



## «Trygghetssirkelen»



**Circle of Security**  
INTERNATIONAL  
Early Intervention Program for Parents & Children

### Tilbud om kurs til foreldre

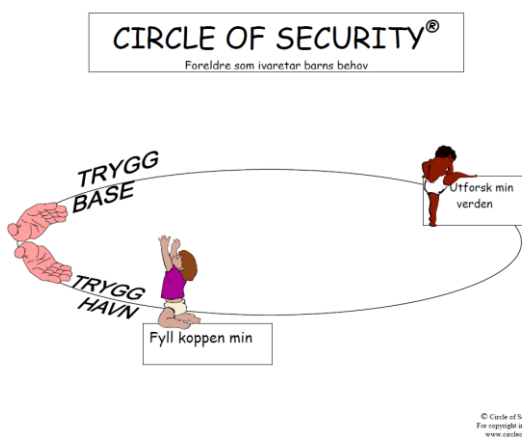
Det å være foreldre kan noen ganger være helt fantastisk, men andre ganger kan det også oppleves som utfordrende og vanskelig.

Vi i helsestasjonstjenesten ønsker å gi et tilbud om foreldrekurs i gruppe. Gruppestørrelse på ca 8-10 stk er gunstig. Kurset vi tilbyr, heter COS-P, Circle of Security-Parenting (trygghetssirkelen). Dette er basert på omfattende forskning innen samspill og tilknytning.

COS-P kan hjelpe omsorgspersoner til bedre å forstå hvorfor barn oppfører seg som de gjør, og til hvordan barnet kan møtes på en utviklingsstøttende måte. Vi har alle et grunnleggende behov for å føle oss trygge. Barn som opplever en trygg tilknytning til sine omsorgspersoner vil kunne få mange positive effekter av dette gjennom hele livet.

**Dette er et kurs for ALLE som er foreldre.** Du behøver ikke ha store utfordringer i hverdagen din med barnet for å være med og ha glede av denne kunnskapen. Praktisk gjennomføring er åtte samlinger på ca. 1 time. Vi går sammen gjennom ett kapittel hver gang, basert på et ferdig opplegg i form av en DVD. Kapitlene bygger på hverandre, så for størst mulig utbytte er det en fordel å delta på alle samlingene. Mister du imidlertid et kapittel, tilbyr vi en rask oppsummering ved tidlig oppmøte i forkant av neste kapittel. Ta kontakt om du er interessert i kurs, selv om disse tidene ikke passer 😊

**Sted: Helsestasjonen i Begnadalen Påmelding innen torsdag 11. februar.**



**KURSTID: kl. 15.00-ca. 16.00**

**Mandag 15. februar**

**Mandag 22. februar**

**Onsdag 9. mars**

**Onsdag 16. mars**

**Onsdag 30. mars**

**Onsdag 6. april**

**Onsdag 13. april**

**Mandag 18. april**

**Velkommen!**

Hanne- Norunn Enstad Enger - Helsesøster mb.91009082

Hanne Alstergren -Barne- og familieveileder mb.95160512