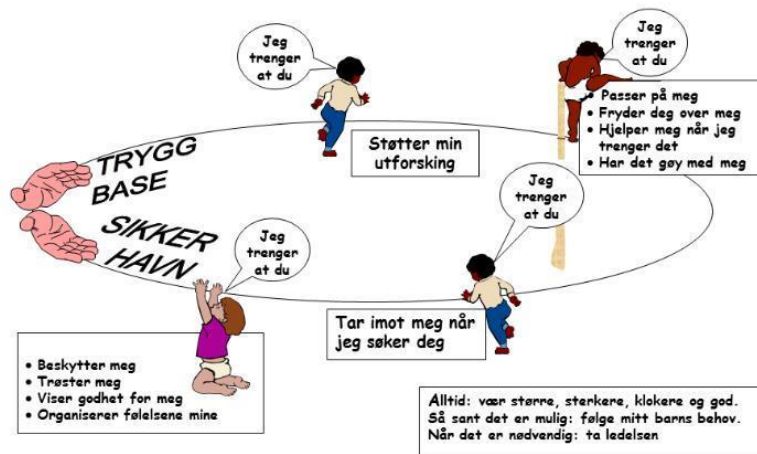


# Bli med på COS-P kurs!!

## Trygghetssirkelen Foreldre med fokus på barnets behov

© Cooper, Hoffman, Marvin, & Powell, 1999



De fleste foreldre vil i perioder oppleve følelsen av å ikke strekke til. To-åringen tramper i gulvet og roper tilsynelatende uten grunn. Tre-åringen vrir seg på gulvet i protest og du lurer på om du skal gi en klem, gi etter eller sette grenser. Du er ikke alene om å være usikker! De



aller fleste foreldre opplever utfordrende perioder gjennom barnas oppvekst, der de føler på sinne, fortvilelse eller maktesløshet.

Da er det så fint at Tingvoll kommune tilbyr kurs i trygghetssirkelen, som kan bidra til å støtte og veilede foreldre, i den utfordrende jobben det faktisk er å være forelder.

Trygghetssirkelen kan hjelpe deg tolke signalene barnet sender ut og bidra til at du responderer og handler på en måte som vil gjøre barnet ditt trygt og robust. Du vil lettere forstå hva barnet egentlig prøver å fortelle deg,

når det ligger der på gulvet og slår i gulvplankene i raseri, eller roper dumming fra

døråpningen. I tillegg vil det bidra til at du blir bevisst på dine egne handlinger og følelser i dette samspeilet.

Kurset skal bidra til å fremme en god tilknytning mellom voksen og barn og virke forbyggende på barnets psykiske helse.

Erfaringene vi har fra tidligere grupper ved helsestasjonen i Tingvoll, er at dette er noe som er sosialt, trivelig og lærerikt å delta på.

*Det var så godt å få møte andre i samme situasjon, få lufte tanker og opplevelser sammen med. Cos-p møtene var rett og slett ukens høydepunkt (tidligere deltaker fra Tingvoll).*

**Målgruppe:**

Førstegangsforeldre som ikke fikk mulighet til å ta kurset under corona- nedstengning prioriteres, men også andre som er interesserte og ikke har hatt kurset tidligere kan melde seg på.

Det blir benyttet filmklipp og digitale ressurser med nytt tema for hvert møte, i tillegg er det lagt opp til veiledning og refleksjon i gruppe. Kurset er gratis og gjennomføres uten barn tilstede.

Vi oppfordrer begge foreldre til å delta om dette er mulig.

Kurset går over 7 kvelder, 1 ½ -2 timer hver gang. Maks 10 deltakere

Det er fortsatt noen ledige plasser igjen på kurset som starter opp i mars, så her er det første mann eller kvinne til mølla!

**Oppstart tirsdag 21. mars 2023 kl 19.30**

**Sted:** Helsestasjonen på Tingvoll

**Kursholdere:** Jeanette Wilhelmsen, Oline Kanestrøm og Ann Kristin Bergslid Rolland

**Påmelding rettes til:** Oline Kanestrøm på Mobil 47043788