



# Foreldrekurs

## Trygghetssirkelen (COS-P)

Vi tenker at alle foreldre ønsker å gi barna sine en trygghet og en god oppvekst. Samtidig opplever alle foreldre omsorgsrollen som utfordrende på ulike vis.

Trygghetssirkelen (COS-P—Cirkel of Security Parenting) er et foreldre-veiledningsprogram som gir dere foreldre et «veikart»/verktøy til bedre å forstå hvilken behov barn har, hvilken signaler de gir og hva som kan gjøres for å møte disse behovene.

Målet er at barnet ditt skal oppleve trygghet og at de utvikler seg på en positiv måte.

Ansvarlig kursholder er Mimmi Rudi og Stine Bjerke

Har du lyst til å delta tar du kontakt med helsestasjon via SMS/tlf/e-post innen 14.oktober 2023

tlf: 61352490/91324079

e-post: [mimmi.rudi@oystre-slidre.kommune.no](mailto:mimmi.rudi@oystre-slidre.kommune.no)

Vel møtt til kurs!

Barnet ditt vil på denne måten stå sterkere rustet til å møte livets utfordringer. Kurset vil også kunne bidra til et godt samspill mellom deg og barnet ditt.

Trygghetssirkelen er et foreldrekurs som går over 8 ganger og varer ca 1,5 time per gang. Kurset foregår i grupper og baserer seg på et ferdig DVD materiell. Deltakerne bestemmer selv hvor mye en vil dele av egne erfaringer.

Vi oppfordrer begge foreldrene til å delta, hvis mulig - da får dere mest-ut av kurset.

### Høsten 2023

Kursdager:

**Tor. 19.oktober  
(oppstart)**

**Tor. 26.oktober**

**Tor. 2.november**

**Tor. 9.november**

**Tor. 16.november**

**Tor. 23.november**

**Tor. 30. november**

**Tor. 7. Desember  
(avslutning)**

**Sted: Øystre Slidre**

**Tidspunkt: 14.30 -  
16.00**

**Kurset er gratis og  
er for foreldre i  
Vang, Vestre Slidre  
og Øystre Slidre**

