



Velkommen til gratis webinar med psykolog Charlotte Mjelde!

Hei alle foreldre i Trondheim kommune!

Ved Barne-og familietjenesten Heimdal har vi høsten 2023 et foreldreveiledningsprosjekt. I den forbindelse har vi leid inn en foredragsholder som vil gi digital veiledning over to kvelder. Disse webinarne vil bli gjort tilgjengelig for alle foreldre og barnehageansatte i Trondheim kommune.

Hold av datoene 7. og 21. november - da vil psykolog Charlotte Mjelde gi et foredrag med innhold de fleste foreldre vil kjenne seg igjen i. Charlotte deler nyttige verktøy og inspirasjon for hvordan foresatte kan være mer bevisst og trygg, og stole på seg selv.

Tema for foreldreveiledningen er:

7. november kl 20:30 - 21:30:

Kunsten å anerkjenne barnets følelser og samtidig sette grenser:

- Hvordan barn er skrudd sammen og hva du kan forvente av barnet ditt
- Hvordan anerkjenne barns følelser
- Hvordan sette kjærlige og tydelige grenser (uten trusler, konsekvenser og straff)

21. november kl 20:30 - 21:30

Hvordan bevare roen og håndtere egne følelser i foreldrerollen:

- Hvordan barndommen din påvirker deg i foreldrerollen
- Mom rage / dad rage
- Hvordan håndtere egne følelser
- Hva som gir deg garantert mer ro som forelder (PS: det er ikke mer egentid)
- Hvordan du reparerer med barnet ditt

Innlogging til foredraget:

<https://www.hjertefamilie.no/foredrag-med-charlotte-mjelde>

Passord: Trondheim

Dette blir en strålende mulighet for ALLE barnehageforeldre og ansatte i barnehagene. Vi håper

flest mulig har lyst og mulighet til å delta.

Vi er spent på om foreldre opplever tilbudet som relevant og nyttig, og vi ønsker gjerne din tilbakemelding. Denne kan sendes til: anni.moxness@trondheim.kommune.no

Foreldreveiledning oppleves nyttig for mange i perioder av livet. Om du ønsker å vite mer om tilbud til foreldre i din bydel kan du ta kontakt med Trondheimshjelpe.

<https://www.trondheim.kommune.no/tema/helse-og-omsorg/barn-og-familie/trondheimshjelpe/>

Vennlig hilsen

Forsterket barnehagelag

Barne- og familietjenesten Heimdal