På foreldreveilednings kurset snakker vi om:

Trygghetssirkelen: Trygghetssirkelen hjelper oss til å sjå kva behov barna har for foreldrenes støtte, både når dei utforskar verden og når dei opplever vanskelege følelser.

"Være sammen" i trygghetssirkelen: Barn lærer og utviklar seg i samspel med foreldre. Samspelet er grunnlegjande for korleis barn utviklar trygg tilknytning følelsesmessig.

Veien til trygghet: Din tilgjengelighet som forelder påverkar ditt barns måte å formidle følelsar og behov.

Vanskelege situasjoner: Vi vil gje dere foreldre nokre redskap til samspel mellom dere og barna når situasjonen kjem ut av kontroll. Vi ser på balansen mellom det å være tydeleg og samtidig være en god forelder.

Foreldre sine eigne erfaringer: Noen ganger har vi voksne erfaringer frå eigen fortid som gjer at reaksjonar i notid kan bli "større" enn nødvendig. Vi vil gje dere nokre redskap til korleis de kan handtere dette.

Mange foreldre synest det er utfordrande å gje barna sine trygghet og ein god oppvekst. Foreldreveiledningskurset Circle of Security (COS), trygghetssirkelen, skal gje dere som foreldre verktøy til å forstå betre kva behov barn har, kva signal dei gir og kva vi kan gjere for å møte desse behova betre.

Kven kan være med?

Foreldreveiledningskurset er for foreldre med barn i alle aldrar. Kurset går over 6 kveldar, ca. 2 timar kvar gong.

Kurset er gratis.

Ved spørsmål ta kontakt med COS sertifiserte:

Eid:

* Britt Tomasgard 951 28 538
* Berit Kragseth 950 09 037
* Mari Solheim 950 63 793
* Siv Anita Drageset 989 08 823

Selje:

* Beate H. Myklebust 97990478
* Ida Kvalheim 97990479

**Stad kommune**

Helsestasjon -og skulehelstensta



Målet med COS kurset:

* at barnet ditt skal få hjelp til å kjenne seg trygg og på den måten stå sterkare rusta til å takle utfordringar vi møter i livet.
* Kurset kan også bidra til et godt samspell mellom deg og barna dine.



