



# 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.

Kursholdere er: Hanne Svendsen og Emma Børhus Törmä

Har du lyst til å delta tar du kontakt med helsestasjon via SMS/tlf/e-post innen 13.10.21

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 2021

#### Kursdager:

**Ons. 20.oktober  
(oppstart)**

**Ons. 27 oktober**

**Ons. 3.november**

**Ons. 10.november**

**Ons. 17.november**

**Ons. 24.november**

**Ons. 1.desember**

**Onsdag 8.desember  
(avslutning)**

**Sted: Øystre Slidre,  
kveldstid**

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

