

**For mer informasjon og  
påmelding, ta kontakt!**

**Telefon:** 66 10 45 00  
**Adresse:** Seterstøavegen 2 B, 2150 Årnes  
**Åpningstider:** Mandag – fredag kl. 8:00 – 15:30

## FAMILIENS HUS CIRCLE OF SECURITY FORELDREVEILEDNINGKURS



Hvordan forstå ditt barns behov?  
Hvordan hjelpe barnet ditt med vanskelige følelser?  
Hvordan håndtere din egen frustrasjon som forelder?

## COS– Foreldreveiledningskurs

Vi vet at alle foreldre ønsker det beste for barna sine, og å gi barna sine trygghet. Samtidig opplever alle foreldre omsorgsrollen som utfordrende på ulike vis. Kanskje kan du kjenne igjen noe av dette:

- ”Barnet mitt kan være sint, sutrete, redd, klengete”
- ”Barnet mitt vil ikke høre etter”
- ”Barnet mitt har dårlig selvfølelse eller selvtillit”
- ”Barnet mitt strever med krangling med venner og søsken”.

Eller kanskje du som forelder bare ønsker å lære litt mer om hvordan du kan være en trygg havn og en trygg base for ditt barns utvikling?

Da håper vi dette kurset vil være noe for deg. Circle of Security - Parenting er et kurs for alle som ønsker å forstå barnets signaler, følelser, handlinger og intensjoner bedre, og vil gi deg som forelder en styrket verktøykasse for å hjelpe barnet gjennom både oppturer og nedturer i livet.

## Trygghets sirkelen

Foreldre med fokus på barnets behov

© Cooper, Hoffman, Marvin, & Powell, 1999



### Hva innebærer det å delta på kurset?

Vi tilbyr kurset til deg som er forelder/omsorgsperson til barn mellom 0-6 år bosatt i Nes kommune. Veiledningen skjer i gruppe. Det er ønskelig at begge foreldre deltar på kurset dersom dere har felles foreldreansvar.

Kurset går over 8 ukentlige samlinger à 1,5 time, og er basert på videosnutter som utgangspunkt for felles refleksjon. Her kan du som forelder dele egne erfaringer og utfordringer.

Kurset er gratis.