



**Nye
foreldrekurs i
Søndre Land**

*COS - P kurs til alle foreldre.
Trygghetssirkelen i gruppe.*



~~~~~  
SØNDRE LAND  
KOMMUNE



## ***Hva skjer?***

Circle of Security Parenting (COS-P), Trygghetssirkelen skal hjelpe foreldre / omsorgspersoner til å forstå barn bedre.

Modellen brukes over hele verden for å fremme trygg tilknytning mellom foreldre og barn.

Programmet har som formål å bevisstgjøre de voksne på hvordan samspillet mellom dem og barna påvirker hverandre, og at den «usynlige trygghetssirkelen» finner sted hele tiden gjennom livene våre. Bevisstgjøring av trygghetssirkelen gir foreldre en mulighet til å forstå barns behov enda bedre, og kan komme til gledelig nytte i alle relasjoner.

## ***For hvem?***

Dette er et foreldreveiledningsprogram for alle som skal bli eller er foreldre /omsorgspersoner.

## ***Tema:***

Foreldreveiledningskurset går over 8 samlinger à 1,5 time. Kurset tar for seg følgende temaer:

- Hvordan fange opp, tolke og møte barnets behov.
- Hvordan hjelpe barnet til å regulere egne følelser.
- Hvordan håndtere situasjoner hvor barnet oppfører seg utfordrende.
- Hvordan takle egen frustrasjon i møtet med barnet.

Vi oppfordrer begge foreldrene til å delta. Det er dessverre ikke mulig å ta med barna. Kurset vil gi begrenset utbytte hvis man ikke deltar alle gangene. Derfor vil vi be om at kursdagene prioriteres. Kurset er gratis.

For inspirasjon og mer info se gjerne :

<http://www.folkom.no/folkom-a-vaere-forelder-en-slags-smakebit>



### **Kurs på ettermiddagen:**

Torsdager kl. 16.00-17.30 uke 6-15 (ikke vinterferie- og påskeuka).

Oppstart torsdag 8. februar 2018.

Påmelding til:

Helsesøster Solfrid Wiker: tlf: 61 12 65 50

[solfrid.wiker@sondre-land.kommune.no](mailto:solfrid.wiker@sondre-land.kommune.no)

### **Kur på dagtid:**

Mandager kl. 13.30-15.00 uke 10-19.

Oppstart mandag 5. mars 2018.

Påmelding til:

Hjemmeveileder Lise Røisli Heimdal tlf: 61 12 65 76/91 85 63 99

[Lise.RoisliHeimdal@sondre-land.kommune.no](mailto:Lise.RoisliHeimdal@sondre-land.kommune.no)

Helsesøster Inger Lise Iverstuen: tlf: 61 12 65 50

[IngerLise.Iverstuen@sondre-land.kommune.no](mailto:IngerLise.Iverstuen@sondre-land.kommune.no)

### **Hvor:**

Dagsenteret (1. etg. i ambulansebygget ved Skeidar).

### **For spørsmål:**

Helsesøster Solfrid Wiker: tlf: 61 12 65 50.

[solfrid.wiker@sondre-land.kommune.no](mailto:solfrid.wiker@sondre-land.kommune.no)

Spesialpedagog Berit L. Eidstuen: tlf: 61 12 65 79 / 99 15 63 39.

[Berit.Eidstuen@sondre-land.kommune.no](mailto:Berit.Eidstuen@sondre-land.kommune.no)

Kommunepsykolog Hanne Skoglund: tlf: 61 12 99 44 / 90 77 55 30.

[Hanne.Skoglund@sondre-land.kommune.no](mailto:Hanne.Skoglund@sondre-land.kommune.no)

Hjemmeveileder Lise Røisli Heimdal tlf: 61 12 65 76/91 85 63 99

[Lise.RoisliHeimdal@sondre-land.kommune.no](mailto:Lise.RoisliHeimdal@sondre-land.kommune.no)

Psykiatrisk sykepleier May Elin Juliusdatter Haug: tlf: 90 25 84 47.

[MayElinJuliusdatter.Haug@sondre-land.kommune.no](mailto:MayElinJuliusdatter.Haug@sondre-land.kommune.no)

Helsesøster Inger Lise Iverstuen: tlf: 61 12 65 50.

[IngerLise.Iverstuen@sondre-land.kommune.no](mailto:IngerLise.Iverstuen@sondre-land.kommune.no)

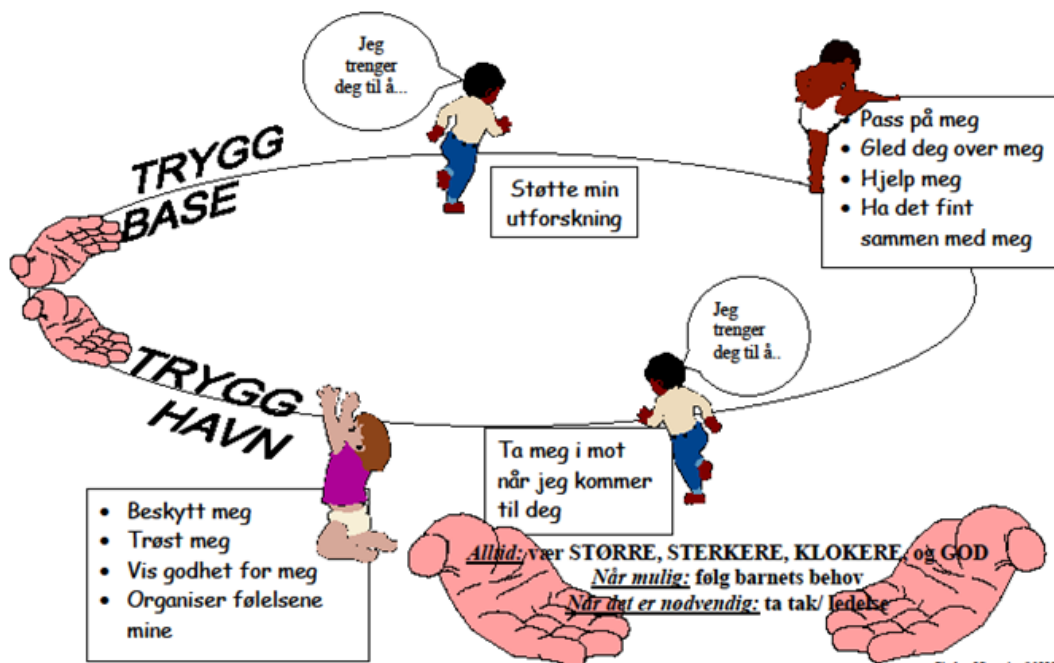
Velkommen!





# CIRCLE OF SECURITY®

FORELDRE SOM IVARETAR BARNES BEHOV



Circle of Security ©1999  
For copyright information go to  
[www.circleofsecurity.net](http://www.circleofsecurity.net)