehus, kirker, barnehager, skoler – uansett hvor ditt lokale kurs blir holdt, vil du oppleve en god atmosfære, avslappende og munter stemning.

Et godt måltid

Hver kveld starter med noe å spise og drikke, som gir deg mulighet til å slappe av og snakke med andre foresatte.

Praktisk undervisning

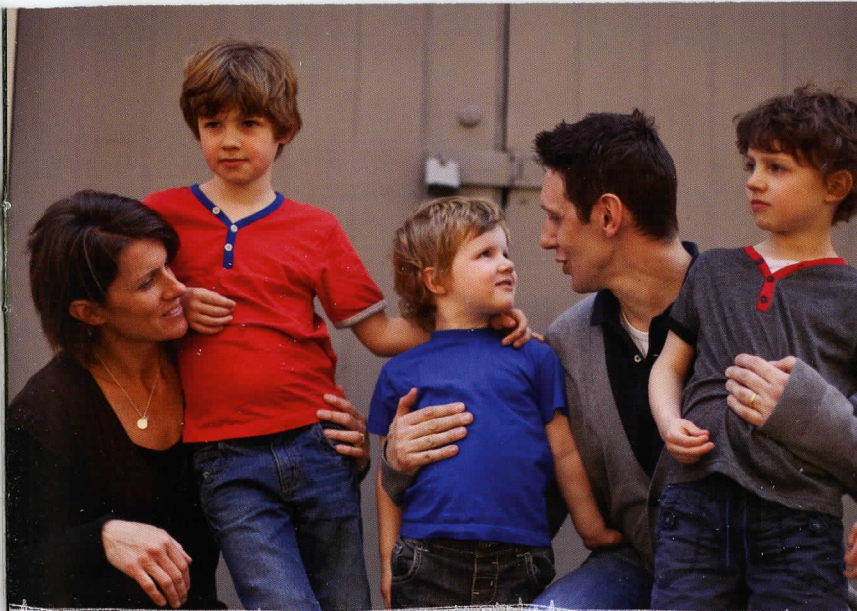
som er informativ og humoristisk, spilt på DVD (engelsk tale med norsk tekst). De inneholder filmklipp av foreldre og barn som deler sine erfaringer, gateintervju og råd fra «foreldreksperter».

Smågrupper oppdelt etter alderen på ditt eldste barn

slik at du kan møte andre foresatte som du har mye til felles med.

Tid til å samtale

om utfordringer du møter, og hvordan du kan etablere langsiktige strategier for din egen familie. MEN du blir ikke bedt om å dele noe om ditt familieliv som du ikke ønsker. Alle elementene i løpet av kvelden er valgfrie, inkludert det å dele noe i smågruppen.



Hva koster kurset?

De aller fleste kursene tar en kursavgift for å dekke utgifter til mat, materiell og lokaler. Den lokale kurslederen vil kunne opplyse om hvor mye kurset koster.

Hva sier andre om kurset?

Tro ikke bare på det vi sier- dette er det tidligere deltakere har sagt om kurset

«Vi likte det og lærte så mye»

«Å gjøre noe sammen med ektefellen som gir felles referanseramme i oppdragelsen av barna»

«Det å få dele på utfordringene og se at også andre har tilsvarende utfordring»

«Det har vært til stor hjelp på flere områder. For eksempel å se at noe av barnas oppførsel bare er barnslig, og ikke bli så oppgitt av det»

«Kurset var informativt og har hjulpet meg til å bli tryggere i foreldrerollen»



Kommentarer til den engelske boken «The parenting book»:

«En følsom og praktisk bok som gir et godt innblikk i hvordan man er god forelder – noe vi alle, etter beste evne, prøver å oppnå.»

Bear Grylls

«The Parenting book er praktisk og full av gode råd. Jeg tror det vil bidra til å gi foreldre den viktige ingrediensen til å oppdra barn – selvtillit. Det er nettopp dette foreldre trenger i dag.»

Rob Parsons

«Jeg vil anbefale denne til alle foreldre som ønsker å gjøre det beste for sine barn.»

Natasha Kaplinsky

Er du klar for å investere mer i familien?

Dersom du har noen spørsmål kan du ta kontakt pr tlf: **51 68 27 50**
eller pr mail: **familieliv@alphanorge.no**

Sjekk også nettsidene: **www.alpha-norge.no** og **www.foreldrekurset.com**

