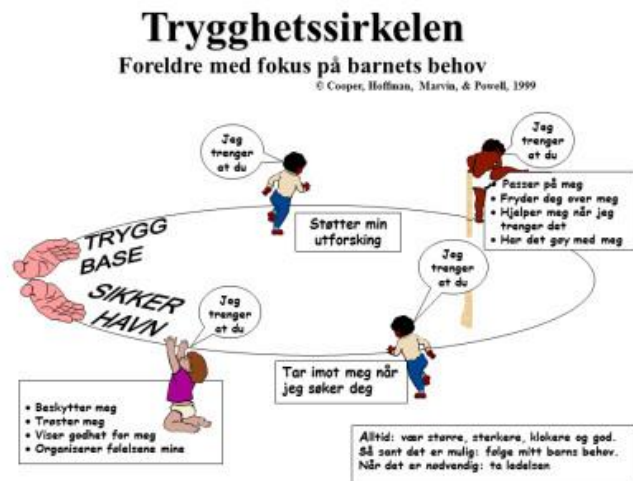


Invitasjon til foreldrerettleingskurs på helsestasjonen

Stryn helsestasjon ynskjer alle foreldre velkommen på kurs der vanlege, viktige og vanskelege tema i foreldrerolla vert tatt opp.

Kurset har eit førebyggjande perspektiv, og passar for alle foreldre.



Kva er Trygghetssirkelen (Circle of security- COS)?

Å vere forelder kan vere både lett og vanskeleg. Trygghetssirkelen er ein modell som kan hjelpe foreldra til å bli tryggare på korleis dei kan møte barnet sitt i heile spekteret av barnet sine kjensler og behov.

Gjennom foreldrerettleingskurset er målet å bli bevisst på

- korleis bli betre til å observere, tolke og møte barnet sitt behov
- korleis hjelpe barnet til å regulere sine kjensler
- korleis handtere situasjonar der barnet oppfører seg utfordrande
- korleis takle eigen frustrasjon i møte med barnet, sjå på seg sjølv med «utanfrå-auge»

Kven er tilbodet for?

Til alle foreldre som ynskjer å vite meir om dei grunnleggjande behova barn har, og korleis ein kan dekke desse behova. Kurset er særleg anbefalt til foreldre med barn i førskulealder. Du treng ikkje oppleve vanskar med barnet ditt for å ha glede og nytte av COS-kurs.

Praktisk informasjon om kurset

- Kurset er gratis og er i regi av helsestasjonen
- Kurset går over 7 samlingar på ca 1,5 time per samling
- Foreldregruppa er på inntil ti personar/fem foreldrepar
- Det er ønskelig at begge foreldre deltek på kurset
- Læringa foregår gjennom ein kombinasjon av videoklipp, samtalar og erfaringsutveksling, refleksjon og å prøve teori i praksis
- Ein vel sjølv kor mykje ein ynskjer å dele i gruppa
- Kurset forutset norskkunnskapar

Oppstart torsdag 31.10.19

Kurset bli holdt på torsdagar

Tidspunkt kan avtalast i gruppa (vi er fleksible mellom kl. 08.00 – 17.00)

Stad: Stryn helsestasjon

Ynskjer du å delta på foreldrerettleingskurset?

Ta kontakt med Stryn helsestasjon på tlf. 57 87 69 99 for påmelding.

Ta gjerne kontakt ved spørsmål.

Frist for påmelding 24.10.19