

Velkommen til foreldrekurs i Trygghetssirkelen!



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.

Vi møtes i gruppe 8 ganger.

Kurset veksler mellom prat og film.

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

Dere kan komme både en eller begge foreldre.

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

Kurset er gratis, og vil foregå på helsestasjonen, Tingvoll.

Helsestasjonen

KURSTID: kl.16.30 – 18.00

1. Onsdag 25. september
2. Onsdag 2. oktober
HØSTFERIE!
3. Onsdag 16. oktober
4. Onsdag 23. oktober
5. Onsdag 30. oktober
6. Onsdag 6. november (2 uker til neste)
7. Onsdag 20. november
8. Onsdag 27. november



Ring gjerne en av oss om dere ønsker mer informasjon om kurset.

Påmelding **innen 18. september** til helsesykepleier Liv Sonja Solbrekken (tlf.: 94 83 04 74) eller helsesykepleier Ida Blåfjellidal (tlf.: 91 00 90 82).