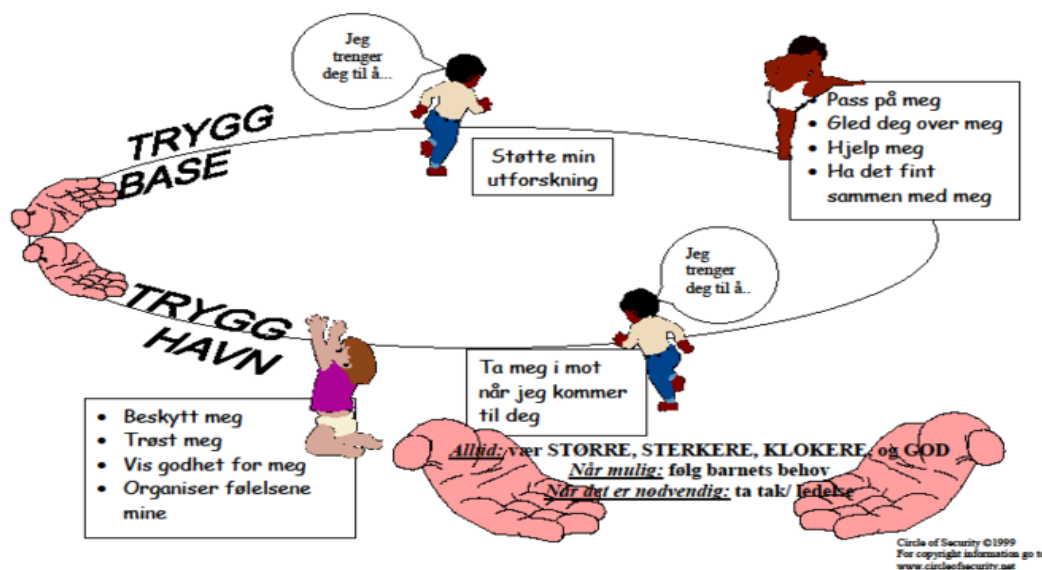


CIRCLE OF SECURITY®

FORELDRE SOM IVARETAR BARNES BEHOV



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

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

Kurset er basert på eit ferdigutvikla DVD-materiell og går føre seg i samla gruppe. Dykk vel sjølv kor mykje dykk ynskjer å dele i gruppesamtaler. Kurset går over 7 gonger og held på i 1 til 1½ time kvar gong.

Kurset legger vekt på:

- Korleis gje barnet oppleving av trygghet
- Korleis møte barnet sine ulike behov
- Korleis hjelpe barnet til å regulere egne følelser
- Korleis handtere egne følelser i møte med barnet

Vi oppfordrar alle foreldre i Lesja til å delta, er dykk to forelder, er det bra om begge deltek- men det er ikkje eit krav.

Kurset vil denne gongen vera på Lesjaskog skule - kveldstid, oppstart **mandag 17.september 19.00-20.30.**

Vi møtes kvar måndag i veke 38, 39, 41, 42, 43, 44, 45 (ikkje veke 40 pga haustferie).

Ta kontakt med helsestasjonen for evt. meir informasjon : Kjersti: tlf 61 24 42 09 / 97 01 83 86, eller Ann Kristin tlf: 95 18 38 77 /61 24 42 01

Frist for påmelding er mandag **10. september.**

Påmelding til Ann Kristin , send gjerne sms eller e-post: ann-kristin.vorkinn@lesja.kommune