

Velkommen til foreldrekurs!

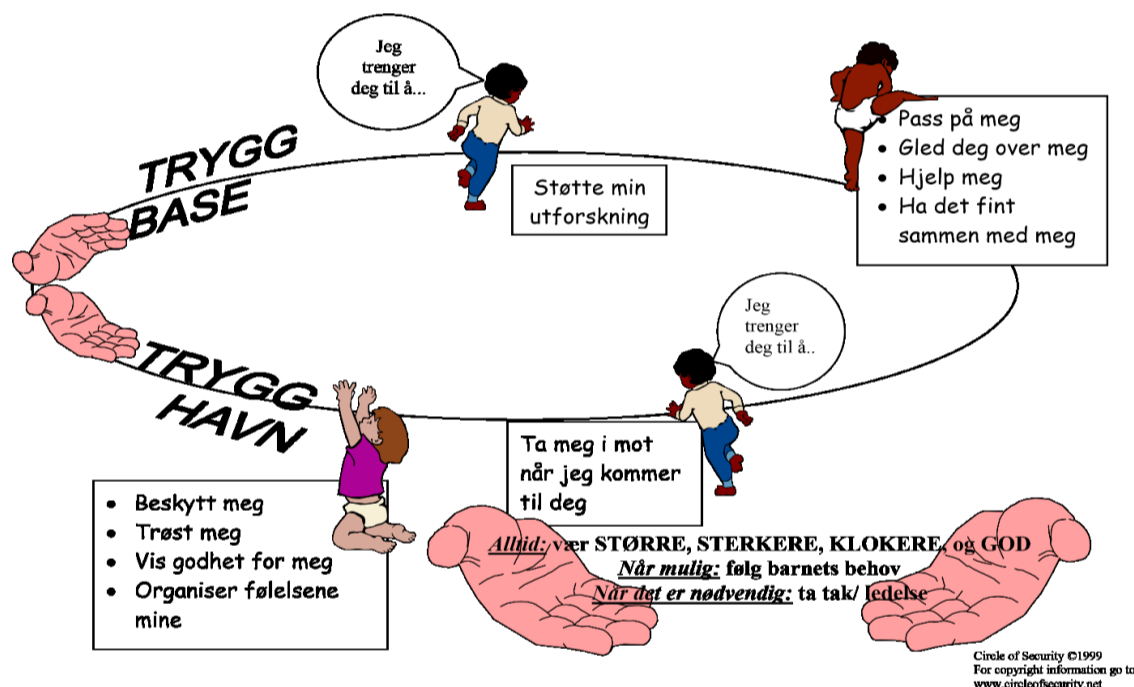
Trygghetssirkelen (Circle Of Security- COS) er basert på lang tids forskning innenfor tilknytningsfeltet. Modellen blir brukt over store deler av verden for å hjelpe barn til å bli tryggere, til å utvikle god selvregulering og sosial kompetanse.

Alle foreldre kan oppleve at foreldrerollen er utfordrende. Enten om du har en liten baby, trassig treåring eller en tiåring på full fart inn i puberteten. Det kan handle om egen usikkerhet og bekymring om en er en god nok mamma eller pappa, eller utfordringer knyttet til barnets atferd.

Trygghetssirkelen er et verktøy som hjelper deg til å bedre forstå hva barnet ditt trenger i ulike situasjoner, og hvordan du som forelder kan ivareta det på best mulig måte. Kurset veksler mellom refleksjon og filmvisning.

På kurset skal vi:

- Bli kjent med «Trygghetssirkelen» (se figur)
- Se barnets behov i en travel hverdag
- Bli kjent med små enkle grep som kan gjøre en forskjell
- Få en felles forståelse for hverandre som foreldre/foresatte
- Ha fokus på hvordan takle egen frustrasjon når barnet har en utfordrende atferd



Praktisk info:

- Det er to helsesykepleiere som holder kurset
- Kurset går over 6 ganger
- Vi møtes hver onsdag, og er sammen i ca 2 timer
- Det blir servert kaffe/te og litt frukt

Dato for neste kurs: 12.02, 19.02, 26.02, 04.03, 11.03 og 18.03.20

Tid: Kl 16.30-18.30

Sted: her på helsestasjonen

Vi oppfordrer begge foreldre til å delta, da det å ha en felles forståelse for hvordan man skal se og møte barnet, er verdifullt for dere som foreldre/foresatte og for barnet ditt. Men- det er også fullt mulig å bare komme en forelder.

Er dette noe for deg/dere? Ta kontakt med helsesykepleier for mer informasjon.

Velkommen skal dere være!