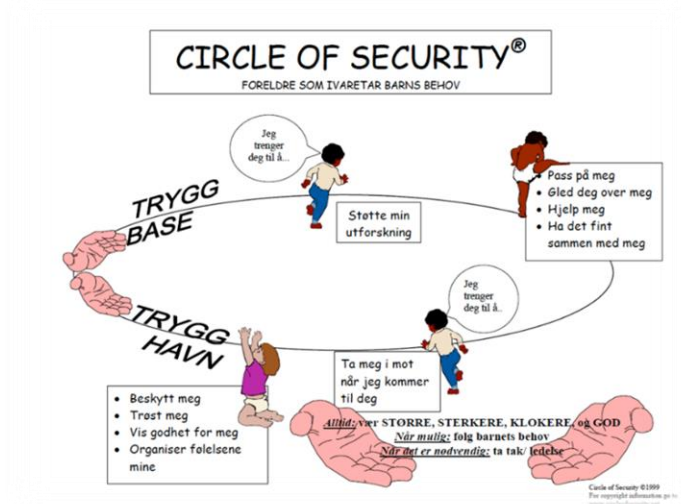




Invitasjon til foreldrekurs om Trygghetssirkelen



Kurset passer for alle foreldre.

Du vil få et «veikart» for å forstå barnet ditt bedre.

Sentralt i kurset er å få innblikk i hvordan egne omsorgserfaringer bidrar til å forme deg som forelder.



Kurs i COS-P

De fleste foreldre opplever til tider følelsen av ikke å strekke til. Minstebarnet gråter, og du forstår ikke hvorfor. Treåringen vrir seg på gulvet i protest og du lurer på om du skal gi nærhet, gi etter eller sette grenser. Kurs i Trygghetssirkelen (COS-P) kan hjelpe deg med å forstå hva barnet ditt trenger.

Kurset om Trygghetssirkelen eller COS-P (Circle of Security Parenting) er et manualbasert program. Vi legger opp til drøftinger og refleksjoner i gruppa. Dere vil få hjemmeoppgaver etter hver samling.

Hvem er kurset for?

Helsestasjonstjenesten tilbyr kurset til dere som er foreldre til barn i førskolealder. Familiestøttende tjeneste kan tilby kurs for dere som har barn i skolealder.

Forventninger til deltakere:

- ✓ Dersom dere er to med felles foreldreansvar, så vil vi ha med begge på kurset.
- ✓ Kurset gir begrenset utbytte hvis man ikke deltar på alle samlingene, så vi anbefaler at dere deltar på alle 8 kursdagene.
- ✓ Gruppedeltakerne kan selv bestemme hvor mye de vil dele av sine erfaringer.
- ✓ Kurset foregår på norsk, så du/dere bør ikke ha behov for tolk.

Uttalelser fra tidligere deltakere:

«Kurset burde ha vært obligatorisk for alle foreldre!»

«Jeg har lært at jeg må tenke over mine handlinger og hvordan vi skal reagere for å støtte barna.»

«Jeg har blitt flinkere til å prate om og snakke om følelser.»

«Oppførselen til barna har blitt bedre når vi bruker det vi har lært.»



Praktisk informasjon:

Kurset er gratis.

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

Kurset foregår i dialog og refleksjon i en gruppe av foreldre og to veiledere med sertifisering i COS-P. Kurset går over åtte gruppesamlinger og hver samling tar 1,5-2 timer.

Sted

I lokaler tilknyttet Moa helsestasjon på Moa helsehus.

Tid

Fredager fra kl.09.15 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.



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)