

# Trygghetssirkelen

## Foreldrekurs



Circle of Security  
INTERNATIONAL  
Early Intervention Program for Parents & Children

## Velkommen!

Helsestasjonen inviterer til kurs i Trygghetssirkelen (Circle of Security - Parenting).

Dette er et foreldreveiledningsprogram som bygger på tilknytningsteori og 50 år med forskning.

Foreldre som har deltatt på kurs sier: «*Dette kurset bør alle foreldre ha!*»

Kurset fremmer en trygg relasjon mellom foreldre og barn.

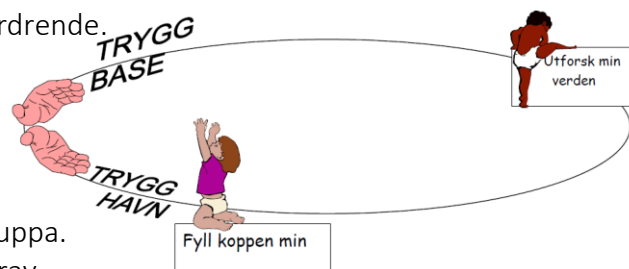
En trygg relasjon styrker barnet, og er en viktig beskyttelse for barnet senere i livet.

Kurset legger vekt på:

- Hvordan kan foreldre forstå og møte barnets behov.
- Hvordan kan foreldre hjelpe barnet med følelsene.
- Hvordan håndtere situasjoner hvor barnet oppfører seg utfordrende.
- Hvordan takle egen frustrasjon i møte med barnet.

CIRCLE OF SECURITY®

Foreldre som ivaretar barns behov



Vi møtes i gruppe med inntil 10 deltakere, og møtes 8 ganger.

Kurset er dvd-basert, og det veksler mellom prat og film.

Det er opp til hver enkelt hvor mye man ønsker å dele med gruppa.

Vi oppfordrer begge foreldre til å delta, men dette er ikke et krav.

Kurset passer godt for foreldre med barn i alle aldre, også dere med skolebarn og ungdommer.

Det vil være mulig å ha med spedbarn. Vi har leke- og stellematter, og tar pauser når det trengs.

Kurset er gratis.

© Circle of Security  
For copyright info  
www.circleofsecurity.com

Begnadalen skole KURSTID: kl.17.30-19.00.	Bagn helsestasjon KURSTID: kl.12.30-14.00.
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mandag 16. oktober</li><li>• Mandag 23. oktober</li><li>• Mandag 30. oktober</li><li>• Mandag 6. november</li><li>• Mandag 13. november</li><li>• Mandag 20. november</li><li>• Mandag 27. november</li><li>• Mandag 4. desember</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Onsdag 11. oktober</li><li>• Onsdag 18. oktober</li><li>• Onsdag 25. oktober</li><li>• Onsdag 1. november</li><li>• Onsdag 8. november</li><li>• Onsdag 15. november</li><li>• Onsdag 22. november</li><li>• Onsdag 29. november</li></ul>

Påmelding skjer via sms til en av oss

Hanne Alstergren -Barne- og familieveileder mob: 95160512

Reidun Haugen Gran – Helsesøster mob: 94830474

Hanne- Norunn Enstad Enger - Helsesøster mob: 91009082