

**Er du interessert i å lære meir om kva som gjev barn tryggheit? Da kan kurs i Trygghetssirkelen/Circle of security (COS-kurs) vere noko for deg!**

Tryggheit er viktig for utvikling av empati, vennskap og god sjølvkjensle. Trygge barn opplev og meir glede saman med sine foreldre og søkjer oftare hjelp hjå foreldra/føresette når dei har det vanskeleg. Dette kurset har derfor fokus på korleis foreldre/føresette i kvardagssituasjonar kan skape tryggheit, gjennom samtidig å møte barnet sine emosjonelle behov og sette grenser.

Kurset er basert på eit ferdigutvikla DVD-materiell og foregår i gruppe.

Dykk vel sjølv kor mykje dykk ynskjer å dele i gruppa.   
Kurset går over 7 gonger og held på i 1 til 1½ time kvar gong.

**Kurset legger vekt på:**

* Korleis gje barnet oppleving av tryggheit
* Korleis møte barnet sine ulike behov
* Korleis hjelpe barnet til å regulere eigne følelser
* Korleis handtere eigne følelser i møte med barnet

Vi oppfordrar begge foreldra til å delta – men det er ikkje eit krav.

Oppstart **Onsdag 7. mars kl 19**, Lesja kommunehus.

Vi har allereie nokre påmeldte, ta kontakt raskt om du ynskjer å vere med, begrensa med plasser. Ta kontakt for evt meir informasjon.

Frist for påmelding er **måndag 5. mars**

Påmelding til Lesja helsestasjon tlf 61 24 42 09 eller 97 01 83 86