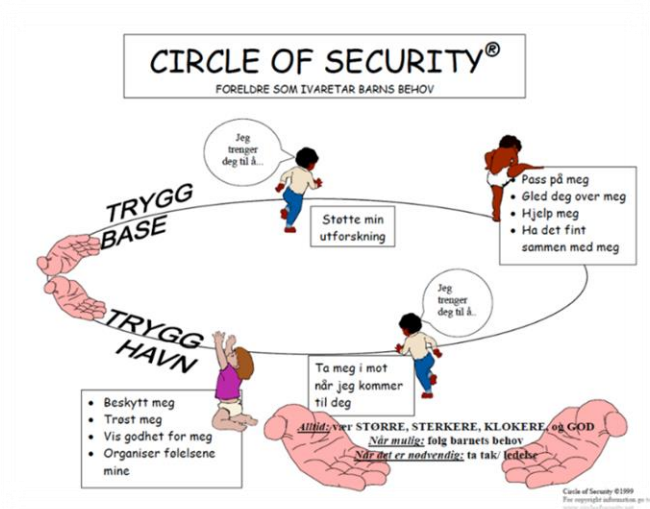




Invitasjon til foreldrekurs

Bli enda tryggere i foreldrerollen!



Ønsker du å forstå barnet ditt bedre?

Ønsker du at barnet ditt skal føle seg tryggest mulig?

Synes du noen ganger at foreldrerollen kan være vanskelig?





Kurs i COS-P

Helsestasjonstjenesten i Ålesund tilbyr kurs i COS-P (Circle of Security Parenting), også kalt trygghetssirkelen, med formål om å bevisstgjøre dere som foreldre på hvordan samspillet mellom dere og barnet påvirker hverandre. Ved å forstå trygghetssirkelen får dere mulighet til å forstå barnets behov enda bedre.

Hvem er kurset for?

Dette kurset er et tilbud til deg som er foreldre til barn i alderen 0-1 år. Familiestøttende tjeneste kan tilby kurs for deg som har barn over 1 år.

Innhold

Kurset foregår i dialog og refleksjon i en gruppe på 10-12 deltakere. Kurset går over åtte gruppesamlinger og hver samling tar 1,5 time. Kurset holdes av to veiledere med sertifisering i COS-P.

Vi kommer innom temaer som:

- Hvordan fange opp, tolke og møte barnets behov?
- Hvordan støtte barnet i å regulere egne følelser?
- Hvordan håndtere situasjoner der barnet oppleves utfordrende?
- Hvordan regulere egen frustrasjon i møte med barnet?

Forventninger til deltakere:

- ✓ Dersom dere er to med felles foreldreansvar, prioriterer vi plass til foreldre på kurset der begge deltar.
- ✓ Kurset gir begrenset utbytte hvis man ikke deltar på alle samlingene, så vi anbefaler at dere deltar på alle kursdagene.
- ✓ Gruppedeltakerne kan selv bestemme hvor mye de vil dele av sine erfaringer.
- ✓ Du/dere bør ikke ha behov for tolk.





Praktisk informasjon:

Kurset er gratis.

Det er ikke muligheter for at barn følger på kurset, så dere må ordne dere med barnepass i kurstida.

Sted

I lokaler tilknyttet Moa helsestasjon på Moa helsehus.

Tid

Fredager fra kl.09.30 til kl.11.00

Det gis tilbud om to kursomganger i løpet av året.

Dere kan velge mellom kursoppstart i januar eller kursoppstart i oktober.

Tidspunkt for 1.kurs:

uke 1 / uke 2 / uke 3 / uke 4 / uke 5 / uke 6 / uke 7 / uke 9

Tidspunkt for 2.kurs:

uke 42 / uke 43 / uke 44 / uke 45 / uke 46 / uke 47 / uke 48 / uke 50

Det er begrenset plass til kursdeltakelse, så vær rask med påmelding.

Foreldre som ønsker å delta på kurs kan henvende seg til helsesykepleier Jeanette Kobbervik ved å sende e-post til jeanette.elin.granmo.kobbervik@alesund.kommune.no

I henvendelsen oppgir du **navn, adresse og tlf.nr.** Du vil motta en bekreftelse på henvendelsen pr. e-post. Deretter vil vi snakke med alle interesserte. Sammen finner vi ut om tilbudet passer deres behov.





ÅLESUND KOMMUNE

LA MEG VÆRE BARN

La meg sitte på et fang
mens jeg er liten
så jeg kan gå oppreist
når jeg er stor.

La meg gråte ved et kinn
mens jeg er barn
så jeg kan tørke tårer
når jeg er voksen.

La meg holde ei hand
mens jeg er svak
så jeg kan holde hender
når jeg er sterkere.

La meg ha en barndom.
Jeg trenger trygg niste for å vokse.

(Ragnhild B. Waale)

